

ZONEKIZ

IN231000338V01_IT

342-074V00_342-074V01

IT



- * Adatto a bambini di 3-6 anni.
- * Peso massimo: 50 kg.



Avvertenza: non siamo responsabili per eventuali lesioni che potrebbero verificarsi durante l'utilizzo del trampolino.

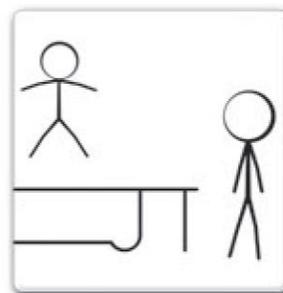
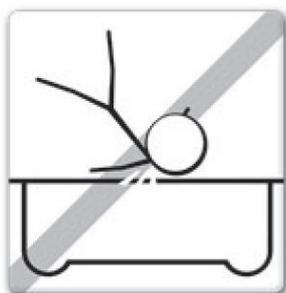
**IMPORTANTE - CONSERVARE QUESTE INFORMAZIONI
PER CONSULTARLE IN SEGUITO: LEGGERE ATTENTAMENTE**

MANUALE D'ISTRUZIONE

ISTRUZIONI

PRIMA DI INIZIARE AD USARE IL TUO TRAMPOLINO GRANDE: *Leggere e comprendere tutte queste informazioni fornite nel presente manuale.* Come per tutti gli sport e le attività fisiche, esiste il rischio che i partecipanti si infortunino. Per garantire il tuo divertimento futuro e la prevenzione degli infortuni, assicurati di seguire le regole e i consigli di sicurezza appropriati.

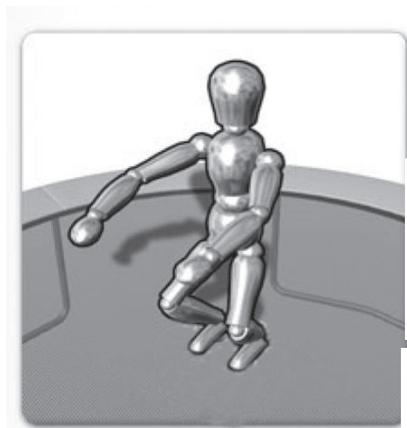
- Consultare sempre un medico prima di eseguire qualsiasi tipo di attività fisica.
- Controlla sempre il tuo trampolino prima dell'uso, prestando particolare attenzione a tutti i bulloni, al tappetino da salto e alla posizione dei cuscinetti. Non usare se mancano delle parti o sembrano mostrare segni di usura.
- Usa sempre la custodia di sicurezza fornita quando usi il trampolino.
- Assicurati sempre che il trampolino venga utilizzato da una sola persona alla volta.
- Assicurati sempre che ogni volta che il trampolino viene utilizzato da chiunque, a qualsiasi livello di abilità, che lo faccia sotto supervisione.
- Smetti di allenarti immediatamente in caso di malessere o dolore alle articolazioni e ai muscoli. Le vertigini sono un segno di affaticamento e dovresti smettere di rimbalzare e sdraiarti a terra in caso di vertigini.
- Quando si utilizza questo trampolino, assicurarsi di indossare abbigliamento adeguato, preferibilmente abbigliamento sportivo e calze. Non indossare mai scarpe sul tappetino.
- Vi informiamo che il trampolino è a molla e consentirà all'utente di saltare ad un'altezza maggiore rispetto a quella a terra, quindi tenete presente questo e assicuratevi che vi sentiate comodi a rimbalzare a basse altezze.
- Il corretto assemblaggio, cura e manutenzione del prodotto, seguire i suggerimenti sulla sicurezza, le avvertenze e le tecniche adeguate per saltare sul trampolino, sono tutti inclusi in questo manuale per la vostra sicurezza e una lunga durata del prodotto. Tutti gli utenti e i supervisori dovrebbero pertanto familiarizzare con queste istruzioni. Chiunque scelga di usare il trampolino deve essere consapevole dei propri limiti per quanto riguarda le abilità di esecuzione su questo trampolino.
- La rete di sicurezza serve a impedire all'utente di cadere dal trampolino e non deve essere saltata inutilmente.
- Il trampolino deve essere montato su erba o tappetino di sicurezza omologato bsi.



INFORMAZIONI SU:

● USO DEL TRAMPOLINO

INIZIALMENTE, dovrete abituarvi al tuo trampolino e capire quanto slancio c'è in ogni rimbalzo. L'attenzione a questo punto dovrebbe essere sulla posizione del corpo e sulla tecnica fino a quando ogni salto può essere completato con facilità e controllo.



- **PRIMA DI PROVARE A SALTARE TROPPO IN ALTO** la tecnica di arresto dovrebbe essere appresa in quanto ciò aiuterà a prevenire lesioni se si sente che si sta saltando fuori controllo.
- Quando l'utente atterra sul letto, le ginocchia devono essere piegate in modo che si fermino e assorbano il rimbalzo nel tappetino. La posizione è mostrata nell'immagine a sinistra. Le braccia sono tese per un maggiore livello di equilibrio.
- **Questa tecnica viene utilizzata quando l'utente del trampolino desidera smettere di rimbalzare sul trampolino a causa di affaticamento, perdita di controllo, ecc.**



SALTI MORTALI: NON ESEGUIRE salti mortali di alcun tipo (indietro o avanti) su questo trampolino. Se commetti un errore quando provi a eseguire un salto mortale, potresti atterrare sulla testa o sul collo. Ciò aumenterà le possibilità di rottura del tuo collo o la rottura della schiena, che potrebbe causare morte o paralisi



OGGETTI ESTRANEI: NON usare il trampolino se ci sono animali domestici, altre persone o altri oggetti sotto il trampolino. Ciò aumenterà le possibilità che si verifichi un infortunio, **NON** tenere oggetti estranei in mano e **NON** posizionare oggetti sulla trampoline durante l'uso. **NON** posizionare il trampolino sotto oggetti sospesi come rami di alberi, fili, ecc. poiché aumentano le possibilità di ferirsi.



SCARSA MANUTENZIONE DEL TRAMPOLINO: un trampolino in cattive condizioni aumenta il rischio di ferirsi. Si prega di ispezionare il trampolino prima di ogni utilizzo per verificare la presenza di tubi di acciaio piegati, tappetino strappato, molle allentate o rotte e stabilità complessiva del trampolino inficiata.

