

# BORMANN®



**BSP1086**  
033400



v2.2



[WWW.NIKOLAOUTOOLS.GR](http://WWW.NIKOLAOUTOOLS.GR)

**2** YEARS  
WARRANTY



Safety Net/  
Δίκτυ Ασφαλείας

Ladder/  
Σκάλα

**WARNING:** Read these instructions prior to assembling and using this trampoline and trampoline enclosure. Keep this manual so you can refer to it later. This trampoline is meant **ONLY** for children between the age of 3 and 6. The maximum user weight cannot be more than 100 kg. **ADULT ASSEMBLY REQUIRED: CONTAINS SMALL PARTS, SHARP POINTS AND SHARP EDGES.**

**CHOKING HAZARD:** Never leave the children with no supervision, **SMALL PARTS** are contained. The trampoline **IS NOT SUITABLE** for children of less than 3 years of age.

**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Διαβάστε αυτές τις οδηγίες πριν από τη συναρμολόγηση και τη χρήση του τραμπολίνου καθώς και της περιφράξης με δίκτυ ασφαλείας. Κρατήστε το εγχειρίδιο αυτό, ώστε να μπορείτε να ανατρέξετε σε αυτό αργότερα. Το τραμπολίνo προορίζεται **ΜΟΝΟ** για παιδιά ηλικίας μεταξύ των τριών (3) και έξι (6). Το μέγιστο βάρος χρήστη δεν μπορεί να είναι μεγαλύτερο από 100 kg. **ΑΠΑΙΤΕΙΤΑΙ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΑΠΟ ΕΝΗΛΙΚΟΥΣ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΜΙΚΡΑ ΚΟΜΜΑΤΙΑ, ΑΙΧΜΗΡΑ ΣΗΜΕΙΑ ΚΑΙ ΑΙΧΜΗΡΕΣ ΑΚΡΕΣ.**

**ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΠΝΙΓΜΟΥ:** Μην αφήνετε ποτέ τα παιδιά χωρίς επίβλεψη, περιέχονται **ΜΙΚΡΑ ΚΟΜΜΑΤΙΑ**. Το τραμπολίνo **ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ** για παιδιά ηλικίας κάτω των 3 ετών.

#### Technical Data

Model	BSP1086
Diameter	2,44 m
Maximum user weight	100 kg
Intended use	only for children 3 - 6 years old (maximum)
Other Equipment	Ladder & safety net

\* The manufacturer reserves the right to make minor changes to product design and technical specifications without prior notice unless these changes significantly affect the performance and safety of the products. The parts described / illustrated in the pages of the manual that you hold in your hands may also concern other models of the manufacturer's product line with similar features and may not be included in the product you just acquired.

\* To ensure the safety and reliability of the product and the warranty validity, all repair, inspection, repair or replacement work, including maintenance and special adjustments, must only be carried out by technicians of the authorized service department of the manufacturer.

\* Always use the product with the supplied equipment. Operation of the product with non-provided equipment may cause malfunctions or even serious injury or death. The manufacturer and the importer shall not be liable for injuries and damages resulting from the use of non-conforming equipment.

#### Τεχνικά Χαρακτηριστικά

Μοντέλο	BSP1086
Διάμετρος	2,44 m
Μέγιστο βάρος χρήστη	100 kg
Προοριζόμενη χρήση	μόνο για παιδιά 3 - 6 ετών
Πρόσθετος εξοπλισμός	Σκάλα & δίκτυ ασφαλείας

\*Ο κατασκευαστής διατηρεί το δικαίωμα να πραγματοποιήσει δευτερεύουσες αλλαγές στο σχεδιασμό του προϊόντος και στα τεχνικά χαρακτηριστικά χωρίς προηγούμενη ειδοποίηση, εκτός εάν οι αλλαγές αυτές επηρεάζουν σημαντικά την απόδοση και λειτουργία ασφάλειας των προϊόντων. Τα εξαρτήματα που περιγράφονται / απεικονίζονται στις σελίδες του εγχειριδίου που κρατάτε στα χέρια σας ενδέχεται να αφορούν και σε άλλα μοντέλα της σειράς προϊόντων του κατασκευαστή, με παρόμοια χαρακτηριστικά, και ενδέχεται να μην περιλαμβάνονται στο προϊόν που μόλις αποκτήσατε.

\* Για να διασφαλιστεί η ασφάλεια και η αξιοπιστία του προϊόντος καθώς και η ισχύς της εγγύησης όλες οι εργασίες επιδιόρθωσης, ελέγχου, επισκευής ή αντικατάστασης συμπεριλαμβανομένης της συντήρησης και των ειδικών ρυθμίσεων, πρέπει να εκτελούνται μόνο από τεχνικούς του εξουσιοδοτημένου τμήματος Service του κατασκευαστή.

\* Χρησιμοποιείτε πάντα το προϊόν με τον παρεχόμενο εξοπλισμό. Η λειτουργία του προϊόντος με μη-προβλεπόμενο εξοπλισμό ενδέχεται να προκαλέσει βλάβη ή ακόμα και σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο. Ο κατασκευαστής και ο εισαγωγέας ουδεμία ευθύνη φέρει για τραυματισμούς και βλάβες που προκύπτουν από την χρήση μη προβλεπόμενου εξοπλισμού.

**EN Trampoline Assembly :** Please see page 9 (EN) or/and 15 (GR) for the relevant asseby instructions.

**GR Συναρμολόγηση Τραμπολίνου:** Δείτε την σελίδα 9 (EN) ή/και την σελίδα 15 (GR) για τις σχετικές οδηγίες συναρμολόγησης.

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



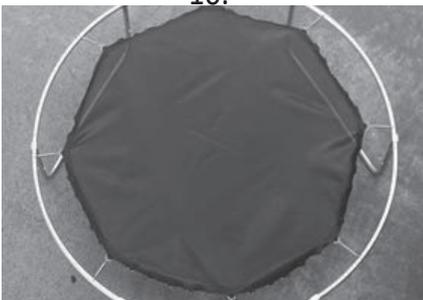
8.



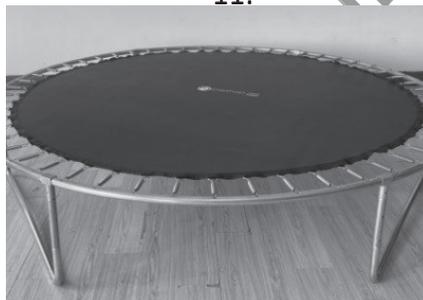
9.



10.



11.



12.



13.

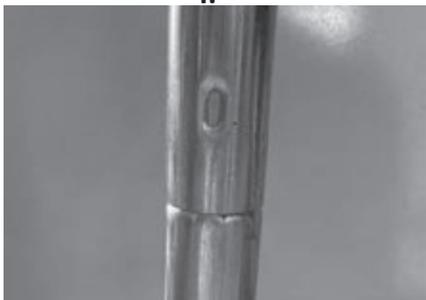


14.



**EN Safety Enclosure Assembly:** Please see page 9 (EN) or/and 16 (GR) for the relevant asseby instructions.  
**GR Συναρμολόγηση Περίφραξης Ασφαλείας:** Δείτε την σελίδα 9 (EN) ή/και την σελίδα 16 (GR) για τις σχετικές οδηγίες.

I.



II.



III.



IV.



V.



VI.



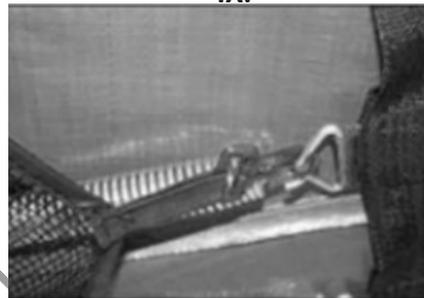
VII.



VIII.



IX.



X.



XI.



XII.



## INTRODUCTION

**WARNING : The use of the trampoline is taken at your own risk! The operator is responsible for the good condition of the trampoline!**

Before you begin to use this trampoline, you must read all the information in this manual. Just like any other type of physical recreational activities, Participants can be injured. To reduce the risk of injury is sure to follow the appropriate safety rules and tips.

1. This manual is a part of the product. Therefore, keep this manual for future reference. In case you want to give the product to another person, please always give this manual as well to him/her.
2. Misuse and abuse of this trampoline is dangerous and can cause serious injury or death!
3. Trampolines are rebounding devices which propel the performer to unaccustomed heights through a variety of movements. So always use caution when playing on a trampoline.
4. Always inspect the trampoline before each use. Make sure no part is lost.
5. Proper assembly, care and maintenance of product, safety tips, warnings, and proper techniques in jumping and bouncing are included in this manual. All users and supervisors must read and familiarize themselves with these instructions. Anybody who chooses to use this trampoline must be aware of their own physical limitations and only perform jumps and bounces corresponding to their own abilities.

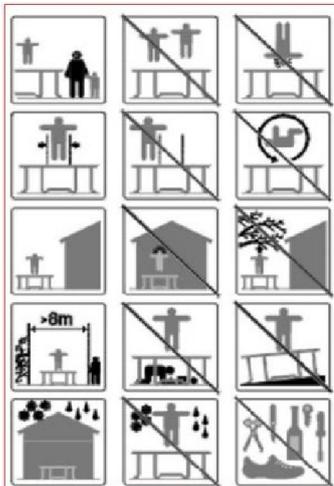
**Before the start of the training seek doctor advice if trampoline jumping is suitable for you.**

Initially, you should get accustomed to the feel and bounce of the trampoline. The focus must be on your body position and you should practice each fundamental bounce until you can do each skill with bounce before moving on to more difficult and advanced bounces. Do not bounce recklessly on the trampoline, emphasis must be made on good control and the mastering of various bounce techniques.

