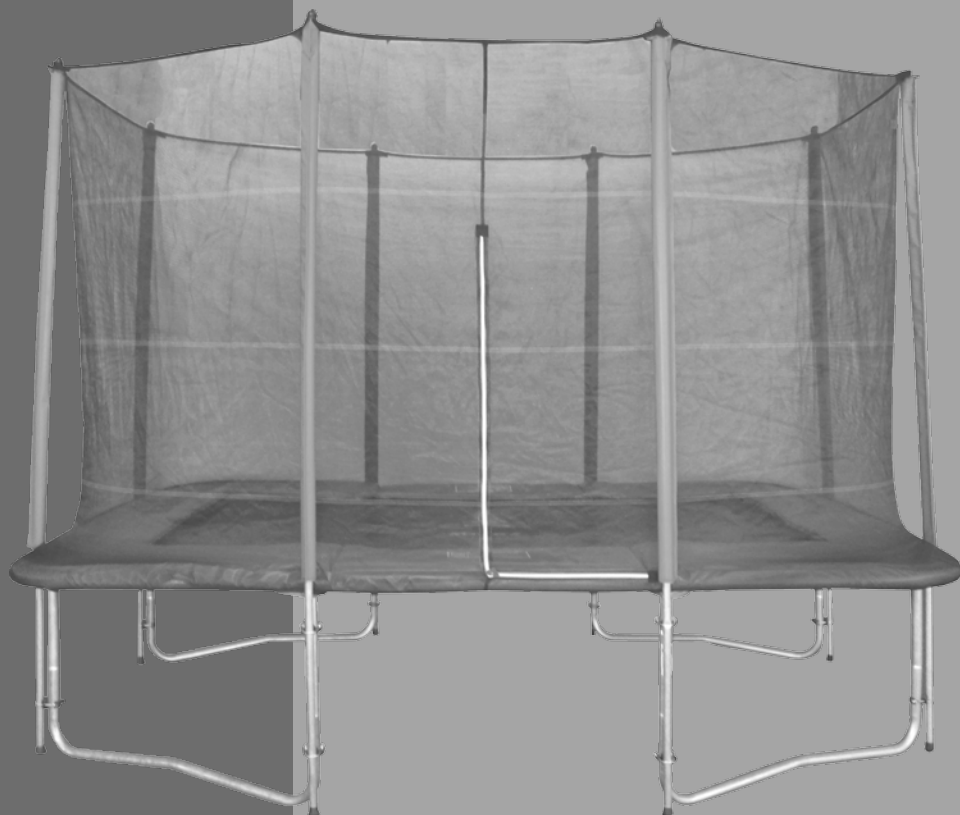




TRAMPOLINE HANDLEIDING

met unieke sprongtechnieken



AFMETING

❑ Ø 210 x 300 cm

AANTAL VEREN

❑ 68

Consumenten servicelijn:

0900 - 22 333 00 (20 ct p/m)

www.gameonsport.com

WAARSCHUWINGEN

- Max. 120 kilo;
- Slechts één persoon tegelijk op de trampoline! Gebruik door meerdere personen tegelijk vergroot het risico op ernstig lichamelijk letsel;
- Sluit het net met de ritssluiting, voordat u gaat springen;
- Geen schoenen dragen tijdens het springen;
- Gebruik de trampoline niet, als de mat nat is;
- Zorg ervoor dat uw handen leeg zijn, en dat er geen voorwerpen aanwezig zijn in zakken op uw kleding;
- Spring altijd in het midden van de mat;
- Verlaat de trampoline rustig;
- Gebruik de trampoline niet te lang aan één stuk. Zorg voor pauzes.

INSTRUCTIES VOOR ONDERHOUD

Check of alle bouten en moeren goed vastgedraaid zijn en draai ze aan als dit nodig is;

Check of alle veiligheidssluitingen goed vastzitten en niet los kunnen komen tijdens het springen;

Check of er geen scherpe randen aanwezig zijn en vervang zo nodig deze onderdelen.



INLEIDING

Gefeliciteerd met de aankoop van uw trampoline. Lees alle informatie in deze handleiding aandachtig alvorens de trampoline te gebruiken.

Net zoals bij elke vorm van recreatieve lichaamsbeweging bestaat ook hier het risico dat de gebruiker zich verwondt bij onjuist gebruik. Om dit risico te beperken moeten de volgende veiligheidsregels en tips worden nageleefd.

- Verkeerd gebruik en misbruik van deze trampoline is gevaarlijk en kan ernstige verwondingen tot gevolg hebben!
- Trampolines zijn terugverende toestellen waarop de springer in alle mogelijke lichaamshoudingen naar mogelijk onverwachte hoogten en richtingen stuit.
- Maak nooit gebruik van de trampoline als de mat nat, vuil, beschadigd of versleten is. Inspecteer de trampoline hierop voordat u er gebruik van maakt.
- In deze handleiding vindt u montage-instructies, onderhoudsvorschriften, veiligheidstips en correcte sprong- en stuittechnieken. Alle gebruikers en toezichthouders moeten de instructies aandachtig lezen en er zich vertrouwd mee maken. Personen die deze trampoline willen gebruiken, moeten zich bewust zijn van hun eigen beperkingen bij het uitvoeren van verschillende sprong- en stuitroutines op de trampoline.
- Deze trampoline is uitsluitend geschikt voor recreatief gebruik.

WAARSCHUWING

UITSLUITEND GEBRUIKEN ONDER TOEZICHT VAN EEN VOLWASSENE



Slechts één persoon tegelijk op de trampoline! Gebruik door meerdere personen tegelijk vergroot het risico op ernstig lichamelijk letsel.



Voer geen salto's uit op de trampoline. Hiermee wordt het risico van landen op hoofd en nek vergroot. Dit kan leiden tot ernstige ongelukken.

Bewaar deze instructie zorgvuldig, zodat u hem later nog eens kunt raadplegen.



INFORMATIE OVER HET GEBRUIK VAN DE TRAMPOLINE

Maak u eerst vertrouwd met het gevoel en de veerkracht van de trampoline. Let daarbij vooral op de basishoudingen van uw lichaam en oefen eerst de basissprongen tot u elke beweging met gemak en gecontroleerd kunt uitvoeren (zie pagina 10).

Om het springen te beëindigen, buigt u uw knieën tijdens de landing op de mat. Oefen deze techniek terwijl u de basissprongen leert. Pas deze remtechniek toe zodra u het gevoel van evenwicht verliest of controle over de sprong verliest.

Zorg ervoor dat u de basissprongen voldoende onder controle heeft voordat u verder gaat met moeilijkere sprongen voor gevorderde springers. Een gecontroleerde sprong is een sprong waarbij u op hetzelfde punt op de mat landt als vanwaar u bent vertrokken. Hiermee voorkomt u ernstige verwondingen.