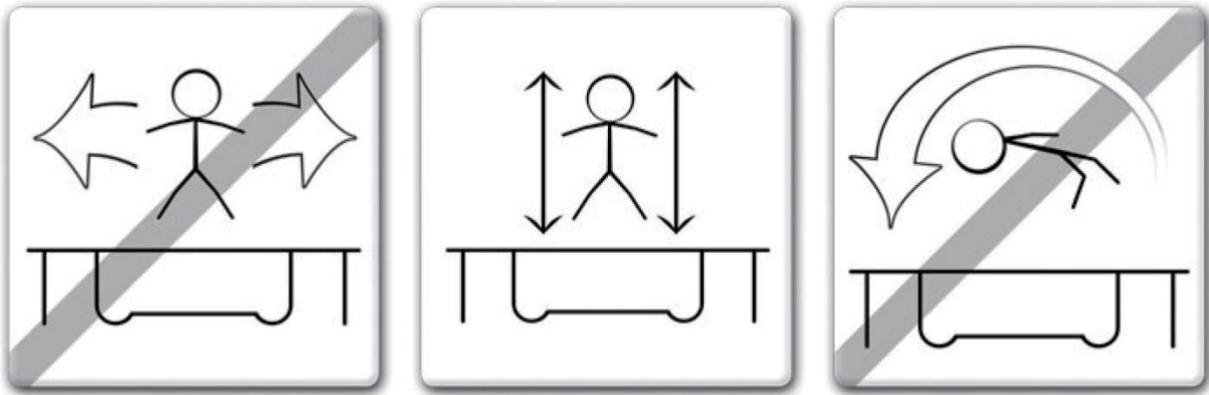


CONDIZIONI METEO: Si prega di essere consapevoli delle condizioni meteorologiche quando si utilizza il trampolino. Se il tappetino del trampolino è bagnato, l'utente potrebbe scivolare e ferirsi. Se è troppo ventoso, l'utente potrebbe perdere il controllo.



LIMITAZIONE DELL'ACCESSO: quando il trampolino non è in uso, conservare sempre la scala di accesso in un luogo sicuro in modo tale che i bambini non possano giocare sul trampolino senza sorveglianza.

● RISCHIO DI INCIDENTI



Al fine di ridurre il rischio di incidenti, l' "UTENTE DEL TRAMPOLINO" dovrebbe:

- Mantenerci sempre il controllo dei loro salti e della posizione del corpo in ogni momento.
- Non tentare di eseguire salti che vanno oltre il proprio livello di abilità.
- Leggere e comprendere il salto, decollando e atterrando nel mezzo del trampolino.
- Controllare sempre il loro salto decollando e atterrando nel mezzo del trampolino.
- Saltare sempre verticalmente ed evitare di rimbalzare verso le molle in qualsiasi direzione.
- Consultare sempre un istruttore di trampolino certificato professionalmente prima di provare qualsiasi cosa al di là delle tecniche di base.

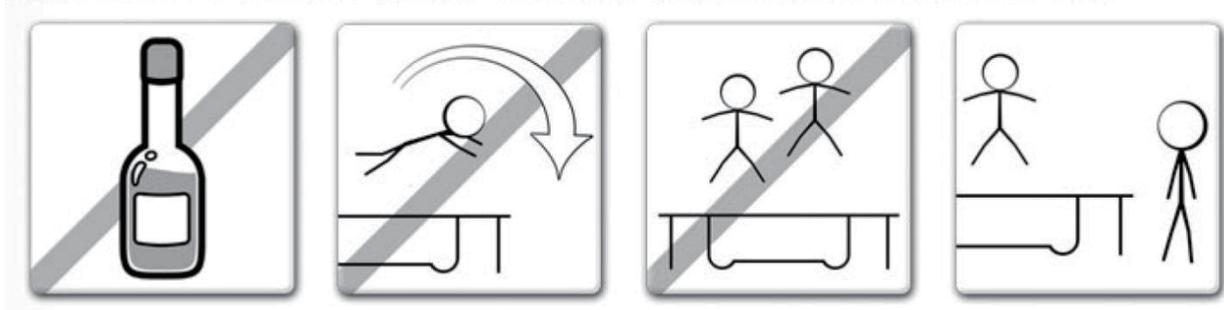
Al fine di ridurre il rischio di incidenti, il "**SUPERVISORE**" dovrebbe:

- Comprendere e applicare pienamente tutte le norme e le linee guida sulla sicurezza.
- Informare l'utente del trampolino e fornire informazioni su ciò che sta facendo nel modo giusto e sbagliato per garantire la sicurezza dell'utente del trampolino.
- Prestare attenzione e avvisare l'utente del trampolino di tutte le avvertenze di sicurezza.

IMPORTANTE: se il trampolino non può essere supervisionato, dovrebbe esistere un metodo per fissarlo e impedire a chiunque di utilizzare il prodotto fino a quando non sarà disponibile la supervisione.

● ISTRUZIONI DI SICUREZZA

PRECAUZIONI QUANDO SI USA IL TRAMPOLINO



- Non usare il trampolino se hai consumato alcol o sostanze stupefacenti
- Dovresti salire e scendere dal trampolino in modo controllato e attento. Non saltare mai o scendere dal trampolino e non usare mai il trampolino come mezzo per rimbalzare su o in un altro oggetto.
- Impara sempre il rimbalzo di base e padroneggia ogni tipo di rimbalzo prima di provare tipi di rimbalzi più difficili. Leggi la sezione sulle abilità di base per imparare come fare le basi.
- Per fermare il rimbalzo, fletti le ginocchia quando atterri in piedi.
- Avere sempre il controllo quando si rimbalza sul trampolino. Un salto controllato è quando atterri nello stesso punto da cui sei decollato. Se in qualsiasi momento ti senti fuori controllo, smetti di rimbalzare immediatamente.
- Non saltare o rimbalzare per periodi prolungati di tempo troppo elevato per un numero di salti. Tieni gli occhi sul tappetino per mantenere il controllo. In caso contrario, potresti perdere l'equilibrio.
- Non avere mai più di 1 persona sul trampolino alla volta.

PRECAUZIONI DI CONSULENZA NEL TRAMPOLINO DI

SORVEGLIANZA

IMPORTANTE: familiarizzare con i salti di base e le regole di sicurezza. Per prevenire e ridurre il rischio di infortuni, assicurarsi che tutte le regole di sicurezza siano applicate e che i nuovi utenti imparino i rimbalzi di base prima di provare tecniche più avanzate.

- **TUTTI GLI UTENTI devono essere supervisionati, indipendentemente dal livello di abilità o dall'età.**
- Non usare mai il trampolino quando è bagnato, danneggiato, sporco o usurato. Il trampolino deve essere ispezionato prima dell'uso.
- Tenere tutti gli oggetti che potrebbero interferire durante l'uso lontano dal trampolino in qualsiasi momento. Sii consapevole di ciò che è sopra, sotto e attorno al trampolino.
- Per prevenire un uso non supervisionato e non autorizzato, il trampolino deve essere fissato in ogni momento.

● CLASSIFICAZIONE E IDENTIFICAZIONE



SALIRE E SCENDERE:

Fai molta attenzione quando sali e scendi dal trampolino. **NON** montare il trampolino afferrando il cuscinetto del telaio, calpestando le molle o saltando sul tappetino del trampolino da un oggetto (ad es. un ponte, un tetto o una scala). Questo è considerato altamente pericoloso. **NON** smontare saltando dal trampolino e atterrando a terra. Se i bambini piccoli giocano sul trampolino, potrebbero aver bisogno di aiuto per il montaggio e lo smontaggio.



