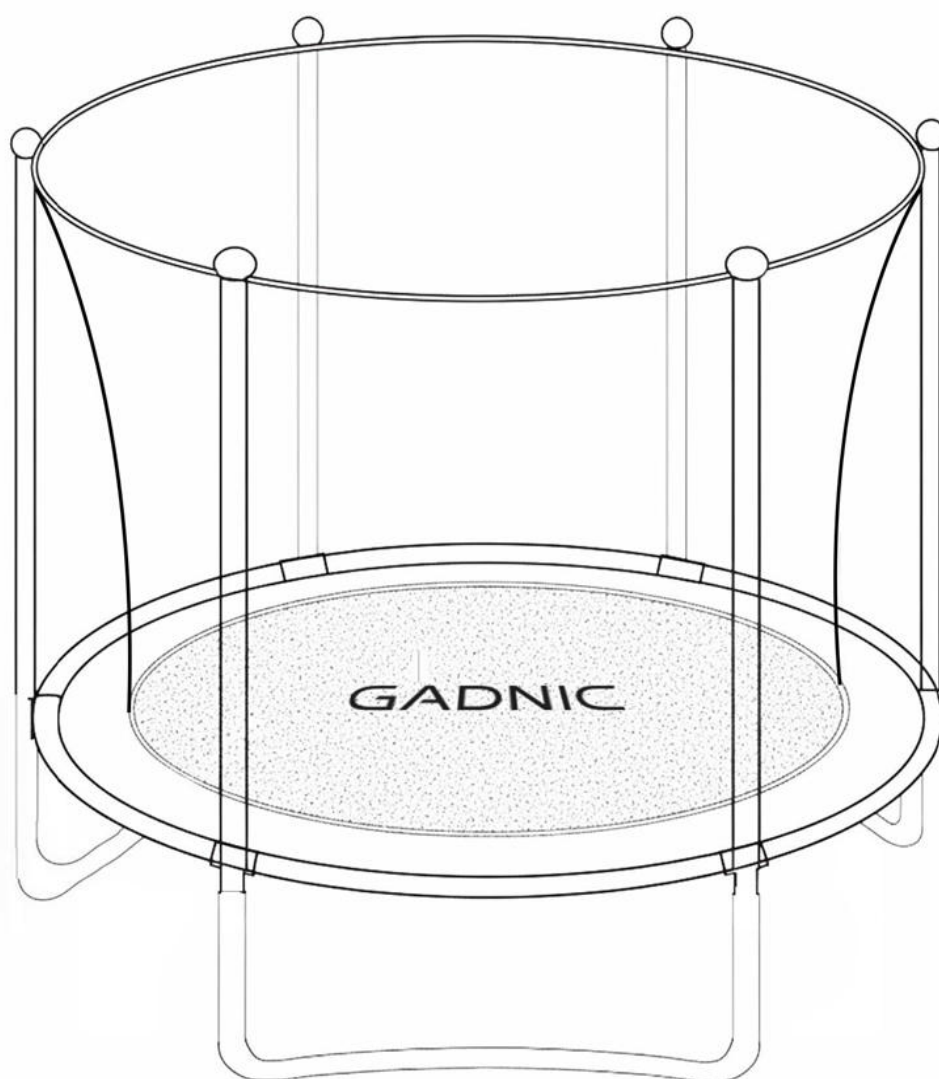


GADNIC

MANUAL DE USUARIO

CAMA ELÁSTICA



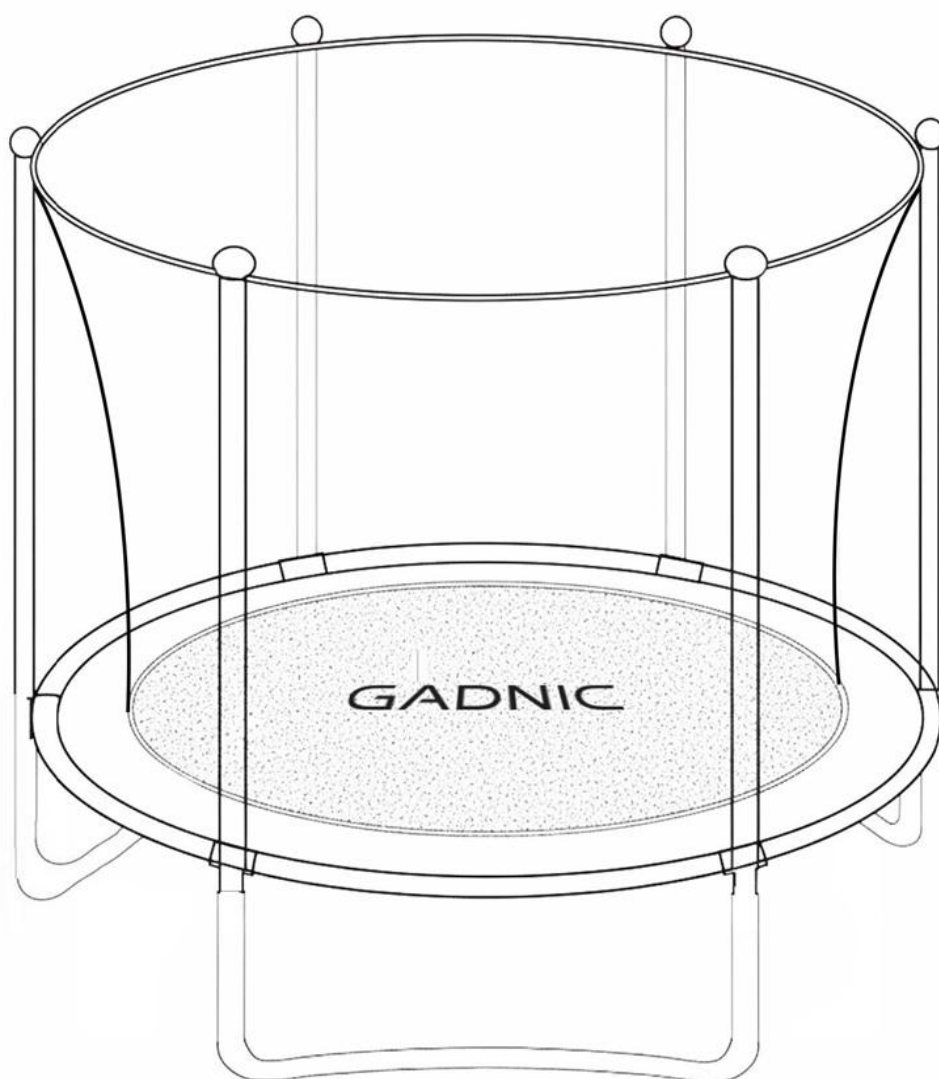
Índice

Español4

Português21

English38

Trampolín de postes recto



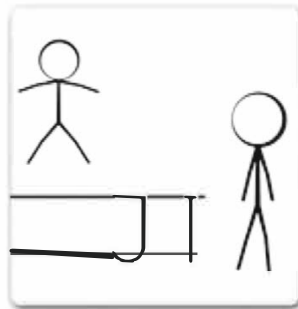
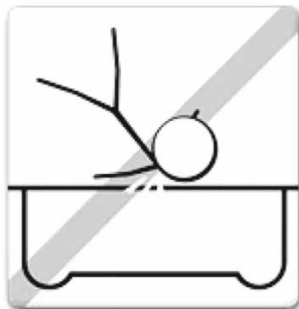
SEGURIDAD GENERAL

● INSTRUCCIONES



ANTES DE COMENZAR A USAR SU TRAMPOLÍN GRANDE: Lea y comprenda toda la información proporcionada en este manual. Como en todos los deportes y actividades físicas, existe el riesgo de lesiones. Para garantizar su disfrute futuro y prevenir lesiones, asegúrese de seguir las normas y consejos de seguridad adecuados. SIEMPRE CONSULTE A UN MÉDICO ANTES DE REALIZAR CUALQUIER TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA.

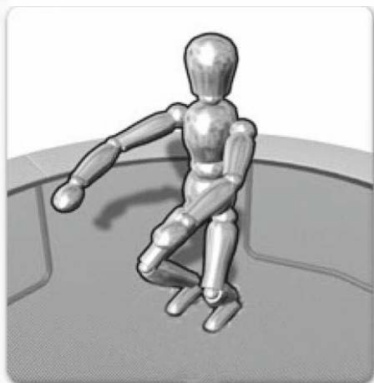
- REVISE SIEMPRE SU TRAMPOLÍN GRANDE ANTES DE USARLO, PRESTANDO ESPECIAL ATENCIÓN A LA POSICIÓN DE TODOS LOS TORNILLOS, LA COLCHONETA DE SALTO Y LAS ALMOHADILLAS. NO LO USE SI FALTA ALGUNA PIEZA O PARECE DESGASTE.
- USE SIEMPRE EL CUBIERTO DE SEGURIDAD PROPORCIONADO AL USAR EL TRAMPOLÍN.
- ASEGÚRESE SIEMPRE DE QUE EL TRAMPOLÍN SOLO SEA UTILIZADO POR UNA PERSONA A LA VEZ.
- ASEGÚRESE SIEMPRE DE QUE CUANDO CUALQUIER PERSONA, EN CUALQUIER NIVEL DE ESQUINA, UTILICE EL TRAMPOLÍN, LO HAGA BAJO SUPERVISIÓN.
- Deje de hacer ejercicio inmediatamente si se siente mal o si siente dolor en las articulaciones y músculos. El mareo es un signo de fatiga y, si se siente mareado, debe dejar de rebotar y tumbarse en el suelo.
- Al utilizar esta cama elástica, asegúrese de usar ropa adecuada, preferiblemente ropa deportiva y calcetines. NUNCA USE ZAPATOS SOBRE LA COLCHONETA.
- Tenga en cuenta que la cama elástica tiene resortes y permite al usuario saltar a una altura mayor que la del suelo, así que tenga esto en cuenta y asegúrese primero de sentirse cómodo saltando a baja altura.
- Este manual incluye instrucciones sobre el montaje, cuidado y mantenimiento adecuados del producto, consejos de seguridad, advertencias y técnicas adecuadas para saltar en su cama elástica para su seguridad y una mayor vida útil del producto. Por lo tanto, todos los usuarios y supervisores deben familiarizarse con estas instrucciones. Cualquier persona que decida utilizar la cama elástica debe ser consciente de sus propias limitaciones en cuanto a las habilidades que realiza en ella. • El recinto de seguridad evita que el usuario se caiga del trampolín y no se debe saltar sobre él innecesariamente.
- El trampolín debe montarse sobre césped o sobre una colchoneta de seguridad homologada por BSI.



INFORMACIÓN SOBRE

● USO DEL TRAMPOLÍN

Inicialmente, debes acostumbrarte a tu trampolín y comprender la elasticidad de cada rebote. En este punto, el enfoque debe ser la posición corporal y la técnica hasta que puedas completar cada habilidad con facilidad y control.



- **ANTES DE INTENTAR SALTAR DEMASIADO ALTO**, debe aprender la técnica de frenado, ya que esto ayudará a prevenir lesiones si siente que está saltando sin control.
- **Al aterrizar en la cama**, los brazos deben doblarse para que se detengan y absorban el rebote de la colchoneta. La posición se muestra en la imagen de la izquierda. Los brazos se mantienen extendidos para un mayor equilibrio.
- **Esta técnica se utiliza cuando el usuario del trampolín desea dejar de rebotar debido a fatiga, pérdida de control, etc.**



- **VOLTERAS (SALTOS MORTAL)**: NO REALICE volteretas de ningún tipo (hacia atrás o hacia adelante) en este trampolín. Si comete un error al intentar realizar una voltereta, podría caer sobre la cabeza o el cuello. Esto aumentará el riesgo de fracturarse el cuello o la espalda, lo que podría causar la muerte o parálisis.



- **OBJETOS EXTRAÑOS**: NO utilice el trampolín si hay mascotas, otras personas u objetos debajo. Esto aumentará el riesgo de lesiones. NO sostenga objetos extraños en las manos ni coloque objetos sobre el trampolín mientras esté en uso. NO coloque el trampolín debajo de objetos colgantes como ramas de árboles, cables, etc., ya que aumentarán el riesgo de lesiones.



- **MANTENIMIENTO MAL DEL TRAMPOLÍN**: Un trampolín en mal estado aumentará el riesgo de lesiones. Inspeccione el trampolín antes de cada uso para detectar tubos de acero doblados, lona vacía, resortes sueltos o rotos y verifique su estabilidad general.



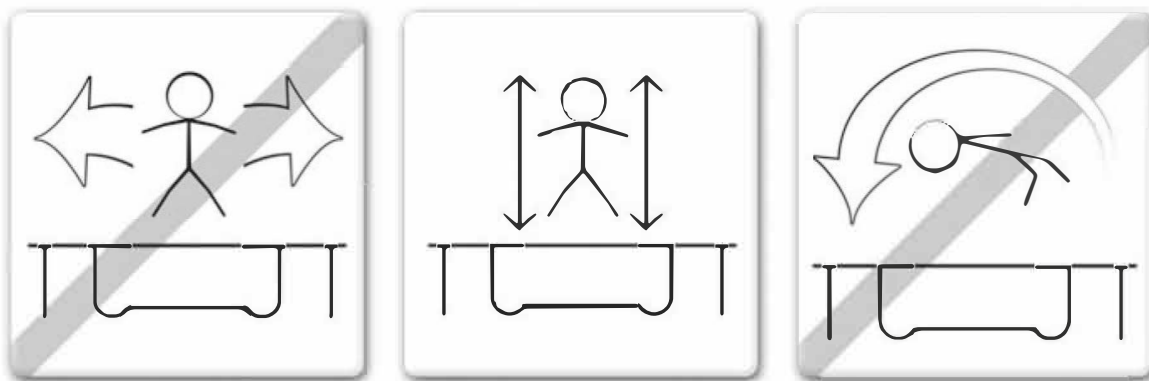
- **CONDICIONES CLIMÁTICAS**: Tenga en cuenta las condiciones climáticas al usar el trampolín. Si la lona está mojada, el usuario podría resbalarse y lesionarse. Si hay demasiado viento, podría perder el control.



- **RESTRICCIÓN DE ACCESO**: Cuando el trampolín no esté en uso, guarde siempre la escalera de acceso en un lugar seguro para que los niños no puedan jugar en él sin supervisión.

CONSEJOS PARA REDUCIR

● RIESGO DE ACCIDENTES



Para reducir el riesgo de accidente el "USUARIO DEL TRAMPOLÍN" deberá:

- Mantener siempre el control de sus saltos y la posición corporal.
- No intentar realizar habilidades que superen sus capacidades.
- Leer y comprender el salto despegando y aterrizando en el centro del trampolín.
- Controlar siempre su salto despegando y aterrizando en el centro del trampolín.
- Saltar siempre verticalmente y evitar rebotar hacia los resortes en ninguna dirección.
- Consultar siempre con un instructor de trampolín certificado antes de intentar cualquier cosa que vaya más allá de las técnicas básicas.