Naarmate uw vermoeidheid toeneemt, neemt het risico op verwondingen toe. Spring daarom niet te lang op de trampoline en laat nooit meer dan één persoon tegelijk op de trampoline springen.

Tijdens het springen draagt u gemakkelijke kleding, zoals een T-shirt of sweater en een comfortabele lange of korte broek. Spring altijd op blote voeten of dikke sokken. Beginners wordt aangeraden lange mouwen en een lange broek te dragen tot ze de correcte landingsposities en -houdingen beheersen om schaafwonden en schrammen te voorkomen. Draag geen schoenen met harde zool zoals tennisschoenen op de trampoline, want dit zorgt voor overmatige slijtage van de springmat.

Betreed en verlaat de trampoline altijd beheerst. Plaats **ALTIJD** uw hand op het frame, waarna u met een rollende beweging de trampoline betreedt of verlaat. Stap nooit direct op het beschermkussen en grijp het metalen frame of de veren niet vast. Kleinere kinderen moeten worden geholpen bij het op- en afstappen.

Het belangrijkste voor veilig en leuk trampolinespringen is controle en beheersing van de verschillende sprongen. Probeer nooit hoger te springen dan een andere springer en voer geen roekeloze sprongen uit op de trampoline. Gebruik de trampoline nooit zonder toezicht van een volwassene.



ONGEVALCLASSIFICATIE

Op- en afstappen: Wees erg voorzichtig bij het op- en afstappen van de trampoline. Grijp bij het opstappen het beschermkussen van het frame NIET vast, stap NIET op de veren of spring NIET vanaf een ander voorwerp (een platform, dak of ladder) op de springmat van de trampoline; dit vergroot het risico van verwondingen. Spring NIET van de trampoline direct op de grond, ongeacht het materiaal van de vloer. Als kleine kinderen op de trampoline spelen kunnen ze hulp nodig hebben bij het op- en afstappen.

Alcohol- of druggebruik: Gebruik GEEN alcohol of drugs wanneer u op de trampoline springt. Dit vergroot het risico van verwondingen omdat die stoffen uw beoordelingsvermogen, reactietijd en uw algemene fysieke coördinatie beïnvloeden.

Landen op het frame of de veren: Blijf bij het spelen op de trampoline in het midden van de springmat. Dit verkleint het risico op verwonding doordat u het frame of de veren niet raakt. Het beschermkussen hoort te allen tijde het frame van de trampoline te bedekken. Spring of stap NIET direct op het beschermkussen.

Controleverlies: Probeer GEEN moeilijke manoeuvres uit voordat u de voorgaande manoeuvres beheerst. Als u tijdens het springen op de trampoline de controle verliest, buig dan uw knieën bij het landen. Zo krijgt u weer controle en kunt u uw sprong stoppen.

Salto's (flips): Maak GEEN salto's van welke aard ook (voorwaarts, achterwaarts) op deze trampoline. Hiermee wordt het risico van landen op hoofd en nek vergroot. Dit kan leiden tot ernstige ongelukken en blijvende invaliditeit.

Vreemde voorwerpen: Gebruik de trampoline NIET als er zich huisdieren, andere mensen of voorwerpen onder de trampoline bevinden. Houd geen vreemde voorwerpen in uw hand en plaats geen voorwerpen op de trampoline wanneer die wordt gebruikt. Let op wat er zich boven de trampoline bevindt wanneer u erop springt. Boomtakken, kabels of andere voorwerpen die zich boven de trampoline bevinden vergroten het risico van verwonding.



Slecht onderhoud van de trampoline: Inspecteer de trampoline regelmatig voordat u er gebruikt van maakt. Controleer of de stalen buizen nog intact zijn, of de mat niet versleten is, de veren niet loszitten of kapot zijn en of de hele trampoline stabiel is.

Weersomstandigheden: Let op de weersomstandigheden wanneer u de trampoline gebruikt. Als de mat van de trampoline nat is, kan de springer eraf glijden en gewond raken. Als er teveel wind is, kunnen de springers de controle over hun sprong verliezen.

Bij geen gebruik: Als de trampoline niet in gebruik is moet de ladder op een veilige plaats worden opgeborgen zodat kinderen niet zonder toezicht op de trampoline kunnen spelen.

VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

In de verpakking treft u een geplastificeerde plaat met veiligheidsvoorschriften aan. Bevestig deze plaat aan het frame van de trampoline en lees de voorschriften zorgvuldig voordat u de trampoline in gebruik neemt.

TIPS OM HET RISICO OP ONGEVALLLEN TE BEPERKEN

Toezichthouders: Leer zelf de basissprongen en veiligheidsregels. Verplicht alle veiligheidsregels en verzeker u ervan dat nieuwe springers de basissprongen leren voor ze aan moeilijkere sprongen beginnen. Op alle springers moet toezicht gehouden worden, onafhankelijk van niveau of leeftijd.

De rol van de springer in het vermijden van ongevallen

Houd je sprongen onder controle. Schakel NIET over op ingewikkeldere, of moeilijkere manoeuvres tot je de fundamentele basissprongen onder de knie hebt.

Leren is ook een sleutel voor veiligheid. Lees en begrijp alle veiligheidsvoorschriften en –waarschuwingen en pas ze toe, alvorens de trampoline te gebruiken. Een gecontroleerde sprong betekent dat je landt en opspringt vanop hetzelfde punt op de mat. Contacteer een gecertificeerde trampoline-instructeur voor aanvullende veiligheidstips –en instructies.

De rol van de toezichthouder in het vermijden van ongevallen

Toezichthouders moeten alle veiligheidsregels en -richtlijnen begrijpen en toepassen. Het is de verantwoordelijkheid van de toezichthouder om deskundig advies en begeleiding te geven aan alle springers. Als er geen toezicht is of er is onvoldoende toezicht, moet de trampoline uit elkaar gehaald worden en opgeslagen op een veilige plaats om ongeoorloofd gebruik te voorkomen. De toezichthouder is er ook verantwoordelijk voor dat het veiligheidsnet op de trampoline is geplaatst en dat de springers op de hoogte zijn van deze waarschuwingen en instructies.

Vermijd ongeoorloofd gebruik of zonder toezicht. De trampoline moet beveiligd worden als ze niet in gebruik is.