USO DI ALCOL O FARMACI:

NON consumare alcol o assumere droghe (*questo include farmaci che potrebbero influenzare il coordinamento degli utenti*) quando si utilizza questo trampolino. Questo è considerato altamente pericoloso poiché queste sostanze estranee compromettono i tuoi giudizi, i tempi di reazione e il coordinamento fisico generale.



UTENTI MULTIPLI:

Se vi sono più utenti (più di una persona sul trampolino alla volta), la possibilità di ferirsi aumenta. Possono verificarsi lesioni quando si vola dal trampolino, si perde il controllo, ci si scontra con altri o si atterra sulle molle.



COLPIRE LA RETE:

Quando si gioca sul trampolino, **STARE** al centro del tappetino del trampolino. Ciò ridurrà il rischio di lesioni a causa dell'atterraggio sulle molle. Mantenere sempre i cuscinetti che coprono il telaio del trampolino. **NON** saltare o calpestare direttamente il cuscinetto del telaio poiché non è destinato a sostenere il peso di una persona.



PERDITA DI CONTROLLO

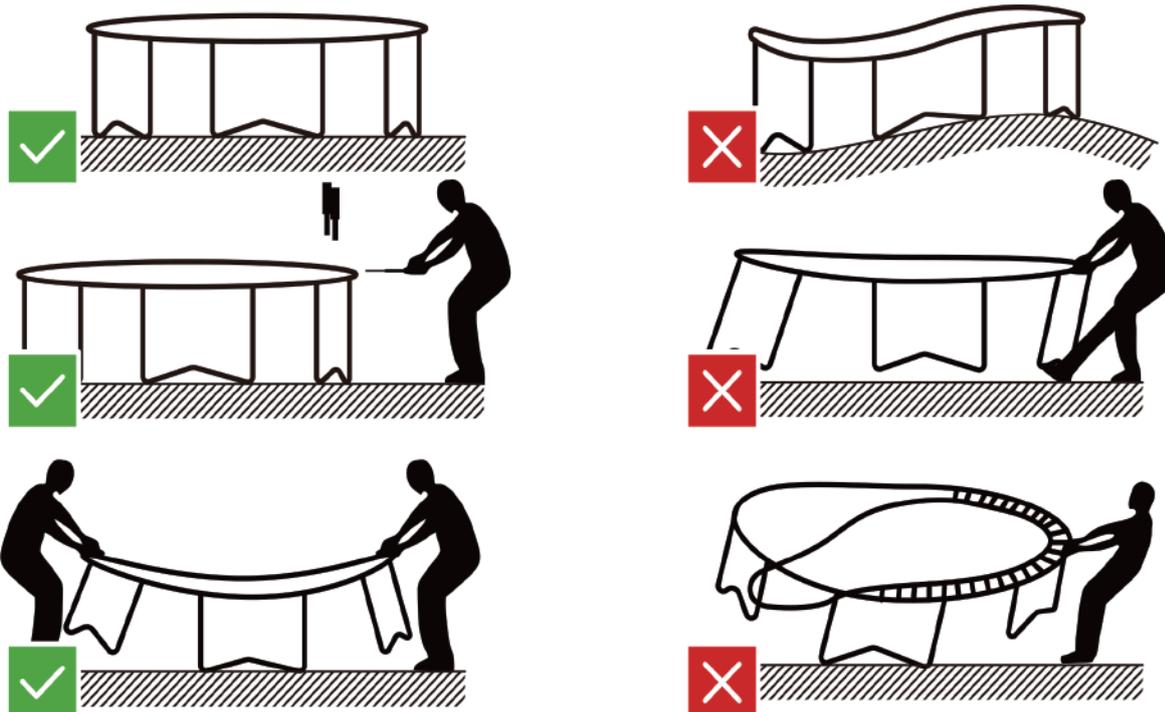
NON provare manovre difficili fino a quando non avrai imparato le basi. Se non si seguono queste linee guida, aumenta il rischio di ferirsi.

ISTRUZIONI SULLO SPOSTAMENTO

- Assicurarsi che il trampolino sia posizionato su una superficie in piano. Le superfici irregolari del terreno possono portare alla deformazione del telaio del trampolino.
- Assicurarsi che tutti i bulloni stretti sui raccordi del telaio siano stretti completamente prima di installare le molle.

In caso contrario, il telaio si deformerà.

- Assicurarsi di NON spingere con le gambe contro il telaio del trampolino quando si caricano le molle. Il telaio si deformerà.
- NON caricare le molle sul telaio su un solo lato del trampolino. La distribuzione non uniforme della tensione delle molle causerà la deformazione del telaio.
- Se il telaio del trampolino si deforma, non allarmarsi poiché il sistema "Quad-lock" è progettato per essere flessibile. Spingere la parte del telaio che si è deformata verso il basso, farlo in due come mostrato in figura. Il telaio tornerà a livello.
- Spostare il trampolino. Se il trampolino e la recinzione devono essere spostati, essi devono essere spostati da almeno due persone, mantenuti in posizione orizzontale e leggermente sollevati da terra. Se necessario, il trampolino e la recinzione possono essere afferrati per lo spostamento. Per smontare il trampolino, seguire le fasi di montaggio in ordine inverso.
- Se è necessario spostare il trampolino, questa operazione va eseguita in due. Tutti i punti dei raccordi devono essere avvolti e fissati con nastro resistente alle intemperie, come del nastro adesivo. Ciò manterrà intatto il telaio durante lo spostamento e impedirà ai raccordi di separarsi. Durante lo spostamento, sollevare leggermente il trampolino da terra e mantenerlo orizzontale rispetto al suolo. Per qualsiasi altro tipo di movimento, smontare il trampolino.



AVVERTENZA!

Per il montaggio sono necessari 2 adulti in buone condizioni fisiche. Indossare scarpe adatte e mantenere l'equilibrio per prevenire le cadute. La mancata osservanza di tutte le istruzioni e le avvertenze può provocare lesioni personali gravi.

● TECNICHE BASE

TECNICA BASE 1: Salto base



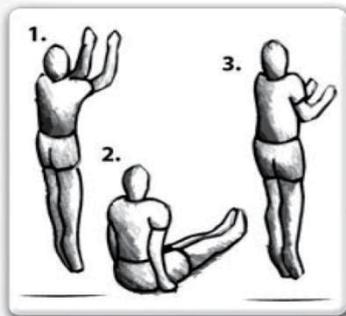
- Inizia da una posizione eretta, con i piedi alla larghezza delle spalle a testa in su e gli occhi sul letto del trampolino.
- Oscilla le braccia in avanti e sopra la testa con un movimento circolare.
- Unisci gambe e piedi a mezz'aria e punta le dita dei piedi.
- Atterra di nuovo sul tappetino con i piedi alla larghezza delle spalle (uguale alla posizione iniziale).
- Provare a passare alla tecnica successiva una volta a proprio agio e con il salto base.

