

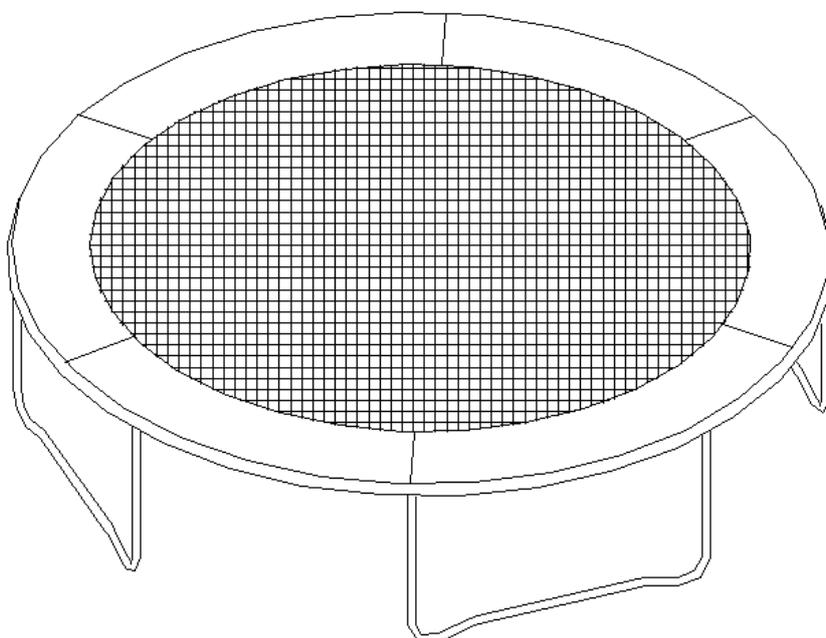
MAGNIFIC[®]

TRAMPOLINES

MAGNIFIC-8 8FT TRAMPOLINE

MAGNIFIC-10 10FT TRAMPOLINE

MAGNIFIC-12 12FT TRAMPOLINE



ATTENZIONE

**LEGGERE ATTENTAMENTE LE ISTRUZIONI DI MONTAGGIO,
INSTALLAZIONE E MANUTENZIONE CONTENUTE IN
QUESTO MANUALE PRIMA DI INIZIARE IL MONTAGGIO.
CONSERVARE IL PRESENTE MANUALE.**



Gentile cliente,

Grazie per aver acquistato un tappeto elastico MAGNIFIC®. Questo prodotto è stato progettato e realizzato per garantire molti anni di divertimento e fitness. Il tappeto elastico è dotato di avvertenze e istruzioni per il montaggio, l'uso e manutenzione. Queste informazioni devono essere lette da tutti i supervisori del tappeto elastico e gli utenti prima che qualcuno possa utilizzare il tappeto elastico.

Il tempo necessario per il montaggio sarà di circa un'ora e sono consigliate due persone. Tenere i bambini lontani dal tappeto elastico fino a completamento del montaggio.

Se avete domande dopo la lettura di questo manuale non esitate a contattarci.

Il team Funsalto Trampolini

IMPORTATORE IN ITALIA:

FUNSALTO TRAMPOLINI

Via dell'Ave Maria, 61-63

55013 Capannori (LU)

www.funsalto.it

Tel 0583-933789

Fax 0583-932933

DOMANDE, ASSISTENZA TECNICA, RICAMBI

Per qualsiasi dubbio o domanda chiama o scrivi al servizio Funsalto

Tel 0583-933789

Fax 0583-932933

info@funsalto.it

INTRODUZIONE

Prima di iniziare l'uso di questo trampolino, assicuratevi di leggere attentamente tutte le informazioni fornite in questo manuale.

Esattamente come qualsiasi altro tipo di attività fisica ricreativa, i partecipanti si possono ferire. Per ridurre al minimo il rischio di lesioni, leggere attentamente e seguire i consigli, gli avvertimenti, le precauzioni e le istruzioni contenute in questo manuale prima di montare e utilizzare il trampolino.

- L'uso improprio e l'abuso di questo trampolino è pericoloso e può provocare gravi lesioni!
- Trampolini, concepiti come dispositivi di rimbalzo, spingono l'utilizzatore ad altezze insolite e ad una varietà di movimenti del corpo.
- Ispezionare sempre il trampolino prima di ogni utilizzo, sostituire eventuali parti danneggiate, rovinate o mancanti. Assicurarsi che la rete di protezione, i pali ed il cuscino di protezione siano posizionati correttamente.

Corretto montaggio, la cura e manutenzione del prodotto, consigli di sicurezza, le avvertenze, e tecniche adeguate per saltare e rimbalzare sono tutte incluse in questo manuale. Tutti gli utenti e i supervisori devono leggere e capire le istruzioni. Chiunque sceglie di utilizzare questo trampolino deve essere consapevole dei propri limiti.

⚠ ATTENZIONE



PRECAUZIONI IMPORTANTI VALIDE PER L'USO DEL TRAMPOLINO ELASTICO

1. Il proprietario ed il supervisore del trampolino devono assicurarsi che gli utilizzatori siano in grado di capire e mettere in pratica quanto specificato di seguito nel presente manuale.
2. Si raccomanda la costante supervisione di un adulto durante l'utilizzo del trampolino.
3. E' essenziale che la parte superiore del trampolino sia libera da rami o altro. L'altezza raccomandata è di 7,3 m.
4. Tenere uno spazio libero attorno al trampolino di almeno 2,5 metri. Posizionare il trampolino lontano da pareti, strutture, recinzioni, alberi e aree adibite a gioco.
5. Rimuovere tutti gli oggetti / ostacoli eventualmente posizionati vicino al trampolino.
6. Per un sicuro utilizzo del trampolino elastico, si prega di tenere presente quanto segue quando si seleziona il luogo ideale per il vostro trampolino:
7. Il trampolino deve essere collocato su una superficie piana. È consigliabile posizionare il trampolino su un prato, sabbia o altro materiale morbido. Usare il trampolino in aree ben illuminate.
8. Rimuovere eventuali ostruzioni da sotto il trampolino.
9. Consultare sempre un medico prima di effettuare qualsiasi attività fisica.
10. Peso massimo degli utenti non deve superare il 100 kg.
11. Lo scorretto uso del trampolino può essere causa di lesioni anche gravi.
12. Non tentate ne consentire capriole. Atterrare sulla testa o sul collo può causare lesioni gravi, paralisi o morte.
13. Il trampolino deve essere usato da una persona alla volta. Se più persone saltano contemporaneamente sul trampolino vi è il rischio di collisione e di conseguenza di seri infortuni.