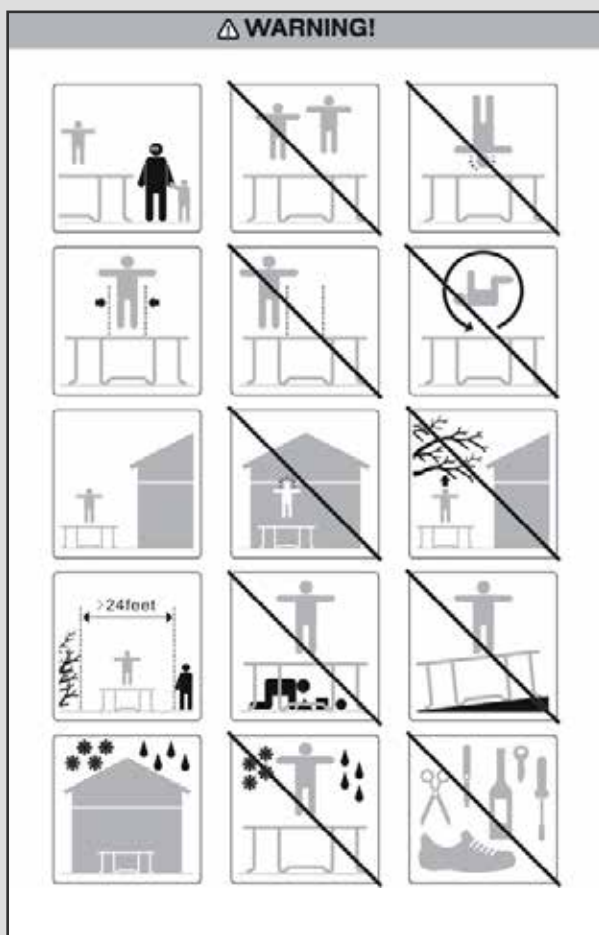


PLAATSING VAN DE TRAMPOLINE

De minimaal benodigde ruimte voor het plaatsen van een trampoline bedraagt een straal van 8 meter. Zorg ervoor dat er in de nabijheid van de trampoline geen obstakels aanwezig zijn, zoals overhangende takken, andere recreatieve objecten (bijv. schommels en zwembaden), elektriciteitsdraden, schuttingen, afrasteringen, etc.

Houd bij het zoeken naar een veilige ondergrond voor uw trampoline rekening met de volgende zaken:

- De trampoline moet op een vlakke ondergrond staan.
- De locatie moet goed verlicht zijn.
- Er mogen zich geen obstakels onder de trampoline bevinden.



LESSENPLAN

Om de basissprongen onder de knie te krijgen, wordt aangeraden het onderstaande lessenplan te volgen. Kunt u deze sprongen gecontroleerd uitvoeren, dan kunt u overgaan tot combinaties voor de meer gevorderde springer.

BASISSPRONG

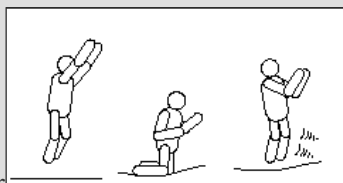
1. Begin vanuit staande positie met de voeten schouderbreed uit elkaar, hoofd omhoog en ogen op de mat gericht.
2. Zwaai uw armen naar voren, buig uw knieën en zwaai uw armen omhoog in een draaiende beweging.
3. Gooi uw voeten in de lucht met uw tenen naar de mat gericht.
4. Land op mat met uw voeten schouderbreed uit elkaar.



Figuur 1

KNIESPRONG

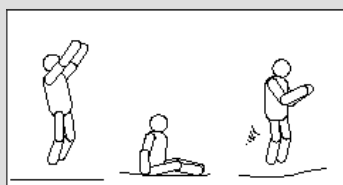
1. Begin met een lage basisprong.
2. Land op de knieën, houd het lichaam rechtop met gestrekte rug en gebruik uw armen om uw evenwicht te bewaren.
3. Zwaai uw armen omhoog om terug te stuiten naar de positie voor de basisprong.



Figuur 2

ZITSPRONG

1. Land op uw zitvlak.
2. Plaats uw handen op de mat naast uw heupen.
3. Duw uzelf met de handen terug naar staande positie.

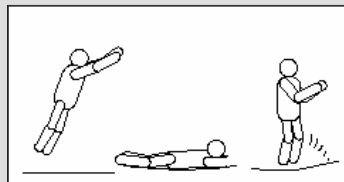


Figuur 3



BUIKSPRONG

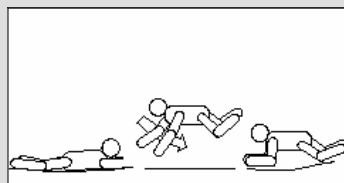
1. Begin met een lage sprong.
2. Land languit voorover (gezicht naar beneden) en houd uw handen en armen gestrekt naar voren op de mat.
3. Duw uzelf met de armen van de mat en keer terug naar stand.



Figuur 4

HALVE SCHROEF

1. Maak een buiklanding.
2. Duw uzelf, vanaf het moment dat u in aanraking komt met de mat omhoog. Duw u af met de linker-of rechterhand en arm (afhankelijk van de richting waarin u wilt draaien).
3. Zorg ervoor dat tijdens het draaien uw lichaam in horizontale positie blijft. Maak na de draai een buiklanding en veer terug tot staande positie.



Figuur 5

Nadat u dit lessenplan heeft gevolgd, bent u waarschijnlijk in staat om de basissprongen gecontroleerd uit te oefenen. Naar eigen inzicht kunt u nieuwe series sprongen maken, maar zorg er altijd voor dat u de controle over de sprongen niet verliest.



MONTAGE-INSTRUCTIES

Voor de montage van deze trampoline heeft u uitsluitend onze speciale bijgeleverde verenspanner nodig. De trampoline is eenvoudig te demonteren wanneer u er lange tijd geen van gebruik maakt. Lees de montage-instructies aandachtig voordat u met de montage start.

VÓÓR DE MONTAGE

Wees er zeker van welk type en formaat trampoline u hebt aangeschaft, controleer vervolgens de bijbehorende onderdelenlijst en lees de omschrijving van de onderdelen. In de montage-instructie wordt steeds naar deze lijst verwezen. Indien bepaalde onderdelen ontbreken in de verpakking, neem contact op met het verkooppunt of met de consumenten servicelijn **0900-22 333 00**.

Draag tijdens de montage werkhandschoenen en verricht de montage met 2 personen.