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

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

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



## 1. TRAMPOLINE GUIDELINES

### 1. GENERAL INSTRUCTIONS

#### 1.1 PURPOSE

The product is intended for home/domestic use only and it not suitable for professional or medical uses. The maximum use body weight can be found in the technical data table (100 kg). Overloading the trampoline above the recommended user weight will cause damage to the trampoline which is not covered by the warranty.

#### 1.2. DANGER FOR CHILDREN

This trampoline is a toy. Do not let unsupervised children near this product. Carry out the necessary safety precautions and supervise all trampoline activities. Be aware that the packaging material is not suitable for children and ensure the packaging materials in disposed properly. There is a danger of suffocation. Trampolines over 51cm (20inches) in height are not recommended for children under 3 years of age. Children cannot recognize potential dangers from this product. Keep children away from this product. The product has to be stored out of reach of children and pets.

#### 1.3. ATTENTION – PRODUCT DAMAGES

Do not alter the product. Only use original spare parts. Repairs should only be carried out by qualified technicians. Improper repairs can compromise the safety of your trampoline. Use this product only as described in this manual. Protect the product against humidity and high temperatures. **Note:** always check the suitability for use of this product, for example checking for the parts that can be damaged.

#### 1.4. ADVICE FOR THE ASSEMBLY

-The assembly of the product must be done carefully by at least two able-bodied adults. If in any doubt, ask a technically qualified person.

-Before you start assembling the trampoline, read all the instructions in this manual.

-Remove all packaging materials and lay down all parts on a free space. This gives you an overview and simplifies the assembly procedure.

-Check with the parts list that no parts are missing. Dispose of the packaging material when the assembly is completed.

-Beware that when using tools or doing technical work, there is always a risk of injury. Therefore assemble the product carefully.

-Create a danger free environment, for example: do not let tools lie around the work space.

-Store the packaging material in a way that can not cause any danger. Foils and plastic bags are dangerous for children (danger of suffocation).

-After installing the product according to the instruction manual, please make sure that all screws, bolts and nuts are correctly installed and tightened and that all joints are tightly fixed.

-A clearance space of at least 9 m is necessary around the trampoline. An appropriated clearance must be kept between the trampoline and possible sources of danger, such as electric cables, tree branched, playing devices, swimming pools and fences.

-The trampoline must be set up properly before use.

-Never set up the trampoline in rainy, windy or stormy conditions, especially lighting conditions. It is recommended that the trampoline be taken apart and stored in bad weather.

-The metal frame of the trampoline will conduct electricity, lightning, extension cords and all electrical equipment must never be allowed to come in contact with the trampoline.

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

### 1.5. ADDITIONAL TIPS

- For additional stability you can place sand bags on the trampoline legs. This will prevent the trampoline from tipping over in the event of any side wind's force.
- Do not use during pregnancy.
- Do not use when suffering from high blood pressure.
- Jump with bare feet. Do not wear shoes, this will damage the jumping mat which is not covered by the warranty.
- Smoking is not allowed.
- Do not put cigarettes, pets, sharp objects, or any other foreign objects on the trampolines.
- Do not use the trampoline whilst under the influence of alcohol or drugs.
- Do not sit or lean on cover pads as it needs to be flexible so it can move with the jumping mat. Please do not allow small children to pull themselves up the trampoline by using the cover pads. Tears in stitching caused by obstruction frame pads are not covered by warranty.
- Place trampoline on level ground, preferably on grass. Locating the trampoline on hard surface will add stress to the frame and overtime cause damage which is not covered by the warranty. Placing the trampoline on an uneven surface may result in the trampoline tipping over.
- Do not expose the trampoline to direct contact with open flames.
- Secure the trampoline against unauthorized use.
- Do not use if trampoline is wet.
- Trampoline should be tied down with anchors during windy conditions or dismounted and stored away.

### ADDITIONAL NOTES

#### WARNING

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

## 2. SAFETY INSTRUCTIONS FOR TRAMPOLINES

### WARNING

Require supervision by an adult. Not suitable for children under 3 years old. There is a choking hazard, because of small parts, sharp points and edges. Only one user at a time, there is danger of collision. No somersaults or other difficult jumps. Trampoline only for outside use, not suitable for indoor use. Empty your bags before boarding. Take off your shoes, or gym shoes with a thin sole are possible. Do not use if the jumping mat is wet. Always jump in the middle of the jump mat. Do not exit by a jump. Make a rest after 20mins. Do not eat while jumping.

The trampoline is not intended to be buried into the ground.

All users of the trampoline need a supervisor, regardless of the age and the experience of the users.

The safety instructions of the trampoline should always be considered and obeyed.

Somersaults must be avoided. Incorrect landing on the trampoline can lead to injuries, particularly to the back, neck or head. Injured may include paralysis. Or even death.

Only one person should use the trampoline at a time. Multiple users on the trampoline will increase the risk of collision.

The trampoline has to be examined for damaged, wearing or defective part before each usage, as it can impair the overall safety of the trampoline. The damaged wearing or defective parts should be replaced immediately. In the meantime the trampoline must be restricted from access.

No clothes with hooks or parts may be carried when jumping on the trampoline, in order to avoid hooks getting caught.

The trampoline must be set up only on a flat ground and non-slippery surfaces.

Strong winds can blow the trampoline away. If strong winds are predicted, the trampoline must be moved to a protected place, and taken apart, or fastened to the ground with cords and herrings. At least three anchorages are necessary. It is not enough to anchor the pennants in the ground since they can tear out of the patch cords.

Try to avoid moving the assembled trampoline, because it could bend during transportation. Should it be necessary to move the trampoline, please consider the following: at least four people must be evenly spaced around the frame to lift the trampoline off the ground. The trampoline must be carried horizontally, and if the frame shifts position use four people to draw the trampoline in shape.

Trampoline are jumping devices, enabling the user to jump to unusual heights as well as into a multiplicity of body movements. Jumping into the trampoline, hitting the frame, cover pads or incorrect landing on the trampoline can lead to injury.

Users should be familiar with the user manual. This manual contains assembly instructions selected precautionary measures as well as recommendations for servicing and maintenance of the trampoline, in order to ensure a secured and fun use of the trampoline.

It is the responsibility of the owner or the supervisor to guarantee that all users of the trampoline are informed sufficient space around it as a safety precaution.

Never use it near water and keep sufficient space around it as a safety precaution.

Beware of moving parts, which could catch your arms and legs. Do not stick any foreign objects in to the trampoline.

Do not allow anyone or any object to go under the trampoline whilst someone is jumping on the mat. The jumping mat is flexible and downwards force create by someone jumping can cause serious injury to a person.

Implement all safety rules and make yourselves familiar with the information in the user manual.

The trampoline can be only used, if the jumping mat is clean and dry. Worn or damaged jumping mats should immediately be replaced.

Object, which could be dangerous to be used, should be vacated from the area.

Avoid unauthorized and unsupervised use of the trampoline.

Do not use the trampoline under influence of alcohol or drugs (incl medicines).

Learn the fundamental jumping techniques thoroughly, before trying difficult jumps. For more information, see section-fundamental bounce techniques.

Climb on the trampoline. Do not jump on it directly. Do not use the trampoline as jump board for other articles. For more information, see section-accident categories: mounting and dismounting.

For further information or exercise documents, you can turn to a trained trampoline teacher.

In winter, the snow load and the very low temperature can damage the trampoline. It is recommended to remove the snow and store the mat and the enclosure indoor. Always check the trampoline before each use.

Self-locking nuts and bolts must be replaced after 1 year.

The safety net should also be replaced after 1 year.

### Possible accident causes

#### Somersaults:

Somersaults must be avoided. Incorrect landing on the trampoline can lead to injuries, particularly to the back, neck or head, including paralysis or even death. The user can also be injured by landing on the trampoline in an uncontrolled manner.

#### Multiple users:

The risk of injuries is raised if several persons jump on the trampoline simultaneously and lose control of their bounces. The jumper can collide with each other, land improperly or fall off the trampoline. Usually, the smallest or lightest person is injured rather than a taller or heavier person.

#### Ascending and descending:

Always ascend and descend carefully. Do not pull yourselves at the protection mat, do not march on the springs and do not jump on the trampoline from any higher place such as ladder, roof or terrace. Do not jump off the trampoline regardless of the nature of the ground around the trampoline. Small children possible need help with ascending and descending the trampoline. Do not stand on the protection mat. When descending the trampoline move to rim of the bounce mat, bend forwarder and hold on the frame. Then step on the ground or ladder.

#### Frame and springs:

When bouncing on the trampoline keep to the center of the bounce mat in order to reduce the risk to be injured by landing on the frame or the springs. The springs and the frame must always be completely covered by the protection mat. Avoid stepping on the protection mat as it is not designed to be stepped on.

#### Loss of control:

Losing control of the bounce can result in injuries by an improper landing on the bounce mat, the frame or the springs or by falling off the trampoline. A controlled bounce is characterized by the fact the person lands on the same place as he or she had jumped off. Learn the fundamental jumping techniques thoroughly before trying difficult jumps. The risk of injury is increased by fatigue of the person jumping or by affecting a bounce which is beyond the persons bouncing ability. Control can be regained by pulling the knees completely towards the body while landing.

#### Drugs and alcohol:

The risk of injury is increased under the influence of drugs and alcohol, as these substances will impair the reaction time, the judgment, the stereoscopic vision, then overall coordination and motor function of a person.

#### Foreign objects:

Do not use the trampoline if there are pets, other persons or objects beneath the trampoline. Do not hold any objects while jumping on the trampoline and do not place any objects on the trampoline while a person is jumping. Remove all branches, cables etc. which are above the trampoline.

#### Poor maintenance:

Poor maintenance of the trampoline raises the risk of injury. Check the trampoline for torn or worn bounce mats and protection mats, a bent frame or missing parts, loose or broken springs and the overall stability of the trampoline. Check the trampoline before each use and replace all missing parts immediately. The trampoline must not be used before it has been completely repaired.

#### Poor weather conditions:

Only use the trampoline in good weather conditions. A wet bouncing mat is slippery. The person jumping can lose control when jumping with strong winds.