TECNICA BASE 2: Atterraggio sulle ginocchia

- Inizia con un rimbalzo base basso (come descritto in TECNICA BASE 1).
- Atterrare sulle ginocchia alla larghezza delle spalle, mantenendo la schiena dritta e una posizione del corpo stabile usando le braccia verso il lato o davanti per mantenere l'equilibrio.
- Riportati alla posizione di rimbalzo di base usando il rimbalzo, con le braccia oscillanti sopra la testa.
- Una volta imparato a questa altezza prova a rimbalzare un po' più in alto, ma ricorda di mantenere sempre il controllo dell'altezza.



TECNICA BASE 3: Atterraggio sul posteriore



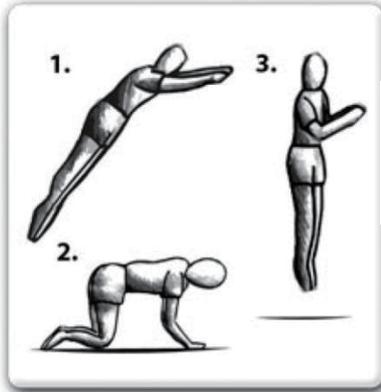
- Inizia con un rimbalzo di base basso (TECNICA BASE 1) in posizione normale.
- Atterra con le gambe dritte davanti a te, con le mani ai lati dei fianchi e la schiena dritta in una posizione stabile del corpo.
- Usa il rimbalzo aiutandoti con una spinta dalle mani per tornare in posizione eretta.
- Una volta imparato a questa altezza prova a rimbalzare un po' più in alto, ma ricorda di mantenere sempre il controllo dell'altezza.

IMPORTANTE:

Si prega di consultare un istruttore di trampolino addestrato prima di provare altre abilità avanzate per garantire il mantenimento dei più alti livelli di sicurezza possibili.

● TECNICHE AVANZATE

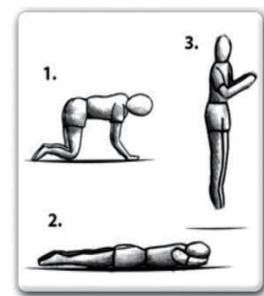
TECNICA AVANZATA 1: Rimbalzo base



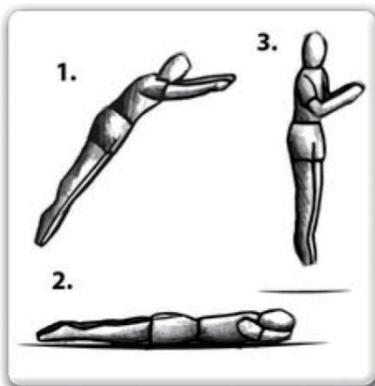
- Inizia con un rimbalzo di base basso (TECNICA BASE 1) in posizione normale.
- Atterrare contemporaneamente sulle mani e sulle ginocchia, assicurarsi che la schiena sia orizzontale rispetto al tappetino da rimbalzo e che anche le mani e le gambe siano alla larghezza delle spalle.
- Usa lo slancio del rimbalzo e spingi le mani per riguadagnare la posizione eretta.
- Una volta imparato a questa altezza prova a rimbalzare un po' più in alto, ma ricorda di mantenere sempre il controllo dell'altezza.
- Provare a passare all'abilità successiva una volta a proprio agio e competente.

TECNICA AVANZATA 2: Mani e ginocchia per atterraggio frontale

- Atterrare contemporaneamente su mani e ginocchia, assicurarsi che la schiena sia orizzontale rispetto al tappetino e che anche mani e gambe siano alla larghezza delle spalle.
- Mantenere una stabile posizione del corpo con la parte posteriore orizzontale per raddrizzare le gambe dietro e piegare le braccia davanti al viso a mezz'aria, pronte ad atterrare sul tappeto in posizione sdraiata
- Accertarsi che l'atterraggio sia fatto con tutto il corpo che deve toccare il tappetino contemporaneamente.
- Rimuovere le mani e recuperare la posizione eretta.
- Una volta imparato a questa altezza prova a rimbalzare un po' più in alto, ma ricorda di mantenere sempre il controllo dell'altezza. Prova a passare all'abilità successiva una volta che sei a tuo agio e competente.



TECNICA AVANZATA 3: Atterraggio frontale



- Inizia con un rimbalzo di base basso (TECNICA BASE 1) in posizione normale.
- Mantenere una stabile posizione del corpo con la parte posteriore orizzontale per raddrizzare le gambe dietro e piegare le braccia davanti al viso a mezz'aria, pronte ad atterrare sul tappeto in posizione sdraiata.
- Accertarsi che l'atterraggio sia effettuato con tutto il corpo che deve
- Rimuovere le mani e recuperare la posizione eretta.
- Una volta imparato a questa altezza prova a rimbalzare un po' più in alto, ma ricorda di mantenere sempre il controllo dell'altezza.

IMPORTANTE:

Se desideri progredire ulteriormente e apprendere tecniche più avanzate per il trampolino, consulta un istruttore qualificato e registrato.

ASSEMBLAGGIO TRAMPOLINO

Lista Parti



1. Staffa a V x3



2. Barra trasversale X3



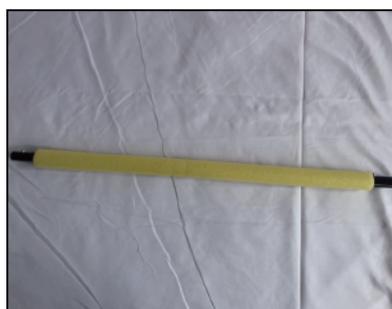
3. Cavo di gomma x30



4. Tubo a forma di U x3



5. Protezione e Telaio x1



6. Tubo dritto x6



7. Tubo di piegatura X6



8. Tappetino da salto x1



9. Cerchi da basket x1



10. Fil di ferro x3

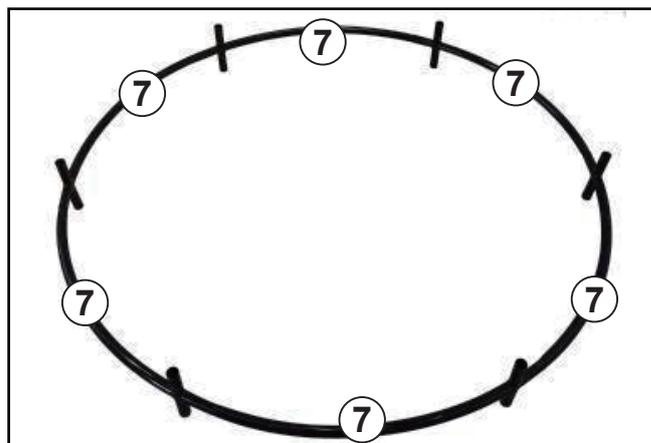
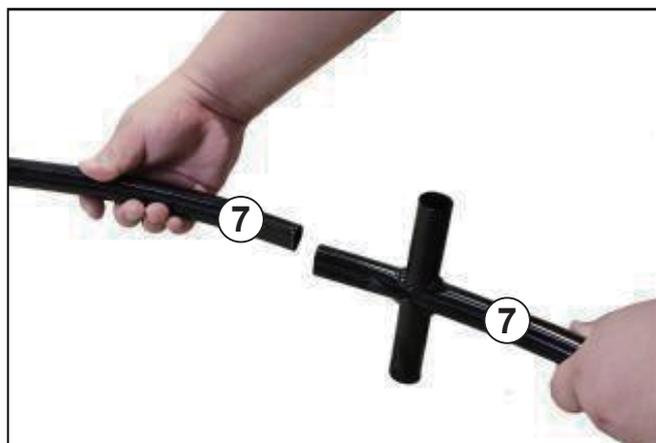