ONDERDELENLIJST MEGA PRO RECHTHOEKIGE TRAMPOLINE

Onderdeel nummer	Beschrijving	210 x 300 cm
1	Trampolinemat, voorzien van V-ringen	1
2	Beschermkussen frame	1
3	Gerond framedeel met moffen voor poten	4
4	Gerond framedeel	4
5	Ligger voor poten	4
6	Gegalvaniseerde veren	68
7	Plaat met veiligheidsinstructies	1
8	Verenspanner	1



STAP I Monteren van het frame

De onderstaande afbeeldingen geven het basisprincipe weer om uw trampoline te monteren. Uw frame kan dus uit meer of minder onderdelen bestaan. Het gaat om de essentie van het monteren. Alle onderdelen met hetzelfde nummer zijn onderling verwisselbaar en bestaan niet in een “linker” of “rechter” uitvoering. Om de onderdelen te verbinden schuift u een buisstuk met een kleiner uiteinde in een ander stuk met een bredere opening. Die samenvoegingen noemen we de “verbindingspunten”.

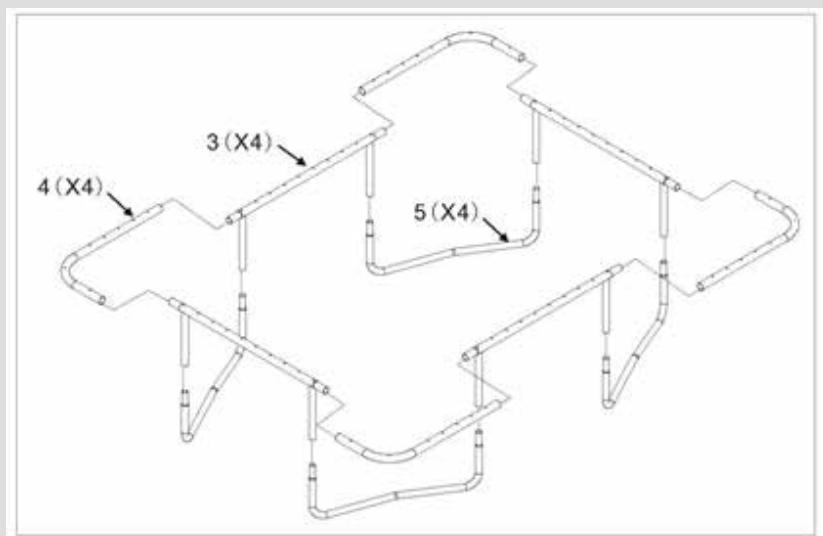
Het frame van een rechthoekige trampoline bestaat uit de volgende onderdelen:

I. Gerond framedeel (nr.4)

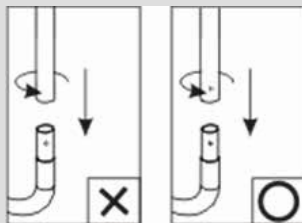
II. Framedeel met moffen voor poten (nr. 3)

III. Ligger voor poten (nr. 5)

Leg alle framestukken in een rechthoek zoals geïllustreerd (zie afbeelding I).



Afbeelding I

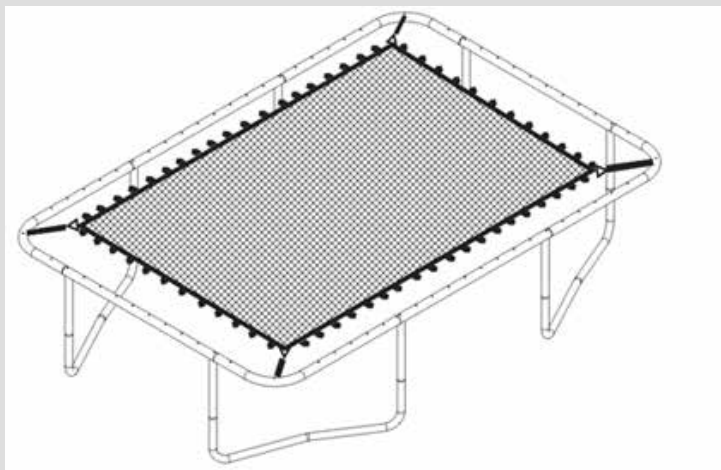


Belangrijk: Het is noodzakelijk dat het frame gemonteerd wordt op een geheel glad en horizontaal oppervlak. Als de ondergrond hobbelig is of helt, ontstaat er speling op het frame en is de spanning op de frame-onderdelen niet evenredig verdeeld!

STAP 3 Montage van de trampolinemat

Wees voorzichtig wanneer u de veren aan de trampolinemat bevestigt. Naarmate er meer veren aan de springmat bevestigd zijn, neemt de spanning op de veren toe. Neem voldoende afstand bij het hanteren van de verenspanner.

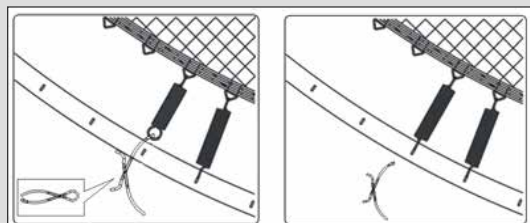
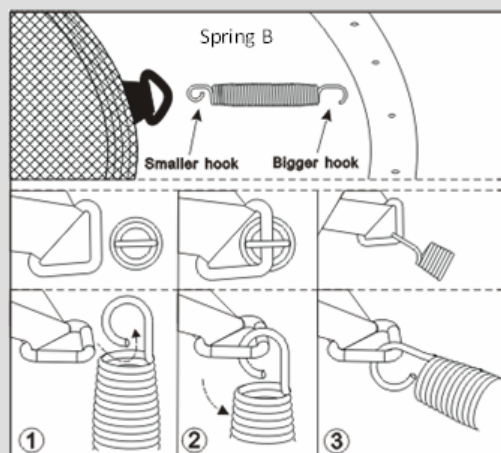
A. Leg de trampolinemat (1) in het frame. Het witte kruis dat het midden van de mat markeert dient naar boven gericht te zijn.



Hoe gebruikt u de verenspanner?

Stap 1: haak de veer in de driehoekige ring van de springmat. Haak het andere eind van de veer in het haakje van de verenspanner.

Stap 2: Trek de verenspanner krachtig aan in de richting van de rand, zodat u het uiteinde van de veer in het gat in het frame kunt laten vallen.