#### Unlimited access to the trampoline:

Please store the ladder at a secure place when the trampoline is out of use in order to prevent children from an unsupervised access to the trampoline.

### Accident prevention:

The user's role with accident prevention:

Basic knowledge of the trampoline is indispensable for security. All users of the trampoline must have been familiarized with the basic bounce and landing techniques before passing over to more sophisticated bounces. The user effects a controlled bounce when he jumps off and lands at the same place. For further details see paragraph "Basic bouncing techniques". For further information please contact a skilled trampoline coach.

#### The supervisor's role:

The supervising person must know all safety instructions and is responsible for their observance. If no appropriate supervision is possible the trampoline has to be dismantled and to be stored at a secure place. It has to be covered by a tarpaulin which is secured by a chain and a lock. The supervising person has to make sure that the users observe the safety instructions and the information sign is placed on the trampoline.

### 3. IMPORTANT INSTRUCTION FOR USE

The trampoline must only be used supervised, regardless of the bouncing abilities and the age of the user. The person jumping has to master all basic bouncing techniques (see paragraph "basic bouncing techniques"). The emphasis must be put on a controlled bouncing. The person jumping must not try to outdo another person. Do not bounce too long. Fatigue can increase the risk of injury. The user should wear appropriate clothing such as T-shirts, trunks and trainers with soft soles or jump barefoot.

We recommend that beginners wear long trunks and tops with long sleeves in order to prevent abrasions.

Please refer to the paragraph "ascending and descending" in paragraph "accident prevention". Do not exert difficult bounces without being supervised by a skilled trampoline coach. Begin with easy bounce putting an emphasis on the bouncing technique rather than on the bouncing height. Never jump on the trampoline alone and unattended. See paragraph "basic bouncing techniques".

#### 4. ASSEMBLING THE TRAMPOLINE

A clearance space of at least 9m is necessary above the trampoline. An appropriate clearance must be kept between the trampoline and possible sources of danger, such as electric cables, tree branches, playing devices, swimming pools and fences. The trampoline must not be placed on hard surface such as asphalt, concrete etc. Please make sure that:

- The trampoline has been placed on an even, solid and non-skid surface.
- The place is well lit.
- No disturbing objects are next to the trampoline.

#### 5. MAINTENANCE

In order to maintain the safety standard of the trampoline it has to be checked regularly. Defective parts such as connecting devices have to be replaced immediately. The trampoline must not be used before it has been completely repaired.

The trampolines are galvanized. Despite the galvanization there might be rust-streaked place at the connector points or under the protection covers. In order to avoid rust please lubricate the frame holes and the connecting devices regularly with petroleum jelly or another appropriate lubricant. This will increase the durability of the frame.

Regular maintenance is required. A neglect of regular maintenance can endanger the user. Observe the following instructions. It is particularly important that you follow the beginning of each season and periodically during the use season, the maintenance instructions.

- Check all nuts and bolts for tightness and tighten if necessary after this.
- Check that the ends of all springs are still intact and cannot come loose during use.
- Check all covering for bolts and sharp edges. Replace them if necessary please.
- Do not make any changes on the trampoline. Use only original spare parts. Repairs should be performed only by qualified persons. Improper repairs may put the safety of the trampoline. Use this product only as described in this manual.
- A poorly maintained trampoline increases the risk of injury. Please check for torn or worn mats and cover mats, frame bent or missing parts, loose or broken springs, and overall stability of the trampoline. Before each use, the trampoline should be inspected. Worn or damaged parts must be replaced immediately. The trampoline must not be used until full recovery.
- If self-locking nuts or bolts are used, make sure that they are suitable only for single use and must be replaced.

#### 6. CLEANING

Wipe the trampoline with a soft cloth. Do not use an abrasive or other chemical detergent.

#### 7. PACKING

This trampoline is protected against transport damaged by an appropriate package. Most of the packing material is recyclable. Please dispose of it in an appropriate way.

#### 8. TRAMPOLINE PARTS LIST

ITEM	Model	8FT (Number)
A	Top Rail	6
B	Spring Cover Pad	1
C	Jumping Mat	1
D	Leg Extension	0
E	Leg Base	3
F	Springs	36
G	Spring Fixing Tool	1
H	Screw	0



8FT (3LEGS)

A: Top Rail



B: Spring cover pad



C: Jumping mat



D: Leg extension



E: Leg base



F: Springs



G: Spring fixing tool



H: Screws

## 9. TRAMPOLINE ASSEMBLY

Please refer to **TRAMPOLINE PARTS LIST** for identification of parts (chapter 8).

### WARNING:

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

### NOTE:

Picture may vary slightly with different trampoline models.

## TRAMPOLINE ASSEMBLY PROCEDURE

(follow the figures in page 3)

1. Lay out all the trampoline parts in groups, shown above.
2. Attach the leg extensions to a leg base and secure together with the screws. Repeat for all leg supports.
3. Attach all the top rails to form a large circle. Joining the last link may require two people. The second person should hold the opposite side, while you bring to both ends of the circle together.
4. Attach the all leg supports you assembled in STEP 2 to the top frame.
5. Attach the leg support to the top frame and tightly secure together with the screws.
6. At this stage the trampoline should be like the picture in Fig. 6.
7. With stitching portion facing down lay jumping mat inside frame and attach a spring into one of the triangle rings on the mat. Then attached the other end of the spring to the frame.
8. Repeat STEP 7 directly across from where you attach the first spring. Then attach two more springs half distance between the first two springs, directly across from each other. This will ensure equal tension is distributed between the springs.
9. Repeat process for the remaining springs. Use the spring tool, as shown above. Warning: During spring assembly, please be careful where you place your hands other parts of your body as connector points.
10. Springs under heavy tension may require adjacent springs to be attached at every four or five holes. So the spring tension is distributed equally.
11. Attach the remaining springs until all springs are attached onto the frame.
12. Lay the cover pads on the outer edge so the springs are covered.
13. Attach all the cover pad's strings onto the springs.
14. Proceed to Testing the Trampoline section of this manual before jumping on the trampoline.

## 10. SAFETY ENCLOSURE PARTS LIST

ITEM	Model	8FT (Number)
A	Upper Pole	6
B	Lower Pole	6
C	Safety Net	1
D	Quick Clamp	12
E	Assemble Tool	1
F	Ladder	1



A. Upper pole



B. Lower Pole



C. Safety Net



D. Quick clamp



E. Assemble tool



F. Ladder

## 11. SAFETY ENCLOSURE ASSEMBLY

- I. Insert the lower pole into the upper pole, repeat for all poles.
- II. Place the safety enclosure mesh on trampoline tidily, as shown above, ready for the next step.
- III. Slide the enclosure poles you assembled into the safety enclosure mesh poles jacket (Fig.II, page 4)
- IV. Repeat STEP 3 for all the enclosure poles, make sure you insert the poles firmly into the jacket.
- V. You may need another person to hold the enclosure pole in place while you clamp the pole to leg supports in the next step.
- VI. Use the quick clamp to secure the enclosure pole to the hole of the leg extension and the hole of T bar.
- VII. Repeat STEP 5 to STEP 6 for the remaining poles.
- VIII. Safety enclosure hooks when released should look like the figure VIII, page 4.
- IX. Attach the hooks to the nearest triangle ring of the mat, if you find it difficult to attach the hooks to the triangle rings follow the instructions of Fig X.
- X. Attach the hooks to the ring portion of the spring.
- XI. Zip the entrance close, and fasten all the entrance hooks. Supervisors must re-zip and re-hook all the entrance hooks securely before jumping begins.
- XII. Your trampoline now looks like the one in Fig. XII. Proceed to testing the trampoline section of this manual before jumping on the trampoline. **For disassembly, please follow the assembly instructions in reverse order.**

## 12. TESTING THE TRAMPOLINE

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

Trampoline safety checks:

1. Check with a screwdriver, to ensure that all screws are tightened.
2. Check under the trampoline to make sure that all springs of the frame are hooked up to the jumping mat.
3. Move the trampoline around and check the stability of the frame. The floor must be level.
4. Using your two hands put your body weight on one section of the trampoline and release to check that the floor is even.
5. Make sure that the springs and the frame are completely covered by cover mats and the cover mat is secured with belts securely.

Enclosure net safety checks:

1. Hold onto pole net jacked and check that all the enclosure poles are sturdy by shaking it.
2. Check the enclosure net and jacket for any tearing in the stitching or material.
3. Check the enclosure net zipper and entrance hooks function properly.
4. Check suspended below that trampoline in the triangular-eyelets.
5. Check whether all hooks are in the triangular-eyelets of the trampoline.

Once all the checks are performed, the final overall stability of the trampoline must be assessed by an adult.

Congratulations, you have completed the trampoline assembly! Remember to abide by all the safety rules.

## 13. FUNDAMENTAL BOUNCES TECHNIQUES

(CORRECT USE OF TRAMPOLINE)

Since the danger of injury is very high for inexperienced jumpers, it is important that they learn the basic jumping techniques.

### THE BASE BOUNCE

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



### THE BRAKING MANOEUVRE

1. Occasionally they may lose control of their jump and bounce wildly. Performing the braking maneuver will allow the user to regain control of the jump and their balance.
2. Start with a basic bounce.
3. As you land bend your knees sharply and this will allow you to stop your jump.



### THE HANDS AND KNEES BOUNCE

1. Start with a low controlled basic bounce.
2. Land on your hands and knees keeping your back straight.
3. Emphasis should be directed at a good four-point landing. And not on jumping height.



### KNEE BOUNCE

1. Start with a low controlled basic bounce.
2. Land on your knees keeping back straight. Body erects and uses your arms to maintain balance.
3. Bounce back to the basic bounce position by swing your arm up.



### SEAT BOUNCE

1. Land in a flat sitting position.
2. Please hands on mat beside your hips.
3. Return to erect by pushing with your hands.



**ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ :** Χρησιμοποιείτε το τραμπολίνο με δική σας ευθύνη! Ο χρήστης είναι υπεύθυνος για την καλή κατάσταση του τραμπολίνου.

Πριν αρχίσετε να χρησιμοποιείτε το τραμπολίνο, πρέπει να διαβάσετε όλες τις πληροφορίες που εμπεριέχονται στο εγχειρίδιο χρήσης. Ακριβώς όπως σε κάθε άλλο είδος σωματικών δραστηριοτήτων αναψυχής, οι χρήστες μπορεί να τραυματιστούν. Για να μειώσετε τον κίνδυνο τραυματισμού βεβαιωθείτε ότι ακολουθείτε τους κατάλληλους κανόνες ασφαλείας και συμβουλές.

1. Αυτό το εγχειρίδιο αποτελεί μέρος του προϊόντος. Επομένως, κρατήστε αυτό το εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά. Σε περίπτωση που θέλετε να παραχωρήσετε το προϊόν σε άλλον χρήστη, παρακαλούμε να παραχωρήσετε μαζί με το προϊόν και το εγχειρίδιο αυτό.
2. Κακή χρήση ή/και κατάχρηση του τραμπολίνου είναι επικίνδυνη και μπορεί να προκαλέσει σοβαρό τραυματισμό ή ΘΑΝΑΤΟ!
3. Τα τραμπολίνο είναι διατάξεις αναπήδησης οι οποίες ωθούν τον χρήστη σε ασυνήθη ύψη δια μέσου μιας πληθώρας κινήσεων. Να είστε πάντοτε προσεκτικοί όταν χρησιμοποιείτε ένα τραμπολίνο.
4. Πάντοτε επιθεωρείτε το τραμπολίνο πριν από κάθε χρήση. Βεβαιωθείτε ότι δεν λείπει κάποιο εξάρτημα.
5. Η σωστή συναρμολόγηση, η φροντίδα και η συντήρηση του προϊόντος, οι συμβουλές ασφαλείας, οι προειδοποιήσεις και οι κατάλληλες τεχνικές άλματος και αναπήδησης περιλαμβάνονται σε αυτό το εγχειρίδιο. Όλοι οι χρήστες και οι επόπτες τους πρέπει να διαβάσουν και να εξοικειωθούν με αυτές τις οδηγίες. Όσοι επιλέξουν να χρησιμοποιήσουν το τραμπολίνο πρέπει να γνωρίζουν τους φυσικούς τους περιορισμούς και να εκτελούν μόνο άλματα και αναπηδήσεις που αντιστοιχούν στις ικανότητές τους.

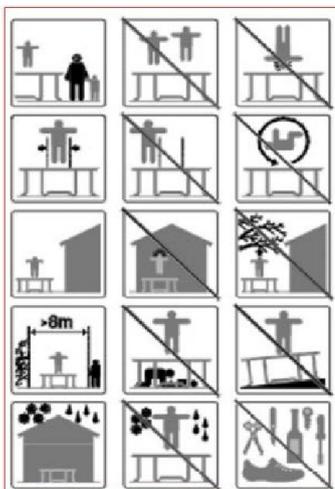
**Πριν αρχίσετε την εξάσκηση ή το παιχνίδι συμβουλευτείτε ιατρό προκειμένου να σας διαβεβαιώσει ότι η ενασχόληση με το τραμπολίνο (άλματα κ.λπ.) είναι αρμόζουσα για εσάς.**

Αρχικά, θα πρέπει να συνηθίσετε στην αίσθηση και στην αναπήδηση στο τραμπολίνο. Προσέξτε ιδιαίτερα τη θέση του σώματός σας. Θα πρέπει να κάνετε εξάσκηση σε κάθε βασική/βασικό αναπήδηση/άλμα μέχρι να μπορείτε να κάνετε το κάθε άλμα πριν προχωρήσετε σε περισσότερα δύσκολα άλματα και αναπηδήσεις. Μην αναπηδάτε απερίσκεπτα στο τραμπολίνο, πρέπει να δοθεί έμφαση στον καλό έλεγχο και την πλήρη εκμάθηση διαφόρων τεχνικών αναπήδησης.

Δεν επιτρέπονται περισσότερα από ΕΝΑ ΑΤΟΜΟ στο τραμπολίνο! Η χρήση από πολλούς χρήστες αυξάνει τον κίνδυνο τραυματισμού που προκύπτουν από συγκρούσεις



Μην κάνετε ακροβατικές φιγούρες (τούμπες) καθώς αυτό αυξάνει την πιθανότητα να προσγειωθείτε επί του κεφαλιού ή του λαιμού σας, με ενδεχόμενο κίνδυνο τραυματισμού, παράλυσης, ή ακόμη και ΘΑΝΑΤΟΥ.

**1. ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ****1. ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ****1.1 ΣΚΟΠΟΣ**

Το προϊόν προορίζεται για οικιακή χρήση μόνο και δεν είναι κατάλληλο για επαγγελματική ή ιατρική χρήση. Το μέγιστο βάρος σώματος φαίνεται στα τεχνικά χαρακτηριστικά (100 kg). Η υπερφόρτωση του τραμπολίνου πέραν του συνιστώμενου βάρους χρήστη θα προκαλέσει ανεπανόρθωτη ζημία στο τραμπολίνο.

**1.2. ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ**

Το τραμπολίνο αυτό είναι ένα παιχνίδι. Μην αφήνετε παιδιά άνευ επιτήρησης κοντά στο προϊόν αυτό. Λάβετε τα απαραίτητα μέτρα ασφαλείας και επιτηρήστε όλες τις δραστηριότητες περί του τραμπολίνου. Λάβετε υπόψη σας ότι το υλικό συσκευασίας δεν είναι κατάλληλο για παιδιά και βεβαιωθείτε ότι τα υλικά συσκευασίας απορρίπτονται όπως αρμόζει. Υπάρχει κίνδυνος πνιγμού. Τραμπολίνο άνω των 51 cm (20 ιντσών) σε ύψος δεν συνιστώνται για παιδιά κατά της ηλικίας των 3 (τριών) ετών. Τα παιδιά δεν μπορούν να αναγνωρίσουν δυνητικούς κινδύνους από το προϊόν αυτό. Κρατήστε τα παιδιά μακριά από το προϊόν αυτό. Το προϊόν πρέπει να αποθηκεύεται μακριά από παιδιά και κατοικίδια ζώα.

**1.3. ΠΡΟΣΟΧΗ - ΖΗΜΙΕΣ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ**

Μην μετατρέπετε το προϊόν. Χρησιμοποιείτε μόνο γνήσια ανταλλακτικά. Οι επισκευές πρέπει να πραγματοποιούνται μόνο από ειδικευμένους τεχνικούς. Ακατάλληλες επισκευές μπορούν να θέσουν σε κίνδυνο την ακεραιότητα του τραμπολίνου σας καθώς και την προσωπική σας υγεία και ασφάλεια. Χρησιμοποιήστε αυτό το προϊόν μόνο όπως περιγράφεται σε αυτό το εγχειρίδιο. Προστατέψτε το προϊόν από την υγρασία και τις υψηλές θερμοκρασίες. Σημείωση: ελέγχετε πάντα την καταλληλότητα χρήσης αυτού του προϊόντος, για παράδειγμα, ελέγξτε τα εξαρτήματα που μπορεί ενδεχομένως να υποστούν ζημία.

**1.4. ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ**

- Η συναρμολόγηση του προϊόντος πρέπει να διεξάγεται προσεκτικά από τουλάχιστον δύο αρτιμελείς ενήλικες. Εάν έχετε οποιαδήποτε αμφιβολία, ρωτήστε έναν εξειδικευμένο στο θέμα τεχνικό.

- Πριν αρχίσετε την συναρμολόγηση του τραμπολίνου, διαβάστε όλες τις οδηγίες σε αυτό το εγχειρίδιο χρήσης.

- Αφαιρέστε όλα τα υλικά συσκευασίας και τοποθετήστε όλα τα εξαρτήματα στο έδαφος σε έναν ελεύθερο χώρο. Αυτό σας δίνει μια εποπτική εικόνα και απλοποιεί την διαδικασία.

- Ελέγξτε την λίστα εξαρτημάτων, βεβαιωθείτε ότι δεν λείπει εξάρτημα. Πετάξτε το υλικό συσκευασίας όταν η συναρμολόγηση ολοκληρωθεί.

- Προσέξτε και έχετε υπόψη σας ότι όταν χρησιμοποιείτε τα εργαλεία ή κάνετε τεχνικές εργασίες, υπάρχει πάντα κίνδυνος τραυματισμού.

- Δημιουργήστε περιβάλλον εργασίας χωρίς κινδύνους: Παραδείγματος χάριν, μην αφήνετε τα εργαλεία ατάκτως ερριμμένα στον εργασιακό χώρο.

- Αποθηκεύστε το υλικό συσκευασίας με τρόπο ώστε να μην δημιουργεί κίνδυνο. Μεμβράνες και πλαστικές σακούλες είναι επικίνδυνα για παιδιά (κίνδυνος πνιγμού).

- Μετά την εγκατάσταση του προϊόντος ελέγξτε με τις οδηγίες χρήσης και βεβαιωθείτε, κατά πόσον βίδες και παξιμάδια είναι ορθώς εγκατεστημένα και σφισφιμένα και ότι όλοι οι σύνδεσμοι είναι γερά στερεωμένοι.

- Καθαρός χώρος χωρίς εμπόδια σε απόσταση τουλάχιστον 9 μέτρων περί του τραμπολίνου είναι απαραίτητη, μακριά από πιθανές πηγές κινδύνων, όπως ηλεκτρικά καλώδια, δέντρα, παιχνίδια, πισίνες και φράχτες.

- Το τραμπολίνο πρέπει να στηθεί και να ρυθμιστεί ορθά προ της χρήσης.