11. Set di viti x3



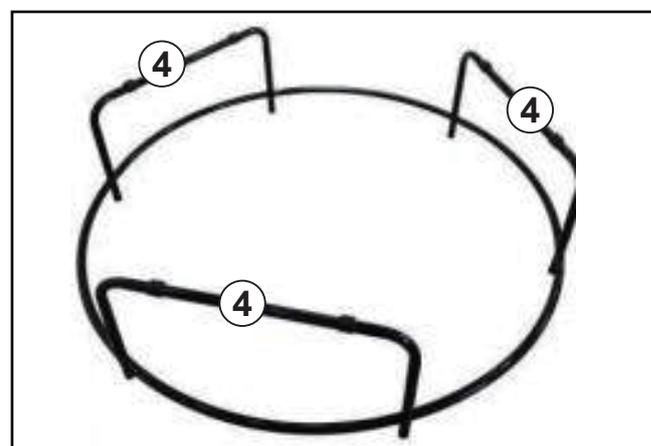
12. Chiave a brugola,
Chiave fissa x1

Montageschritte



Passo 1: Assemblare la struttura del trampolino.

Si prega di collegare i 6 tubi ad anello dell'accessorio (7) formando un cerchio e premere verso l'interno durante il collegamento degli ultimi 2 telai, in modo da completare la connessione del trampolino. Nota: Durante l'assemblaggio, sono necessarie due persone adulte per installare contemporaneamente, e si deve fare attenzione agli spigoli vivi per evitare graffi.



Passo 2: Fissa il tubo a forma di U (4) al foro designato sul telaio del trampolino. Durante il montaggio, assicurati che i fori si incastrino correttamente, in modo da evitare che le gambe si stacchino accidentalmente.



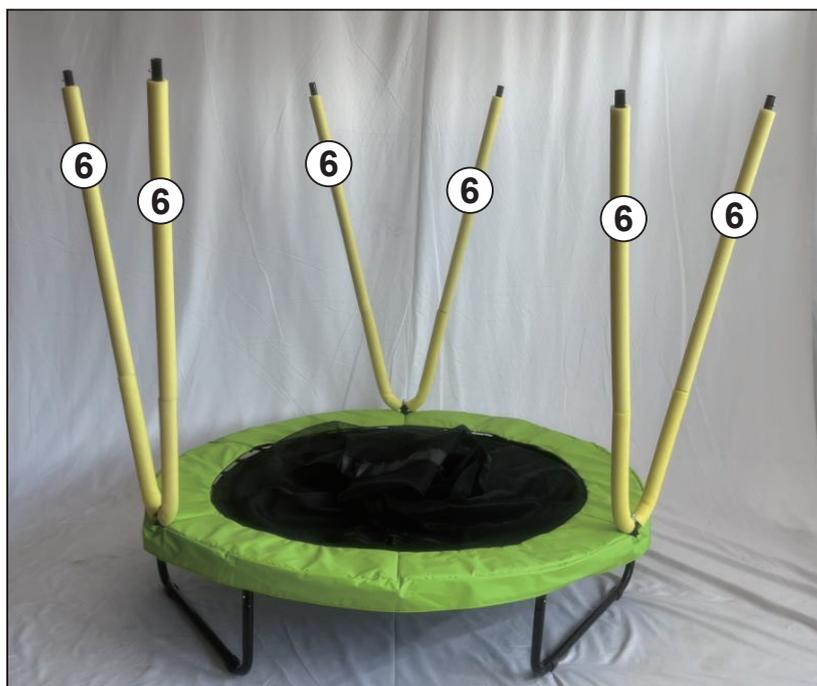
Passo 3: Montare la rete elastica e la copertura di protezione.

Passa l'elastico (3) attraverso la fascia sulla rete elastica (8) e fissalo al telaio del trampolino. Posiziona la copertura di protezione (5) sul trampolino e assicurati che i fori della copertura di protezione corrispondano ai fori del telaio.



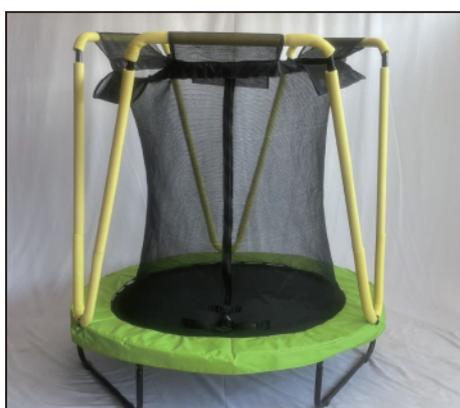
Passo 4: Montaggio delle aste a forma di V per il trampolino.

Inserisci i tre supporti a forma di V (1) nei fori fissi sul trampolino e stringili poi con il gruppo di viti (11). Nota: I fori sulle aste a forma di V devono essere rivolti verso l'esterno.



Passo 5: Montaggio delle stanghe.

Fissa le stanghe (6) una alla volta alle aste a forma di V.



Passo 6: Montaggio dell'asta trasversale.

Fai passare l'asta orizzontale (3) attraverso la rete (il foro sull'asta orizzontale deve essere rivolto verso l'esterno) per allargare la rete, quindi fissala alle due aste con la distanza maggiore tra loro.



Passo 7: Montaggio del cavo in acciaio.

Fai passare il cavo in acciaio (10) attraverso la rete e fissalo poi ai fori sulla barra orizzontale sinistra e destra, in modo che il cavo in acciaio si pieghi. Infine, fissa l'anello da basket alla barra orizzontale nella rete. L'installazione del trampolino è ora completa.

ZONEKIZ

IN231000338V01_EN

342-074V00_342-074V01

EN



*Suitable for children of 3-6 years old.
*Max weight: 50 kg.



Warning: We are not liable for any injuries that may occur when using the trampoline.

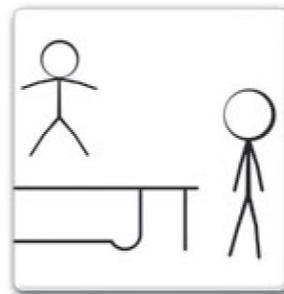
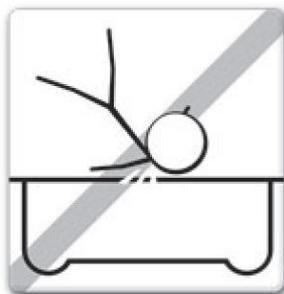
IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

INSTRUCTION MANUAL

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.

- 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 mat knees 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.