Para reducir el riesgo de accidente el "SUPERVISOR" deberá:

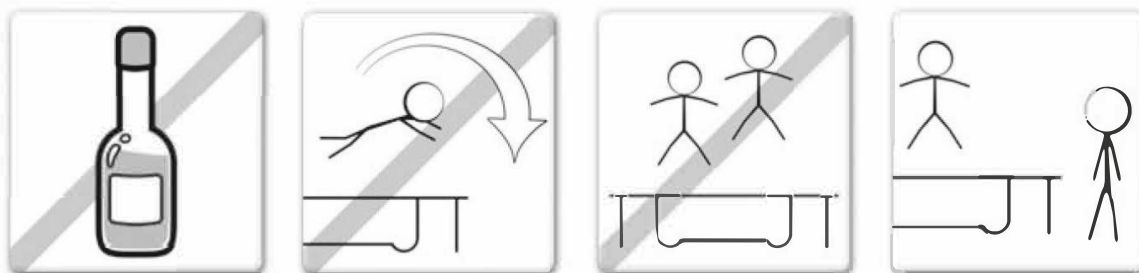
- Comprenda y aplique plenamente todas las normas y directrices de seguridad.
- Asesore al usuario del trampolín y explíquele qué hacer bien y qué hacer mal para garantizar su seguridad.
- Conozca e informe al usuario del trampolín sobre todas las precauciones de seguridad.

IMPORTANTE: Si no se puede supervisar el trampolín, debe haber un método para asegurarlo y evitar que alguien use el producto hasta que haya supervisión disponible.

TRAMPOLÍN

● INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

● PRECAUCIONES AL USAR EL TRAMPOLÍN



- No use el trampolín si ha consumido alcohol o sustancias narcóticas.
- Debe subir y bajar del trampolín de forma controlada y cuidadosa. Nunca salte del trampolín ni lo use para rebotar sobre otro objeto.
- Aprenda siempre el rebote básico y domine cada tipo de rebote; tenga cuidado al intentar rebotes más difíciles. Revise la sección de habilidades básicas para aprender a realizar los pasos básicos.
- Para detener el rebote, flexione las rodillas al aterrizar.
- Mantenga siempre el control al rebotar en el trampolín. Un salto controlado es cuando aterriza en el mismo punto desde el que despegó. Si en algún momento siente que pierde el control, deje de rebotar inmediatamente.
- No salte ni rebote durante períodos prolongados ni a una altura excesiva para varios saltos. Mantenga la vista fija en la comida para mantener el control. Si no lo hace, podría perder el equilibrio.
- Nunca haya más de una persona en el trampolín a la vez.

PRECAUCIONES A CONSIDERAR AL SUPERVISAR EL TRAMPOLÍN

IMPORTANTE: Familiarícese con los saltos básicos y las normas de seguridad. Para prevenir y reducir el riesgo de lesiones, asegúrese de que se cumplan todas las normas de seguridad y que los nuevos usuarios aprendan los saltos básicos. Tenga cuidado al intentar técnicas más avanzadas.

- TODOS LOS USUARIOS deben estar supervisados, independientemente de su nivel de habilidad o edad.
- Nunca utilice la cama elástica si está mojada, dañada, sucia o desgastada. Inspeccione la cama elástica para evitar su uso.
- Mantenga otros objetos que puedan interferir durante el uso de la cama elástica lejos de ella en cualquier otro momento. Preste atención a lo que esté encima, debajo y alrededor de la cama elástica.

Para evitar el uso no supervisado y no autorizado, el trampolín debe estar asegurado en todo momento.

ACCIDENTE

● CLASIFICACIÓN e IDENTIFICACIÓN



SUBIDA Y BAJADA:

Tenga mucho cuidado al subir y bajar del trampolín. NO suba al trampolín agarrándose a la almohadilla del armazón, pisándose los resortes ni saltando a la lona desde un objeto (por ejemplo, una plataforma, un techo o una escalera). Esto se considera muy peligroso. NO se baje saltando del trampolín y cayendo al suelo. Si hay niños pequeños jugando en el trampolín, podrían necesitar ayuda para subir y bajar.



CONSUMO DE ALCOHOL O DROGAS:

NO consuma alcohol ni tome drogas (incluidos medicamentos que puedan afectar la coordinación del usuario) mientras usa este trampolín. Esto se considera muy peligroso, ya que estas sustancias extrañas afectan su juicio, tiempo de reacción y coordinación física general.



USUARIOS MÚLTIPLES:

Si hay varios usuarios (más de una persona en el trampolín a la vez), aumenta el riesgo de lesiones. Pueden producirse lesiones al salir volando del trampolín, perder el control, chocar con otros saltadores o caer sobre los resortes.



CORTARSE CONTRA EL MOLDE DE RESORTES:

Al jugar en el trampolín, MANTÉNGASE en el centro de la lona. Esto reducirá el riesgo de lesionarse al caer sobre el marco de resortes. Mantenga siempre las almohadillas del marco cubriendo el marco del trampolín. NO salte ni se suba directamente a la almohadilla del marco, ya que no está diseñada para soportar el peso de una persona.



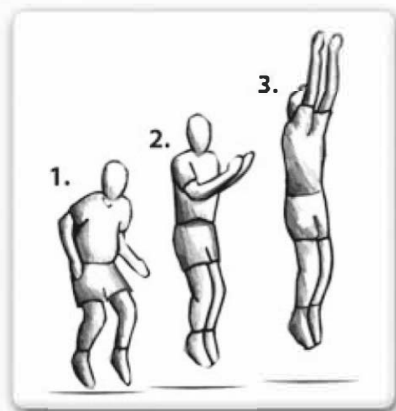
PERDIDA DE CONTROL:

NO intente maniobras difíciles hasta que domine los fundamentos. Si no sigue estas instrucciones, aumentará el riesgo de lesiones.

TÉCNICAS DE TRAMPOLÍN

● HABILIDADES BÁSICAS

HABILIDAD BÁSICA 1: El rebote básico



- Comienza de pie, con los pies separados a la altura de los hombros, la cabeza en alto y la mirada fija en la cama elástica.
- Balancea los brazos hacia adelante y hacia arriba por encima de la cabeza en un movimiento circular.
- Junta las piernas y los pies en posición de suspensión y estira los pies.
- Aterrizas de nuevo sobre la colchoneta con los pies separados a la altura de los hombros (igual que la posición inicial).
- ¿Por qué no intentas pasar a la siguiente técnica cuando te sientas cómodo y domines el ejercicio?

- Comienza con un rebote básico bajo (como se detalla en la HABILIDAD BÁSICA 1).
- Aterrizas sobre las rodillas separadas a la altura de los hombros, manteniendo la espalda recta y una posición corporal firme, usando los brazos a los lados o al frente para mantener el equilibrio.
- Rebota hasta la posición básica de rebote aprovechando el impulso del rebote y balanceando los brazos por encima de la cabeza.
- Una vez que domines esta altura, intenta rebotar un poco más alto, pero recuerda mantener siempre el control de tu altura.

HABILIDAD BÁSICA 2: La caída de rodillas



HABILIDAD BÁSICA 3: La caída del asiento



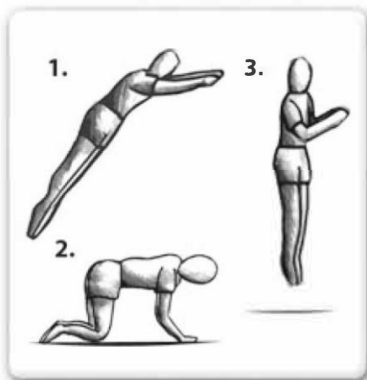
- Comienza con un rebote básico bajo (HABILIDAD BÁSICA 1) en posición normal.
- Aterrizas con las piernas estiradas frente a ti, las manos a ambos lados de las caderas y la espalda recta en una posición corporal firme.
- Aprovecha el impulso del rebote con la ayuda de un impulso de las manos para volver a la posición de pie.
- Una vez que domines esta altura, intenta rebotar un poco más alto, pero recuerda mantener siempre el control de tu altura.

IMPORTANTE: consulte con un instructor de trampolín capacitado antes de intentar realizar habilidades más avanzadas para garantizar que se mantengan los niveles de seguridad más altos posibles.

TÉCNICAS DE TRAMPOLÍN

● HABILIDADES AVANZADAS HABILIDADES

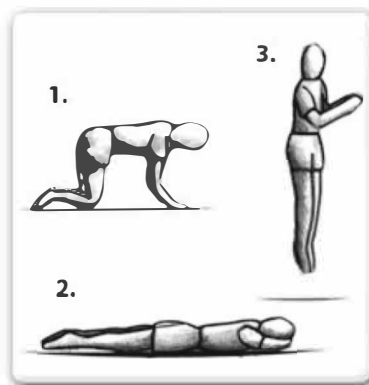
AVANZADAS 1: El rebote básico



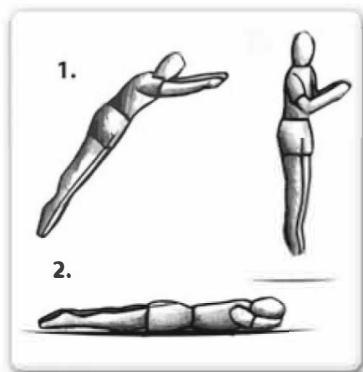
- Comienza con un rebote básico bajo (BASTC SKTLL 1) en la posición normal.
- Aterrizas sobre manos y rodillas al mismo tiempo, asegurándote de que la espalda esté horizontal a la colchoneta y que las manos y las piernas estén separadas a la anchura de los hombros.
- Aprovecha el impulso del rebote e impúlsate con las manos para recuperar la posición de pie.
- Una vez que domines esta altura, intenta rebotar un poco más alto, pero recuerda mantener siempre el control de tu altura.
- Intenta pasar a la siguiente habilidad cuando te sientas cómodo y domines la técnica.

HABILIDAD AVANZADA 2: Manos y rodillas para caída frontal

- Aterrizas sobre manos y rodillas simultáneamente, asegurándote de que la espalda esté horizontal a la colchoneta y de que las manos y las piernas estén separadas a la anchura de los hombros.
- Mantén una postura firme con la espalda horizontal a la colchoneta, estira las piernas hacia atrás y cruza los brazos frente a la cara en el aire, listo para aterrizar sobre la colchoneta en posición acostada.
- Asegúrate de que el aterrizaje se realice con todo el cuerpo tocando la comida al mismo tiempo.
- Impúlsate con las manos y recupera la posición de pie.
- Una vez que domines esta altura, intenta rebotar un poco más alto, pero recuerda mantener siempre el control de tu altura. Intenta pasar a la siguiente habilidad cuando te sientas cómodo y domines la técnica.



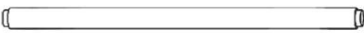
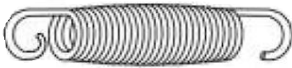
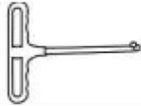
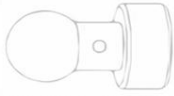
HABILIDAD AVANZADA 3: La caída frontal



- Comienza con un rebote básico bajo (HABILIDAD BÁSICA 1) en posición normal.
- Mantén una postura firme con la espalda horizontal a la colchoneta, estira las piernas hacia atrás y dobla los brazos frente a la cara en el aire, listo para aterrizar sobre la colchoneta en posición acostada.
- Asegúrate de que el aterrizaje se realice con todo el cuerpo tocando la comida al mismo tiempo.
- Impúlsate con las manos y recupera la posición de pie.
- Una vez que domines esta altura, intenta rebotar un poco más alto, pero recuerda mantener siempre el control de tu altura.

IMPORTANTE: Si desea progresar más y aprender técnicas más avanzadas para el trampolín, consulte con un instructor calificado y registrado.

TÉCNICAS DE TRAMPOLÍN

No:	Foto	Descripción	6FT-3
A		Almohadilla de marco	1pc
B		Superficie de salto	1pc
C		Riel del bastidor	6pcs
D		Conector de marco	6pcs
E		Pie en forma de W	3pcs
F		Cuerda de red	1pc
G		Tubo superior	6pcs
H		Tubo inferior	6pcs
I		Red de cerramiento	1pc
J		Resorte	36pcs
K		Gancho para herramientas de resorte	2pcs
L		Tapa del poste	6pcs

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

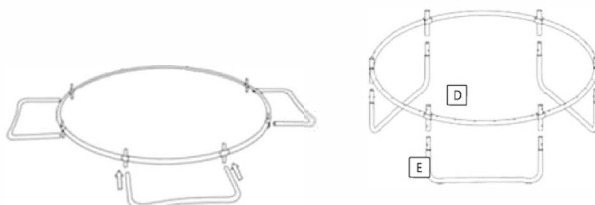
Paso 1:

Fije los rieles del marco (C) al conector del marco (D). Continúe hasta formar un círculo grande. Consejo: Pida ayuda a otra persona o use una pared para aplicar resistencia al marco y facilitar su colocación.

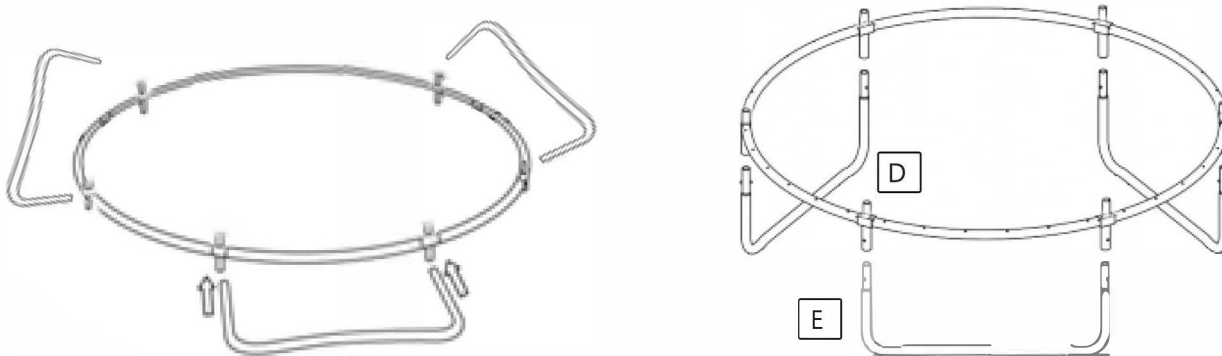


Paso 2:

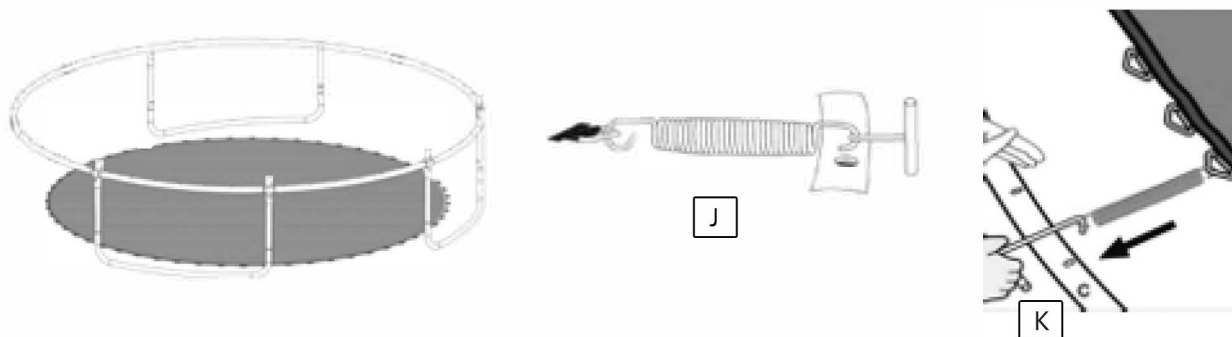
Inserte la pata de la base (E) en el conector del marco (D), asegurándose de que las pestañas se alineen con los orificios de la varilla y pasen completamente a través de los orificios.



