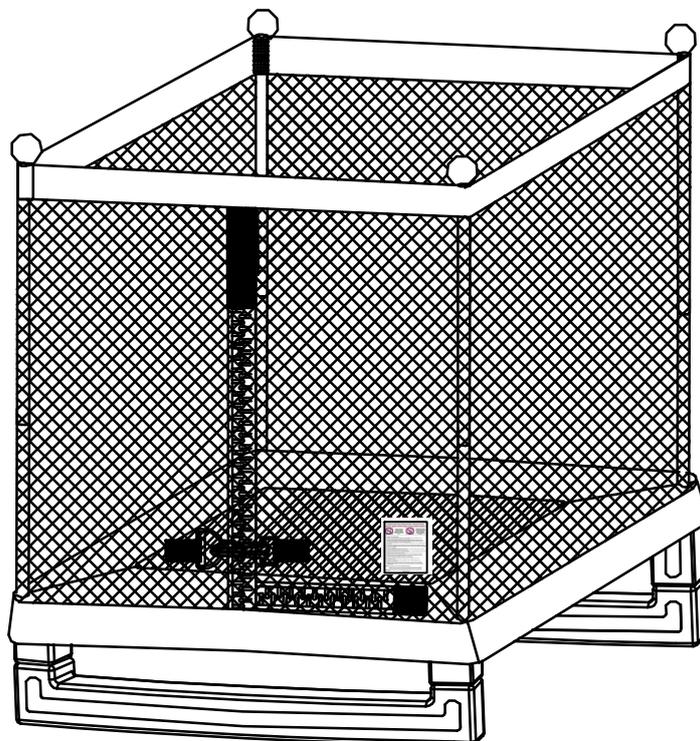


2 GAMBE 127 CM. TRAMPOLINO CON RETE DI PROTEZIONE

Montaggio, installazione, assistenza, manutenzione e utilizzo

MANUALE DI UTILIZZO

MSC-3438



ATTENZIONE

LEGGERE ATTENTAMENTE LE ISTRUZIONI DI MONTAGGIO, INSTALLAZIONE E MANUTENZIONE CONTENUTE IN QUESTO MANUALE PRIMA DI INIZIARE IL MONTAGGIO. CONSERVARE IL PRESENTE MANUALE. PESO MASSIMO DEGLI UTENTI NON SUPERARE 45 KG. VIETATO SALTARE PIU' DI UNA PERSONA ALLA VOLTA SUL TRAMPOLINO. NON PERMETTERE L'UTILIZZO DEL TRAMPOLINO, AI BAMBINI, SENZA UN SUPERVISORE O UN ADULTO.

Gentile cliente:

Grazie per aver acquistato il nostro prodotto. Speriamo che vi piacerà. Si prega di prendere il montaggio come un esercizio da fare in compagnia magari dei propri figli o di amici il tempo necessario sarà di circa un'ora.



ATTENZIONE

PESO MASSIMO AMMESSO DA NON SUPERARE 45 KG.



MONTAGGIO E CONSIGLI IN GENERE!!

Selezionare il luogo dove posizionare il trampolino permanentemente prima del montaggio.

Non alzate il trampolino, in fase di movimentazione, a più di 5 cm. da terra in quanto il telaio potrebbe deformarsi.

Se il telaio si dovesse deformare basta premere sulla parte del trampolino deformata affinché le molle, in tensione, riprendano la loro forma originale.



ATTENZIONE

COME MUOVERE IL TRAMPOLINO

Se è si deve spostare il trampolino, due o tre persone sono necessarie. Tutte le parti giunte devono essere fissate con nastro adesivo resistente alle intemperie. Ciò manterrà il telaio ben saldo nel momento che il trampolino viene spostato prevenendo eventuali separazioni del telaio. Quando avviene lo spostamento tenere sollevato il trampolino da terra in orizzontale. Per qualsiasi altro tipo di spostamento, il trampolino dovrebbe essere smontato.

ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO



ATTENZIONE

LEGGERE IL LIBRETTO DI ISTRUZIONI PRIMA DI MONTARE O DI UTILIZZARE IL TRAMPOLINO!

PER UN MONTAGGIO PIU' FACILE, VELOCE E SICURO, ASSICURATEVI DI SEGUIRE LE ISTRUZIONI DEL MANUALE.