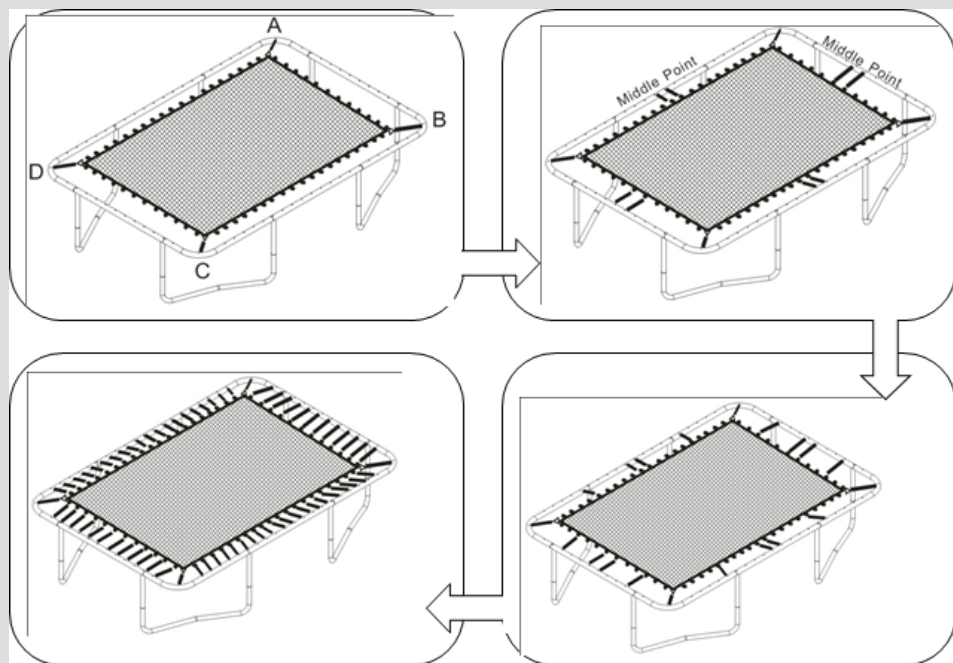
Stap 1

Stap 2

Let op waar u uw handen plaatst bij de montage van de veren. Voorkom dat ze klem komen te zitten tussen de verbindingpunten.

C. Op onderstaande tekeningen is weergegeven hoe u de mat het beste kunt opspannen. Voor het bevestigen van de veren gaat u vervolgens te werk:

Als u merkt dat u een gat en een V-ringverbinding heeft overgeslagen, tel dan opnieuw en verwijder of monteer de nodige veren om het gewenste aantal veren over te houden.

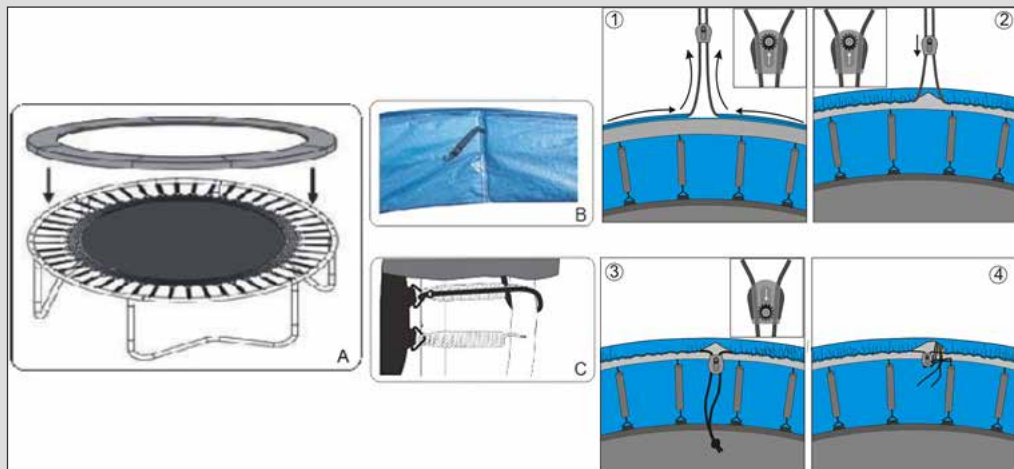


STAP 4 Bevestiging van veiligheidsplaat

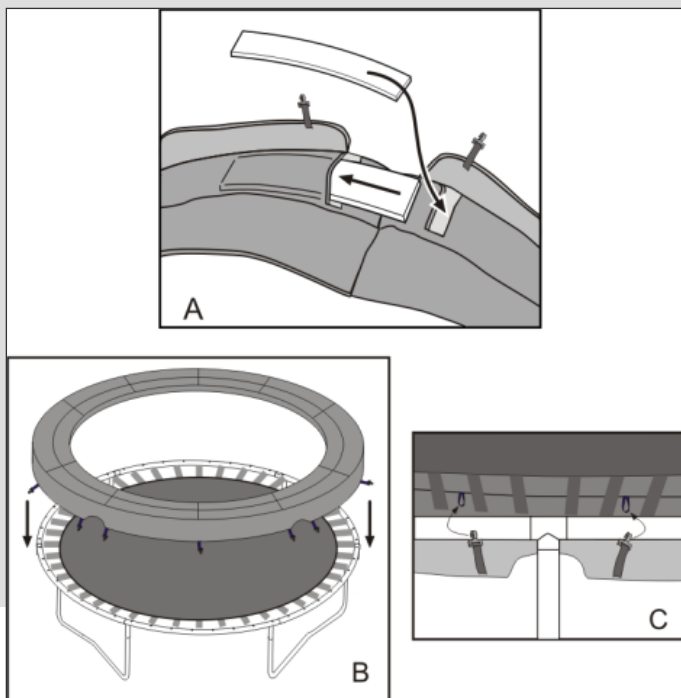
Bevestig de geplastificeerde veiligheidsinstructies (8) aan het frame van de trampoline.

STAP 5 Montage van het beschermkussen

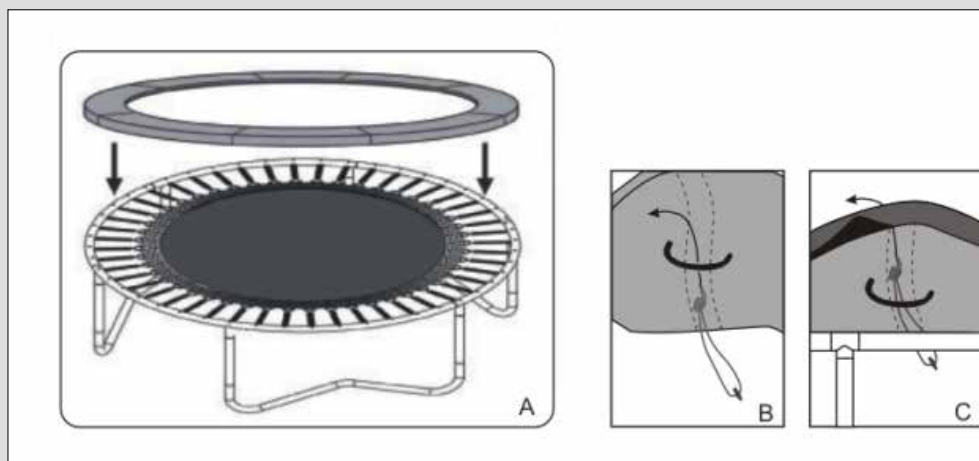
Kies uw type trampoline en volg de onderstaande instructies.