14. L'uso del trampolino non è consigliabile a bambini di età inferiore ai 6 anni.
15. Prima di ciascun utilizzo, controllare attentamente il trampolino e la rete di protezione, sostituire eventuali parti danneggiate, rovinate o mancanti. Assicurarsi che la rete, i pali ed il cuscino di protezione siano posizionati correttamente.
16. Salire e scendere correttamente dal trampolino, non gettarsi su di esso dall'alto e non saltare fuori da esso. Il trampolino non deve essere usato per raggiungere altri oggetti.
17. Cadere sulla struttura o sulle molle può essere causa di infortunio. Saltare in centro del trampolino e assicurarsi che il cuscino di protezione molle sia presente e correttamente posizionato. Il cuscino di protezione delle molle non è stato progettato per sostenere il peso di un utilizzatore che vi salta o vi cammina sopra.
18. Il trampolino è un attrezzo che fa rimbalzare l'utilizzatore ad altezze inusuali e che lo costringe ad effettuare una serie di movimenti. Rimbalzare al di fuori del trampolino, cadere sulla struttura, tra le molle o atterrare in maniera impropria sul tappeto elastico potrebbero essere causa di infortunio.
19. Non usare il trampolino sotto l'effetto di alcol, stupefacenti o altri farmaci che rallentano la prontezza dei riflessi e che alterano la coordinazione e lo stato psicofisico.
20. Non usare il trampolino in gravidanza.
21. Non saltare sul trampolino con oggetti contundenti, taglienti o fragili.
22. Non saltare sul trampolino se la superficie del tappeto elastico non è perfettamente asciutta e non utilizzare lo stesso in presenza di venti forti.
23. Per informazioni sulla vostra capacità formative contattate un istruttore certificato per salto sul trampolino.
24. Iniziare sempre il vostro salto partendo dal cerchio tratteggiato nel centro del tappeto elastico. Quando si atterra a più di un piede di distanza dal cerchio centrale interrompere il salto e ricominciare.
25. Imparare il salto base prima di effettuare movimenti più difficili.
26. Imparare i rimbalzi fondamentali e posizioni del corpo prima di provare a fondo gli esercizi o movimenti più avanzati. Una varietà di combinazioni possono essere eseguite facendo in serie più movimenti con e senza piedi.
27. Evitare di saltare troppo in alto. Resta sempre nel centro del trampolino controllando il rimbalzo. Il controllo del proprio movimento è più importante dell'altezza del salto.
28. Focalizzare i propri occhi sul centro del trampolino. Ciò contribuirà a controllare il Suo salto.
29. Evitare di saltare troppo quando si è già stanchi. Fare cicli di salti brevi
30. Assicurarsi che il trampolino non venga utilizzato senza autorizzazione e senza la supervisione di un adulto. Proteggerlo da un uso non autorizzato. Se il trampolino è provvisto di una scaletta di accesso rimuovere la stessa quando il trampolino non viene utilizzato.
31. La scaletta consente ai giovani utilizzatori di salire con facilità sul trampolino.
32. Non usare la scaletta se bambini sotto i 6 anni potrebbero essere nelle vicinanze.
33. La rete di protezione deve essere montata ed utilizzata esclusivamente come rete di protezione.
34. Non appendere oggetti alla rete di protezione che non siano accessori approvati dal costruttore o parte della protezione stessa.
35. Indossare abbigliamento comodo privo di ganci, lacci e accessori che potrebbero impigliarsi nella rete di protezione.
36. Entrare ed uscire dal trampolino esclusivamente dall'apertura designata.
37. Assicurarsi che l'apertura del rete di protezione sia chiusa durante il salto.
38. Non tentare di passare tra la rete di protezione e la struttura.
39. Non saltare intenzionalmente contro la rete di protezione.
40. La struttura del trampolino e della rete di protezione sono in metallo, perciò sono conduttori di elettricità. Non collegare la struttura alla rete elettrica.
41. Tenere lontano da fonti di calore e non accendere fuochi nelle immediate vicinanze.
42. Rimuovere il trampolino quando non è in uso.
43. Leggere attentamente le istruzioni e le avvertenze per la manutenzione del trampolino. Inoltre in questo manuale sono elencate tutte le istruzioni per promuovere la sicurezza e l'utilizzo di questo attrezzo.

DOVE POSIZIONARE IL TRAMPOLINO

L' altezza minima richiesta, sopra al trampolino è di 7.3 metri. Assicurarsi che gli oggetti pericolosi nell'area di gioco del trampolino come rami di un albero, cablaggi elettrici, ancoraggi, muri recinzioni ecc..vengano rimossi. Al momento di scegliere un luogo sicuro per il vostro trampolino tenere conto:

- assicurarsi che venga montato su una superficie piana,
- l'area sia ben illuminata,
- che non ci siano ostacoli sotto il trampolino,
- quando non utilizzato, il trampolino deve essere protetto contro l'utilizzo non autorizzato,
- la superficie del telo da salto deve essere asciutta, non saltare sul telo bagnato,
- saltare solo in assenza di forte vento,
- il responsabile per l'utilizzo del trampolino deve informare gli utenti delle prassi specificate in questo manuale,
- la persona responsabile o l'adulto qualificato deve essere sempre presente se il trampolino è in uso.

ATTENZIONE

**Non collocare il trampolino su un pavimento di cemento, superficie dura o scivolosa.
Non usare all'interno.**

Se non si seguono queste istruzioni si aumenta il rischio di infortuni.

Questo trampolino è stato progettato e fabbricato con materiali di alta qualità. Se viene seguita una corretta manutenzione il trampolino potrà regalarvi moltissimi anni di divertimento e soprattutto di ridurre il rischio di infortuni. Si prega di seguire le istruzioni elencate di seguito:

- Questo trampolino è progettato per sostenere una certa quantità di peso. Si prega di utilizzare il trampolino uno per volta. Inoltre la persona dovrebbe pesare meno di 100 kg.
- Si prega di utilizzare solo calze o addirittura i piedi nudi durante l'utilizzo del trampolino.
- Non utilizzare né scarpe da ginnastica né scarpe pesanti, potrebbero danneggiare il trampolino. Al fine di prevenire tagli o danneggiamenti al telo da salto si suggerisce di non fare saltare animali sul trampolino.
- Inoltre il saltatore non deve portare con sé qualsiasi tipo di oggetto appuntito.
- Qualsiasi oggetto appuntito deve essere tenuto fuori dal tappeto elastico in qualsiasi momento.

CONTROLLARE

Controllare sempre il trampolino prima di ogni utilizzo. Verificare che le parti usurate o mancanti vengano sostituite. La mancata manutenzione comporta un maggiore rischio di farsi male.

Fare attenzione a:

- buchi, fori o lacerazioni del telo da salto,
- telo da salto allentato,
- cuciture allentate o qualsiasi altro deterioramento,
- pieghe o rotture di parti del telaio o delle gambe,
- rotture, mancanza o danneggiamento delle molle,
- scuciture, buchi o posizionamento errato dei cuscini di protezione sopra il telaio,
- sporgenze di ogni tipo su telaio, molle o sul telo.

SE TROVERETE QUALSIASI CONDIZIONE PRECEDENTEMENTE ELENcata O QUALSIASI ALTRA COSA CHE POSSA FAR RITENERE CHE IL TRAMPOLINO NON SIA SICURO SI PREGA DI SMONTARLO E DI RIUTILIZZARLO SOLO QUANDO IL PROBLEMA SARA' RISOLTO.

QUANDO C'E' FORTE VENTO

In situazione di forte vento è vietato utilizzare il trampolino. Se pensate che a causa del forte vento il trampolino possa spostarsi o capovolgersi consigliamo di smontarlo o di spostarlo in una zona più riparata.

Un'altra opzione è quella di legare, la parte superiore del telaio al suolo con corde e picchetti. Per garantire la messa in sicurezza del trampolino servono almeno 3 picchetti. Ricordarsi sempre di legare la parte superiore altrimenti legando solo le gambe il telaio superiore potrebbe staccarsi.

INFORMAZIONI PER L'UTILIZZO DEL TRAMPOLINO ELASTICO

Inizialmente bisogna abituarsi al rimbalzo del tappeto elastico. L'attenzione deve concentrarsi sui fondamentali della vostra posizione del corpo sul tappeto, si devono principalmente eseguire piccoli rimbalzi sino a quando non si prenderà maggiore confidenza con l'attrezzo.