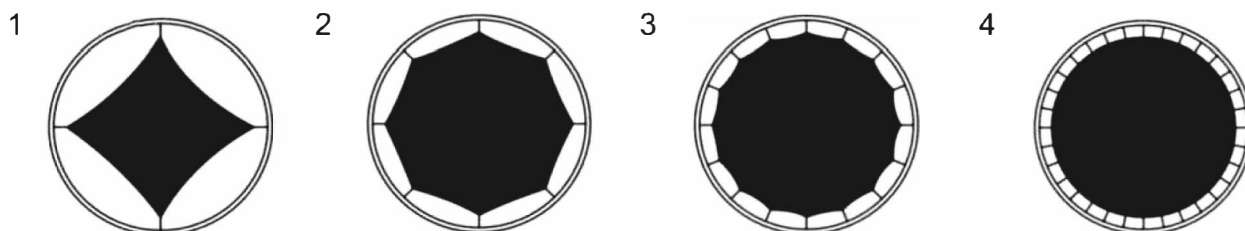
PASO 3: En este punto, se necesitarán dos personas para ensamblar el trampolín. Una persona levanta el marco circular. La otra levanta las patas en forma de W de modo que los tubos queden en posición vertical, mirando hacia el marco que está encima, y luego inserta los conectores en T en los tubos de las patas en forma de W. Asegúrese de que las colas de bloqueo estén alineadas.



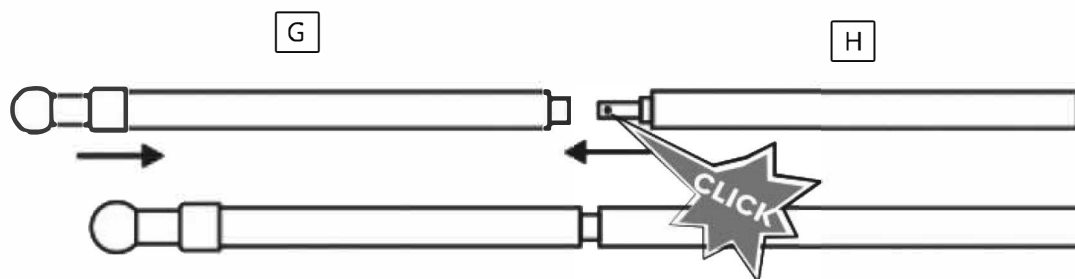
PASO 4: Coloque la lona de salto(B) dentro del marco. Asegúrese de que el lago esté hacia arriba. Asegúrese de que las colas del marco estén hacia adentro. Inserte un extremo del resorte (J) en el anillo triangular de la lona de salto (como se muestra en la imagen) y tire del otro extremo con la herramienta de resorte (K) e insértelo en la cola del marco.



PASO 5: Empieza a instalar los resortes en forma de X. La tensión debe distribuirse uniformemente para que la red quede bien instalada. Golpea suavemente el payaso contra el resorte si el anzuelo no está completamente insertado en la cola. Los resortes generan mucha tensión al ensamblarlos. Ten cuidado de no pillarte los dedos.



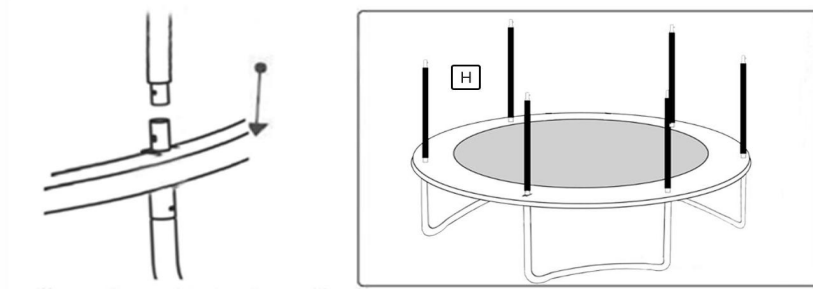
PASO 6: Conecte el poste superior (G) al poste inferior (H) y asegúrese de que el mecanismo de bloqueo encaje en su lugar. Si aún no está instalado, coloque la tapa del poste (L) en la parte superior del poste superior.



PASO 7: Cubra el marco del resorte de retorno con la almohadilla del marco (A). Asegúrese de que todas las piezas metálicas estén cubiertas.

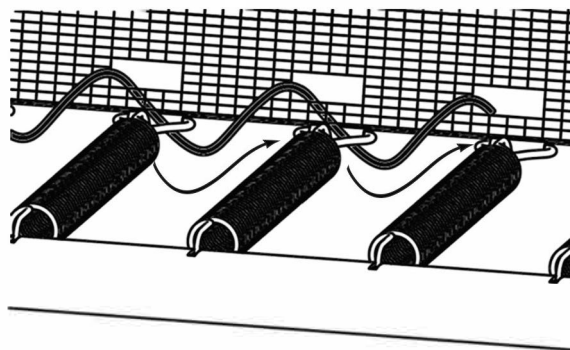


PASO 8: Coloque el tubo inferior (H) en el conector del marco (D), asegurándose de que el reborde esté completamente levantado, y coloque el tubo superior (G).

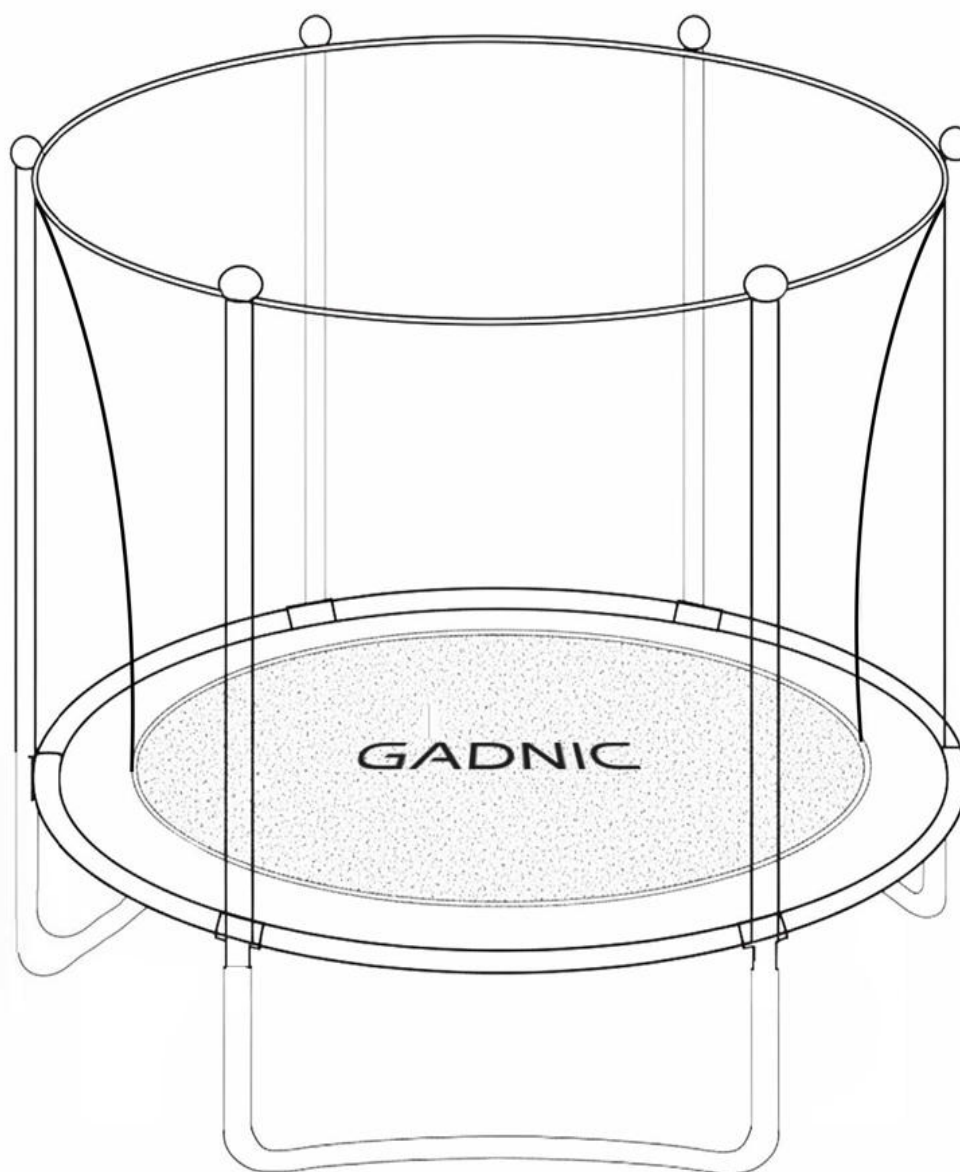


PASO 9: Coloque la red de seguridad (I) en la tapa del poste (L).

PASO 10: Pase la cuerda de la red (F) por la parte inferior de la red de seguridad y por los anillos triangulares que rodean la estera en zigzag. Continúe alrededor de toda la red y los anillos triangulares, y luego haga un nudo para asegurar la cuerda en el extremo. Al terminar, apriete la correa del poste.



PASO 11: ¡Ahora puedes disfrutar de tu nuevo Trampolín!





¡¡¡ADVERTENCIA IMPORTANTE!!

AHORA DEBE REGRESAR Y AJUSTAR TODOS LOS GANCHOS DE FIJACIÓN Y VERIFICAR SI HA AJUSTADO EL TORNILLO Y EL PERNO PARA QUE LA RED DE SEGURIDAD QUEDE FIJA. DE LO CONTRARIO, NO FUNCIONARÁ CORRECTAMENTE. LUEGO, TERMINE EL ENSAMBLAJE.

ADVERTENCIA - CONSEJOS GENERALES DE SEGURIDAD

- Lea las instrucciones antes de usar y consérvelas para futuras consultas.
- Asegúrese de que la red de seguridad del trampolín se haya montado correctamente, según las instrucciones del manual.
- Los niños NUNCA DEBEN usar el trampolín a menos que estén supervisados por un adulto responsable con conocimientos sobre su uso.
- Los niños NUNCA DEBEN dejarse sin supervisión dentro de la red de seguridad en ningún momento.
- Siga SIEMPRE las advertencias de seguridad que se indican en las instrucciones del trampolín al usar la red de seguridad.
- NO trepe, se balancee ni salte intencionalmente sobre los paneles o puntos de la red de seguridad.
- Si el material de la red de seguridad se daña, absténgase de usarla.
- La red de seguridad está diseñada ÚNICAMENTE para reducir el riesgo de lesiones por caídas del trampolín.
- NO permita que los niños introduzcan objetos o juguetes en la red de seguridad.
- Lea y consulte las demás advertencias e información de uso en las instrucciones del trampolín y la red de seguridad antes de usarla.

Conserve esta información para futuras consultas.

Cuidado y uso

- Información de montaje: Esta red de seguridad debe ser montada por un adulto. Debe montarse siguiendo exactamente las instrucciones de montaje. Contar con la ayuda de un ayudante facilitará el montaje. Esta red de seguridad contiene piezas pequeñas y no es apta para niños menores de 3 años. Inspeccione todas las piezas antes del montaje. Si falta alguna pieza, no utilice el equipo hasta que se hayan instalado las piezas de repuesto.

- **Ubicación:** Su trampolín debe colocarse sobre una superficie plana, nivelada y bien iluminada. Bajo ninguna circunstancia debe colocarse sobre una superficie dura, como hormigón o asfalto, a menos que el suelo debajo del trampolín tenga un espacio libre de 2 metros alrededor del mismo y esté cubierto con una superficie de seguridad, así como una altura libre de 7 metros. Ejemplos de superficies adecuadas son césped, arena o una superficie de juego diseñada para este trampolín. Es importante no colocar ni almacenar nada debajo del trampolín. Lea también las instrucciones que vienen con el trampolín.

Información de seguridad

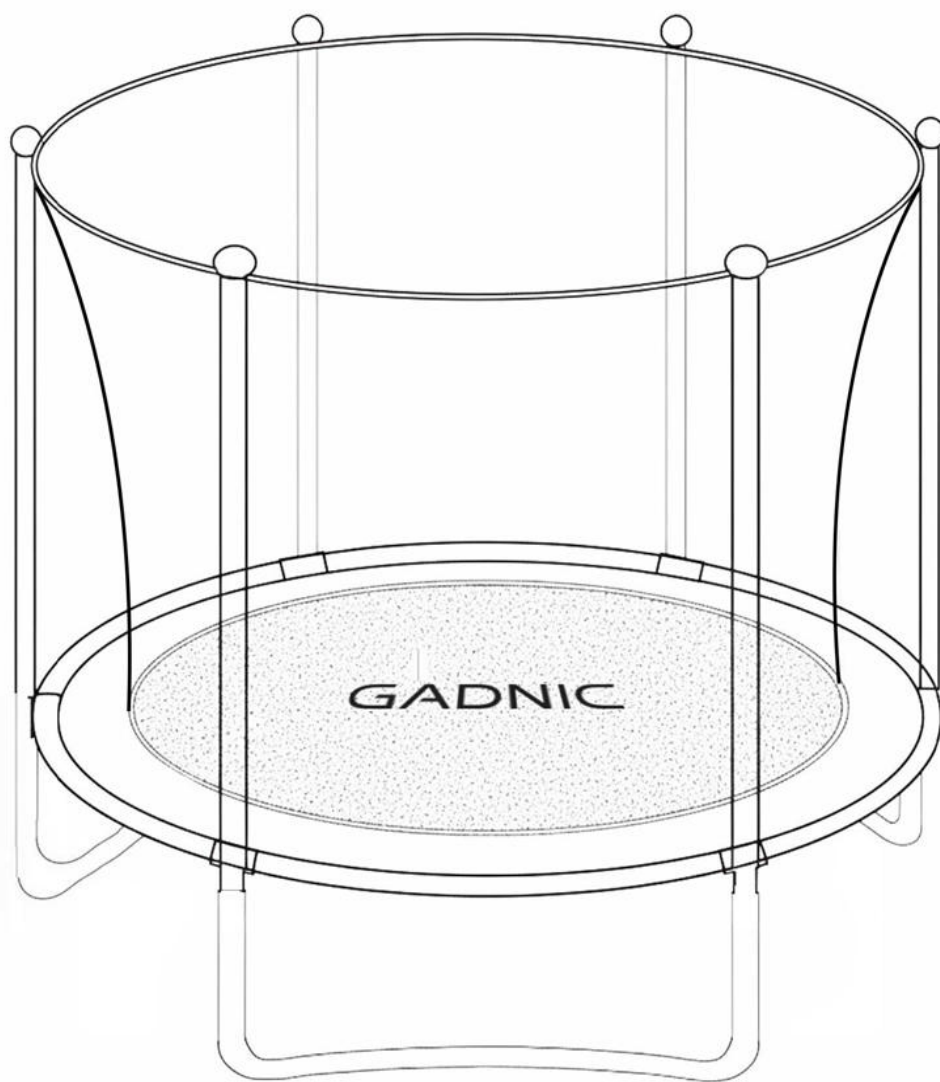
- Esta red de seguridad está diseñada y fabricada para uso doméstico familiar exclusivo para personas mayores de 6 años. No es un dispositivo de rebote. Está diseñada como red de seguridad para controlar la entrada y salida del trampolín y permitir que los saltadores adquieran confianza, equilibrio, coordinación y agilidad sin temor a rebotar, lo que podría causar lesiones.
- Supervisión de niños por parte de un adulto: Los niños siempre deben estar supervisados mientras juegan en el trampolín equipado con una red de seguridad y se les debe indicar que no la utilicen de forma inapropiada o peligrosa. En particular, tenga en cuenta lo siguiente:
 - Los objetos que los niños traen a la Red de Seguridad.
 - Las actividades de los niños dentro de la Red de Seguridad.
 - Las condiciones dentro de la Red de Seguridad cuando los niños la usan. La forma en que los niños entran y salen de la Red de Seguridad.
- Los niños no deben usar casco de bicicleta mientras juegan en la cama elástica.
- La estructura de la cama elástica es de acero y conduce la electricidad. No se deben permitir equipos eléctricos (luces, calentadores, alargadores, electrodomésticos, etc.) dentro ni sobre la red de seguridad bajo ninguna circunstancia para evitar el riesgo de electrocución.
- Nunca permita que más de una persona use la cama elástica a la vez. Varios usuarios podrían chocar entre sí y causar lesiones graves.