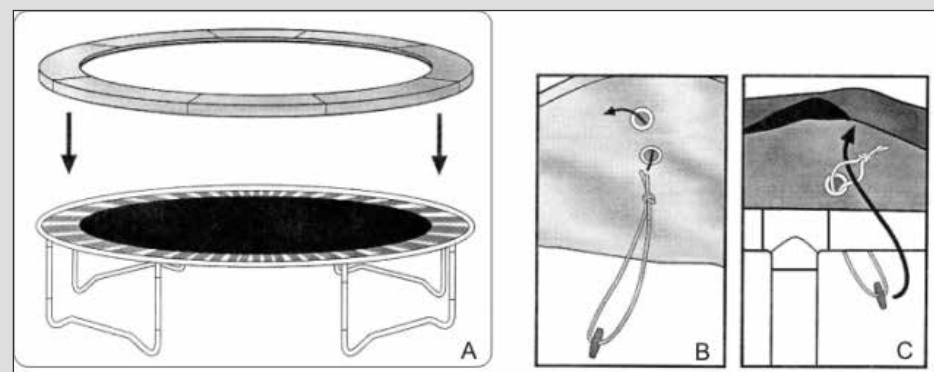
2



3



4

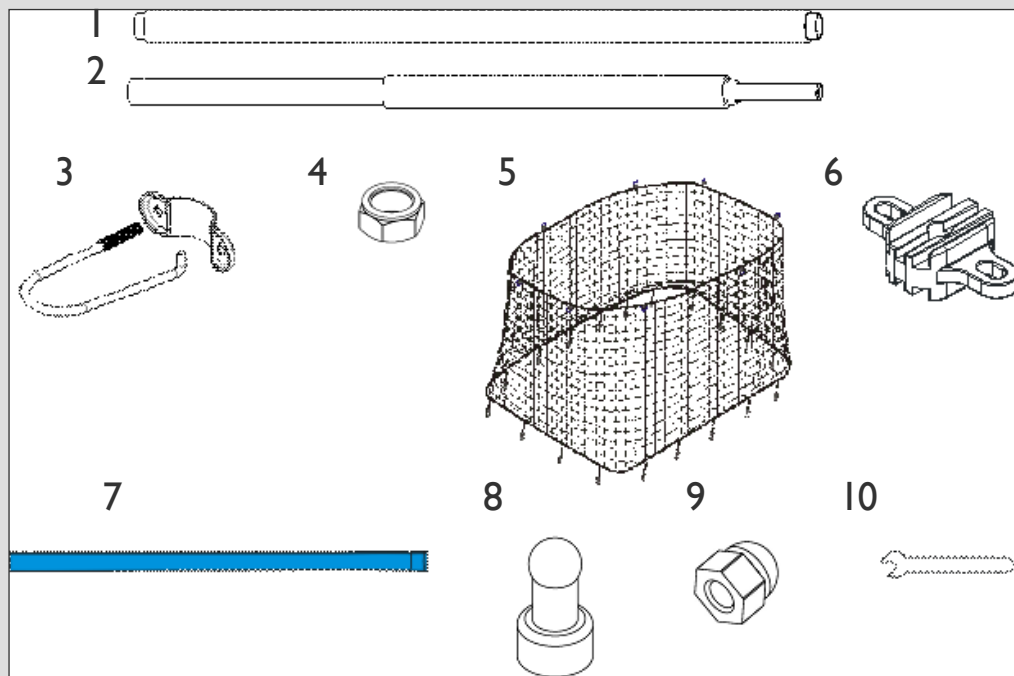


MONTAGE-INSTRUCTIE VEILIGHEIDSNET

Kijk hieronder voor uw maat trampoline.

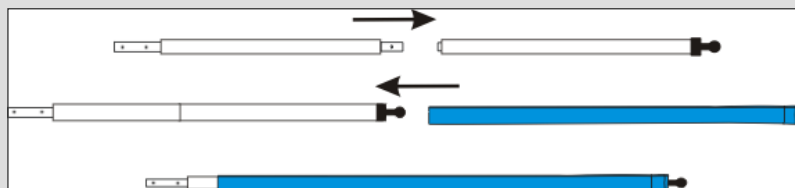
ONDERDELEN

Onderdeel	Omschrijving	210 x 300 cm
1	Buis	8
2	Buis	8
3	Bevestigingsset	16
4	Moer	16
5	Veiligheidsnet	1
6	Afstandhouder	16
7	Buishoezen	8
8	Dop	8
9	Afsluitmoer	16
10	Moersleutel	1



STAP 1:

Verbind buis #1 en #2 zoals te zien in figuur 1, en zorg ervoor dat het sluitingsmechanisme goed in elkaar klikt. Schuif de buis in de hoes (zie figuur 2).



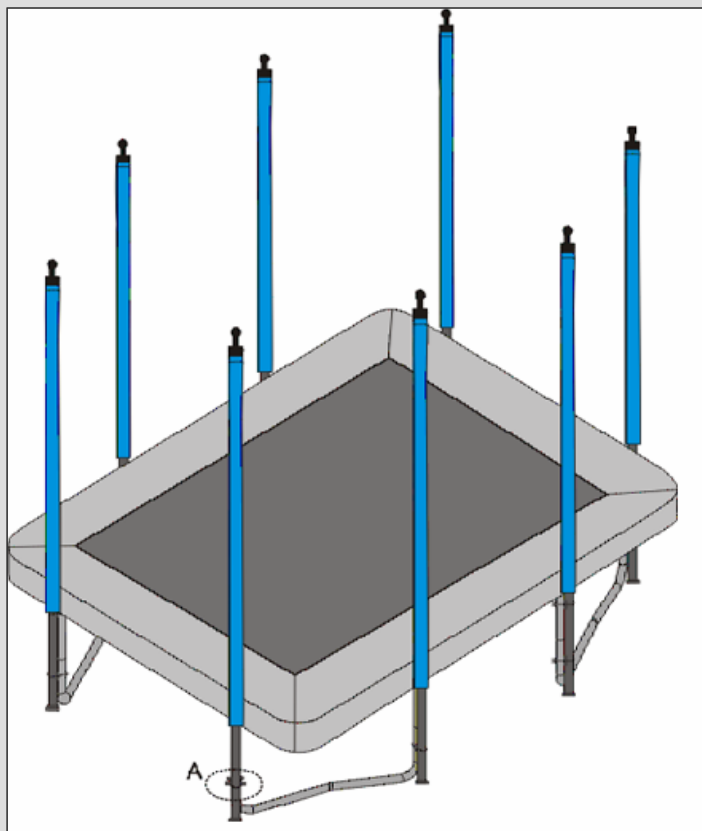
figuur 1

figuur 2

figuur 3

STAP 2:

Gebruik de schroeven (zie figuur 5) om de staanders te monteren. De staanders moeten tot de basis van de trampolinepoten reiken. Als alle staanders correct zijn geplaatst, ziet dit eruit als figuur 4.