- Per frenare un rimbalzo tutto quello che dovete fare è flettere le ginocchia velocemente prima di entrare in contatto con il tappeto elastico del trampolino. Questa tecnica dovrebbe essere praticata anche quando si provano i rimbalzi di base. La frenata del rimbalzo dovrà essere eseguita ogni volta che si perde il controllo dell'equilibrio o il controllo del vostro salto.
- Prima di provare salti difficili imparate sempre ad eseguire semplici rimbalzi cercando di prendere confidenza con il vostro equilibrio. Un rimbalzo controllato è quello in cui il vostro punto di decollo corrisponde allo stesso punto di atterraggio nel centro del tappeto elastico. Se si salta spostandosi sul tappeto senza avere padronanza del rimbalzo aumenta il rischio di infortunio
- Non saltare per lunghi periodi sul trampolino elastico perchè la stanchezza e fatica possono aumentare il rischio di farsi male. Saltare per brevi periodi di tempo permette ad altri utenti di unirsi al divertimento! Non saltate più di una persona alla volta sul trampolino elastico.
- Il saltatore deve indossare T-shirt, pantaloni, calze o piedi nudi. Quando si utilizza il trampolino per la prima volta consigliamo maglietta a maniche lunghe e pantaloni lunghi per evitare possibili graffi o abrasioni. Non utilizzate scarpe perchè potrebbero usurare precocemente il tappeto da salto.
- È necessario montare e smontare il trampolino in una maniera corretta per evitare possibili lesioni. Per un montaggio sicuro si consiglia di seguire le istruzioni di montaggio tenendo conto degli step e soprattutto tenere le mani sempre all'altezza del telaio. Non salire sopra i cuscini di protezione e non tirare il trampolino afferrandolo dai cuscini di protezione. Per smontare correttamente il trampolino passare all'esterno e mettere una mano sul telaio e l'altra tra telo e suolo. I bambini devono essere assistiti durante il montaggio e lo smontaggio del trampolino elastico.
- Non rimbalzare incautamente sul trampolino elastico perchè ciò aumenta la possibilità di infortunarsi. Il segreto per la sicurezza sul trampolino è il controllo e la padronanza dei diversi rimbalzi. Non tentare di saltare la rete di protezione in termini di altezza! Non utilizzare mai il trampolino da solo senza sorveglianza.

CLASSIFICAZIONE DEGLI INCIDENTI

- **Montaggio e smontaggio:** fare molta attenzione quando si sale e si scende dal trampolino. Non montare il trampolino afferrandolo dal cuscino di protezione o salendo sulle molle o saltando sul tappeto da un oggetto esterno come (ponte, tetto o scale). Ciò aumenterà la possibilità di infortuni! In fase di smontaggio non saltare dal trampolino a terra qualsiasi sia la composizione del terreno. Non smontare il trampolino se bambini piccoli giocano al suo interno.
- **Uso di alcohol o droghe:** non fare uso di alcol o droghe quando si utilizza il trampolino elastico! Questo aumenterà la possibilità di infortunio visto che queste sostanze alterano l'equilibrio e coordinamento del vostro fisico.
- **Saltatori multipli:** se sul trampolino saltano più persone nello stesso momento aumenta il rischio di infortuni. Le lesioni possono verificarsi in fase di scontro tra i due saltatori oppure se si perde il controllo del salto o se si atterra sulle molle. Normalmente il saltatore più leggero è quello che ha più probabilità di farsi male.

- **Colpire il cuscino protettivo o le molle:** quando si gioca sul trampolino elastico si deve sempre mantenere il centro del tappeto. Ciò consentirà di ridurre il rischio di ferirsi finendo contro le molle o il cuscino protettivo. Mantenere sempre in posizione il cuscino di protezione. Non saltare né camminare sul cuscino protettivo in quanto non è destinato a sostenere il peso di una persona.
- **Perdita di controllo:** non provare movimenti difficili prima di avere preso confidenza con il trampolino elastico e prima di avere imparato i movimenti base. Se lo farete aumenterete il rischio di infortunarti finendo contro le molle o contro il telaio. Un rimbalzo controllato è quello in cui il vostro punto di decollo corrisponde allo stesso punto di atterraggio nel centro del tappeto elastico. Per frenare un rimbalzo tutto quello che dovete fare è flettere le ginocchia velocemente prima di entrare in contatto con il tappeto elastico del trampolino.
- **Capriole (flips):** non eseguire capriole di ogni tipo (in avanti e indietro) su questo trampolino, se si commette un errore, quando eseguite una capriola, è possibile atterrare sul collo o sulla testa. Questo aumenterà la possibilità di rompersi il collo o la testa, il che comporta possibile paralisi o morte.
- **Corpi estranei:** non usare il trampolino se ci sono animali da compagnia, altre persone o oggetti sotto il trampolino. Questo aumenterà le probabilità di un infortunio. Non tenere oggetti estranei nella vostra mano e non appoggiare oggetti sul trampolino mentre qualcuno sta giocando su di esso. Si prega di fare attenzione a ciò che si trova sopra la testa quando si sta giocando sul trampolino. Rami, fili, o altri oggetti situati sopra al trampolino aumenteranno le probabilità di possibili infortuni.
- **Scarsa manutenzione del trampolino:** un trampolino in cattive condizioni aumenta il rischio di ferirsi. Si prega di controllare il trampolino prima di ogni utilizzo in caso di tubi di acciaio piegati, strappi sul telo da salto, scuciture o molle rotte e la stabilità complessiva del trampolino elastico.
- **Situazione meteo:** si prega di tenere in considerazione le condizioni meteorologiche durante l'uso del trampolino. Se il tappeto del trampolino è bagnato, il saltatore potrebbe scivolare e ferirsi. Se c'è troppo vento, il saltatore potrebbe perdere il controllo.
- **Limitare l'accesso:** quando il trampolino non viene utilizzato, riporre sempre la scala di accesso in un luogo sicuro, in modo che i bambini privi di sorveglianza non possano giocare sul trampolino.

CONSIGLI PER RIDURRE IL RISCHIO DI INCIDENTI

Salto, ruolo nella prevenzione degli incidenti

La chiave per evitare incidenti è quella di mantenere sempre il proprio equilibrio sul tappeto elastico. NON FARE movimenti complicati prima di avere imparato i rimbalzi di base.

La chiave per la vostra sicurezza è la conoscenza di tutte le regole per l'utilizzo del trampolino. Leggere, capire e mettere in pratica tutto quello che viene menzionato sul manual di utilizzo del trampolino. Un salto controllato si intende quando si atterra e decolla dalla stessa posizione. Per ulteriori suggerimenti sulla sicurezza e le istruzioni, contattare un istruttore certificato.

Ruolo del supervisore nella prevenzione degli incidenti

Il supervisore deve fare capire e far rispettare tutte le norme di sicurezza. È responsabilità del supervisore esperto di fornire consulenza e orientamento a tutti gli utenti che utilizzano il trampolino elastico. Se la sorveglianza non è disponibile o insufficiente, il trampolino dovrebbe essere spostato in un luogo sicuro, o smontarlo completamente per impedire l'uso non autorizzato, oppure, sotto un copertura pesante che possa essere bloccata o chiusa con serratura o catena. Il supervisore è responsabile anche di garantire che il cartello di sicurezza sia posto sul trampolino e che i saltatori siano ben informati di tali avvertenze e istruzioni.

ISTRUZIONI DI SICUREZZA DEL TRAMPOLINO

Saltatori:

- non usare il trampolino sotto effetto di alcool o droghe,
- non saltare sul trampolino con oggetti contundenti, taglienti o fragili,
- si deve salire e scendere dal trampolino in modo controllato e attento. Mai saltare dal trampolino e non usare mai il trampolino elastico come un dispositivo di lancio per raggiungere altri oggetti,

- si deve sempre imparare il rimbalzo di base prima di provare salti più difficili. Vedi la sezione competenze di base per imparare a fare i primi salti più semplici,
- per interrompere il vostro rimbalzo, flettere le ginocchia nel momento che si atterra sul tappeto con i piedi
- tenere sempre sotto controllo il proprio salto. Un rimbalzo controllato è quello in cui il vostro punto di decollo corrisponde allo stesso punto di atterraggio nel centro del tappeto elastico. Se in qualsiasi momento ti senti fuori controllo, cerca di interrompere il rimbalzo,
- non saltare o rimbalzare per un periodo di tempo prolungato o troppo in alto per un certo numero di salti,
- tenere gli occhi sul centro del tappetino per mantenere il controllo del salto. Se ciò non viene fatto, potreste perdere l'equilibrio o il controllo
- non saltare mai più di 1 persona per volta sul trampolino in qualsiasi momento,
- avere sempre un supervisore che vi guarda quando saltate sul trampolino.