- Dado que la lona de la cama elástica está elevada, existe el riesgo de caída al salir por el suelo de la red de seguridad. Se debe ayudar a los niños a entrar y salir de la red de seguridad para reducir el riesgo de caídas.
- Solo se debe usar el suelo de la red de seguridad para entrar o salir de la cama elástica.
- Condiciones climáticas: Tenga especial cuidado con los cambios climáticos. En particular, las superficies pueden volverse resbaladizas con la lluvia y las lengüetas y los bordes pueden adherirse a la estructura metálica a temperaturas bajo cero. En climas cálidos y soleados, las piezas pueden calentarse, por lo que se debe revisar la temperatura regularmente durante el uso, especialmente las piezas metálicas.

Cuidado y mantenimiento de su trampolín

- Es fundamental que un adulto revise el equipo con regularidad y frecuencia. Todos los productos deben revisarse al menos una vez al mes, prestando especial atención a las conexiones y fijaciones. Si alguna pieza presenta signos de desgaste, podría ser necesario reemplazarla. De lo contrario, el producto podría funcionar mal y causar lesiones.
- El producto no debe utilizarse hasta que esté completamente instalado y revisado. Los productos tubulares galvanizados pueden requerir mantenimiento ocasional. Si aparece óxido superficial, elimínelo con un cepillo de alambre o papel de lija grueso y trate la zona con pintura no tóxica.
- Para evitar daños en la red de seguridad, no permita el acceso de mascotas ni otros animales. Sus garras y dientes pueden dañar la red y la lona del trampolín.
- Asegúrese de que no se enciendan hogueras lo suficientemente cerca como para poner en peligro la cama elástica y la red de seguridad. Con viento, las chispas y las brasas pueden recorrer distancias considerables y quemar las paredes tanto de la red de seguridad como de la lona del trampolín. Cualquier trampolín grande, con o sin red de seguridad, puede ser arrastrado por el viento con vientos fuertes y causar lesiones o daños. Recomendamos retirar la red de seguridad en estas condiciones y guardarla en un lugar seco.

Trampolim de poste reto



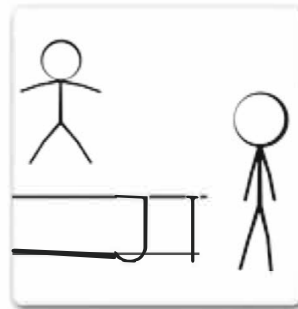
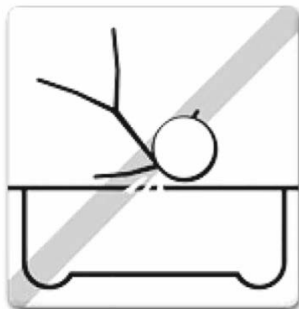
SEGURANÇA GERAL

● INSTRUÇÕES



ANTES DE COMEÇAR A USAR SEU TRAMPOLIM GRANDE: Leia e entenda todas as informações fornecidas neste manual. Assim como em todos os esportes e atividades físicas, existe o risco de os participantes se lesionarem. Para garantir sua diversão futura e a prevenção de lesões, certifique-se de seguir as regras e dicas de segurança adequadas. SEMPRE CONSULTE UM MÉDICO ANTES DE REALIZAR QUALQUER TIPO DE ATIVIDADE FÍSICA.

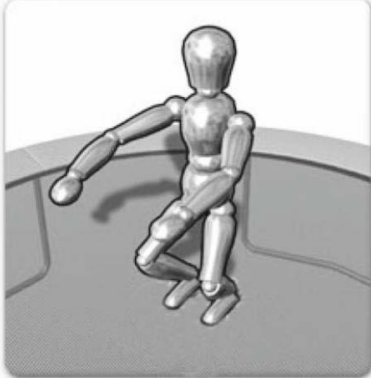
- SEMPRE VERIFIQUE SEU TRAMPOLIM GRANDE ANTES DE USAR, PRESTE ATENÇÃO ESPECÍFICA A TODOS OS PARAFUSOS, À POSIÇÃO DO TAPETE DE SALTO E DAS ALMOFADAS. NÃO USE SE ALGUMA PEÇA ESTIVER FALTANDO OU PARECER DESGASTE.
- SEMPRE USE O COMPARTIMENTO DE SEGURANÇA FORNECIDO AO USAR O TRAMPOLIM.
- SEMPRE CERTIFIQUE-SE DE QUE O TRAMPOLIM SEJA USADO POR APENAS UMA PESSOA DE CADA VEZ.
- SEMPRE CERTIFIQUE-SE DE QUE SEMPRE QUE O TRAMPOLIM FOR USADO POR QUALQUER PESSOA EM QUALQUER NÍVEL DE SKTL, QUE O FAÇA SOB SUPERVISÃO.
- Pare de se exercitar imediatamente se não se sentir bem ou sentir dores nas articulações e músculos. Tontura é um sinal de fadiga e você deve parar de pular e deitar no chão se sentir tontura.
- Ao usar este trampolim, certifique-se de usar roupas adequadas, de preferência roupas esportivas e meias. NUNCA USE CALÇADOS NO TAPETE.
- Esteja ciente de que o trampolim é baseado em molas e permitirá que o usuário pule a uma altura maior do que aquela no chão, portanto, tenha isso em mente e certifique-se de que você se sinta confortável pulando em alturas baixas primeiro.
- A montagem, os cuidados e a manutenção adequados do produto, dicas de segurança, avisos e técnicas adequadas para pular na sua cama elástica estão incluídos neste manual para sua segurança e uma vida útil prolongada do produto. Todos os usuários e supervisores devem, portanto, familiarizar-se com estas instruções. Qualquer pessoa que opte por usar a cama elástica deve estar ciente de suas próprias limitações no que diz respeito à execução de habilidades na mesma.
- O compartimento de segurança existe para evitar que o usuário caia do trampolim e não deve ser saltado desnecessariamente.
- O trampolim deve ser montado sobre grama ou sobre tapetes de segurança aprovados pelo BSI.



INFORMAÇÕES SOBRE

● USO DE TRAMPOLIM

INICIALMENTE, você deve se acostumar com seu trampolim e entender quanta elasticidade há em cada salto. O foco neste ponto deve ser a posição do corpo e a técnica até que cada habilidade possa ser concluída com facilidade e controle.



- ANTES DE TENTAR PULAR MUITO ALTO, a técnica de parada deve ser aprendida, pois isso ajudará a evitar lesões caso você sinta que está saltando fora de controle.
- Ao aterrissar na cama, os pés devem ser dobrados para que parem e absorvam a mola do colchão. A posição é mostrada na imagem à esquerda. Os braços são estendidos para aumentar o equilíbrio.
- Esta habilidade é usada quando o usuário do trampolim deseja parar de pular no trampolim devido à fadiga, perda de controle, etc.



Cambalhotas (saltos): NÃO EXECUTE cambalhotas de qualquer tipo (para trás ou para frente) neste trampolim. Se você cometer um erro ao tentar dar uma cambalhota, poderá cair de cabeça ou pescoço. Isso aumentará suas chances de quebrar o pescoço ou as costas, o que pode resultar em morte ou paralisia.



OBJETOS ESTRANHOS: NÃO Use o trampolim se houver animais de estimação, outras pessoas ou quaisquer objetos sob ele. Isso aumentará as chances de ferimentos. NÃO segure objetos estranhos nas mãos e NÃO coloque objetos sobre o trampolim enquanto estiver em uso. NÃO coloque o trampolim sob objetos pendurados, como galhos de árvores, fios, etc., pois isso aumentará suas chances de se machucar.



MÁ MANUTENÇÃO DO TRAMPOLIM: Um trampolim em mau estado aumenta o risco de lesões. Inspeccione o trampolim antes de cada uso para verificar se há tubos de aço tortos, tapetes rachados, molas soltas ou quebradas e se a estabilidade geral do trampolim está correta.



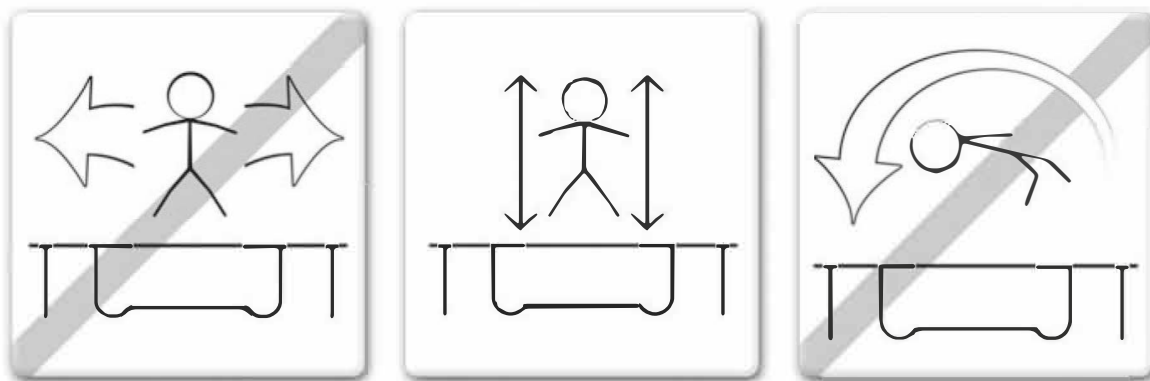
CONDIÇÕES CLIMÁTICAS: Esteja atento às condições climáticas ao usar o trampolim. Se o tapete do trampolim estiver molhado, o usuário poderá escorregar e se machucar. Se estiver ventando muito, o usuário poderá perder o controle.



RESTRIÇÃO DE ACESSO: Quando o trampolim não estiver em uso, guarde sempre a escada de acesso em um local seguro para que crianças sem supervisão não possam brincar no trampolim.

DICAS PARA REDUZIR

● RISCO DE ACIDENTES



Para reduzir o risco de acidente o "USUÁRIO DO TRAMPOLIM" deve:

- Mantenha sempre o controle dos seus saltos e da posição do corpo em todos os momentos.
- Não tente executar habilidades que estejam além do seu nível de competência.
- Leia e entenda o salto decolando e aterrissando no meio do trampolim.
- Sempre controle o salto, saltando e pousando no meio do trampolim.
- Sempre pule verticalmente e evite saltar em direção às molas em qualquer direção.
- Consulte sempre um instrutor de trampolim profissionalmente certificado antes de tentar qualquer coisa além das técnicas básicas.

Para reduzir o risco de acidente, o "SUPERVISOR" deve:

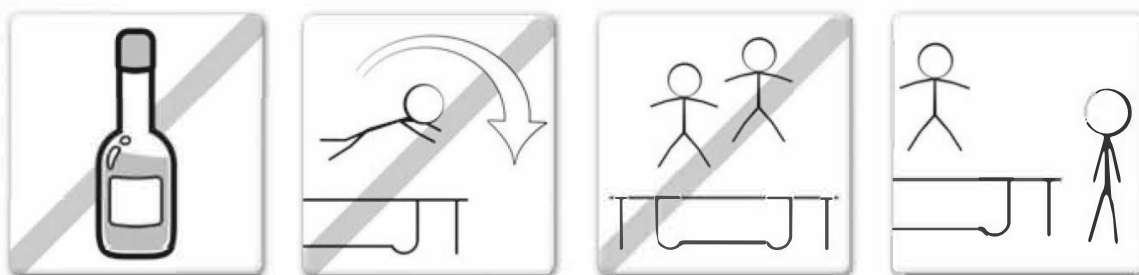
- Compreender e aplicar completamente todas as regras e diretrizes de segurança.
- Aconselhar o usuário do trampolim e fornecer conhecimento sobre o que ele está fazendo certo e errado para garantir a segurança do usuário do trampolim.
- Esteja ciente e avise o usuário do trampolim sobre todos os avisos de segurança.

IMPORTANTE: Se o trampolim não puder ser supervisionado, deve haver um método para prendê-lo e impedir que alguém use o produto até que haja supervisão disponível.

TRAMPOLIM

● INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

PRECAUÇÕES DE AVISO AO USAR O TRAMPOLIM



- Não use o trampolim se tiver consumido álcool ou substâncias entorpecentes.
- Você deve subir e descer do trampolim de maneira controlada e cuidadosa. Nunca pule para dentro ou para fora do trampolim e nunca use o trampolim como meio de saltar para cima ou para dentro de outro objeto.
- Sempre aprenda o salto básico e domine cada tipo de salto antes de tentar tipos mais difíceis. Revise a seção de habilidades básicas para aprender como fazer o básico.
- Para parar o salto, flexione os joelhos ao cair de pé.
- Sempre mantenha o controle ao saltar no trampolim. Um salto controlado é quando você cai no mesmo ponto de onde saltou. Se, a qualquer momento, você se sentir fora de controle, pare de saltar imediatamente.
- Não pule ou salte por períodos prolongados ou por um número muito alto de saltos. Mantenha os olhos no tapete para manter o controle. Se não o fizer, poderá perder o equilíbrio.
- Nunca deixe mais de uma pessoa no trampolim ao mesmo tempo.

PRECAUÇÕES DE AVISO DURANTE A SUPERVISÃO DO TRAMPOLIM

IMPORTANTE: Familiarize-se com os saltos básicos e as regras de segurança. Para prevenir e reduzir o risco de lesões, certifique-se de que todas as regras de segurança sejam cumpridas e que os novos usuários aprendam os saltos básicos antes de tentar técnicas mais avançadas.

- **TODOS OS USUÁRIOS** precisam ser supervisionados, independentemente do nível de habilidade ou idade.
- Nunca utilize o trampolim quando estiver molhado, danificado, sujo ou desgastado. O trampolim deve ser inspecionado antes do uso.
- Mantenha todos os objetos que possam interferir no uso longe do trampolim o tempo todo. Esteja atento ao que está acima, abaixo e ao redor do trampolim.

Para evitar o uso não supervisionado e não autorizado, o trampolim deve ser protegido o tempo todo.