-Ποτέ μην συναρμολογείτε το τραμπολίνο σε συνθήκες βροχής, έντονου αέρα ή καταιγίδας, και ιδιαίτερος παρουσία κεραυνών. Συνιστάται ιδιαίτερος το τραμπολίνο να απομακρύνεται και να αποθηκεύεται σε περίπτωση κακοκαιρίας.

-Το μεταλλικό πλαίσιο του τραμπολίνο μπορεί να άγει ηλεκτρισμό καλώδια επέκτασης και ηλεκτρολογικός εξοπλισμός δεν πρέπει ποτέ να επιτρέπεται να έρχονται σε επαφή με το τραμπολίνο.

-Το τραμπολίνο πρέπει πάντα να χρησιμοποιείται σε καλά φωτισμένη περιοχή.

-Μην τοποθετείτε αντικείμενα κάτω από το τραμπολίνο.

-Μην τοποθετείτε το τραμπολίνο στον χώρο χρήσης άλλων συσκευών αναψυχής/ελεύθερου χρόνου (παιχνίδια κλπ).

-Κατά την συναρμολόγηση ή αποσυναρμολόγηση, χρησιμοποιείτε γάντια προκειμένου να προστατεύσετε τα χέρια σας.

### 1.5. ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

-Για επιπρόσθετη σταθερότητα μπορείτε να τοποθετήσετε σακούλες άμμου στα πόδια του τραμπολίνο. Αυτό θα εμποδίσει το τραμπολίνο από το να αναποδογυρίσει σε περίπτωση που υποστεί πλάγιες δυνάμεις.

-Μην το χρησιμοποιείτε αν είστε έγκυος.

-Μην το χρησιμοποιείτε αν πάσχετε από υψηλή πίεση αίματος.

-Κάνετε άλματα με γυμνά πόδια. Μην φοράτε παπούτσια, διότι θα καταστρέψουν το πανί αναπήδησης το οποίο δεν καλύπτεται από την εγγύηση.

-Μην καπνίζετε.

-Μην βάζετε τσιγάρα, κατοικίδια, κοφτερά αντικείμενα, ή άλλα αντικείμενα πάνω στο τραμπολίνο.

-Μην χρησιμοποιείτε το τραμπολίνο όντας υπο την επήρεια αλκοόλ ή φαρμάκων.

- Μην κάθεστε ή στηρίζετε στην προστατευτική επένδυση κάλυψης δεδομένου ότι πρέπει να είναι ευκίνητη και να μπορεί να κινηθεί με το πανί αναπήδησης. Παρακαλώ μην αφήνετε τα μικρά παιδιά να ανεβαίνουν στο τραμπολίνο τραβώντας την κάλυψη. Σκισίματα στις ραφές που προκαλούνται από εμπόδια δεν καλύπτονται από την εγγύηση.

- Τοποθετήστε το τραμπολίνο σε επίπεδο έδαφος, κατά προτίμηση σε γρασίδι. Η τοποθέτηση του τραμπολίνο σε σκληρή επιφάνεια θα προσθέσει πίεση στο πλαίσιο και με την πάροδο του χρόνου θα προκαλέσει ζημία η οποία δεν καλύπτεται από την εγγύηση. Η τοποθέτηση του τραμπολίνο σε ανισόπεδη επιφάνεια μπορεί να προκαλέσει την ανατροπή του τραμπολίνο.

- Μην εκτίθετε το τραμπολίνο σε απευθείας επαφή με ανοικτή φλόγα.

- Ασφαλίστε το τραμπολίνο έναντι μη εξουσιοδοτημένης χρήσης.

- Μην χρησιμοποιείτε το τραμπολίνο αν είναι βρεγμένο.

- Το τραμπολίνο θα πρέπει να δεθεί στο έδαφος με άγκιστρα σε ανεμώδεις καιρικές συνθήκες ή να αποσυναρμολογηθεί και να αποθηκευτεί.

## ΠΡΟΣΘΕΤΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

### ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

1. Παρακαλούμε βεβαιωθείτε ότι το φερμουάρ του δικτύου ασφαλείας είναι 100% κλειστό και όλα (και τα τρία) τα άγκιστρα εισόδου έχουν επαναγκιστρωθεί πριν επιχειρήσετε άλματα.

2. Μην κάνετε σκόπιμα άλματα στο δίκτυ ασφαλείας, καθώς είναι σχεδιασμένο μόνο για να σταματήσει χρήστες από τυχόν πτώση από το τραμπολίνο. Το εσκεμμένο άλμα στο δίκτυ ασφαλείας μπορεί να ανατρέψει το τραμπολίνο ή μπορεί να βλάψει το δίκτυ. Κατάχρηση του δικτύου ασφαλείας θεωρείται αμέλεια η οποία δεν καλύπτεται από την εγγύηση.

## 2. ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ

### ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Απαιτείται επίβλεψη από ενήλικα. Το τραμπολίνο ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ για παιδιά κάτω των 3 ετών. Υπάρχει κίνδυνος πνιγμού, λόγω μικρών εξαρτημάτων, αιχμηρών σημείων και άκρων.

Μόνο ένα άτομο επιτρέπεται ανά χρήση, καθώς υπάρχει κίνδυνος σύγκρουσης. Μην κάνετε τούμπες ή άλλα δύσκολα άλματα. Το τραμπολίνο προορίζεται μόνο για εξωτερική χρήση, δεν είναι κατάλληλο για εσωτερική χρήση. Αδειάστε τις όποιες τσάντες, σακίδια, πριν κάνετε χρήση του τραμπολίνο, αν και θα ήταν προτιμότερο να τις αποχωριστείτε εντελώς. Βγάλτε τα παπούτσια σας, ή χρησιμοποιήστε παπούτσια γυμναστικής με λεπτήσόλα ει δυνατόν. Μην χρησιμοποιείτε το τραμπολίνο αν τυχόν δεν είναι απολύτως στεγνό. Πάντα να κάνετε άλματα στο κέντρο του τραμπολίνο. Μην εξέρχεστε του τραμπολίνο με άλμα. Ξεκουραστείτε μετά από 20 λεπτά χρήσης. Μην τρώτε κατά την διάρκεια διεξαγωγής αλμάτων.

Το τραμπολίνο δεν προορίζεται για να θάβεται στο έδαφος.

Όλοι οι χρήστες του τραμπολίνο χρειάζονται επόπτη, ανεξαρτήτως ηλικίας και εμπειρίας.

Οι οδηγίες ασφάλειας του τραμπολίνο θα πρέπει πάντοτε να λαμβάνονται υπόψη και να τηρούνται

Αποφεύγετε τις τούμπες, λανθασμένη προσγείωση στο τραμπολίνο μπορεί να προκαλέσει τραυματισμούς, ιδιαίτερος στην πλάτη, τον αυχένα ή/και το κεφάλι. Τυχόν τραυματισμός μπορεί να οδηγήσει ακόμη και σε παράλυση ή ΘΑΝΑΤΟ.

Επιτρέπεται ΕΝΑ ΜΟΝΟ (1) άτομο την φορά να χρησιμοποιεί το τραμπολίνο. Πολλαπλοί χρήστες στο τραμπολίνο αυξάνουν τον κίνδυνο σύγκρουσης.

Το τραμπολίνο θα πρέπει να εξετάζεται για ζημιές, φθορές ή και ελαττωματικά εξαρτήματα πριν από κάθε χρήση, καθώς η ύπαρξη αυτών μπορεί να επηρεάσει την καλή και ασφαλή λειτουργία του τραμπολίνο. Τα κατεστραμμένα, φθαρμένα ή ελαττωματικά τμήματα/εξαρτήματα θα πρέπει να αντικαθίστανται αμέσως. Το τραμπολίνο δεν θα πρέπει να είναι προσβάσιμο, τουλάχιστον έως ότου επιδιορθωθούν τα απαιτούμενα.

Μην φοράτε ρούχα με άγκιστρα ειδήλλως τμήματα του τραμπολίνο μπορεί να αποκολληθούν κατά την διεξαγωγή αλμάτων.

Το τραμπολίνο πρέπει να μοντάρεται μονό σε επίπεδο έδαφος, μη ολισθήρο.

Ισχυροί άνεμοι μπορούν να παρασύρουν το τραμπολίνο. Εάν προβλέπονται ισχυροί άνεμοι, το τραμπολίνο πρέπει να μετακινηθεί σε ένα προστατευμένο μέρος, και να αποσυναρμολογηθεί, ή να στερεωθεί στο έδαφος με καλώδια και πασσαλάκια. Απαιτούνται τουλάχιστον τρεις αγκυρώσεις. Δεν επαρκεί να αγκυρωθούν σύρματα στο έδαφος.

Προσπαθήστε να αποφύγετε την μετακίνηση του συναρμολογημένου τραμπολίνο, επειδή θα μπορούσε να λυγίσει κατά τη διάρκεια της μεταφοράς.

Εάν είναι απαραίτητο να μετακινήσετε το τραμπολίνο, παρακαλούμε να λάβετε υπόψη τα εξής: τουλάχιστον τέσσερα άτομα πρέπει να είναι ομοιόμορφα καταναμημένα γύρω από το πλαίσιο για να ανυψώσουν το τραμπολίνο από το έδαφος.

Το τραμπολίνο πρέπει να μεταφέρεται οριζόντια, και αν το πλαίσιο μετατοπίζεται χρησιμοποιήστε τέσσερα άτομα για να επανακτήσει το τραμπολίνο το σχήμα του.

Τα τραμπολίνο είναι συσκευές αναπήδησης / πραγματοποίησης αλμάτων, οι οποίες δίνουν την δυνατότητα στον χρήστη να κάνει άλματα σε ασυνήθιστα ύψη όπως επίσης να διεξάγει πληθώρα σωματικών κινήσεων. Η αναπήδηση σε ένα τραμπολίνο, το κτύπημα σε ένα πλαίσιο, στην επένδυση κάλυψης ή λανθασμένη "προσγείωση" επί του τραμπολίνο μπορούν να οδηγήσουν σε τραυματισμό.