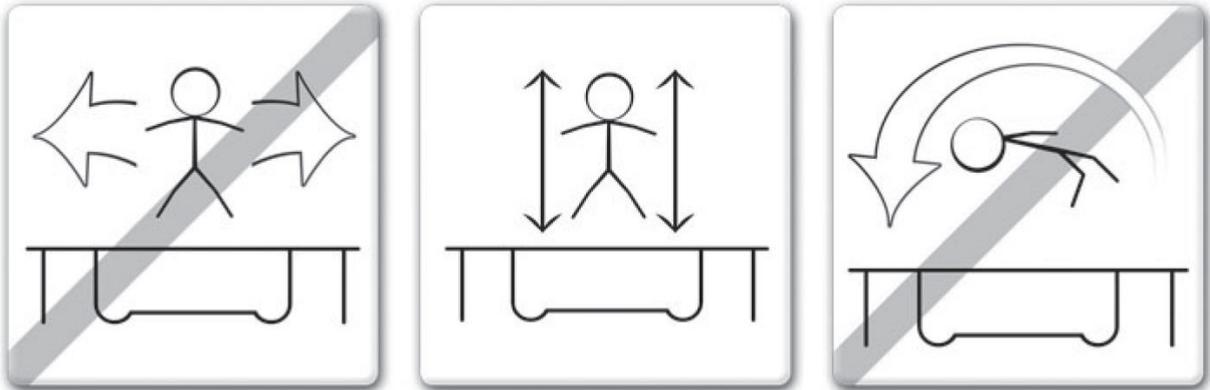


WEATHER CONDITIONS: Please be aware of the weather conditions when using the trampoline. If the mat of the trampoline is wet, the user could slip and injure himself/herself. If it is too windy, the user could lose control.



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.

- **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.

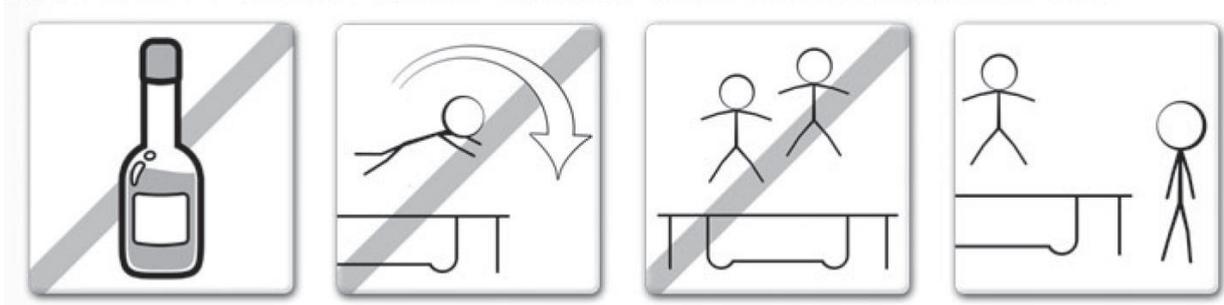
In order to reduce the risk of accident the "**SUPERVISOR**" should:

- 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.

- **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 time.

- **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.

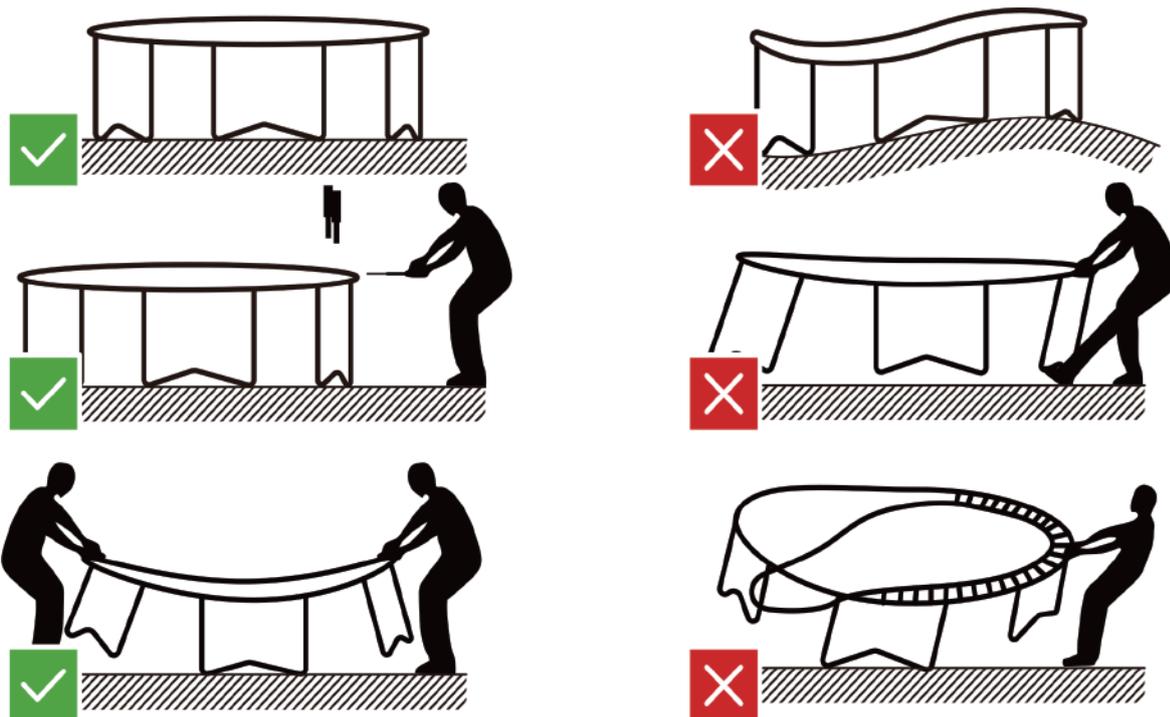


LOSS OF CONTROL:

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.

● MOVING INSTRUCTIONS

- Make sure the trampoline is placed on level ground. Uneven ground surfaces may cause the trampoline frame to warp.
- Make sure that all bolts holding the frame joints are tightened completely before installing the springs. Failure to do this properly will cause the frame to warp.
- Make sure NOT to use one's leg to push against the trampoline leg or frame when loading the springs. It will cause the trampoline to warp.
- DO NOT load the springs onto the frame on only one side of the trampoline. Uneven distribution of tension from the springs will cause the frame to warp.
- If the trampoline frame warps up, do not be alarmed as the "Quad-lock" system is designed to be flexible. Push down on the part of the frame that warped with two people as shown. The frame will level out.
- Moving trampoline. If the trampoline and enclosure needs to be moved, it should be moved by two persons at least, kept horizontal, and lifted slightly. If necessary, the trampoline and enclosure can be taken for moving. To take the trampoline apart, follow the assembly steps in reverse order.
- If you need to move the trampoline, two people should be used at least. All connector points should be wrapped secured with weather resistant tape, such as duct tape. This will keep the frame intact during the move and prevent the connector points from dislocating and separating. When moving, lift the trampoline slightly of the ground and keep it horizontal to the ground. For any type of other move, you should disassemble the trampoline.