ACIDENTE

● CLASSIFICAÇÃO E IDENTIFICAÇÃO



MONTAGEM E DESMONTAGEM:

Tenha muito cuidado ao subir e descer do trampolim. **NÃO** suba no trampolim agarrando-se à estrutura, pisando nas molas ou pulando para o tapete do trampolim a partir de um objeto (por exemplo, um deck, telhado ou escada). Isso é considerado altamente perigoso. **NÃO** desça pulando do trampolim e caindo no chão. Se crianças pequenas estiverem brincando no trampolim, elas podem precisar de ajuda para subir e descer.



USO DE ÁLCOOL OU DROGAS:

NÃO consuma álcool nem use drogas (incluindo medicamentos que possam afetar a coordenação motora do usuário) ao usar este trampolim. Isso é considerado altamente perigoso, pois essas substâncias estranhas prejudicam seu julgamento, tempo de reação e coordenação motora geral.



MÚLTIPLOS USUÁRIOS:

Se você tiver vários usuários (mais de uma pessoa no trampolim ao mesmo tempo), aumenta a chance de se machucar. Ferimentos podem ocorrer ao cair do trampolim, perder o controle, colidir com outro(s) saltador(es) ou cair nas molas.



BATENDO NA ESTRUTURA DA MOLA:

Ao brincar na cama elástica, **FIQUE** no centro do tapete. Isso reduzirá o risco de lesões ao cair na estrutura de mola. Mantenha sempre as almofadas da estrutura cobrindo a estrutura da cama elástica. **NÃO** pule ou pise diretamente na almofada da estrutura, pois ela não foi projetada para suportar o peso de uma pessoa.



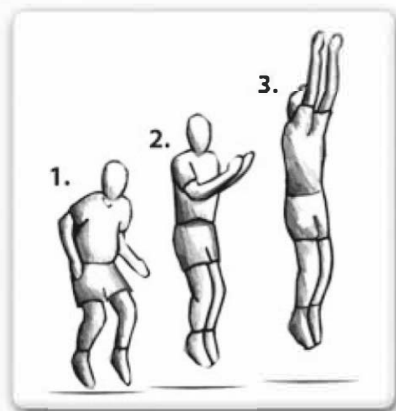
PERDA DE CONTROLE:

NÃO tente manobras difíceis até dominar o básico. Se você não seguir estas orientações, aumentará o risco de alguém se ferir.

TÉCNICAS DE TRAMPOLIM

● HABILIDADES BÁSICAS

HABILIDADE BÁSICA 1: O Salto Básico



- Comece em pé, com os pés afastados na largura dos ombros, a cabeça erguida e os olhos na cama elástica.
- Balance os braços para a frente e para cima, acima da cabeça, em movimentos circulares.
- Junte as pernas e os pés em posição de equilíbrio e aponte os dedos dos pés.
- Pouse de volta no tapete com os pés afastados na largura dos ombros (igual à posição inicial).
- Que tal tentar passar para a próxima habilidade quando estiver confortável e proficiente?

- Comece com um salto básico baixo (conforme detalhado em HABILIDADE BÁSICA 1).
- Aterrisse com os joelhos afastados na largura dos ombros, mantendo as costas retas e o corpo em uma posição firme, usando os braços para os lados ou para a frente para manter o equilíbrio.
- Retorne à posição básica de salto usando o impulso do salto e balançando os braços acima da cabeça.
- Depois de dominar essa altura, tente pular um pouco mais alto, mas lembre-se de sempre manter o controle da sua altura.

HABILIDADE BÁSICA 2: A Queda do Joelho



HABILIDADE BÁSICA 3: A Queda do Assento



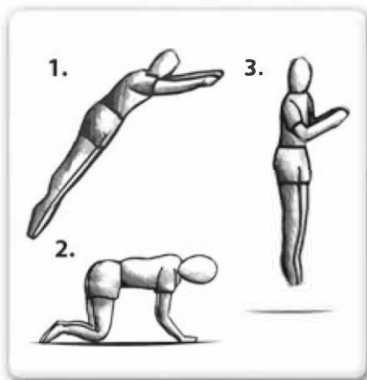
- Comece com um salto básico baixo (HABILIDADE BÁSICA 1) na posição normal.
- Aterrisse com as pernas esticadas à sua frente, as mãos ao lado dos quadris e as costas retas, mantendo o corpo firme.
- Use o impulso do salto, auxiliado por um empurrão com as mãos, para retornar à posição ereta.
- Depois de dominar essa altura, tente saltar um pouco mais alto, mas lembre-se de sempre manter o controle da sua altura.

IMPORTANTE: Consulte um instrutor de trampolim treinado antes de tentar qualquer habilidade mais avançada para garantir que os mais altos níveis de segurança possíveis sejam mantidos.

TÉCNICAS DE TRAMPOLIM

● HABILIDADES AVANÇADAS HABILIDADE

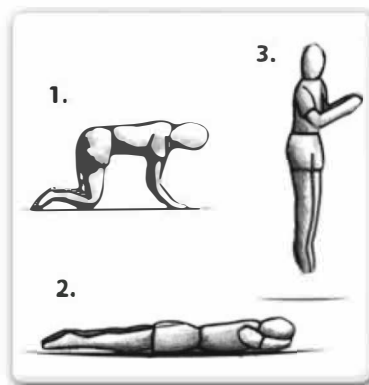
AVANÇADA 1: O Salto Básico



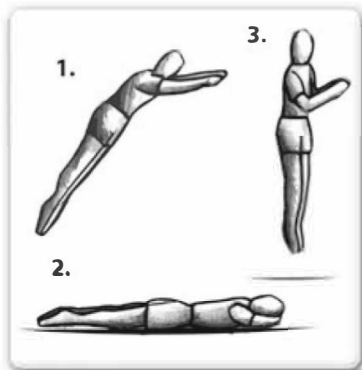
- Comece com um salto básico baixo (BASTC SKTLL 1) na posição normal.
- Aterrisse sobre as mãos e os joelhos ao mesmo tempo, certificando-se de que as costas estejam na horizontal em relação ao tapete e que as mãos e as pernas estejam afastadas na largura dos ombros.
- Use o impulso do salto e impulsione-se com as mãos para retornar à posição inicial.
- Depois de dominar essa altura, tente saltar um pouco mais alto, mas lembre-se de sempre manter o controle da sua altura.
- Tente passar para a próxima habilidade quando estiver confortável e proficiente.

HABILIDADE AVANÇADA 2: Mãos e Joelhos para Queda Frontal

- Aterrisse sobre as mãos e os joelhos ao mesmo tempo, certificando-se de que as costas estejam na horizontal em relação ao tapete e que as mãos e as pernas estejam afastadas na largura dos ombros.
- Mantenha uma postura corporal firme, com as costas na horizontal em relação ao tapete, estique as pernas para trás e cruze os braços à frente do rosto, no ar, pronto para aterrisar no tapete deitado.
- Certifique-se de que a aterrissagem seja feita com todo o corpo tocando o tapete ao mesmo tempo.
- Empurre com as mãos livres e recupere a posição em pé.
- Depois de dominar essa altura, tente pular um pouco mais alto, mas lembre-se de sempre manter o controle da sua altura. Tente passar para a próxima habilidade quando estiver confortável e proficiente.



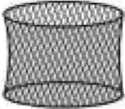
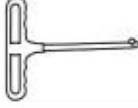
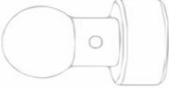
HABILIDADE AVANÇADA 3: A Queda Frontal



- Comece com um salto básico baixo (HABILIDADE BÁSICA 1) na posição normal.
- Mantenha uma posição corporal firme com as costas na horizontal em relação ao tapete, estique as pernas para trás e dobre os braços na frente do rosto no ar, pronto para pousar no tapete deitado.
- Certifique-se de que a aterrissagem seja feita com todo o corpo tocando o tapete ao mesmo tempo.
- Empurre as mãos e recupere a posição em pé.
- Depois de dominar essa altura, tente pular um pouco mais alto, mas lembre-se de sempre manter o controle da sua altura.

IMPORTANTE: Caso você queira progredir e aprender técnicas mais avançadas de trampolim, consulte um instrutor qualificado e registrado.

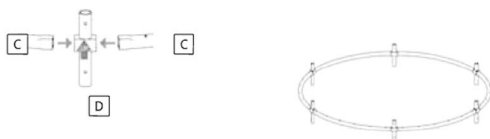
TÉCNICAS DE TRAMPOLÍN

No:	Foto	Descripción	6FT-3
A		Almohadilla de marco	1pc
B		Superficie de salto	1pc
C		Riel del bastidor	6pcs
D		Conector de marco	6pcs
E		Pie en forma de W	3pcs
F		Cuerda de red	1pc
G		Tubo superior	6pcs
H		Tubo inferior	6pcs
I		Red de cerramiento	1pc
J		Resorte	36pcs
K		Gancho para herramientas de resorte	2pcs
L		Tapa del poste	6pcs

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

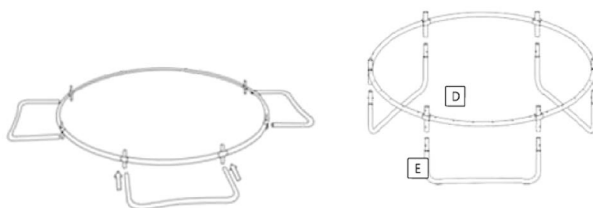
STEP 1:

Attach frame Rails (C) to Frame connector(D). Continue until you form a large circle. Tip: Have a second person help you or use a wall to apply some resistance against the frame to help it shift into place.

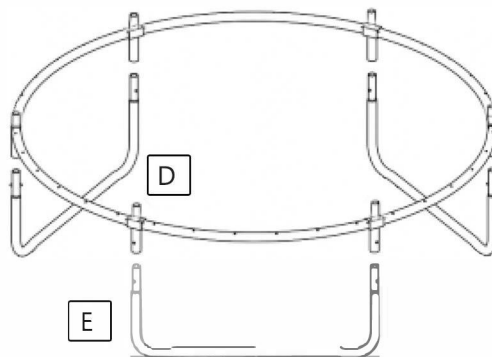
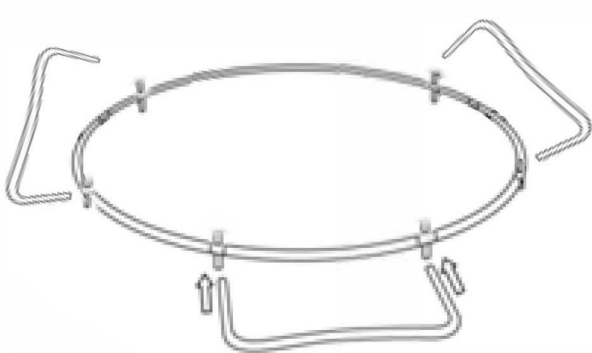


STEP 2:

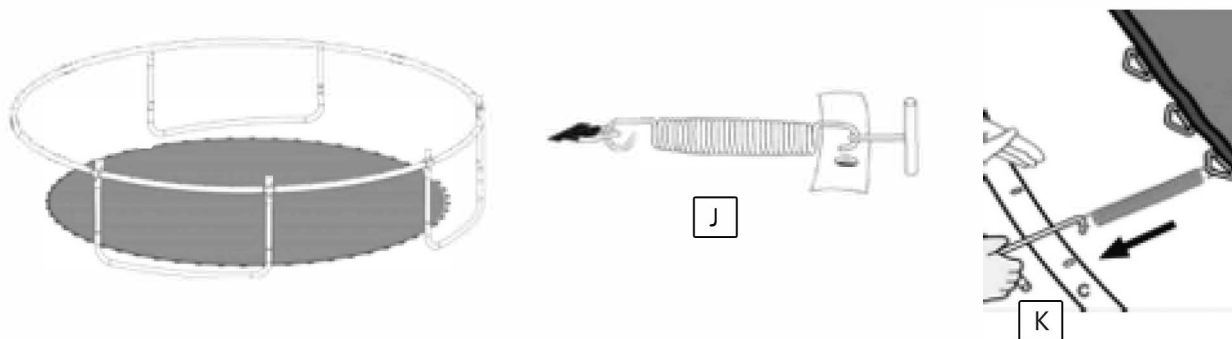
Insert the base leg (E) into the Frame connector (D) , making sure the tabs line up with the holes in the rod and go completely through the holes.



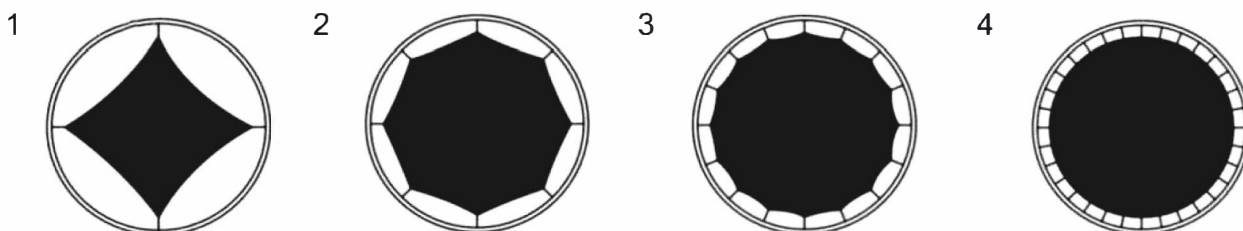
PASO 3: En este punto, se necesitarán dos personas para ensamblar el trampolín. Una persona levanta el marco circular. La otra levanta las patas en forma de W de modo que los tubos queden en posición vertical, mirando hacia el marco que está encima, y luego inserta los conectores en T en los tubos de las patas en forma de W. Asegúrese de que las colas de bloqueo estén alineadas.



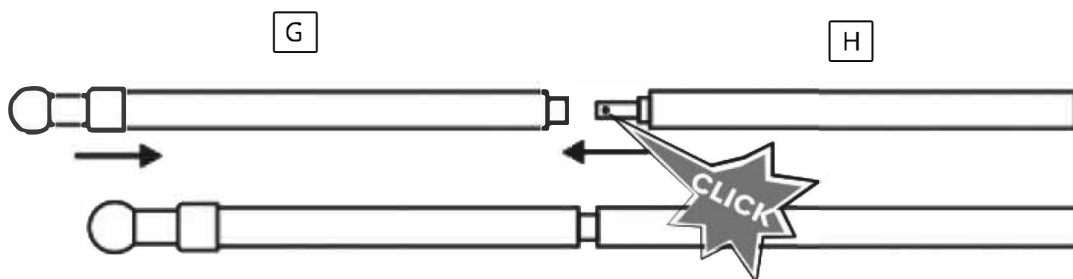
PASSO 4: Coloque a esteira(B) de salto dentro da estrutura. Certifique-se de que o lago esteja voltado para cima. Certifique-se de que as laterais da estrutura estejam voltadas para dentro. Insira uma extremidade da mola (J) no anel triangular da esteira de salto (mostrado na imagem) e puxe a outra extremidade com a ferramenta de mola (K) e insira-a na estrutura.



PASSO 5: Comece a instalar as molas em forma de X. A tensão precisa ser distribuída uniformemente por toda a rede para que seja instalada corretamente. Bata levemente na mola se o anzol não estiver completamente preso. As molas criam altos níveis de tensão quando montadas. Tome cuidado para não prender os dedos.