INSTALLAZIONE DEL TRAMPOLINO

VERIFICARE CHE IL TRAMPOLINO VENGA MONTATO SU UNA SUPERFICIE PIANA!

" 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



NON SALTATE PIU' DI UNA PERSONA ALLA VOLTA SUL TRAMPOLINO! PIU' SALTATORI AUMENTANO IL RISCHIO DI COLLISIONE E FRATTURE ALLA TESTA COLLO, GAMBE O SCHIENA



PARALISI O MORTE CIO' AVVIENE SE L'UTENTE ATTERRA DI TESTA O COLLO! NON FATE CAPRIOLE PERCHE' AUMENTANO LA POSSIBILITA' DI ATTERRARE DI TESTA O CON IL COLLO

CONSULTARE SEMPRE UN MEDICO PRIMA DI EFFETTUARE QUALSIASI ATTIVITA' FISICA

- E' essenziale che ci sia uno spazio libero adeguato sopra al trampolino. Il minimo è di 7.3 m. da terra. Mantenere inoltre uno spazio libero su tutti i lati del trampolino.
- Il trampolino deve essere installato su di una superficie piana. E' richiesta una maggiore illuminazione se il trampolino viene utilizzato all'interno oppure in zone d'ombra.
- Assicurarsi che il trampolino non venga utilizzato senza autorizzazione e senza la supervisione di un adulto.
- Rimuovere eventuali ostruzioni da sotto il trampolino.
- Il proprietario e il supervisore del trampolino devono assicurarsi che gli utilizzatori siano in grado di capire e mettere in pratica quanto specificato nel presente manuale.
- Non tentate ne consentire capriole. Atterrare sulla testa o sul collo può causare lesioni gravi, paralisi o morte.
- 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.
- Non saltate più di una persona alla volta sul trampolino. L'utilizzo di più utenti, nello stesso momento può provocare gravi infortuni.
- Il trampolino deve essere utilizzato sotto la sorveglianza di un adulto.
- Per informazioni aggiuntive riguardanti il trampolino elastico contattare il vostro fornitore.



ATTENZIONE

- L'utilizzo di questo trampolino non è raccomandato per bambini sotto i 6 anni di età. Massimo peso ammesso: 45kg.
- Ispezionare il trampolino prima dell'uso. Assicurarsi che l'imbottitura sopra il telaio sia saldamente posizionata. Sostituire le parti usurate, difettose o mancanti.
- 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.
- Imparare il salto base prima di effettuare movimenti più difficili.
- 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.
- 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.
- Focalizzare i propri occhi sul centro del trampolino. Ciò contribuirà a controllare il tuo salto.
- Evitare di saltare troppo quando si è già stanchi. Fare cicli di salti brevi
- 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.
- La scaletta consente ai giovani utilizzatori di salire con facilità sul trampolino. Il trampolino non è adatto a bambini di età inferiore ai 6 anni.
- Rimuovere tutti gli oggetti/ostacoli eventualmente posizionati vicino o attorno al trampolino.
- 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.
- Per informazioni sulla vostra capacità formativa contattate un istruttore certificato per salto sul trampolino.
- Non saltare sul trampolino se la superficie del tappeto elastico non è perfettamente asciutta e non utilizzare lo stesso in presenza di venti forti.
- 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.
- L'utilizzo del trampolino è consentito solo sotto sorveglianza di un adulto o di un supervisore.
- Fermare il proprio salto flettendo le ginocchia nel momento che i piedi toccano il telo da salto.
- Imparare i salti fondamentali e le varie posizioni del corpo accuratamente.
- Pur mantenendo la testa eretta, concentrate il vostro sguardo sul perimetro del trampolino.
- Saltate nel centro del telo elastico.
- Evitare di saltare quando si è troppo stanchi.
- Assicurarsi che il trampolino non venga utilizzato senza autorizzazione.
- Tenere lontani oggetti che potrebbero interferire con il salto sul trampolino.
- Per maggiori informazioni sul prodotto contattare il vostro fornitore.
- Per informazioni sull'allenamento con il trampolino, contattare una organizzazione certificata.
- Non utilizzare il trampolino quando la superficie è bagnata e quando c'è forte vento.
- Leggere le istruzioni prima dell'uso.
- Controllare tutti i dadi e bulloni per la tenuta e stringere se necessario.
- Controllate che tutte le molle siano inserite in modo corretto e che siano intatte.
- Controllate tutti i rivestimenti dei bulloni ed eventuali spigoli vivi e sostituirli se necessario. Controllate inoltre lo stato di usura e deterioramento, se necessario, in conformità alle istruzioni del costruttore.
- Non è consentito sostituire o cambiare parti, di questo trampolino, se non sono quelle originali.