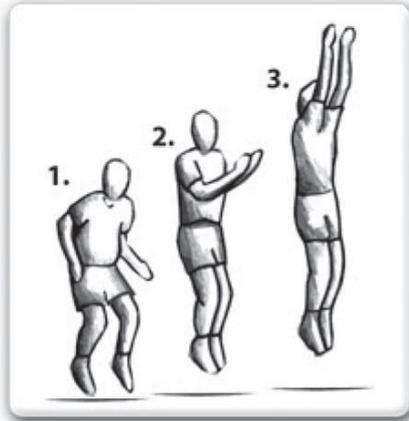


WARNING!

2 adults in good physical condition are required for the following assembly. Wear proper shoes and maintain balance to prevent a fall. Failure to follow all instructions and warnings exactly may result in serious injury.

● BASIC SKILLS

BASIC SKILL 1: The Basic Bounce



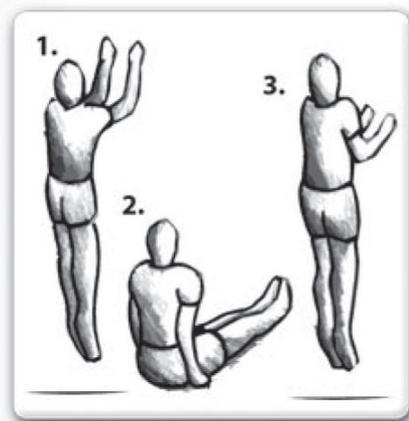
- Start from a standing position, with feet shoulder width apart head up and eyes on the trampoline bed.
- Swing arms forward and up above head in a circular motion.
- Bring legs and feet together in " mid-air " position and point toes.
- Land back on the mat with feet shoulder width apart (same as start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

BASIC SKILL 2: The Knee Drop

- 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 3: The Seat Drop

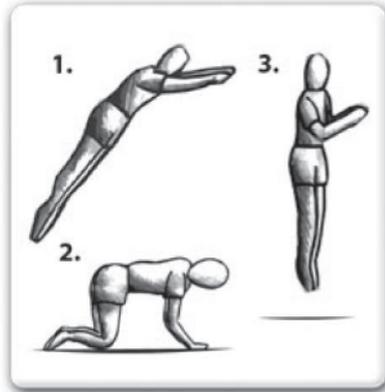


- Start with a low basic bounce (BASIC SKILL 1) in the normal
- Land with legs out straight in front of you, with hands either side of your hips and back straight in a strong body position.
- Use the bounce momentum aided with a push from hands to return to a standing position.
- Once mastered at this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

● ADVANCED SKILLS

ADVANCED SKILL 1: The Basic Bounce



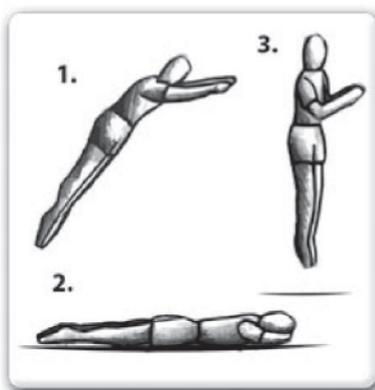
- Start with a low basic bounce (BASIC SKILL 1) in the normal position.
- Land on your hands and knees at the same time, ensure that back is horizontal to the bounce mat and hands & legs are shoulder width apart also.
- Use the momentum of bounce and push off hands to regain the standing position.
- 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.



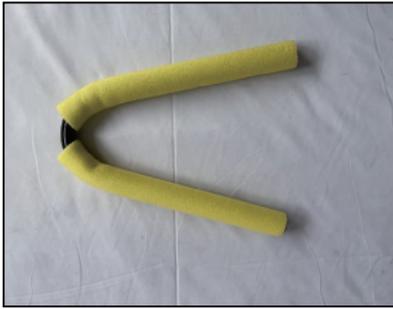
ADVANCE SKILL 3: The Front Drop



- 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.

Parts List



1. V-bracket X3



2. Cross bar X3



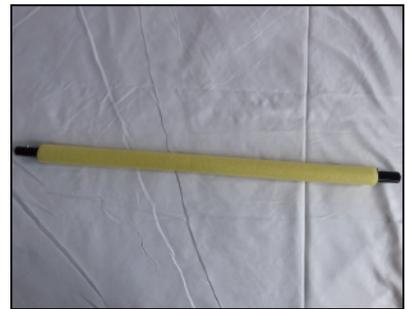
3. Elastic cord X30



4. U-shaped tube X3



5. Protective cover X1



6. Pole X6



7. Coil pipe X6



8. Jumping cloth X1



9. Basketball hoop X1



10. Iron wire X3

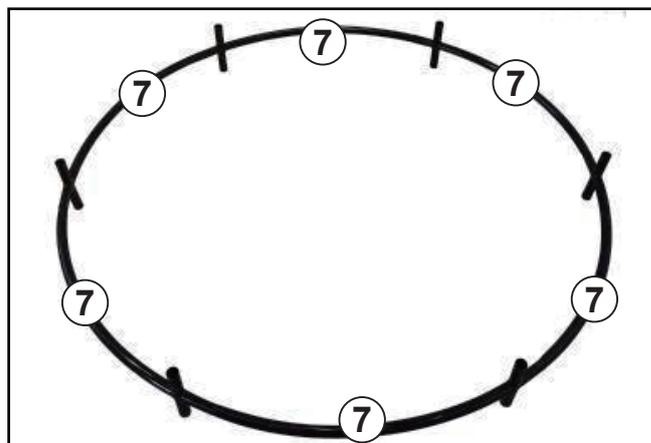
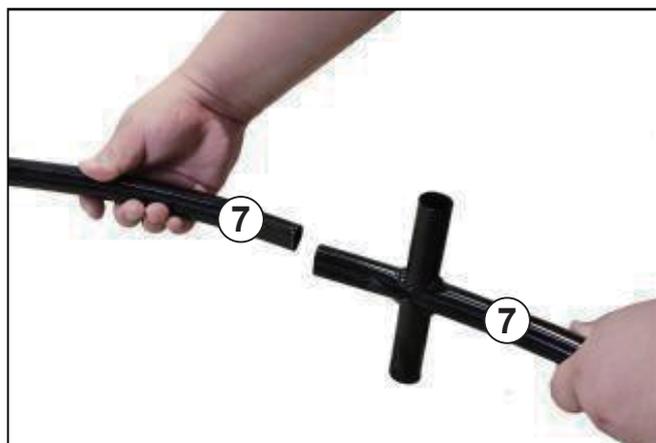