Οι χρήστες πρέπει να είναι εξοικειωμένοι με το εγχειρίδιο χρήσης. Το εγχειρίδιο χρήσης περιέχει οδηγίες συναρμολόγησης, επιλεγμένα μέτρα πρόληψης όπως και συστάσεις για την επιδιόρθωση και την συντήρηση του τραμπολίνο, προκειμένου να διασφαλίζεται μια ασφαλή και διασκεδαστική χρήση του.

Είναι ευθύνη του ιδιοκτήτη ή του επιβλέποντος να εγγυηθεί ότι όλοι οι χρήστες του τραμπολίνο είναι επαρκώς πληροφορημένοι για τον απαιτούμενο επαρκή περιβάλλοντα χώρο, ως πρόληψη ασφάλειας.

Μην κάνετε ποτέ χρήση κοντά σε νερό.

Προσοχή σε κινούμενα μέρη. Προσέξτε χέρια και πόδια.

Μην τοποθετείτε ξένα αντικείμενα στο τραμπολίνο.

Μην επιτρέπετε κανέναν, ή οποιοδήποτε αντικείμενο κάτω από το τραμπολίνο ενώ κάποιος κάνει άλματα σε αυτό. Το πανί αναπήδησης είναι εύκαμπτο και η προς τα κάτω προκυπτόμενη δύναμη που προκαλείται από άλτη μπορεί να τραυματίσει σοβαρά ένα άτομο.

Εφαρμόστε κανόνες ασφαλείας και εξοικειωθείτε με τις πληροφορίες στο εγχειρίδιο χρήσης.

Το τραμπολίνο μπορεί μόνο να χρησιμοποιηθεί εάν το πανί αναπήδησης είναι καθαρό και στεγνό. Φθαρμένο ή κατεστραμμένο πανί αναπήδησης θα πρέπει να αντικαταθίσταται αμέσως.

Οποιοδήποτε αντικείμενο που συνιστά κίνδυνο θα πρέπει να απομακρύνεται από την περιοχή του τραμπολίνο.

Μην χρησιμοποιείτε το τραμπολίνο υπό την επήρεια αλκοόλ ή και φαρμάκων.

Μάθετε τις βασικές τεχνικές αλμάτων/αναπήδησης διεξοδικά, πριν επιχειρήσετε δυσκολότερα άλματα. Δείτε τον αντίστοιχο εδάφιο βασικών τεχνικών αναπήδησης.

Σκαρφάλωστε στο τραμπολίνο. ΜΗΝ εισέρχεστε στο τραμπολίνο με απευθείας άλμα. Μην χρησιμοποιείτε το τραμπολίνο σαν βάση αλμάτων προκειμένου να φθάσετε άλλα αντικείμενα. Δείτε τις σχετικές πληροφορίες στο αντίστοιχο κεφάλαιο.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το θέμα της εκγύμνασης απευθυνθείτε σε δάσκαλο τραμπολίνο.

Τον χειμώνα, το φορτίο χιονιού και η πολύ χαμηλή θερμοκρασία μπορούν να καταστρέψουν το τραμπολίνο. Συνιστάται να αφαιρέσετε το χιόνι και αποθηκεύσετε το πανί αναπήδησης και την περίφραξη (δίχτυ) εντός εσωτερικού χώρου. Πάντα ελέγχετε το τραμπολίνο πριν από κάθε χρήση.

Αυτοασφαλιζόμενες βίδες και παξιμάδια πρέπει να αντικαθίστανται μετά από ένα έτος.

Το δίκτυ ασφαλείας θα πρέπει να αντικαθίσταται επίσης μετά από 1 χρόνο.

### Πιθανές αιτίες ατυχήματος

Οι τούμπες να αποφεύγονται. Λανθασμένη προσγείωση ή λόγω απώλειας ελέγχου στο τραμπολίνο μπορεί να προκαλέσει τραυματισμούς, ιδίως στην πλάτη, στον αυχένα ή στο κεφάλι, συμπεριλαμβανομένων παράλυσης ή θάνατο.

Πολλαπλοί χρήστες:

Ο κίνδυνος τραυματισμών αυξάνεται εάν πολλά άτομα αναπηδούν στο τραμπολίνο ταυτόχρονα και χάνουν τον έλεγχο των αλμάτων τους. Οι άλτες μπορεί να συγκρουστούν μεταξύ τους, να προσγειωθούν εσφαλμένα ή να πέσουν από το τραμπολίνο. Συνήθως, το μικρότερο ή ελαφρύτερο άτομο τραυματίζεται παρά ένα ψηλότερο ή βαρύτερο άτομο.

Επιβίβαση/Αποβίβαση στο/από το τραμπολίνο

Πάντα να ανεβαίνετε και να κατεβαίνετε από το τραμπολίνο προσεκτικά. Μην τραβιέστε από το προστατευτικό κάλυμμα, μην πατάτε τα ελατήρια και μην πηδάτε στο τραμπολίνο από υψηλότερο σημείο, όπως μια σκάλα, οροφή ή βεράντα. Μην εξέρχεστε με άλμα εκτός του τραμπολίνο, χωρίς να λαμβάνετε υπόψη σας τη φύση του εδάφους γύρω από το τραμπολίνο. Τα μικρά παιδιά μπορεί να χρειάζονται βοήθεια για την άνοδο και την κάθοδο από το τραμπολίνο. Μην στέκεστε στο κάλυμμα προστασίας. Κατά την κάθοδο/έξοδο από το τραμπολίνο σκύψτε προς τα έξω και κρατηθείτε από το πλαίσιο. Στη συνέχεια, βήμα στο έδαφος ή σκάλα.

Πλαίσιο και ελατήρια:

Όταν κάνετε άλματα στο τραμπολίνο παραμένετε στο κέντρο του πανιού αναπήδησης, προκειμένου να μειωθεί ο κίνδυνος τραυματισμού κατά την προσγείωση στο πλαίσιο ή τα ελατήρια. Τα ελατήρια και το πλαίσιο πρέπει πάντα να καλύπτονται πλήρως από το προστατευτικό στρώμα. Αποφύγετε το πάτημα στο προστατευτικό στρώμα καθώς δεν είναι σχεδιασμένο για τον σκοπό αυτό.

Απώλεια ελέγχου:

Η απώλεια του ελέγχου αναπήδησης εντός του τραμπολίνο μπορεί να οδηγήσει σε τραυματισμούς από μια ακατάλληλη προσγείωση στο πανί αναπήδησης, το πλαίσιο ή τα ελατήρια ή από την πτώση από το τραμπολίνο. Μια ελεγχόμενη αναπήδηση χαρακτηρίζεται από το γεγονός ότι το άτομο προσγειώνεται στο ίδιο σημείο από το οποίο έχει πραγματοποιήσει το άλμα. Μάθετε τις θεμελιώδεις τεχνικές άλματος λεπτομερώς πριν δοκιμάσετε δυσκολότερα άλματα. Ο κίνδυνος τραυματισμού αυξάνεται από την κούραση του ατόμου που κάνει άλματα ή με την πραγματοποίηση άλματος που είναι πέρα από τις δυνατότητες του ατόμου. Ο έλεγχος μπορεί να ανακτηθεί τραβώντας τα γόνατα εντελώς προς το σώμα κατά την προσγείωση.

Φάρμακα και αλκοόλ:

Ο κίνδυνος τραυματισμού αυξάνεται υπό την επήρεια των φαρμάκων και του αλκοόλ, καθώς αυτές οι ουσίες θα επιδεινώσουν τους χρόνους αντίδρασης, την κρίση, την όραση, και τον συνολικό προσανατολισμό και λειτουργία ενός ατόμου.

Ξένα αντικείμενα:

Μην χρησιμοποιείτε το τραμπολίνο εάν υπάρχουν κατοικίδια ζώα, άλλα άτομα ή αντικείμενα κάτω από το τραμπολίνο. Μην κρατάτε αντικείμενα ενώ πηδάτε στο τραμπολίνο και μην τοποθετείτε άλλα αντικείμενα στο τραμπολίνο ενώ ένα άτομο κάνει θαύματα. Αφαιρέστε όλα τα κλαδιά, τα καλώδια κ.λπ. τα οποία βρίσκονται πάνω από το τραμπολίνο.

Κακή συντήρηση:

Κακή συντήρηση του τραμπολίνο αυξάνει τον κίνδυνο τραυματισμού. Ελέγξτε το τραμπολίνο για σκισμένα ή φθαρμένα πανιά αναπήδησης και προστατευτικά καλύμματα, πλαίσιο το οποίο έχει καμφθεί ή έχει τμήματα που λείπουν, χαλαρά ή σπασμένα ελατήρια και την όλη σταθερότητα του τραμπολίνο. Ελέγξτε το τραμπολίνο πριν από κάθε χρήση και αντικαταστήστε όλα τα τμήματα που λείπουν αμέσως. Το τραμπολίνο δεν πρέπει να χρησιμοποιείται προτού επισκευαστεί πλήρως.

Κακές καιρικές συνθήκες:

Χρησιμοποιήστε το τραμπολίνο μόνο με καλές καιρικές συνθήκες. Ένα υγρό πανί αναπήδησης είναι ολισθηρό. Το άτομο που κάνει άλματα στο τραμπολίνο μπορεί να χάσει τον έλεγχο αν επικρατούν ισχυροί άνεμοι.

### Απεριορίστη πρόσβαση στο τραμπολίνο:

Παρακαλούμε αποθηκεύστε την σκάλα σε ασφαλή θέση όταν το τραμπολίνο δεν χρησιμοποιείται προκειμένου να αποτρέψετε τα παιδιά να έχουν πρόσβαση χωρίς επιτήρηση στο τραμπολίνο.