Supervisore:

Conoscere i salti di base e le norme di sicurezza. Per prevenire e ridurre il rischio di infortuni, far rispettare tutte le norme di sicurezza e garantire che i saltatori novelli imparino i rimbalzi di base prima di provare i salti più difficili.

- Tutti i saltatori devono essere controllati, a prescindere dal livello di abilità o di età
- Non usare mai il trampolino elastico quando è bagnato, danneggiato, sporco o usurato. Il trampolino deve essere controllato prima di iniziare qualsiasi attività di rimbalzo su di esso
- Eliminare tutti gli oggetti che potrebbero interferire con il saltatore. Essere consapevoli di ciò si trova sopra, sotto, e intorno al trampolino.
- Per evitare l'uso non autorizzato e senza sorveglianza, il trampolino deve essere chiuso quando non in uso.

COME UTILIZZARE IL TRAMPOLINO

La lezione viene proposta, al fine di imparare i movimenti e rimbalzi di base prima di effettuare salti più complicati. Prima di salire e di fatto di utilizzare il trampolino, si devono leggere e comprendere tutte le istruzioni di sicurezza. Una discussione completa insieme alla dimostrazione del movimento del corpo e le istruzioni del trampolino deve avvenire tra il supervisore e l'utente, inoltre.

Lezione 1

1. Salire e scendere. Dimostrazione di tecniche appropriate
2. Il salto base. Dimostrazione e pratica
3. La frenatura (Verificare il salto dimostrativo) e la pratica. Impara a fermarti a comando
4. Mani e ginocchia, dimostrazione e pratica. Lo scarico deve avvenire in fase di atterraggio

Lezione 2

1. Revisione e pratica delle tecniche apprese nella lezione 1
2. Le ginocchia. Dimostrazione e pratica. Impara il rimbalzo base verso il basso fino al ginocchio ed esegui il back-up prima di provare la torsione verso destra e sinistra.
3. Rimbalzo da seduto. Dimostrazione e pratica. Ulteriori salti di base quindi aggiungere un rimbalzo con le ginocchia, le mani e le ginocchia; Ripetere.

Lezione 3

1. Rivedere le competenze pratiche e quelle tecniche apprese nelle lezioni precedenti.
2. Per evitare possibili ustioni con il tappeto si consiglia di assumere la posizione prona (con il viso rivolto verso il basso) mentre l'istruttore corregge le posizioni errate che possono causare infortuni.
3. Inizia a rimbalzare muovendo le ginocchia e mani quindi estendere il corpo in posizione prona, sul tappeto e tornare in piedi.
4. Esercizio da eseguire spesso mani e ginocchia in movimento, salto frontale, torna in piedi e rimbalza da seduto, di schiena e dopo ritorna in piedi.

Lezione 4

1. Rivedere e praticare gli esercizi e le tecniche apprese nelle lezioni precedenti.

2. Mezzo giro di:

1. iniziare in posizione frontale prendendo piano piano dimestichezza con il telo da salto spingere in fuori le braccia prima a destra poi a sinistra muovendo la testa e le spalle nella stessa direzione,
2. quando saltate, assicuratevi di tenere la testa indietro parallela al tappeto elastico,
3. dopo aver completato l'esercizio, fermarsi nella posizione anteriore.

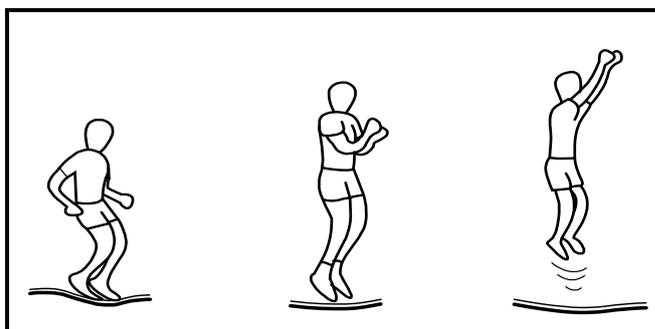
Dopo aver completato questa lezione, l'utente ha una conoscenza di base sul rimbalzo con trampolino. Il saltatore dovrebbe esercitarsi spesso per poter sviluppare il proprio controllo e la sua forma.

Un gioco che può essere eseguito al fine di incentivare l'utente a provare a sviluppare il proprio "rimbalzo". In questo gioco, i saltatori contano da 1 a X si parte con una manovra. Il saltatore numero due controlla che l'esercizio venga fatto bene. Il saltatore che sbaglia l'esercizio deve scendere dal tappeto per fare spazio al saltatore due. Il primo a perdere, riceve la lettera "B". Questo gioco continua fino a quando uno dei due saltatori raggiunge la parola "rimbalzo". Un istruttore certificato deve essere contattato per sviluppare ulteriormente le tue capacità.

SALTI DI BASE SUL TRAMPOLINO

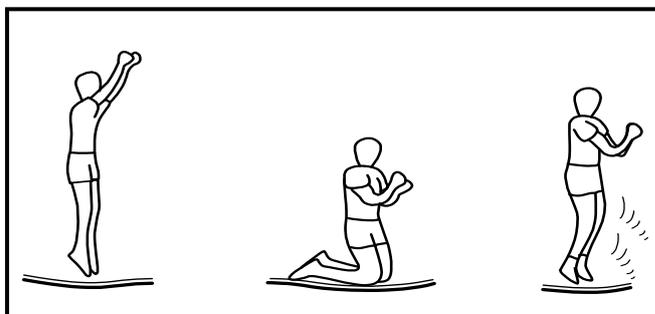
A. Il salto base

- Si parte da posizione eretta, piedi a larghezza, spalla, occhi che guardano sempre il centro del tappeto elastico.
- Braccia in avanti e poi in alto inizia un movimento circolare,
- Riunire i piedi a mezz' aria con le mani rivolte verso il basso.
- Tenere i piedi a larghezza spalla quando si atterra sul tappeto.



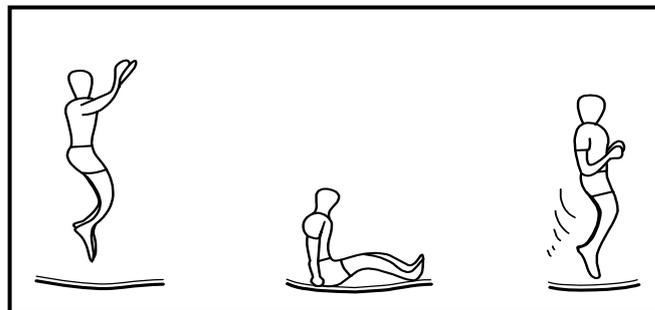
B. Il salto sulle ginocchia

- Inizia con un salto base mantenendo un movimento lento.
- Andare giù con le ginocchia mantenendo la schiena dritta, usare le braccia per mantenere l'equilibrio.
- Ritornare in posizione eretta facendo oscillare le braccia.