11. Screw assembly X3

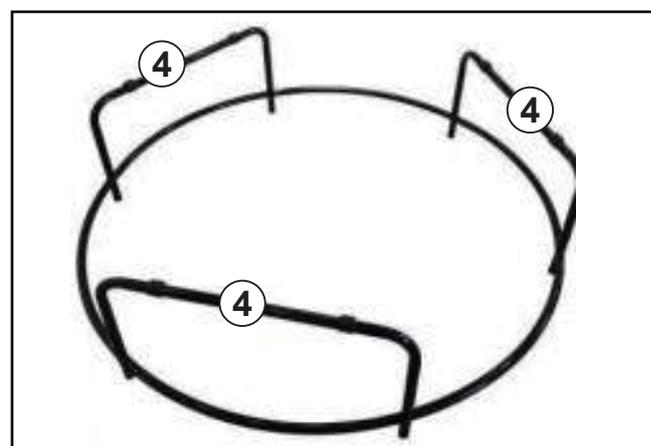


12. Inner hexagon.
Hex wrench X1

Assembly steps

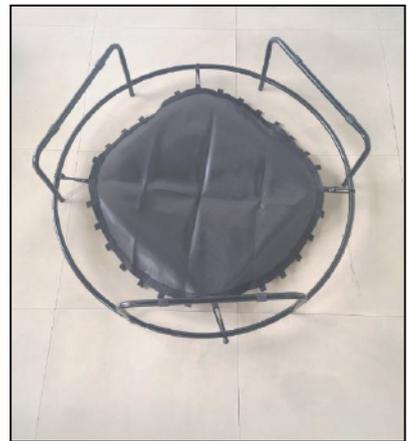


Step 1: Assemble the Trampoline Frame Please connect the 6 ring tubes of the (7) accessory into a circle, and press inward when connecting the last 2 frames, so that the trampoline connection is completed. Note: When assembling, two adults are required to install at the same time, and attention should be paid to the sharp edges to avoid scratches.

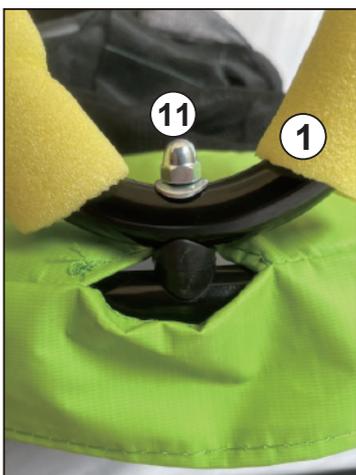


Step 2:

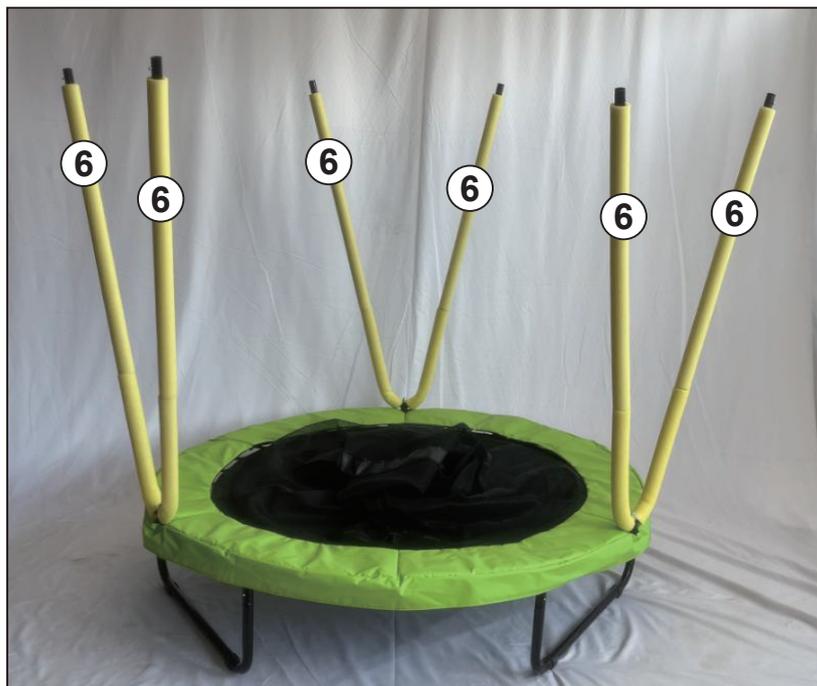
Please install the No. (4) accessory U-shaped leg tube to the corresponding hole on the trampoline frame. (When installing, pay attention to the corresponding hole snaps to prevent the snaps from being stuck. The legs fall off



Step 3: Install Jump Cloth and Protective Cover Please pass the elastic cord of accessory (3) through the tie on the jumping cloth of accessory (8) and fix it on the trampoline frame, then put the protective cover of accessory (5) on the trampoline, the holes on the protective cover are aligned with the holes on the bed,



Step 4: Install Trampoline V-Bracket Pole Please insert the 3 V-shaped brackets of No. (1) accessories into the fixed holes of the trampoline in turn, and fix and tighten them with the screw assembly No. (11). Note that the holes on the V-shaped bracket rods face outward.



Step 5: Install the Pole Please fix the No. (6) accessory poles on the V-shaped brackets in sequence.



Step 6: Install the Crossbar Please pass the horizontal bar of accessory (3) through the mesh (the hole of the horizontal bar faces outward) to spread the mesh, and fix it on the two poles with the widest distance.



Step 7: Install the iron Wire

Please pass the (10) accessory iron wire through the mesh, and fix it on the holes of the left and right horizontal bars, so that the iron wire is arched, and finally fix the basketball hoop on the horizontal bar in the mesh, and the trampoline installation is completed.

UK

If you have any questions, please contact our customer care center.

Our contact details are below:



0044-800-240-4004



enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:

MH STAR UK LTD

Unit 27, Perivale Park,
Horsenden lane South

Perivale, UB6 7RH

MADE IN CHINA

ES

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente. Nuestros datos de contacto son los siguientes:



0034-931294512



atencioncliente@aosom.es

IMPORTADOR:

SPANISH AOSOM, S.L.

C/ ROC GROS, N° 15. 08550, ELS HOSTALETS DE
BALENYÀ, SPAIN.

B66295775

WWW.AOSOM.ES

ATENCIONCLIENTE@AOSOM.ES

TEL: 931294512

HECHO EN CHINA

FR

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.

Nos coordonnées sont les suivantes:



0033-1-84166106



aosom@mhfrance.fr

Importé par:

MH France

2, rue Maurice Hartmann

92130 Issy-les-Moulineaux

France

Fabriqué en Chine

PT

Se tiver alguma dúvida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente. Os nossos dados de contacto são os seguintes:



0034-931294512



info@aosom.pt.

IMPORTADOR:

SPANISH AOSOM, S.L

C.ROC GROS N.15, 08550. ELS HOSTALETS DE BALENYÀ

TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H ÀS 16:30H)

INFO@AOSOM.PT

WWW.AOSOM.PT

DE

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.

Unsere Kontaktdaten stehen unten:



0049-0(40)-88307530



service@aosom.de

ADRESSE DES IMPORTEURE:

MH Handel GmbH

Wendenstraße 309

D-20537 Hamburg

Germany

IN CHINA HERGESTELLT

IT

In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti. I nostri dettagli di contatto sono di seguito:



0039-0249471447



clienti@aosom.it

IMPORTATO DA:

AOSOM Italy srl

Centro Direzionale Milanofiori

Strada 1 Palazzo F1

20057 Assago (MI)

P.I.: 08567220960

FATTO IN CINA