- Per uso esclusivamente familiare e domestico.
- Per uso esclusivamente all'esterno!



ATTENZIONE!!

- I trampolini sono molto divertenti se usati correttamente, tuttavia la maggior parte degli incidenti si concretizzano durante l'utilizzo del trampolino e non per un errato montaggio. Leggere queste istruzioni e avvertenze attentamente e assicurarsi di poterle rileggere in qualsiasi momento tenendole a portata di mano.
- Seguire le istruzioni per il montaggio e la manutenzione, ciò servirà a garantire al vostro trampolino maggiore sicurezza e lunga durata.
- Questo trampolino è adatto esclusivamente ad un utilizzo domestico.
- Il trampolino è progettato per l'installazione su superficie piana con almeno 2 metri di distanza attorno.
- Non installare il trampolino su superfici rigide come asfalto o cemento, causa seri rischi di infortuni.
- E' essenziale che la parte superiore del trampolino sia libera da rami o altro. L'altezza raccomandata è di 7,3 m. Posizionare il trampolino lontano da pareti, strutture, recinzioni, alberi e aree adibite a gioco.
- Non tentare di fare acrobazie o capriole, queste sono mosse molto pericolose che vanno eseguite solo in presenza di un allenatore esperto e con attrezzature adeguate, il rischio è che si possano verificare lesioni gravi se si utilizza questo attrezzo in modo scorretto.
- Non usare il trampolino se si hanno problemi alle caviglie o alle ginocchia o quando si è incinte.
- Rimuovere occhiali, orologi, gioielli o catenine, fermagli e altri oggetti appuntiti e svuotare le tasche prima di iniziare a saltare.
- Non usare il trampolino quando è buio.
- Non fare entrare alcun oggetto sul trampolino.
- Non lasciare oggetti, persone sotto il trampolino.
- Gli animali non sono ammessi sul trampolino.
- Non fumare mentre si utilizza il trampolino.
- Bambini e inesperti devono sempre saltare sotto supervisione di un adulto o responsabile, si raccomanda vivamente di tenere sotto controllo il saltatore in ogni momento.

LEGGERE IL LIBRETTO DI ISTRUZIONI PRIMA DI UTILIZZARE QUESTO TRAMPOLINO.

POSIZIONAMENTO DEL TRAMPOLINO

L'altezza minima richiesta, sopra al trampolino è di 7.3 metri. Per un utilizzo sicuro del trampolino elastico assicurarsi che nel momento di scegliere un luogo sicuro per il vostro trampolino si tenga conto :

- Assicurarsi che venga montato su una superficie piana con almeno 2 metri di distanza, attorno, da qualsiasi ostruzione come recinzioni, garage, case, rami sporgenti, fili elettrici o fili stendibiancheria.
 - I giochi per esterno (come altalene, scivoli, arrampicate) non devono essere installati su superfici rigide.
 - L'area sia ben illuminata. La luce artificiale è richiesta se il trampolino si trova in zone d'ombra.
 - 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. Non usare in caso di vento forte o a raffiche.
 - 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

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 45 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 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.

ISTRUZIONI PER L'USO

ATTENZIONE

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.

E' 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.

Non è raccomandato l'utilizzo del trampolino a bambini sotto i 6 anni di età.

ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA DEL TRAMPOLINO

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 ne 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 farai aumenterai 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 tua 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. Utilizzare il trampolino solo quando il telo da salto è asciutto. Un telo bagnato è estremamente scivoloso e impedisce un movimento stabile

Condizioni di vento forte: 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 4 picchetti. Ricordarsi sempre di legare la parte superiore altrimenti legando solo le gambe il telaio superiore potrebbe staccarsi.

Muovere il trampolino: Se è necessario spostare il trampolino, due o tre persone sono necessarie. Tutte le parti giunte devono essere fissate con nastro adesivo resistente alle intemperie. Ciò manterrà il telaio ben saldo nel momento che il trampolino viene spostato prevenendo eventuali separazione del telaio. Quando avviene lo spostamento tenere sollevato il trampolino da terra in orizzontale. Per qualsiasi altro tipo di spostamento, il trampolino dovrebbe essere smontato.