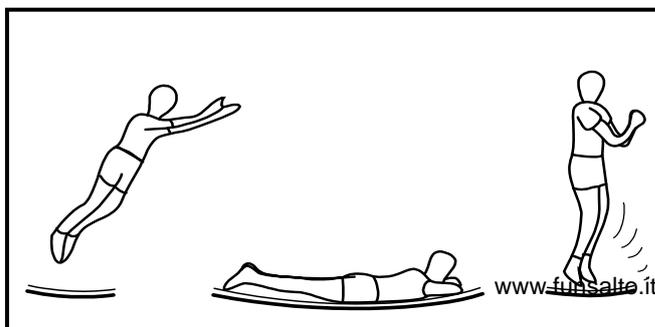
C. Salto da seduto

- Sedersi in posizione piana.
- Appoggiare le mani sul tappeto oltre i fianchi non bloccare i gomiti.
- Ritorna alla posizione eretta spingendo con le mani.



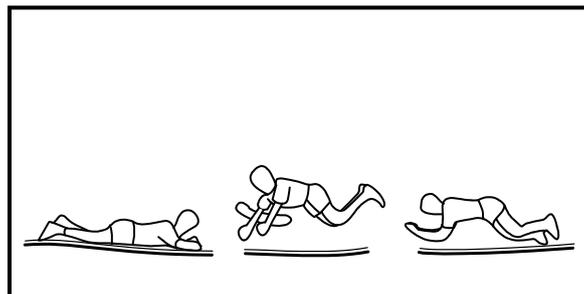
D. Salto frontale,

- Iniziare con un movimento lento.
- Scendere in posizione prona (a faccia in giù) tenere le braccia e le mani tese in avanti sul tappeto.
- Spingere con le braccia sul tappeto e ritornare in posizione eretta.



E. Salto a 180 gradi

- Inizia il rimbalzo in posizione frontale.
- Spingete con le mani a destra o a sinistra aiutandosi con le braccia (a seconda del modo in cui si ci vuole girare).
- Mantenere testa e spalle nella stessa direzione, rimando paralleli al tappeto elastico.
- Scendere in posizione prona per poi ritornare in piedi spingendosi con le mani e le braccia.



ATTENZIONE:

**INIZIARE SEMPRE IL VOSTRO SALTO ALL'INTERNO DEL CERCHIO DISEGNATO
NEL CENTRO DEL TAPPETO,
QUANDO VI ACCORGETE DI ESSERE LONTANI PIU' DI UN PIEDE DAL CERCHIO
FERMATE IL VOSTRO SALTO IMMEDIATAMENTE!!
RIAVVIARE IL VOSTRO SALTO ALL'INTERNO DEL CERCHIO
NEL CENTRO DEL TRAMPOLINO.**

ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO

Per assemblare questo trampolino tutto ciò che serve è il nostro speciale strumento detto tiramolla fornito assieme a questo prodotto. Durante i periodi di non utilizzo, questo trampolino può essere facilmente smontato e conservato. Si prega di leggere le istruzioni di montaggio prima di iniziare a montare il prodotto.

Prima del montaggio

- Fare riferimento a questa pagina per le descrizioni delle parti e dei numeri. Si consiglia di seguire le fasi di montaggio qui' descritte per facilitare il vostro lavoro.
- Assicurarsi di avere tutti i componenti elencati. Se manca qualsiasi parte, si prega di fare riferimento a questa pagina per le istruzioni su come riconoscere qualsiasi pezzo mancante.
- Per evitare eventuali lesioni alle mani durante il montaggio, si prega di utilizzare i guanti.

Elenco dei componenti

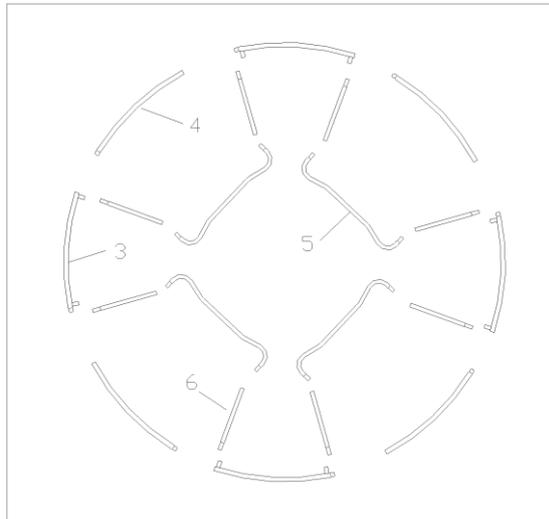
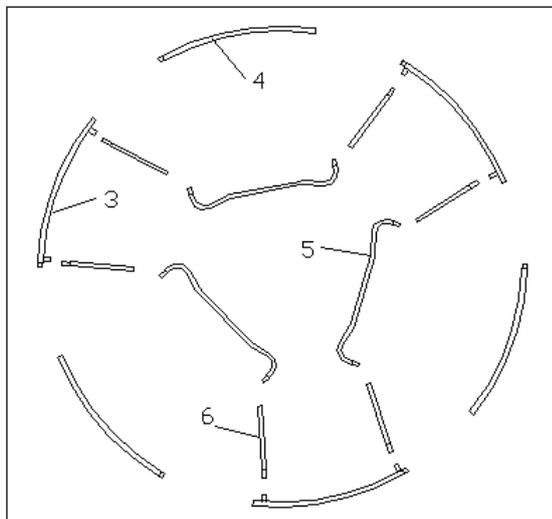
ALTRI COMPONENTI INCLUSI CHE NON APPAIONO SUL MANUALE DI UTILIZZO

Rif. numero	Descrizione	Numero pezzi		
		TR-8	TR-10	TR-12
1	Telo da salto, cucito con triangoli in acciaio	1	1	1
2	Cuscini protettivi imbottiti	1	1	1
3	Telaio superiore con innesto per le gambe	3	3	4
4	Telaio superiore	3	3	4
5	Piedi	3	3	4
6	Estensioni verticali	6	6	8
7	Molle galvanizzate (8ft/10ft-28N, 12ft-41N)	48	60	72
8	Cartello con le istruzioni di sicurezza	1	1	1
9	Tiramolle	1	1	1

RICORDARSI DI UTILIZZARE I GUANTI DURANTE IL MONTAGGIO, INOLTRE SONO CONSIGLIATE SEMPRE DUE PERSONE PER L'ASSEMBLAGGIO.

PARTE 1-Unire il telaio

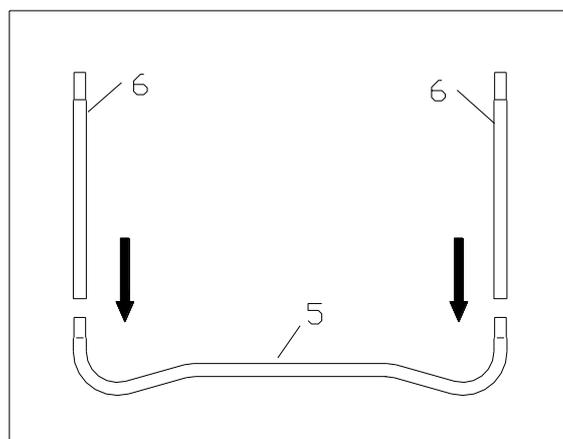
Ci sono un totale di 15 (8 o 10 piedi) o 20 (12 piedi) pezzi di tubi di acciaio necessari per assemblare il telaio. Tutti i pezzi uguali sono intercambiabili e non hanno alcun orientamento "destra" o "sinistra". Per collegare le parti, è sufficiente far scorrere il tubo con la sezione più piccola da un lato e nella sezione adiacente il tubo con maggiore apertura. Questi giunti sono chiamati "punti di connessione".