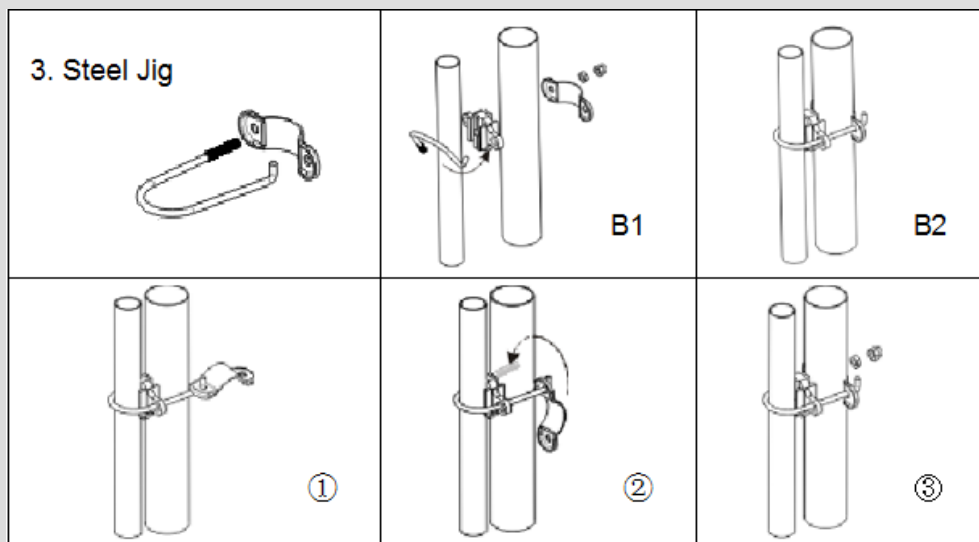


figuur 4

De schroeven moeten aan de binnenkant, onder de trampoline geplaatst worden.

BELANGRIJK - Bevestig de bovenste haak niet aan het T-stuk van de trampoline.

De schroeven moeten alleen op de poot geplaatst worden.



figuur 5

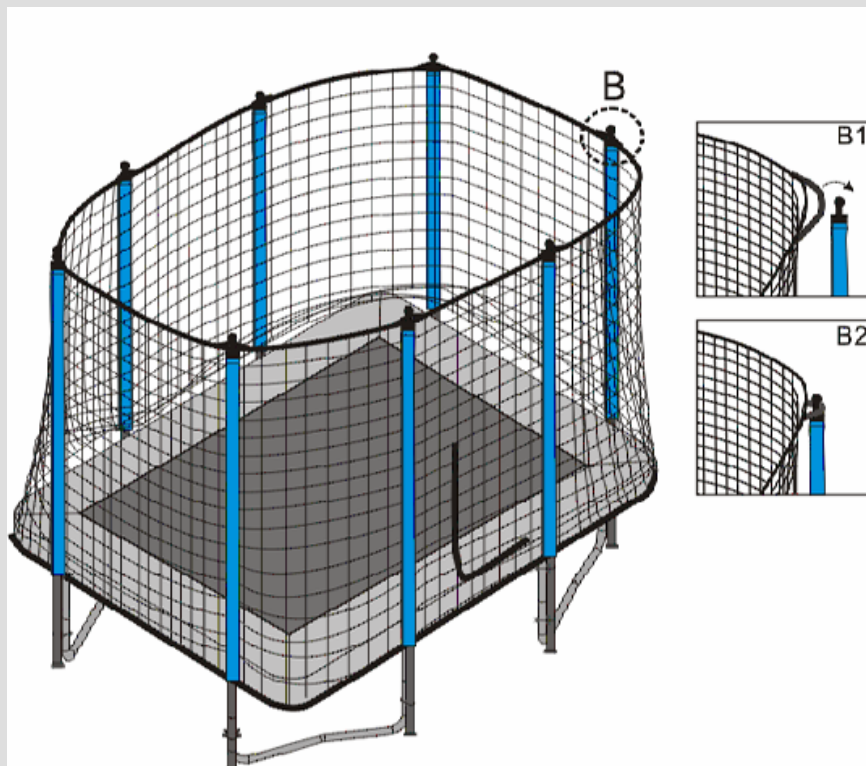
Bevestig de buizen van het net als volgt aan het trampolineframe:

- plaats een afstandshouder tussen de beide poten
- steek de bevestigingshaak door de afstandhouder, om de poten van de trampoline en het safety net
- zet de haak aan één kant vast, d.m.v. een metalen afdekplaatje en 1 moer en 1 afsluitmoer.
- zet alle haken losjes vast

LET OP: PER POOT BEVESTIGT U TWEE HAKEN.

STAP 3:

Spreid het net uit op de mat van de trampoline (zie afbeelding 6). Zoek het gedeelte met de ingang en leg dit op de plek waar u de ingang wilt hebben. De rand met de ingenaaide lussen is de bovenzijde. Haak deze lussen om de bovenkant van de staanders. (Zie afbeelding B, B1 en B2.)

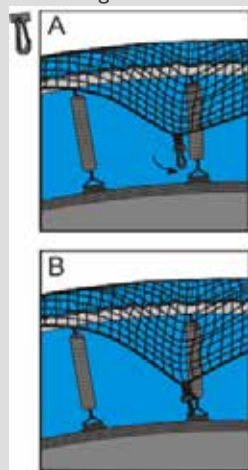


figuur 6

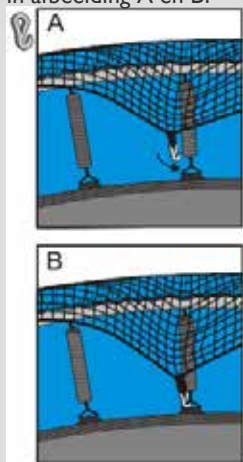


STAP 4: (kies welke van toepassing is op uw net)

Clip de haken aan het net aan de V-ringen van de trampoline, zoals in afbeelding A en B.