Limiti di accesso:

Quando il trampolino non viene utilizzato, riporre sempre la scaletta in un luogo sicuro, in modo che i bambini privi di sorveglianza non possano montarci su.

CONSIGLI PER RIDURRE IL RISCHIO DI INCIDENTI

Tutti i saltatori devono essere controllati, a prescindere dal livello di abilità o età.

Prevenzione incidenti per il saltatore

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 manuale 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. E' 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.

ULTERIORI 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, potresti 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 USARE 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

- A. Montaggio e smontaggio-Dimostrazione di tecniche appropriate
- B. Il salto base-Dimostrazione e pratica
- C. La frenatura (Verificare il salto dimostrativo) e la pratica. Impara a fermarti a comando
- D. Mani e ginocchia, dimostrazione e pratica. Lo scarico deve avvenire in fase di atterraggio

Lezione 2

- A. Revisione e pratica delle tecniche apprese nella lezione 1
- B. 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.
- C. 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

- A. Rivedere le competenze pratiche e quelle tecniche apprese nelle lezioni precedenti
- B. 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.
- C. Inizia a rimbalzare muovendo le ginocchia e mani quindi estendere il corpo in posizione prona, sul tappeto e tornare in piedi
- D. 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

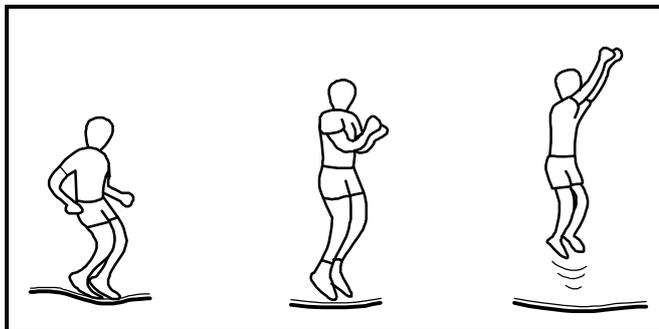
- A. Rivedere e praticare gli esercizi e le tecniche apprese nelle lezioni precedenti
- B. Mezzo giro di:
 - i. Iniziare in posizione frontale prendendo piano piano dimestichezza con il telo da salto spingere in fuori le braccia prima a destra poi a sinistra muovendo la testa e le spalle nella stessa direzione.
 - ii. Quando saltate, assicuratevi di tenere la testa indietro parallela al tappeto elastico
 - iii. 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 "R". 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.

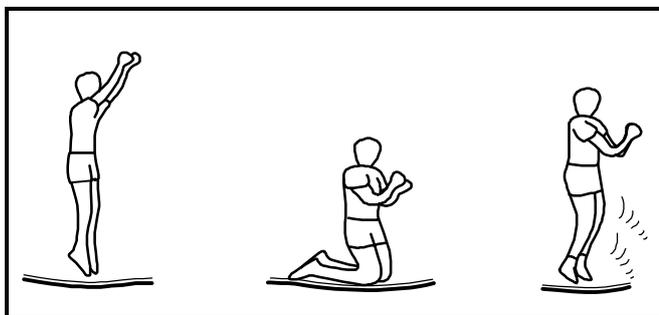
SALTI DI BASE SUL TRAMPOLINO

IL SALTO BASE



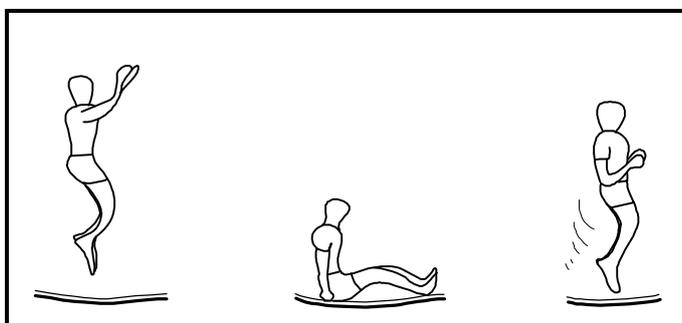
1. Si parte da posizione eretta, piedi a larghezza spalla, occhi che guardano sempre il centro del tappeto elastico.
2. Braccia in avanti e poi in alto inizia un movimento circolare
3. Riunire i piedi a mezz' aria con le mani rivolte verso il basso.
4. Tenere i piedi a larghezza spalla quando si atterra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