1. Disporre tutte le parti in cerchio come indicato (guarda la figura 1)
2. Si otterranno le seguenti parti:
 1. Telaio superiore (#4)
 2. Telaio superiore con innesto per estensione gambe (#3)
 3. Piedi di base (# 5)
 4. Estensioni verticali (#6)

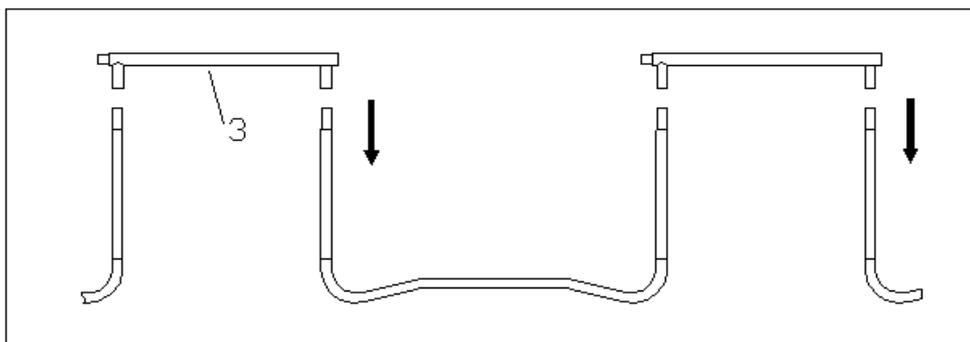
PARTE 2 – Assemblaggio supporti

Inserite le estensioni verticali (#6) insieme ai piedi che hanno la forma di una W (#5) come vedete.

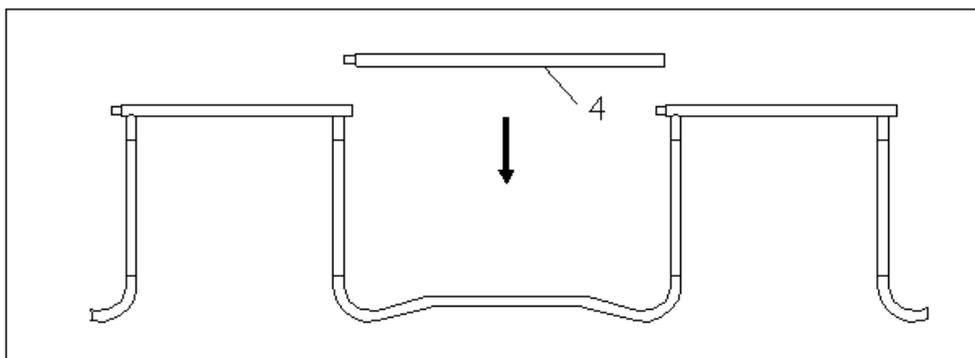


PARTE 3 – Assemblaggio telaio superiore

1. Sono necessarie due persone per montare il trampolino. Una persona solleva quello che è già stato assemblato nel punto 2 e inserisce una delle estensioni verticali dentro la parte del telaio con innesto (# 3) . L'altra persona va dall'altra estremità e inserisce tutte le altre parti del telaio con estensione come indicato.

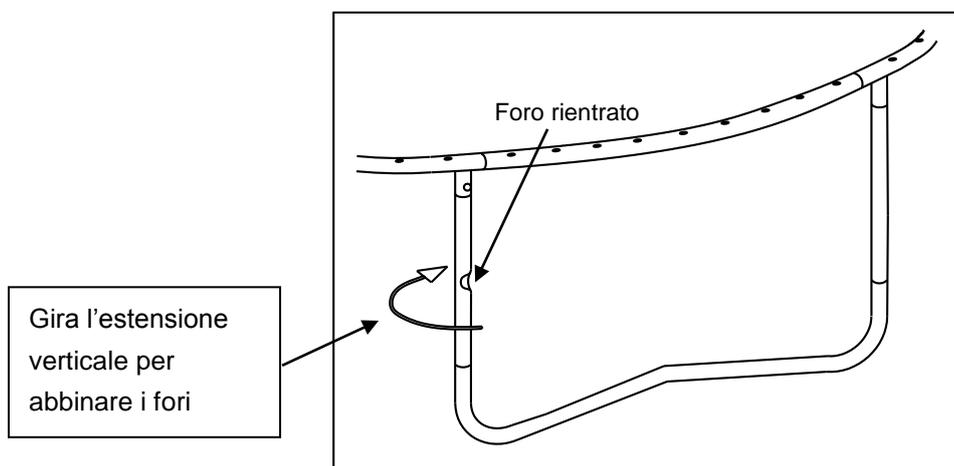


Adesso, inserite le parti del telaio mancanti (#4) mantenendo un senso orario, tra le estensioni verticali (#6) inserendoli negli slot come mostrato.



⚠ AVVISO IMPORTANTE

- Verificare che il foro sull'estensione del telaio superiore e il foro sull'estensione verticale siano allineati. Ciò servirà dopo per il montaggio dei pali della rete di protezione.
- Nel caso vi accorgiate in ritardo che i due fori non coincidono basta ruotare l'estensione verticale in modo da allineare nuovamente i due fori.
- I fori devono essere allineati per consentire l'assemblaggio della rete di protezione.

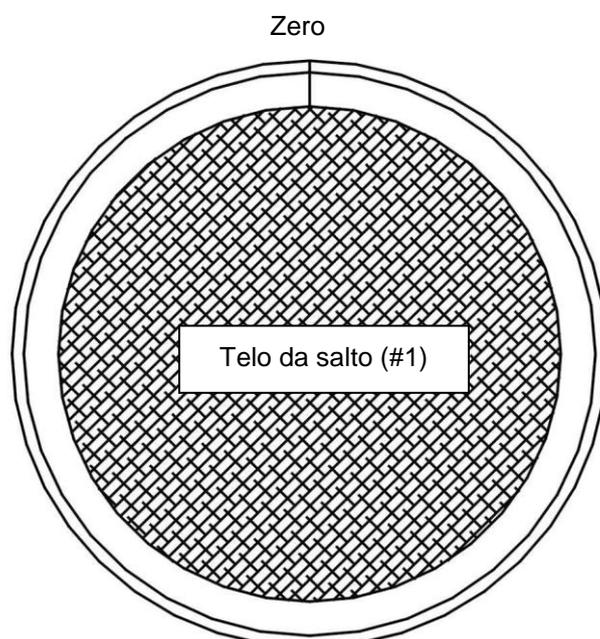


PARTE 4 – Assemblaggio del tappeto elastico

Quando si montano le molle al tappeto elastico, fate attenzione. Avrete bisogno di un'altra persona per aiutarvi con questa parte del montaggio.

ATTENZIONE: nel fissare le molle, i punti di connessione possono diventare punti di pressione in quanto il trampolino sta stringendo su di esso.

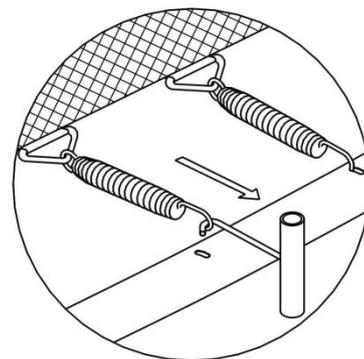
1. Stendere il telo da salto (# 1) all'interno della struttura.
2. In totale ci sono:
 - per il 8ft: 48 molle / 48 triangoli in acciaio / 48 buchi.
 - per il 10ft: 60 molle / 60 triangoli in acciaio / 60 buchi
 - per il 12 ft: 72 molle / 72 triangoli in acciaio / 72 buchi.
 Niente è numerato, segui attentamente le istruzioni per garantire il corretto montaggio.



3. Selezionare un punto immaginario sul telaio superiore (lo chiamano zero). In primo luogo, collegare la sorgente (# 7) nella direzione e angolo come indicato nel telaio principale. Dopo aver inserito il gancio della molla nel telaio principale, girare la molla all'interno verso il tappeto elastico come illustrato di seguito. Utilizzare lo strumento speciale detto tiramolla e connettere la molla stessa al tappeto tirando e inserendola attraverso gli anelli triangolari. Tenere il punto ZERO in mente servirà successivamente per collegare il cuscino di protezione al telaio.