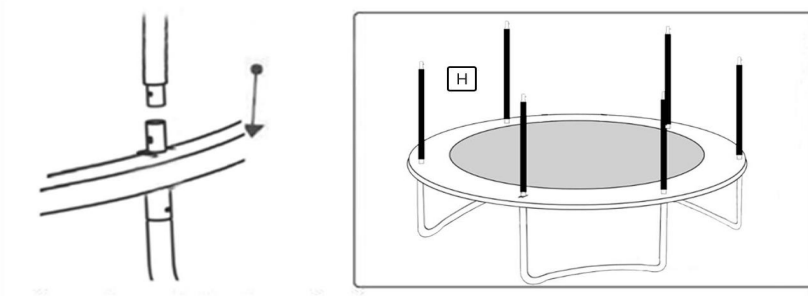
PASSO 6: Conecte o poste superior (G) ao poste inferior (H) e certifique-se de que o mecanismo de travamento esteja encaixado no lugar. Se ainda não estiver encaixado, coloque a tampa do poste (L) sobre o poste superior.



PASSO 7: Cubra a estrutura da mola de retorno com a almofada da estrutura (A). Certifique-se de que todas as peças metálicas estejam cobertas.

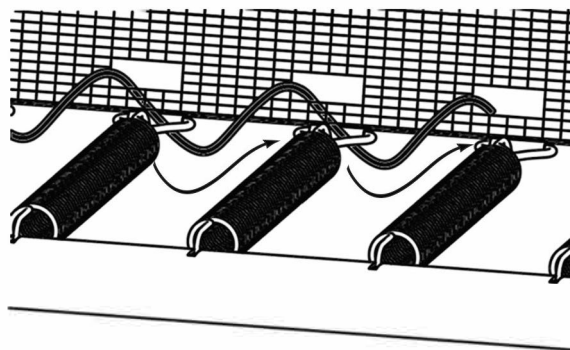


PASSO 8: Fixe o tubo inferior (H) ao conector da estrutura (D), certificando-se de que o ressalto esteja totalmente levantado, e fixe o tubo superior (G).



PASSO 9: Coloque a rede de proteção (I) na tampa do poste (L).

PASSO 10: Passe a tira de rede (F) pela parte inferior da rede de proteção e pelos anéis triangulares ao redor do tapete em zigue-zague. Continue ao redor de toda a rede e dos anéis triangulares e dê um nó para prender a tira na ponta. Quando terminar, puxe a tira do poste com firmeza.



PASSO 11: Agora você pode aproveitar seu novo trampolim!





AVISO IMPORTANTE!!

VOCÊ DEVE VOLTAR AGORA E ESTAR BEM TODOS OS GANCHOS DE FIXAÇÃO E VERIFICAR DUAS VEZES SE VOCÊ APERTOU O PARAFUSO E A PORCA OU NÃO, PARA QUE A REDE DE SEGURANÇA FIQUE RÍGIDA. CASO CONTRÁRIO, A REDE DE SEGURANÇA NÃO FUNCIONARÁ CORRETAMENTE. ENTÃO TERMINE A MONTAGEM.

AVISO - RECOMENDAÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA

- Leia as instruções antes de usar e guarde-as para referência futura.
- Certifique-se de que a Rede de Segurança do trampolim foi montada corretamente, conforme as instruções do manual.
- Crianças NUNCA DEVEM usar o trampolim sem a supervisão de um adulto responsável com conhecimento do uso do trampolim.
- Crianças NUNCA DEVEM ser deixadas sozinhas dentro da Rede de Segurança em nenhum momento.
- SEMPRE siga os avisos de segurança indicados nas instruções do seu trampolim em conjunto com o uso da Rede de Segurança.
- NÃO suba, balance ou pule intencionalmente nos painéis ou pontos da Rede de Segurança.
- Se o material da Rede de Segurança estiver danificado, evite usá-lo.
- A Rede de Segurança destina-se a ser usada SOMENTE para reduzir o risco de ferimentos por queda do trampolim.
- NÃO deixe crianças levarem objetos ou brinquedos para dentro da Rede de Segurança.
- Leia e consulte outros avisos e informações de uso nas instruções do trampolim e da Rede de Segurança antes de usar.

Guarde estas informações para referência futura.

Cuidados e uso

- Informações de Montagem - Esta Rede de Segurança deve ser montada por um adulto. Ela deve ser montada exatamente de acordo com as instruções de montagem. A ajuda de um ajudante facilitará a montagem. Esta Rede de Segurança contém peças pequenas e não é adequada para crianças menores de 3 anos. Faça um inventário de todas as peças antes da montagem. Caso haja alguma peça faltando, o equipamento não deve ser usado até que as peças de reposição sejam instaladas.

- **Localização** - Seu trampolim deve ser colocado em uma superfície plana e nivelada, bem iluminada. Em nenhuma circunstância ele deve ser posicionado em uma superfície rígida, como concreto ou asfalto, a menos que o solo sob o trampolim tenha um espaço livre de 2 metros ao redor do trampolim e esteja coberto com uma superfície de segurança, bem como um espaço livre de 7 metros de altura. Exemplos de superfícies adequadas são grama, areia ou uma superfície de recreação destinada a este trampolim. É importante não colocar ou guardar nada sob o trampolim. Leia também as instruções que acompanham o trampolim.

Informações de segurança

- Esta Rede de Segurança foi projetada e fabricada para uso doméstico e familiar, exclusivamente para pessoas com 6 anos ou mais. Não se trata de um dispositivo de rebote. Ela foi projetada como uma Rede de Segurança para controlar a entrada e saída do trampolim e permitir que os saltadores ganhem confiança, equilíbrio, coordenação e agilidade sem o medo de rebater do trampolim, o que pode causar lesões.
- Supervisão de crianças por um adulto - As crianças devem ser sempre supervisionadas enquanto brincam no trampolim equipado com Rede de Segurança e devem ser instruídas a não usá-la de forma inadequada ou perigosa. Em particular, esteja ciente de:
 - Os objetos que as crianças trazem para a Rede de Segurança.
 - Atividades das crianças dentro da Rede de Segurança.
 - Condições dentro da Rede de Segurança quando as crianças a utilizam.
 - A maneira como as crianças entram e saem da Rede de Segurança.
- Crianças não devem usar capacetes de bicicleta enquanto brincam no trampolim.
- A estrutura do seu trampolim é feita de aço e conduz eletricidade. Nenhum equipamento elétrico (luzes, aquecedores, extensões, eletrodomésticos, etc.) deve ser permitido dentro ou sobre a Rede de Segurança em nenhuma circunstância para evitar o risco de choque elétrico.
- Nunca permita que mais de uma pessoa use o trampolim ao mesmo tempo. Vários usuários podem colidir uns com os outros, o que pode resultar em ferimentos graves.

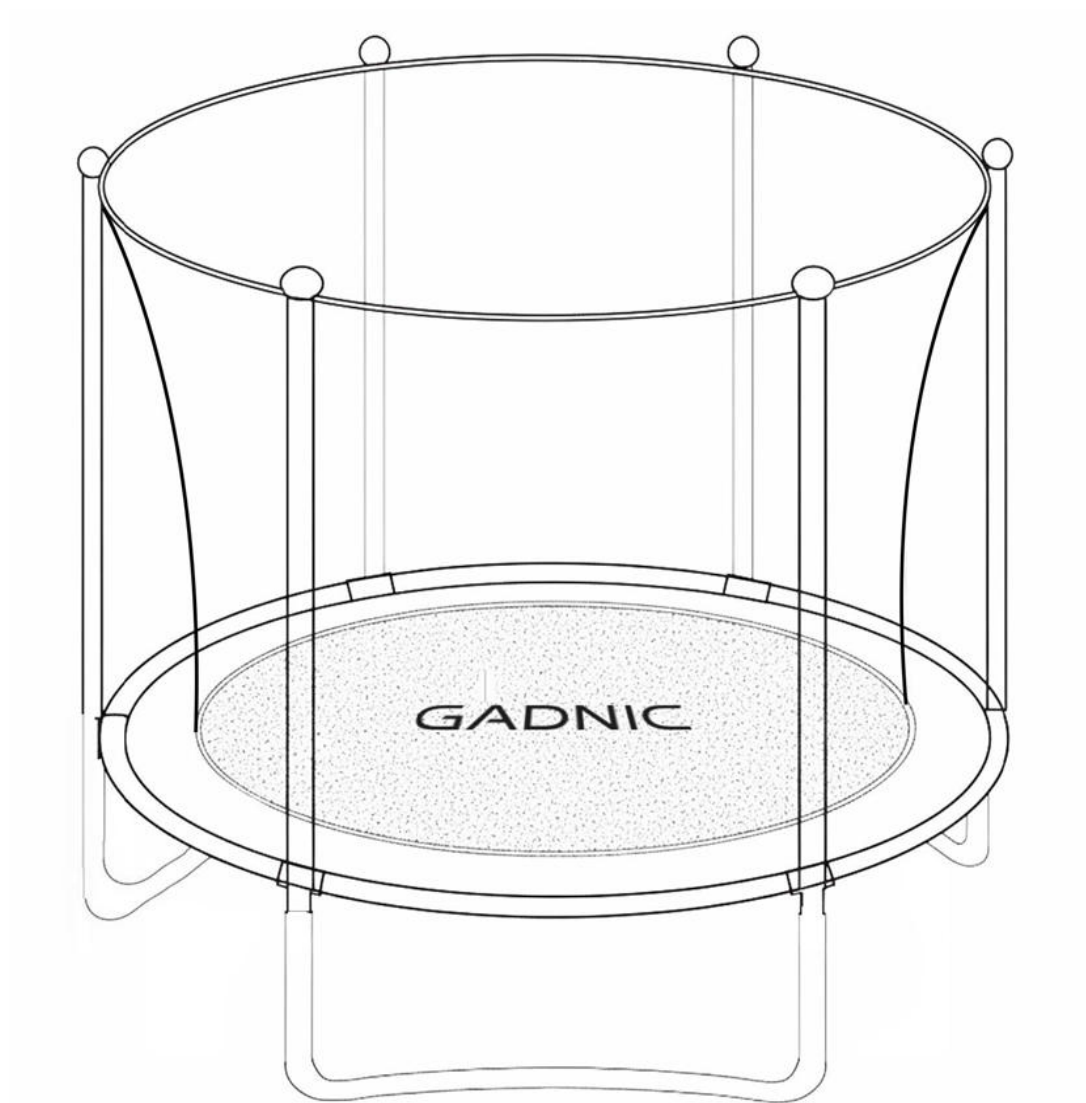
- Como o tapete do trampolim é elevado do chão, existe o risco de queda ao passar o trampolim pelo piso da Rede de Segurança. As crianças devem ser auxiliadas à entrar e sair da Rede de Segurança para reduzir o risco de queda.
- Somente o piso da Rede de Segurança do trampolim deve ser usado para entrar ou sair da Rede de Segurança.
- Condições climáticas - Cuidado especial deve ser tomado conforme as condições climáticas mudam. Em particular, as superfícies podem ficar escorregadias em tempo chuvoso e as bordas podem grudar na estrutura metálica em temperaturas abaixo de zero. Em climas mais quentes e ensolarados, as peças podem ficar quentes e as temperaturas devem ser verificadas regularmente durante o uso, especialmente as peças metálicas.

Cuidados e manutenção do seu trampolim

- É essencial que todos os produtos sejam verificados regularmente e com frequência por um adulto. Os produtos completos devem ser verificados pelo menos uma vez por mês, com atenção especial às conexões e fixações. Se alguma peça apresentar sinais de desgaste, poderá ser necessário substituí-la. A não observância desta recomendação pode resultar no mau funcionamento do produto e causar ferimentos.
- O produto não deve ser utilizado até que esteja devidamente instalado e verificado. Produtos tubulares galvanizados podem exigir manutenção ocasional. Se aparecer ferrugem na superfície, ela deve ser removida com uma escova de aço ou lixa grossa, e a área tratada com tinta atóxica.
- Para evitar danos à Rede de Segurança, não permita que animais de estimação ou outros animais entrem. Suas garras e dentes podem danificar a rede e o tapete do trampolim.
- Certifique-se de que não haja fogueiras acesas perto o suficiente para ameaçar o trampolim e a Rede de Segurança. Em condições de vento, faíscas e brasas podem percorrer distâncias significativas e queimar a rede da Rede de Segurança e o tapete do trampolim.
- Qualquer trampolim grande, com ou sem rede de segurança, pode ser levado pelo vento forte e causar ferimentos ou danos. Recomendamos que a rede de segurança seja removida nessas condições e guardada em local seco.

Straight Pole Trampoline

Inside Net



GENERAL SAFETY

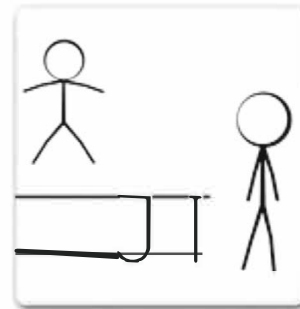
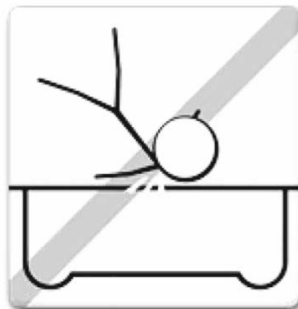
● INSTRUCTIONS



BEFORE YOU BEGIN USING YOUR BIG TRAMPOLINE: *Read and understand all this information provided to you in this manual.*

As with all physical sports and activities there is the risk of participants receiving an injury. To ensure your future enjoyment and the prevention of injury, be sure to follow appropriate safety rules and tips. e ALWAYS CONSULT A DOCTOR/PHYSICIAN BEFORE PERFORMING ANY KIND OF PHYSICAL ACTIVITY.

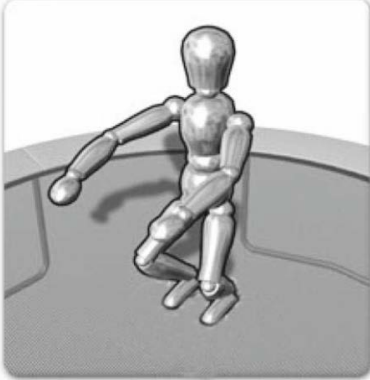
- ALWAYS CHECK YOUR BIG TRAMPOLINE BEFORE USE, PAYING SPECIFIC ATTENTION TO ALL THE BOLTS, JUMP MAT AND PADS POSITION. DON'T USE IF ANY PARTS ARE MISSING OR LOOK LIKE THEY SHOW WEAR AND TEAR.
- ALWAYS USES THE PROVIDED SAFETY ENCLOSURE WHEN USING THE TRAMPOLINE.
- ALWAYS ENSURE THAT THE TRAMPOLINE IS USED BY ONLY ONE PERSON AT A TIME.
- ALWAYS ENSURE THAT WHENEVER THE TRAMPOLINE IS USED BY ANYONE AT ANY SKILL LEVEL THAT DO SO UNDER SUPERVISION.
- Stop exercising immediately should you feel unwell or if you feel pain in your joints and muscles. Dizziness is a sign of fatigue and you should stop bouncing and lay down on the ground should you feel dizzy.
- When using this trampoline ensure appropriate clothing is worn, preferably sports wear and socks. NEVER WEAR SHOES ON THE MAT.
- Please be warned that trampoline is spring based and will allow the user to jump to a greater height than that on the ground, so please bear this in mind and ensure that you are comfortable bouncing at low heights first.
- Proper assembly, care and maintenance of product, safety tips, warnings, and proper techniques for jumping on your trampoline are included in this manual for your safety and an extended product life span. All users and supervisors should therefore familiarize themselves with these instructions. Anybody who chooses to use the trampoline must be aware of their own limitations with regards to performing skills on this trampoline.
- 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.