### Αποφυγή ατυχημάτων:

#### Ο ρόλος του χρήστη στην αποφυγή ατυχημάτων

Βασικές γνώσεις για το τραμπολίνο είναι απαραίτητες για την ασφάλεια. Όλοι οι χρήστες του τραμπολίνου πρέπει να έχουν εξοικειωθεί με τις βασικές τεχνικές άλματος και προσγείωσης πριν κάνουν οτιδήποτε περισσότερο περίπλοκο. Ο χρήστης πραγματοποιεί ένα ελεγχόμενο άλμα όταν κάνει άλμα και προσγειώνεται στο ίδιο σημείο. Για περισσότερες λεπτομέρειες δείτε την παράγραφο "Basic bouncing techniques". Για ακόμη καλύτερη πληροφόρηση επικοινωνήστε με έναν εξειδικευμένο γυμναστή στο τραμπολίνο.

#### Ο ρόλος του επιβλέποντος/επόπτη:

Ο επόπτης πρέπει να γνωρίζει όλες τις οδηγίες ασφαλείας και είναι υπεύθυνος για την τήρησή τους. Εάν δεν είναι δυνατή κατάλληλη επιτήρηση το τραμπολίνο θα πρέπει να αποσυναρμολογηθεί και να αποθηκευθεί σε ασφαλές μέρος. Θα πρέπει να καλυφθεί με κέδρο, να ασφαλιστεί με αλυσίδα και κλειδαριά. Ο επόπτης θα πρέπει να επιβεβαιωθεί ότι οι χρήστες έχουν υπόψη τις οδηγίες ασφαλείας και το σήμα πληροφόρησης είναι τοποθετημένο στο τραμπολίνο.

## 3. ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Το τραμπολίνο πρέπει να χρησιμοποιείται υπό επίβλεψη, ανεξαρτήτως των ικανοτήτων του άλτη καθώς και της ηλικίας του. Το άτομο που θα κάνει χρήση του τραμπολίνου θα πρέπει να τελειοποιήσει όλες τις βασικές τεχνικές αλμάτων (δείτε την παράγραφο "βασικές τεχνικές αλμάτων"). Η έμφαση θα πρέπει να δοθεί σε έναν ελεγχόμενο τρόπο διεξαγωγής αλμάτων. Το άτομο που θα κάνει άλματα πρέπει να μην προσπαθεί να "ξεπεράσει" κάποιον άλλο. Μην κάνετε άλματα για πολύ ώρα. Η κούραση μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο τραυματισμού. Ο χρήστης θα πρέπει να φορά κατάλληλο ρουχισμό όπως T-shirts, φόρμες και αθλητικά ρούχα και μαλακές σόλες ή να κάνει άλματα ξυπόλητος.

Συνιστούμε οι αρχάριοι να φοράνε μακριά παντελόνια/φόρμες και μακρυμάνικες μπλούζες προκειμένου να αποφευχθούν οι γρατζουνιές.

Αναφερθείτε στην παράγραφο "επιβίβαση και αποβίβαση" και στην παράγραφο "Αποφυγή Ατυχημάτων". Μην διακινδυνεύετε δύσκολα άλματα χωρίς επίβλεψη από ειδικό προπονητή. Ξεκινήστε με ένα απλό άλμα με έμφαση στην τεχνική αλμάτων παρά στο ύψος άλματος. Ποτέ μην κάνετε άλματα στο τραμπολίνο μόνοι σας και χωρίς επιτήρησης. Δείτε την παράγραφο "Βασικές Τεχνικές Αλμάτων".

## 4. ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ (ΓΕΝΙΚΑ)

Ένας χώρος καθαρός από εμπόδια τουλάχιστον 9 m είναι απαραίτητος πάνω από το τραμπολίνο. Πρέπει να διατηρείται κατάλληλη απόσταση μεταξύ του τραμπολίνου και των πιθανών πηγών κινδύνου, όπως ηλεκτρικά καλώδια, κλαδιά δέντρων, συσκευές παιχνιδιού, πισίνες και φράκτες. Το τραμπολίνο δεν πρέπει να τοποθετείται σε σκληρή επιφάνεια, όπως άσφαλτο, σκυρόδεμα, κ.λπ. Βεβαιωθείτε ότι:

- Το τραμπολίνο έχει τοποθετηθεί σε μια ομοιόμορφη, στερεά και μη ολισθηρή επιφάνεια.
- Το μέρος είναι καλά φωτισμένο.
- Δεν υπάρχουν αντικείμενα που ενοχλούν δίπλα στο τραμπολίνο.

## 5. ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Για να διατηρηθεί το επίπεδο ασφαλείας στο τραμπολίνο, πρέπει να ελέγχεται τακτικά. Τα ελαττωματικά εξαρτήματα, όπως οι συσκευές σύνδεσης, πρέπει να αντικατασταθούν αμέσως. Το τραμπολίνο δεν πρέπει να χρησιμοποιείται πριν επισκευαστεί πλήρως.

Τα τραμπολίνο είναι γαλβανισμένα. Παρά το γαλβανισμό μπορεί να υπάρχει σκουριά στα σημεία σύνδεσης ή κάτω από τα καλύμματα προστασίας. Για να αποφύγετε τη σκουριά, λιπάνετε τις οπές του πλαισίου και τις συσκευές σύνδεσης τακτικά με βαζελίνη ή άλλο κατάλληλο λιπαντικό. Αυτό θα αυξήσει τη διάρκεια ζωής του πλαισίου.

Απαιτείται τακτική συντήρηση. Η παραμέληση της τακτικής συντήρησης μπορεί να θέσει σε κίνδυνο τον χρήστη. Τηρείτε τις ακόλουθες οδηγίες. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να ακολουθείτε στην αρχή κάθε σεζόν και περιοδικά κατά τη διάρκεια της περιόδου χρήσης, τις οδηγίες συντήρησης.

- Ελέγξτε όλα τα παξιμάδια και τις βίδες για ορθή σύσφιξη και εάν χρειαστεί προβείτε σε σύσφιξη.

- Ελέγξτε αν τα άκρα των ελατηρίων είναι ακόμη ανέπαφα και ότι δεν μπορούν να βγούν εκτός θέσης κατά την χρήση.

- Ελέγξτε όλη την κάλυψη για μπουλόνια (βίδες) και αιχμηρά άκρα. Αντικαταστήστε τα εάν είναι απαραίτητο.

- Μην κάνετε τροποποιήσεις στο τραμπολίνο. Χρησιμοποιήστε μόνο γνήσια ανταλλακτικά. Οι αντικαταστάσεις θα πρέπει να εκτελούνται μόνο από εξειδικευμένους τεχνικούς. Ακατάλληλες επισκευές μπορεί επηρεάσουν την ασφαλή χρήση του τραμπολίνου. Χρησιμοποιείτε το τραμπολίνο μόνο όπως περιγράφεται στο εγχειρίδιο αυτό χρήσης.

- Κακώς συντηρημένο τραμπολίνο αυξάνει τον κίνδυνο τραυματισμού. Παρακαλούμε ελέγξτε για σκισμένα ή φθαρμένα καλύμματα, κάμψη πλαισίου, τμήματα που λείπουν, μη συσφιγμένες συνδέσεις, σπασμένα ελατήρια. Πριν από κάθε χρήση, το τραμπολίνο θα πρέπει να επιθεωρείται. Το τραμπολίνο δεν πρέπει να χρησιμοποιείται έως ότου επισκευαστεί πλήρως.

- Αν χρησιμοποιούνται αυτασφαλιζόμενες βίδες και παξιμάδια, βεβαιωθείτε ότι είναι κατάλληλες μόνο για μια χρήση και πρέπει να αντικαθίστανται.

## 6. ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ

Καθαρίστε το τραμπολίνο με μαλακό πανί. Μην χρησιμοποιείτε λιπαντικό ή άλλο χημικό μέσο.

## 7. ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

Το τραμπολίνο προστατεύεται από καταστροφή κατά τη μεταφορά με την κατάλληλη συσκευασία. Η μεγαλύτερη ποσότητα υλικού της συσκευασίας είναι ανακυκλώσιμη. Παρακαλούμε απορρίψτε τη με τον πλέον κατάλληλο τρόπο.

## 8. ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ

Τεμάχιο	Είδος	8FT (αριθμός)
A	Άνω Ράγα	6
B	Κάλυμμα Ελατηρίου	1
C	Πανί Αναπήδησης	1
D	Επέκταση Ποδιών	0
E	Βάση Ποδιών	3
F	Ελατήρια	36
G	Εργαλείο επισκευής ελατηρίων	1
H	Βίδες	0



8FT (3 πόδια)

A: Άνω Ράγα



B: Κάλυμμα



C: Πανί αναπήδησης



D: Επέκταση ποδιών



E: Βάση ποδιών



F: Ελατήρια



G: Εργαλείο τοποθέτησης ελατηρίων



Βίδες

## 9. ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ

Δείτε την λίστα εξαρτημάτων για το τραμπολίνο για την ταυτοποίηση των εξαρτημάτων (Κεφ. 8, αριστερή στήλη).

**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:**

Απαιτούνται δύο ενήλικες σε καλή κατάσταση για να συναρμολογήσουν το τραμπολίνο. Για την ασφάλεια σας, φορέστε κατάλληλα παπούτσια και ρουχισμό. Μη συμμόρφωση με τις οδηγίες και τις προειδοποιήσεις μπορεί να οδηγήσει σε τραυματισμό.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:**

Οι φωτογραφίες μπορεί να διαφέρουν ελαφρώς αναλόγως του μοντέλου τραμπολίνου.