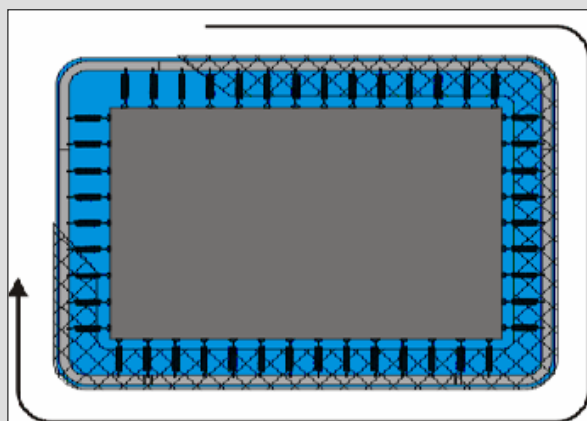


Clip de haken aan het net aan de V-ringen van de trampoline, zoals in afbeelding A en B.



STAP 5

Plaats de haakjes in de V-ringen zoals in figuur 7.



figuur 7

STAP 6:

Als u bij de laatste haken bent aangekomen, heeft u meer kracht nodig om het net naar beneden te trekken. Extra hulp van 2 volwassenen kan nodig zijn.



figuur 8

Controleer of alle haken goed vast zitten, of alle scharnieren goed vast zitten en of alle schroeven goed zijn aangedraaid, zodat het net strak gespannen staat. Dit is noodzakelijk voor een goede werking van het net.

VERZORGING EN ONDERHOUD

Deze trampoline is ontworpen met vakmanschap en geproduceerd met duurzame materialen. Bij een goed onderhoud zult u jarenlang plezier hebben van uw trampoline en een minimale kans op ongelukken. Om uw trampoline in goede conditie te houden, worden de volgende onderhoudstips aanbevolen:

- Deze trampoline heeft een maximum draagvermogen van 120 kg.
- Laat nooit meer dan 1 persoon op de trampoline springen.
- Spring altijd op blote voeten of dikke sokken.
- Betreed de trampoline NOOIT met schoenen waarmee u op straat heeft gelopen; ze kunnen de trampolinemat beschadigen.
- Laat geen huisdieren op de trampoline.
- Haal scherpe voorwerpen uit uw zakken en verwijder sieraden voordat u de trampoline betreedt.
- Vermijd de aanwezigheid van scherpe voorwerpen op de springmat.

Inspecteer de trampoline voor ieder gebruik op slijtage, beschadigde en ontbrekende onderdelen. Het risico op ongevallen wordt vergroot indien sprake is van één van onderstaande beschadigingen:

- Gaten of scheuren in de springmat.
- Doorhangende springmat.
- Losse stiksels of anderssoortige beschadiging van de springmat.
- Doorgebogen of kapotte framedelen, zoals de poten.
- Kapotte, ontbrekende of beschadigde onderdelen.
- (Scherpe) uitsteeksels aan frame, springmat of veren.

ALS U EEN VAN BOVENSTAANDE BESCHADIGINGEN AANTREFT, OF WANNEER U VAN MENING BENT DAT DE TRAMPOLINE IN DE AANGETROFFEN STAAT SCHADE KAN TOEBRENGEN AAN DE GEBRUIKER, DEMONTEER HEM DAN TOTDAT DE SCHADE IS VERHOLPEN.

REINIGEN

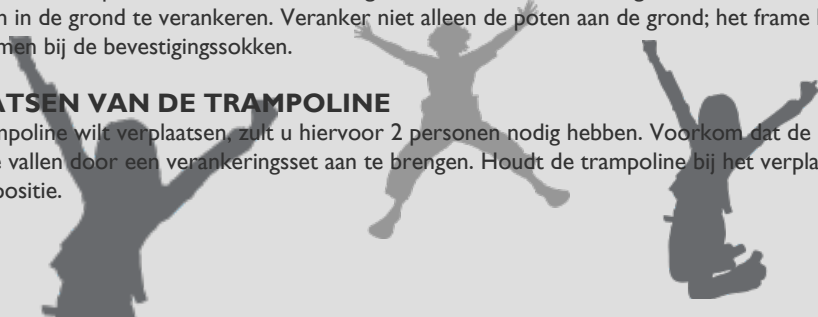
Zowel de springmat als de beschermrand kunnen met water en een zacht reinigingsmiddel gereinigd worden. Maak geen gebruik van agressieve schoonmaakmiddelen.

HARDE WIND

Voorkom dat de trampoline door een krachtige windvlaag van de grond kan komen. Verwacht u harde wind, verplaats de trampoline dan naar een luwe plaats of demonteer de trampoline. Een andere mogelijkheid is de trampoline te verankeren in de grond, door een verankeringsset om het frame te bevestigen en in de grond te verankeren. Veranker niet alleen de poten aan de grond; het frame kan dan alsnog loskomen bij de bevestigingssokken.

VERPLAATSEN VAN DE TRAMPOLINE

Als u de trampoline wilt verplaatsen, zult u hiervoor 2 personen nodig hebben. Voorkom dat de poten uit het frame vallen door een verankeringsset aan te brengen. Houdt de trampoline bij het verplaatsen in horizontale positie.

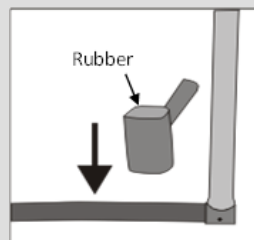


DEMONTEREN VAN DE TRAMPOLINE

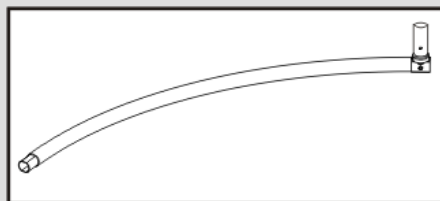
Het demonteren van de trampoline is uitsluitend voor volwassenen bedoeld. U dient hierbij gebruik te maken van een rubber hamer (niet bijgeleverd).

1. Het kan voorkomen dat de T-stukken zo strak zijn samengeknepen, dat deze niet handmatig los te koppelen zijn van de poten en het frame. Gebruik de rubber hamer en sla voorzichtig op het geronde framedeel tot er enige speling ontstaat, om daarna gemakkelijk de delen met de hand uit elkaar te schuiven.

Let op: houd het geronde framedeel ongeveer 10 cm van de grond, wanneer u met de rubberen hamer slaat op het geronde framedeel.



2. Bij het demonteren is het handiger om het T-stuk aan een gerond framedeel te houden. Zo heeft u minder losse onderdelen en is het eenvoudiger en sneller om de trampoline de volgende keer weer in elkaar te zetten.



ACCESSOIRES

Bij onze trampolines zijn de volgende accessoires apart verkrijgbaar:

Ladder

Voor een veilige op- en afstap is een ladder verkrijgbaar, met schuin geplaatste antislip treden en roestwerend gecoat frame.



Randen

We hebben een ruim assortiment randen, in verschillende kwaliteiten en met diverse kleuren en dessins.