Istruzioni montaggio molle:

- indossare guanti da lavoro per proteggere le vostre mani,
- utilizzare il tiramolle per collegare tutte le molle al tappeto,
- allineare la molla per poi connetterla al foro corrispondente sul telaio superiore,
- tenere il tiramolla in carica sino a quando la molla non viene fissata al telaio in acciaio come mostrato; il gancio entrerà nel foro del telaio finché non si fermerà completamente, premere meglio se il gancio non è completamente inserito nel foro.



4. Contare i fori sul telaio superiore e i corrispondenti triangoli in acciaio: 8ft: 12 fori / 12 triangoli in acciaio
 10 ft: 15 fori / 15 triangoli in acciaio
 12 ft: 18 fori / 18 triangoli in acciaio

Unire ogni molla in questi punti.

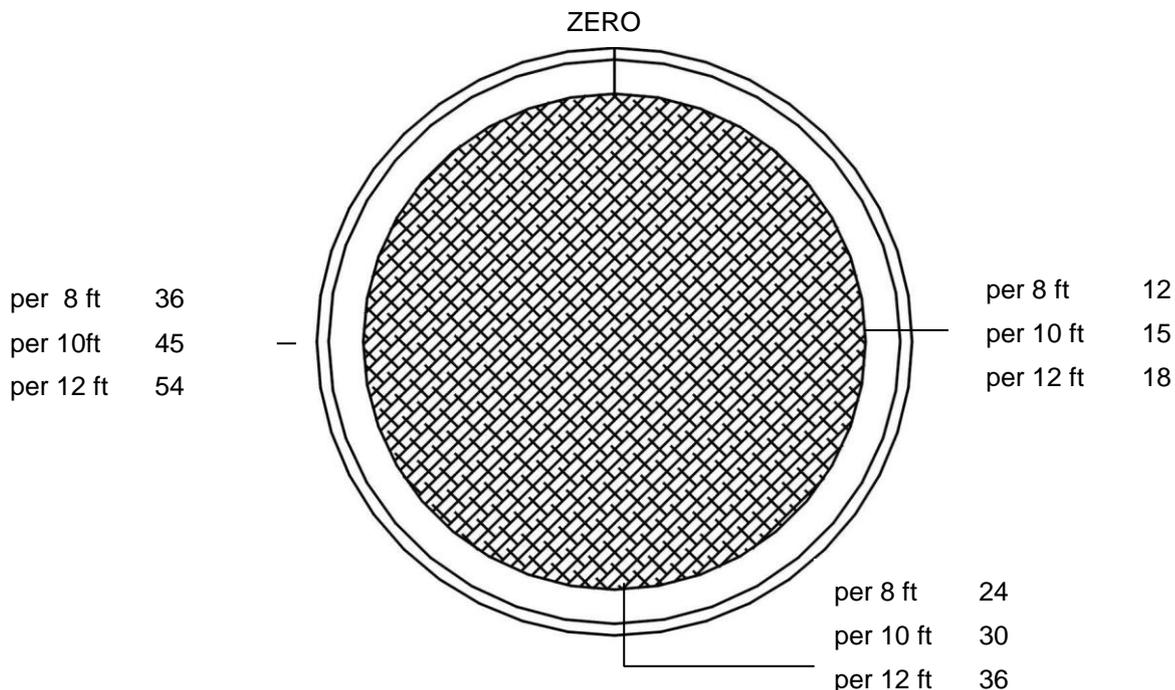
5. Ora contare ancora i buchi sul telaio superiore ed i triangoli in acciaio: 8ft: 12 fori / 12 triangoli in acciaio
 10 ft: 15 fori / 15 triangoli in acciaio
 12 ft: 18 fori / 18 triangoli in acciaio

Ora siamo al punto di 8ft: 24
 10 ft: 30
 12 ft: 36

Collegare un'altra molla in questo punto. Fatelo ancora e saremo al punto per 8ft: 36
 10 ft: 45
 12 ft: 54

6. A questo punto l'assemblaggio sarà quasi al termine, mancano 4 molle, per: 8ft: ZERO 12 24 36
 10 ft: ZERO 15 30 45
 12 ft: ZERO 18 36 54

Questo tipo di montaggio è utile per stendere nel migliore dei modi il tappeto elastico dando la giusta tensione.



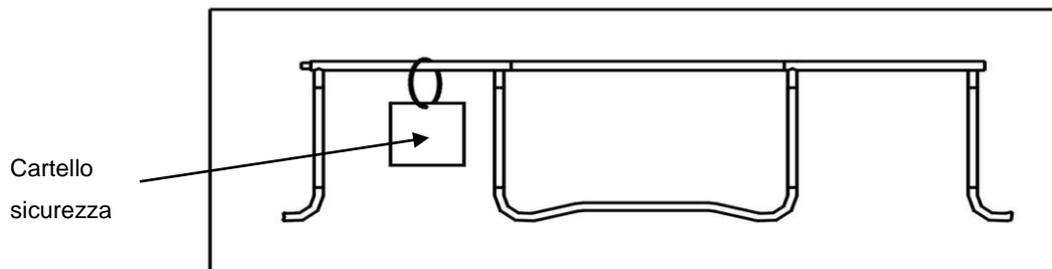
7. Per le rimanenti molle (per 8 ft – 44; 10 ft – 56; 12 ft – 68) useremo la stessa teoria del conteggio dei fori pari.
8. Collegare le molle 6 per 8 ft, 7 per 10 ft, 9 per 12 ft ad ogni triangolo corrispondente. Oltre le precedenti molle già installate. Il risultato sarà questo:
- | | | | | |
|-----------|---|----|----|----|
| per 8 ft | 6 | 18 | 30 | 42 |
| per 10 ft | 7 | 22 | 37 | 52 |
| per 12 ft | 9 | 27 | 45 | 63 |

Suggerimento: per una distribuzione uniforme di tensione e per un facile montaggio le molle dovrebbero essere posizionate seguendo i poli nord, sud, ovest, est.

9. Collegare le molle 3 per 8 ft, 3 per 10 ft e 4 per 12 ft in corrispondenza di tutti i fori e i triangoli in acciaio:
- | | | | | | | | | |
|-----------|---|----|----|----|----|----|----|----|
| per 8 ft | 3 | 9 | 15 | 21 | 27 | 33 | 39 | 45 |
| per 10 ft | 3 | 10 | 18 | 25 | 33 | 40 | 48 | 55 |
| per 12 ft | 4 | 13 | 22 | 31 | 40 | 49 | 58 | 67 |
10. Unire le rimanenti molle.
11. Se si nota che si è sbagliato il collegamento triangolo-foro, rimuovere e ricollegare le molle eventualmente errate mantenendo il conteggio esatto del numero molle.

PARTE 5-Applicazione del cartello di sicurezza

Utilizzare la fascetta in plastica per collegare il cartello di sicurezza sul trampolino elastico (#8). La fascetta dovrà essere messa sul telaio superiore in modo che non possa scivolare.