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ**

(ακολουθήστε τα σχήματα της σελ. 3 του παρόντος εγχειριδίου)

1. Ομαδοποιήστε όλα τα εξαρτήματα του τραμπολίνου, όπως στο Σχ. 1 [σελ. 3].
2. Τοποθετήστε τις επεκτάσεις ποδιών στην βάση ποδιών και στερεώστε τις με βίδες. Επαναλάβετε για όλες τις στηρίξεις ποδιών [Σχ. 2].
3. Ενώστε μεταξύ τους όλες τις άνω ράγες ώστε να σχηματίσετε έναν μεγάλο κύκλο. Η ένωση του τελευταίου συνδέσμου μπορεί να απαιτήσει 2 άτομα. Το δεύτερο άτομο θα πρέπει να κρατά το αντίθερο άκρο, όταν προσπαθείτε να φέρετε τα δύο άκρα του κύκλου μαζί [Σχ. 3].
4. Τοποθετήστε όλες τις βάσεις ποδιών που συναρμολογήσατε στο βήμα 2 στο άνω πλαίσιο.
5. Τοποθετήστε την βάση ποδιών στο άνω πλαίσιο στο άνω πλαίσιο και συνδέστε με συσφίγγοντας με τις βίδες.
6. Στο στάδιο αυτό το τραμπολίνο θα πρέπει να είναι όπως στην φωτογραφία στο Σχ. 6.
7. Με το τμήμα ραφής προσανατολισμένο προς τα κάτω απλώστε το πανί αναπήδησης εντός του πλαισίου και τοποθετήστε ένα ελατήριο σε έναν από τους τριγωνικούς δακτύλιος στο πανί τοποθέτησης.
8. Επαναλάβετε το βήμα 7 στην απέναντι πλευρά από εκείνη που τοποθετήσατε το πρώτο ελατήριο. Τοποθετήστε τότε δύο ακόμη ελατήρια στην μισή απόσταση μεταξύ των δύο πρώτων ελατηρίων, ακριβώς απέναντι το ένα από το άλλο. Αυτό θα διασφαλίσει διανομή ισοκατανομμένης τάνυσης μεταξύ των ελατηρίων.
9. Χρησιμοποιήστε το εργαλείο ελατηρίων, όπως φαίνεται στο Σχ. 9. **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Κατά την συναρμολόγηση του ελατηρίου, να είστε προσεκτικοί πού βάζετε τα χέρια σας ή άλλα σημεία του σώματός σας.
10. Ελατήρια υπό υψηλή τάνυση μπορεί να χρειαστούν παρακείμενα άλλα ελατήρια προς τοποθέτηση σε κάθε τέσσερις ή πέντε σπές ώστε η τάση των ελατηρίων να κατανέμεται ισοδύναμα.
11. Τοποθετήστε τα εναπομείναντα ελατήρια.
12. Στρώστε τα καλύμματα με τα μαξιμαλαράκια στο εξωτερικό άκρο ώστε τα ελατήρια να καλύπτονται.
13. Τοποθετήστε τα νήματα του καλύμματος πάνω στα ελατήρια.
14. Προχωρήστε στο κεφάλαιο που αφορά τις αρχικές δοκιμές για το τραμπολίνο πριν το χρησιμοποιήσετε.

## 10. ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ ΔΙΧΤΥΟΥ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Τεμάχιο	Είδος	8FT (Αριθμός)
A	Άνω Στήλος	6
B	Κάτω Στήλος	6
C	Δίκτυ Ασφάλειας	1
D	Σφιγκτήρας	12
E	Εργαλείο Συναρμολόγησης	1
F	Σκάλα	1



A. Άνω Στήλος



B. Κάτω Στήλος



C. Δίκτυ



D. Σφιγκτήρας



E. Εργαλείο



F. Σκάλα

## 11. ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΔΙΧΤΥΟΥ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

(Δείτε τις αντίστοιχες φωτογραφίες στην σελίδα 4)

XII. Το τραμπολίνο τώρα πρέπει να μοιάζει με αυτό του Σχήματος XII. (σελ. 4). Προχωρήστε στο Κεφάλαιο δοκιμών του τραμπολίνου του εγχειριδίου αυτού πριν αρχίσετε τα άλματα στο τραμπολίνο.

Για την αποσυναρμολόγηση, παρακαλούμε ακολουθήστε τις οδηγίες συναρμολόγησης με την αντίστροφη σειρά.

## 12. ΕΛΕΓΧΟΣ ΣΤΕΡΕΟΤΗΤΑΣ & ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ

Μετά τη συναρμολόγηση του τραμπολίνου, είναι σημαντικό να εκτελέσετε τους ακόλουθους ελέγχους ασφαλείας:

Έλεγχος ασφαλείας για το τραμπολίνο:

1. Ελέγξτε με ένα κατσαβίδι, για να βεβαιωθείτε ότι όλες οι βίδες είναι σφιγμένες.
2. Ελέγξτε κάτω από το τραμπολίνο για να βεβαιωθείτε ότι όλα τα ελατήρια του πλαισίου είναι συνδεδεμένα με το πανί αναπήδησης.
3. Μετακινήστε το τραμπολίνο γύρω γύρω και ελέγξτε τη σταθερότητα του πλαισίου. Το πάτωμα πρέπει να είναι επίπεδο.
4. Χρησιμοποιώντας τα δύο χέρια σας βάλτε το σωματικό σας βάρος σε ένα τμήμα του τραμπολίνου και ελέγξτε ότι το πάτωμα είναι επίπεδο.
5. Βεβαιωθείτε ότι τα ελατήρια και το πλαίσιο καλύπτονται πλήρως από μαξιλαράκια κάλυψης και ότι το κάλυμμα είναι στερεωμένο με ζώνες με ασφαλώς.

Έλεγχος ασφαλείας του δικτυού περίφραξης:

1. Κρατηθείτε επάνω στο ανυψωμένο δίκτυ και ελέγξτε ότι όλοι οι στήλοι της περίφραξης είναι στερεωμένοι καλά κουνώντας το.
2. Ελέγξτε το δίκτυο και το περίβλημα για οποιοδήποτε σχίσμο στις ραφές ή το υλικό.
3. Ελέγξτε το φερμουάρ του δικτυού περίφραξης και ότι οι γάντζοι εισόδου στο τραμπολίνο λειτουργούν ορθώς.
4. Ελέγξτε αν τα μποντούζια είναι ορθώς τοποθετημένα.
5. Ελέγξτε ότι όλοι οι γάντζοι βρίσκονται στους τριγωνικούς δακτύλιους του τραμπολίνου.

Για λόγους ασφαλείας η τελική εκτίμηση, μετά την περάτωση όλων ελέγχων ως άνω, σταθερότητας του τραμπολίνου θα πρέπει να διεξάγεται πάντοτε από ενήλικο άτομο.

Συγχαρητήρια, ολοκλήρωσατε την συναρμολόγηση του τραμπολίνου.

Μην αμελείτε ποτέ να ακολουθείτε τους κανόνες ασφαλείας σε κάθε περίπτωση.

### 13. ΒΑΣΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΛΜΑΤΩΝ (ΟΡΘΗ ΧΡΗΣΗ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ)

Ο κίνδυνος τραυματισμού είναι ιδιαίτερος αυξημένος από μη έμπειρους χρήστες τραμπολίνο. Είναι ιδιαίτερος σημαντικό για λόγους ασφαλείας να εφαρμόζονται ορθώς οι ακόλουθες βασικές τεχνικές άλματος, ως εξής:

#### ΤΟ ΒΑΣΙΚΟ ΑΛΜΑ

1. Ξεκινήστε από όρθια θέση, με τα πόδια σας σε απόσταση μεταξύ τους, κοιτώντας προς τα κάτω.
2. Κουνήστε τα χέρια σας προς τα εμπρός και σε κυκλική κίνηση προς άνω και κάνετε άλμα προς τα άνω
3. Φέρετε τα πόδια σας το ένα δίπλα στο άλλο (κολλητά) ενώ είστε στον αέρα και τα δάκτυλά σας σε κατεύθυνση προς τα κάτω.
4. Κρατήστε τα πόδια σας σε απόσταση καθώς προσγειώνεστε στο τραμπολίνο.



#### ΜΑΝΟΥΒΡΑ ΜΕ ΛΥΓΙΣΜΟ ΓΟΝΑΤΩΝ

1. Περιοδικώς, ενδεχομένως, μπορεί να χάσετε τον έλεγχο άλματος, αναπηδώντας ανεξέλεγκτα.
2. Ξεκινήστε με ένα βασικό άλμα.
3. Καθώς προσγειώνεστε λυγίστε τα γόνατά σας απότομα. Αυτό θα σας επιτρέψει να σταματήσετε το άλμα.



#### ΑΛΜΑ ΜΕ ΧΕΡΙΑ ΚΑΙ ΓΟΝΑΤΑ

1. Ξεκινήστε με ένα βασικό άλμα.
2. Προσγειωθείτε στα χέρια και τα γόνατά σας κρατώντας την πλάτη σας ίσια. Σηκωθείτε και χρησιμοποιήστε τα χέρια σας ώστε να διατηρήσετε ισορροπία.
3. Η έμφαση θα πρέπει να δίνεται σε μια καλή προσγείωση στα τέσσερα άκρα (πόδια και χέρια) και όχι στο ύψος άλματος.



#### ΑΛΜΑ ΜΕ ΤΑ ΓΟΝΑΤΑ

1. Ξεκινήστε με ένα βασικό άλμα.
2. Προσγειωθείτε στα γόνατά σας με την πλάτη σας ευθεία. Καθώς το σώμα σας ανασηκώνεται χρησιμοποιήστε τα χέρια σας ώστε να διατηρήσετε ισορροπία.
3. Αναπηδήστε και πάλι στην όρθια θέση του βασικού άλματος κουνώντας τα χέρια προς τα πάνω.



#### ΚΑΘΙΣΤΟ ΑΛΜΑ

1. Ξεκινήστε με ένα βασικό άλμα.
2. Προσγειωθείτε σε θέση καθιστή και επίπεδα.
3. Τοποθετήστε τα χέρια σας στο πανί αναπήδησης και κοντά στην μέση σας.
4. Επιστρέψτε στην όρθια θέση σπρώχνοντας με τα χέρια σας.