INFORMATION ON THE

● USE OF TRAMPOLINE

INITIALLY, you should get accustomed to your trampoline and understand how much spring is in each bounce. The focus at this point should be body position and technique until each skill can be completed with ease and control.



- **BEFORE YOU TRY TO JUMP TOO HIGH** the technique for stopping should be learnt as this will help prevent injury should you feel you are jumping out of control.
- As the user lands on the bed !mees should be bent so that they stop and absorb the spring in the mat. The position is shown in the image to the left. Arms are held out for increased level of balance.
- **This skill is used when the trampoline user wishes to stop bouncing on the trampoline due to fatigue, loss of control, etc.**



SOMERSAULTS (FLIPS): DO NOT PERFORM somersaults of any type (backwards or forwards) on this trampoline. If you make a mistake when trying to perform a somersault, you could land on your head or neck. This will increase your chances of your neck or back being broken, which could result in death or paralysis.



FOREIGN OBJECTS : DO NOT use the trampoline if there are pets, other people, or any objects underneath the trampoline. This will increase the chances of an injury occurring. DO NOT hold any foreign objects in your hand and DO NOT place any objects on the trampoline while in use. DO NOT place the trampoline under over-hanging objects like tree branches, wires, etc as these will increase your chances of being injured.



POOR MAINTENANCE OF TRAMPOLINE: A trampoline in poor condition will increase your risk of being injured. Please inspect the trampoline before each use for bent steel tubes, torn mat, loose or broken springs and overall stability of the trampoline.



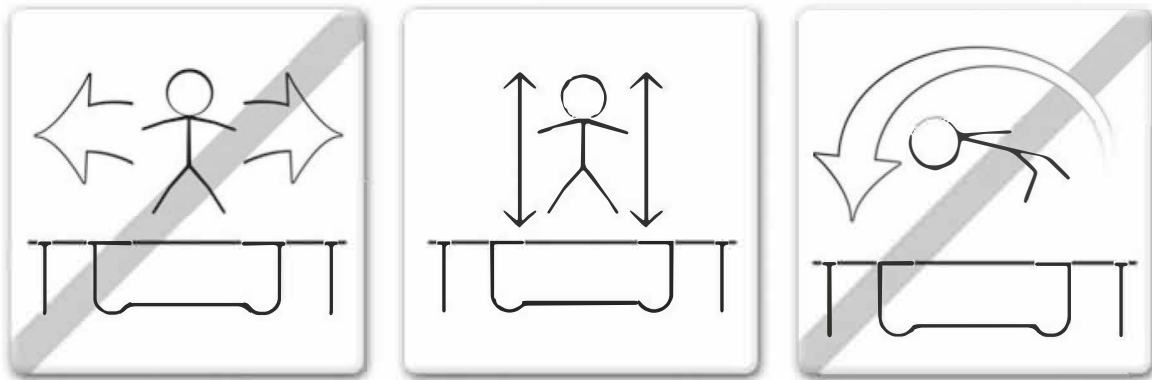
WEATHER CONDITIONS: Please be aware of the weather conditions when using the trampoline. If the mat of the trampoline is wet, the user could slip and injure himself /herself. If it is too windy, the user could lose control.



RESTRICTING ACCESS: When the trampoline is not in use, always store the access ladder in a secure place so that unsupervised children can not play on the trampoline.

TIPS TO REDUCE THE

● RISK OF ACCIDENTS



In order to reduce the risk of accident the "TRAMPOLINE USER" should:

- Always remain in control of their jumps and body position at all times.
- Not attempt to perform skills that are beyond their own level of competence.
- Read and understand the jump by taking off and landing in the middle of the trampoline.
- Always control their jump by taking off and landing in the middle of the trampoline.
- Always jump vertically and refrain from bouncing towards the springs in any direction.
- Always consult a professionally certified trampoline instructor before attempting anything beyond basic techniques.

In order to reduce the risk of accident the "**SUPERVISOR**" should:

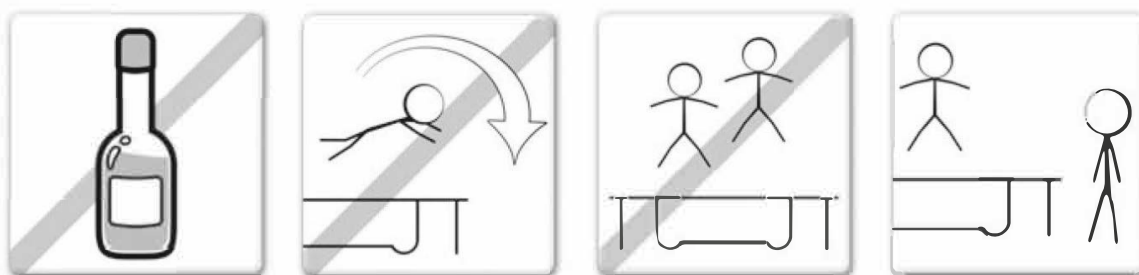
- Fully understand and enforce all the safety rules and guidelines.
- Advise the trampoline user and provide knowledge in what they are doing right and wrong to ensure the safety of trampoline user.
- Be aware and advise the trampoline user of all the safety warnings.

IMPORTANT: If the Trampoline can not be supervised there should be a method for securing it and preventing anyone from using the product until supervision is available.

TRAMPOLINE

● SAFETY INSTRUCTIONS

ADVISORY PRECAUTIONS WHILST USING THE TRAMPOLINE



- Do not use trampoline if you have consumed alcohol or narcotic substances
- You should climb on and off the trampoline in a controlled and careful manner. Never jump onto or off the trampoline and never use the trampoline as a means to bounce onto or into another object.
- Always learn the basic bounce and master each type of bounce before trying more difficult types of bounces. Review the basic skills section to learn how to do the basics.
- To stop your bounce, flex your knees when you land on your feet.
- Always be in control when you are bouncing on the trampoline. A controlled jump is when you land at the same spot that you took off from. If at any time you feel out of control, stop bouncing immediately.
- Do not jump or bounce for prolonged periods of time or too high for a number of jumps. Keep your eyes on the mat to maintain control. If you do not, you could lose your balance.
- Never have more than 1 person on the trampoline at any one time.

ADVISORY PRECAUTIONS WHILST SUPERVISING TRAMPOLINE

IMPORTANT: Familiarise yourself with the basic jumps and safety rules. To prevent and reduce the risk of injuries, ensure that all safety rules are enforced and the new users learn the basic bounces before trying more advanced techniques.

- **ALL USERS need to be supervised, regardless of skill level or age.**
- Never use the trampoline when it is wet, damaged, dirty or worn out. The trampoline should be inspected before use.
- Keep all objects that could interfere during use away from the trampoline at all times. Be aware of what is overhead, underneath and around the trampoline.

To prevent unsupervised and unauthorized use, the trampoline should be secured at all times.

ACCIDENT

● CLASSIFICATION & IDENTIFICATION



MOUNTING AND DISMOUNTING:

Be very careful when getting on and off the trampoline. DO NOT mount the trampoline by grabbing the frame pad, stepping onto the springs or by jumping onto the mat of the trampoline from an object (eg. A deck, roof, or ladder). This is considered highly dangerous. DO NOT dismount by jumping off the trampoline and landing on the ground. If small children are playing on the trampoline, they may need help in mounting and dismounting.



USE OF ALCOHOL OR DRUGS:

DO NOT consume any alcohol or take any drugs (*this includes medication that could affect the users co-ordination*) when using this trampoline. This is considered highly dangerous since these foreign substances impair your judgements, reaction time and overall physical co-ordination.



MULTIPLE USERS:

If you have multiple users (more than one person on the trampoline at any one time), you increase the chance of being injured. Injuries can occur when you fly off the trampoline, lose control, collide with other jumper(s), or land on the springs.



STRIKING THE SPRING FRAME:

When playing on the trampoline, STAY in the centre of the trampoline mat. This will reduce the risk of being injured by landing on the spring frame. Always keep the frame pads covering the frame of the trampoline. DO NOT jump or step onto the frame pad directly since it is not intended to support the weight of a person.



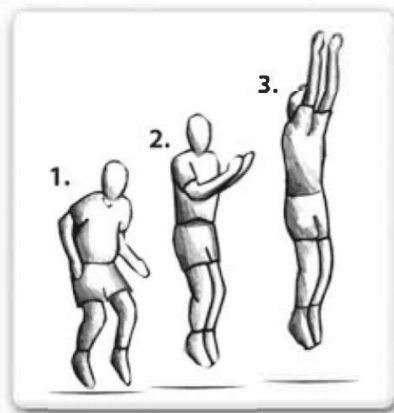
LOSS OF CONTROL:

DO NOT try difficult maneuvers until you have mastered the basics. If you do not follow these guidelines, you increase the risk of someone being injured.

TRAMPOLINE TECHNIQUES

● BASIC SKILLS

BASIC SKILL 1: The Basic Bounce



- Start from a standing position, with feet shoulder width apart head up and eyes on the trampoline bed.
- Swing arms forward and up above head in a circular motion.
- Bring legs and feet together in mid-air position and point toes.
- Land back on the mat with feet shoulder width apart (same as start position).
- Why not try moving onto the next skill once comfortable and proficient.

- Start with a low basic bounce (as detailed in BASIC SKILL 1).
- Land on knees shoulder width apart, keeping back straight and a strong body position using arms out to the side or in front to maintain balance.
- Bounce back to basic bounce position by using bounce momentum and swinging arms above head.
- Once mastered at this height try bouncing a little higher, but remember to always stay in control of your height.

BASIC SKILL 2: The Knee Drop



BASIC SKILL 3: The Seat Drop



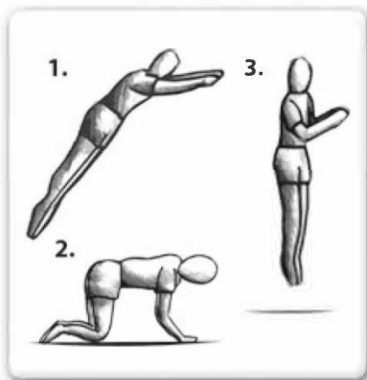
- Start with a low basic bounce (BASIC SKILL 1) in the normal
- Land with legs out straight in front of you, with hands either side of your hips and back straight in a strong body position.
- Use the bounce momentum aided with a push from hands to return to a standing position.
- Once mastered at this height try bouncing a little higher, but remember to always stay in control of your height.

IMPORTANT: Please consult a trained trampoline instructor before attempting any more advanced skills to ensure highest possible safety levels are maintained.

TRAMPOLINE TECHNIQUES

● ADVANCED SKILLS ADVANCED SKILL 1:

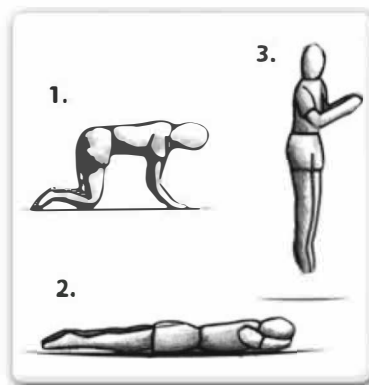
The Basic Bounce



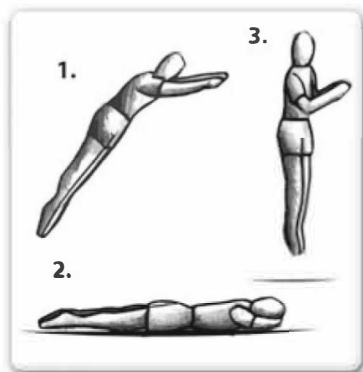
- Start with a low basic bounce (BASTC SKTLL 1) in the normal position.
- Land on your hands and knees at the same time, ensure that back is horizontal to the bounce mat and hands & legs are shoulder width apart also.
- Use the momentum of bounce and push off hands to regain the standing position.
- Once mastered at this height try bouncing a little higher, but remember to always stay in control of your height.
- Try moving onto the next skill once comfortable and proficient.

ADVANCED SKILL 2: Hands and Knees to Front Drop

- Land on your hands and knees at the same time, ensure the back is horizontal to the bounce mat and hands & legs are shoulder width apart also.
- Maintain strong body position with back horizontal to mat and straighten legs behind and fold arms in front of face in mid-air ready to land on the mat in a lying down position.
- Ensure the landing is done with all of body touching the mat at same time.
- Push off hands and recover the standing position.
- Once mastered at this height try bouncing a little higher, but remember to always stay in control of your height. Trying moving onto the next skill once comfortable and proficient.



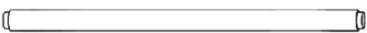
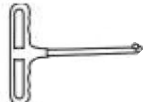
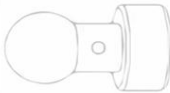
ADVANCE SKILL 3: The Front Drop



- Start with a low basic bounce (BASIC SKILL 1) in the normal position.
- Maintain strong body position with back horizontal to mat and straighten legs behind and fold arms in front of face in mid-air ready to land on the mat in a lying down position.
- Ensure the landing is done with all of body touching the mat at the same time.
- Push off hands and recover the standing position.
- Once mastered at this height try bouncing a little higher, but remember to always stay in control of your height.

IMPORTANT: Should you wish to progress any further and learn more advanced techniques for trampoline, please consult a qualified and registered instructor.

TÉCNICAS DE TRAMPOLÍN

No:	Foto	Descripción	6FT-3
A		Almohadilla de marco	1pc
B		Superficie de salto	1pc
C		Riel del bastidor	6pcs
D		Conector de marco	6pcs
E		Pie en forma de W	3pcs
F		Cuerda de red	1pc
G		Tubo superior	6pcs
H		Tubo inferior	6pcs
I		Red de cerramiento	1pc
J		Resorte	36pcs
K		Gancho para herramientas de resorte	2pcs
L		Tapa del poste	6pcs

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

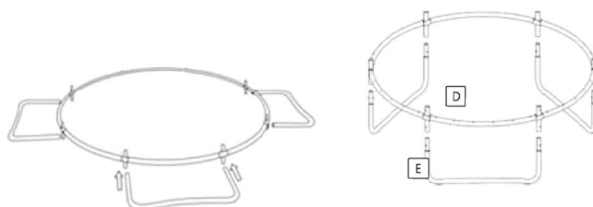
STEP 1:

Attach frame Rails (C) to Frame connector(D). Continue until you form a large circle. Tip: Have a second person help you or use a wall to apply some resistance against the frame to help it shift into place.