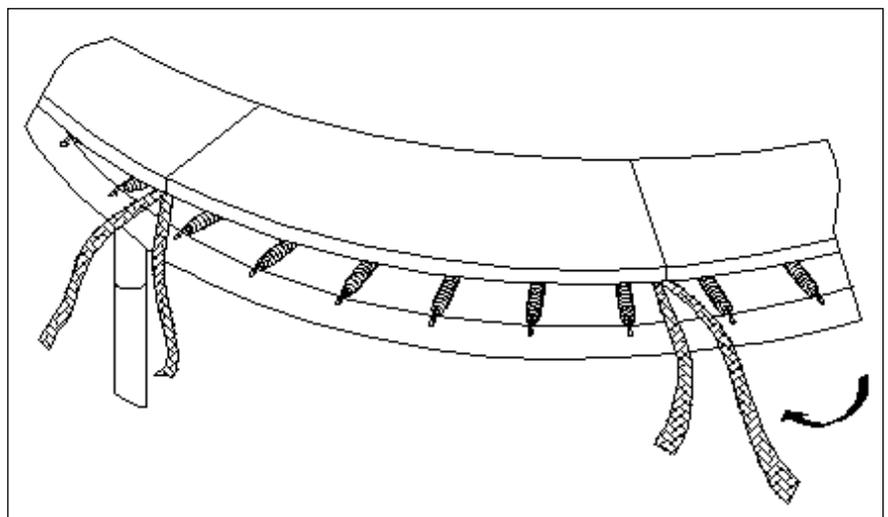


PARTE 6-Posizionamento del cuscino di protezione

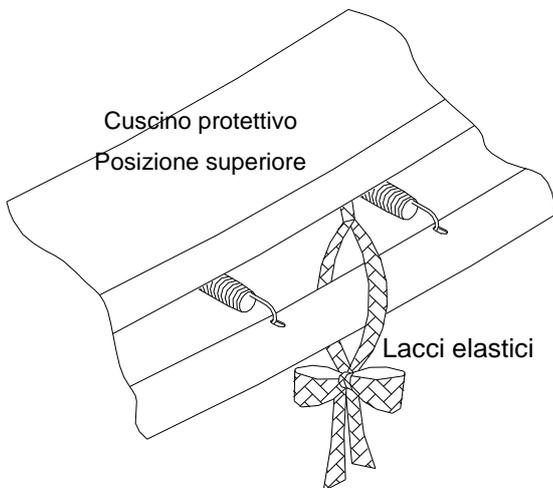
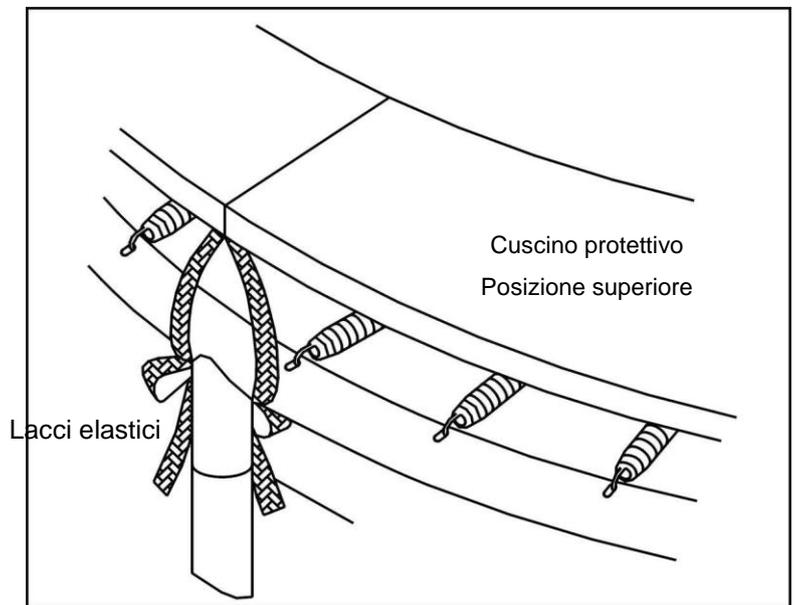
⚠ ATTENZIONE:

Non utilizzare mai il trampolino senza i cuscini di protezione, essi dovranno essere legati al telaio prima del suo utilizzo.

1. Appoggiare il cuscino in modo che copra il telaio e le molle (#2) assicurarsi che il cuscino copra tutte le parti metalliche. Allineare i lacci elastici come mostrato di seguito, devono essere legati in corrispondenza di ogni gamba verticale.



2. Allacciare ogni cinghia elastica in corrispondenza di ogni gamba.



3. Le cinghie elastiche che non corrispondono ai piedi verticali possono essere allacciate sul telaio superiore ma senza stringere troppo per lasciare un po di gioco al cuscino protettivo. Annodare come da dimostrazione

 **ATTENZIONE****CURA E MANUTENZIONE**

Questo trampolino è stato progettato e fabbricato con materiali di qualità. Se verrà eseguita una manutenzione corretta, fornirà a tutti i saltatori anni e anni di sport, divertimento, e soprattutto ridurrà il rischio di lesioni. Si prega di seguire le linee guida elencate di seguito:

- Questo trampolino è progettato per sostenere una certa quantità di peso. Si prega di assicurarsi che solo una persona alla volta usi il trampolino. Inoltre, la persona dovrebbe pesare meno di 100 Kg.
- Si consiglia al saltatore di usare calze o di essere a piedi nudi quando si utilizza il trampolino. Si comunica inoltre il fatto che le scarpe da strada o scarpe da tennis non devono essere indossate durante l'utilizzo del trampolino.
- Al fine di prevenire il telo da salto del trampolino da eventuali tagli o danneggiati, non permettere di tenere animali sul tappeto.
- Inoltre, i saltatori devono rimuovere tutti gli oggetti appuntiti da loro stessi prima di usare il trampolino. Qualsiasi tipo di oggetto tagliente o appuntito deve essere tenuto fuori dal tappeto elastico in ogni momento.

Ispezionare sempre il trampolino prima di ogni utilizzo verificare se ci sono parti usurate o mancanti.

Se si verificano queste condizioni potrebbe aumentare la probabilità di ottenere infortuni. In particolar modo sono da tenere in considerazione i seguenti potenziali pericoli:

- strappi o fori sul tappeto elastico sulla rete di protezione o sul cuscino laterale,
- telo allentato,
- scuciture o deterioramento del tappeto,
- pieghe o rotture del telaio, superiore e inferiore,
- rottura o mancanza di una o più molle,
- danneggiamento, rottura o allaccio insicuro del cuscino di protezione al telaio,
- sporgenze di qualsiasi tipo (in particolare di tipo contendente) sul telaio, molle, o telo da salto,

**Se si verificasse anche una sola di queste situazioni,
sarebbe opportuno smontare il trampolino o fare in modo che non venga utilizzato
fino a quando non sono state sostituite le parti interessate.**

IN CONDIZIONI DI VENTO

In situazioni di vento forte, il trampolino non può essere utilizzato. Se pensate che a causa del forte vento il trampolino possa spostarsi o capovolgarsi consigliamo di smontarlo o di spostarlo in una zona più riparata. Un'altra opzione è quella di legare, la parte superiore del telaio al suolo con corde e picchetti. Per garantire la messa in sicurezza del trampolino servono almeno 3 picchetti. Ricordarsi sempre di legare la parte superiore altrimenti legando solo le gambe il telaio superiore potrebbe staccarsi.

SPOSTARE IL TRAMPOLINO

Se fosse necessario spostare il trampolino, due persone sono necessarie. Tutti i punti di giunzione devono essere avvolti e fissati con nastro adesivo resistente alle intemperie. Ciò manterrà il telaio unito durante lo spostamento prevenendo distaccamenti dei punti di giunzione. Quando si sposta il trampolino, sollevare leggermente da terra e tenerlo in orizzontale. Per qualsiasi tipo di altra movimento, si consiglia di smontare il trampolino.

Smontaggio

Per smontare il trampolino procedere in ordine inverso. Non tentare di smontare la struttura principale senza aver prima rimosso le molle e il tappeto elastico. Usare sempre guanti e occhiali protettivi durante tutte le fasi. Assicurarsi che il trampolino e la rete di protezione siano perfettamente asciutti prima di smontarli e riporli. Smontarli con cautela per evitare danneggiamenti. Una volta che la protezione è stata rimossa, smontare il tappeto elastico controllando che sia perfettamente pulito e che non sia danneggiato. Riporre il trampolino in un luogo asciutto e sicuro.