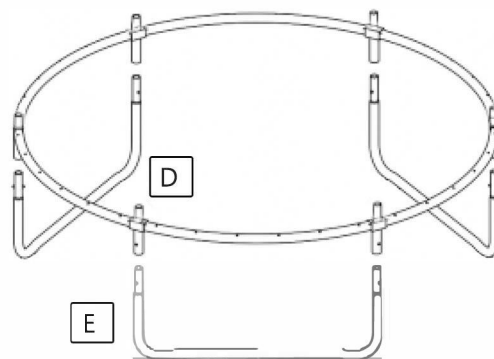
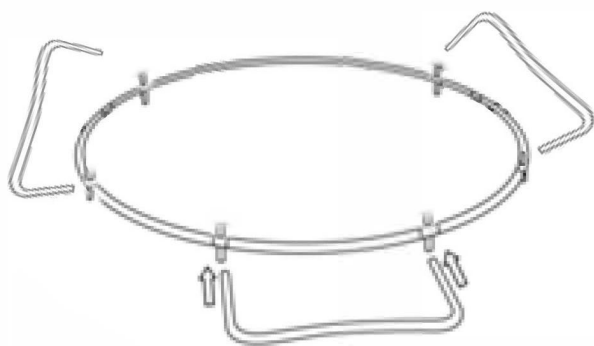


STEP 2:

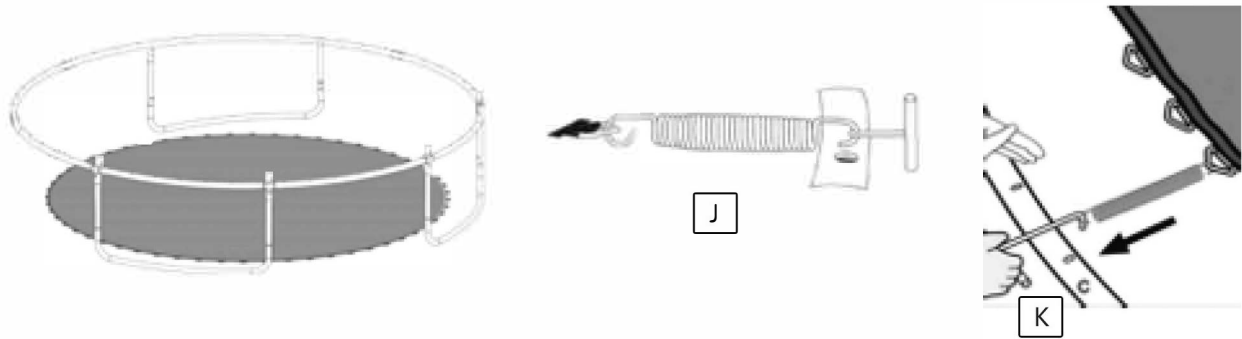
Insert the base leg (E) into the Frame connector (D) , making sure the tabs line up with the holes in the rod and go completely through the holes.



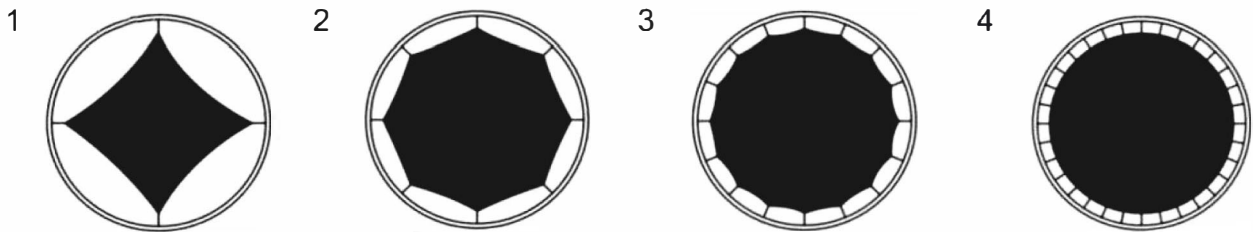
PASO 3: En este punto, se necesitarán dos personas para ensamblar el trampolín. Una persona levanta el marco circular. La otra levanta las patas en forma de W de modo que los tubos queden en posición vertical, mirando hacia el marco que está encima, y luego inserta los conectores en T en los tubos de las patas en forma de W. Asegúrese de que las colas de bloqueo estén alineadas.



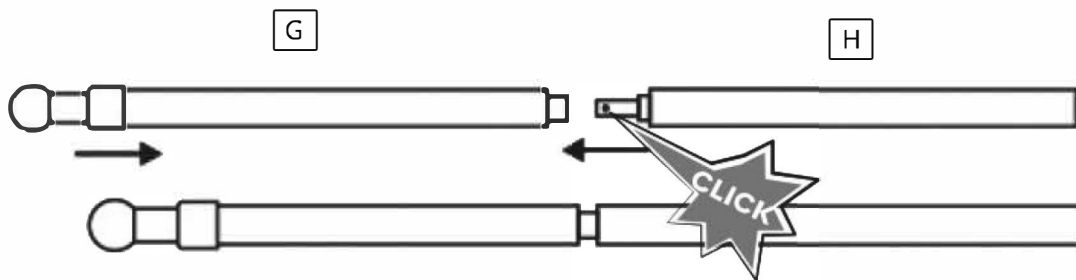
STEP 4: Layout the Jumping (B) Mat inside the frame, Make sure the logo is facing up. Ensure the hailes of the frame are facing inside. Insert one end of the spring (J) in the triangle ring of the jumping mat (show as picture) and the other end pull it with the spring tool (K) and insert it into the frame hale.



STEP 5: Start installing the springs in an X shape. The tension needs to be distributed evenly far the net to be installed correctly. Gently tap clown against the spring if the hook is not completely in the hale. Springs will create high levels of tension when assembled. Please take care not to pinch your fingers.



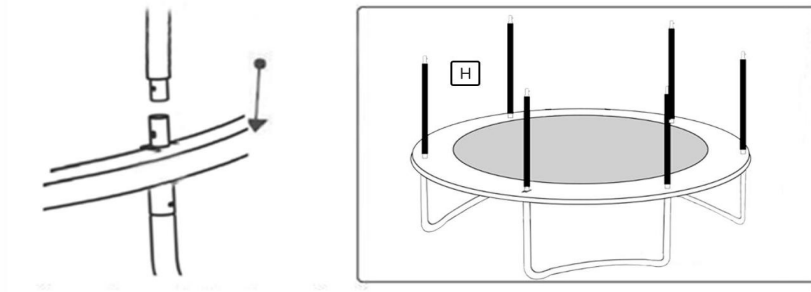
STEP 6: Connect the upper pole (G) to bottom pole (H) and make sure the locking mechanism click into place. If not already attached, put on the pole cap (L) on top of the upper pole.



STEP 7: Cover the return spring frame with the Frame Pad (A). Make sure all metal parts are covered to.

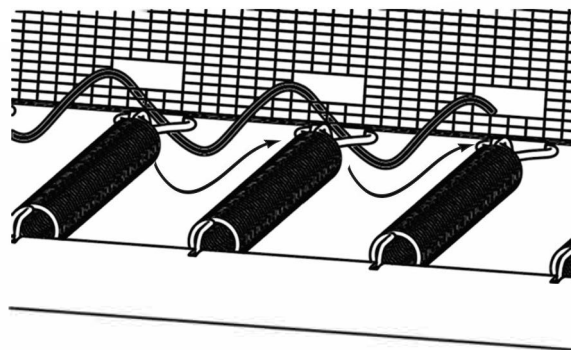


STEP 8: Attach the Bottom tube (H) to the Frame Connector (D), making sure the bead is fully raised, and attach the Upper tube (G).

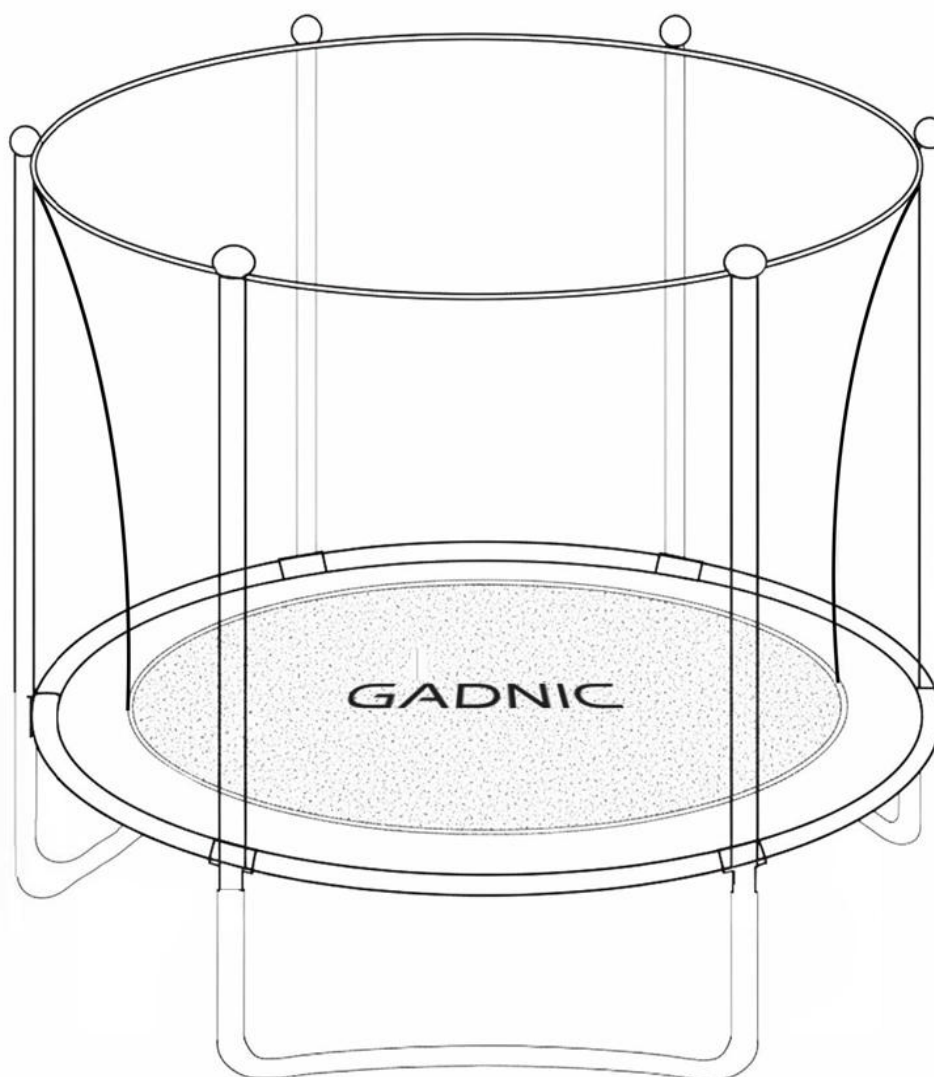


STEP 9: Put the enclosure net (I) on the pole cap (L).

STEP 10: Pass the net rape (F) through the bottom of the safety enclosure net and through the triangular rings around the mat in a zig-zag style. Continue around the entire net and triangular rings then tie a knot to secure the rape at the end. When you are done, pull the pole strap tight.



STEP 11: Now you can enjoy your new Trampoline!





IMPORTANT WARNING!!

YOU SHOULD GO BACK NOW AND STRETCH ALL ATTACHMENT HOOKS TIGHT AND DOUBLE CHECK TO SEE WHETHER YOU HAVE FASTENED THE SCREW AND BOLT OR NOT, SO THE SAFETY NET STANDS STIFF. OTHERWISE, THE SAFETY NET WILL NOT FUNCTION PROPERLY. THEN FINISH ASSEMBLING.

WARNING - GENERAL SAFETY ADVICE

- Please read the instructions before use, and retain for future reference.
- Ensure the trampoline Safety Net has been assembled correctly, as per the instructions in the manual.
- Children **MUST NEVER** use the trampoline unless supervised by a responsible adult with knowledge of trampoline use.
- Children **MUST NEVER** be left unattended inside the Safety Net at any time.
- **ALWAYS** follow the safety warnings stated with your trampoline instructions in conjunction with using Safety Net.
- **DO NOT** climb, swing or intentionally jump onto the panels or poles of the Safety Net.
- If the Safety Net material becomes damaged refrain from use.
- The Safety Net is **ONLY** intended to be used to reduce the risk of injury from falling off the trampoline.
- **DO NOT** let children take items or toys into the Safety Net.
- Please read and refer to other warnings and use information in the trampoline and Safety Net instructions before use.

Please retain this information for future reference.

Care & Use

- Assembly Information - This Safety Net must be assembled by an adult. They must be assembled exactly in accordance with the assembly instructions. Enlisting the aid of a helper will make assembly easier. This Safety Net contains small parts and is not suitable for children under 3 years old. Please take an inventory of all parts before assembly. Should there be any missing parts; the equipment must not be used until replacement parts have been fitted.

- Location - Your trampoline must be placed on a flat and level surface which is well-lighted. Under no circumstances should it be positioned on a hard surface such as concrete or asphalt, unless the ground under the trampoline has free-space of 2 metres surrounding the trampoline and is covered with a safety surface as well as a 7 metres clearance space in height. Examples of suitable surfaces are grass, sand or a play surface intended for this trampoline. It is important not to place or store anything under your trampoline. Please also read the instructions accompanied with your trampoline.

Safety Information

- This Safety Net is designed and made for family domestic use only by people 6 years and older. It is not a rebounding device. It is designed as a Safety Net to control entry and exit to and from the trampoline and allow jumpers to gain confidence, balance, coordination and agility without the fear of rebounding off the trampoline, where injury could occur.
- Adult supervision of children - Children should always be supervised while they are playing on the trampoline fitted with a Safety Net and should be instructed not to use it in an inappropriate or hazardous manner. In particular be aware of:
 - The objects children bring into the Safety Net.
 - Children's activities inside the Safety Net.
 - Conditions inside the Safety Net when children are using it.
 - The way children get into and out of the Safety Net.
- Children should not wear cycle helmets while playing on the trampoline.
- The frame of your trampoline is made of steel and it will conduct electricity. No electrical equipment (lights, heaters, extension cords, household appliances, etc.) should be permitted in or on the Safety Net under any circumstances to avoid the risk of electrocution.
- Never allow more than one person to use the trampoline at a time. Multiple users may collide with each other and this can result in serious injury.

- As your trampoline mat is raised off the ground, there is the risk of a fall when exiting the trampoline through the floor of the Safety Net. Children should be assisted when entering and exiting the Safety Net so to reduce their risk of falling.
- Only the floor of the trampoline Safety Net should be used to enter or exit the Safety Net.
- Weather conditions - Special care should be taken as weather conditions change. In particular, surfaces can become slippery in wet weather and tongues and lips can stick to the metalwork at subzero temperatures. In warmer and sunnier weather, parts can become hot, and temperatures should be regularly checked during use, especially metal parts.

Care & Maintenance of Your Trampoline

- With all products it is vital that the equipment is checked regularly and often by an adult. The complete products should be checked at least once a month, and particular attention should be paid to connections and fastenings. If any parts exhibit signs of wear and tear, they may need to be replaced. Failure to do this may result in the product malfunctioning and causing injury.
- The product must not be used until properly and fully installed and checked. Galvanized tubular products may require occasional maintenance. If surface rust appears it should be removed with either a wire brush or coarse sandpaper, and the area treated with non-toxic paint.
- To avoid damage to the Safety Net, do not allow pets or other animals inside. Their claws and teeth can damage the netting and the trampoline mat.
- Make sure that no bonfires are lit close enough to threaten your trampoline and Safety Net. In windy conditions, sparks and embers can travel significant distances and burn holes in both the Safety Net netting and trampoline mat.
- Any large trampoline, with or without an Safety Net, can be blown around in high winds and cause injury or damage. We recommend that the Safety Net should be removed under these conditions and stored in a dry place.

¿Necesitás ayuda?

Ingresa a nuestro soporte técnico
escaneando el QR o escribinos por
nuestros canales oficiales.



11 6260 1114 (sólo texto)



serviciotecnico@bidcom.com.ar



www.bidcomservice.com.ar

Bidcom
SERVICE