SALTO SULLE GINOCCHIA



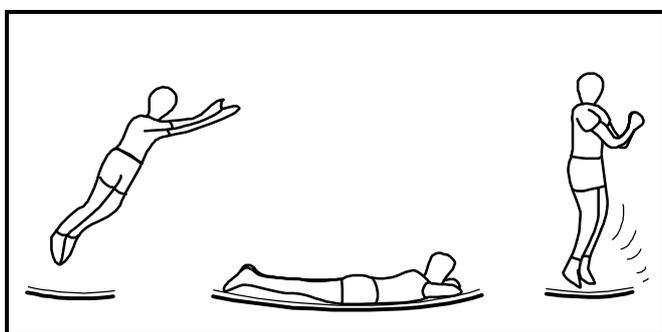
1. Inizia con un salto base mantenendo un movimento lento.
2. Andare giù con le ginocchia mantenendo la schiena dritta, usare le braccia per mantenere l'equilibrio
3. Ritornare in posizione eretta facendo oscillare le braccia.

SALTO DA SEDUTO



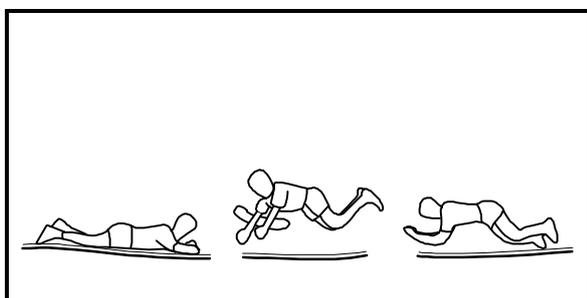
1. Sedersi in posizione piana.
2. Appoggiare le mani sul tappeto oltre i fianchi non bloccare i gomiti.
3. Ritorna alla posizione eretta spingendo con le mani.

SALTO FRONTALE



1. Iniziare con un movimento lento.
2. Scendere in posizione prona tenere le braccia e le mani tese in avanti sul tappeto.
3. Spingere con le braccia sul tappeto e ritornare in posizione eretta.

SALTO A 180 GRADI



1. Inizia il rimbalzo in posizione frontale.
2. Spingete con le mani a dx o a sx aiutandosi con le braccia
3. Mantenere testa e spalle nella stessa direzione rimando paralleli al tappeto elastico
4. Scendere in posizione prona per poi ritornare in piedi spingendosi con le mani e le braccia.



ATTENZIONE:

COMINCIARE SEMPRE IL VOSTRO SALTO AL CENTRO DEL TELO DEL TAPPETO ELASTICO.

LUOGO IDEALE PER POSIZIONARE IL TRAMPOLINO

L'altezza minima richiesta sopra il trampolino è di 7.3 metri.

Per un utilizzo sicuro del vostro trampolino si prega di rispettare le seguenti regole sul dove posizionarlo:

- Assicurarsi che venga montato su una superficie piana
- La zona sia ben illuminata
- Non ci siano ostacoli sotto il trampolino.

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

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.

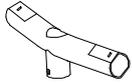
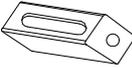
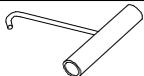
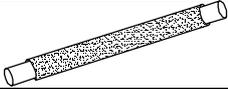
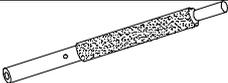
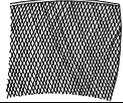
PRIMA DEL MONTAGGIO

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

Ref No	PARTI	DESCRIZIONE	Q'TY
1		Telo da salto, cucito con triangoli di acciaio e cuscini protettivi	1
2		Telaio superiore	4
3		Angoli telaio superiore con innesto per le gambe	4
4		Piedi verticali in plastica	4
5		Piedi orizzontali in plastica	2
6		Piedi in plastica	4
7		Molle galvanizzate (15N 3 1/2")	36
8		Tiramolle	1
9		Pali superiori con spugne	4
10		Pali inferiori con spugne (e buchi)	4
11		Tappi superiori	4
12		Rete di recinzione	1
13		Viti	4
14		Rondelle	8
15		Rondelle a molla	4
16		Bulloni con tappo	4
17		Brugola	1
18		Chiave	1
19		Cartello con regole di utilizzo	1

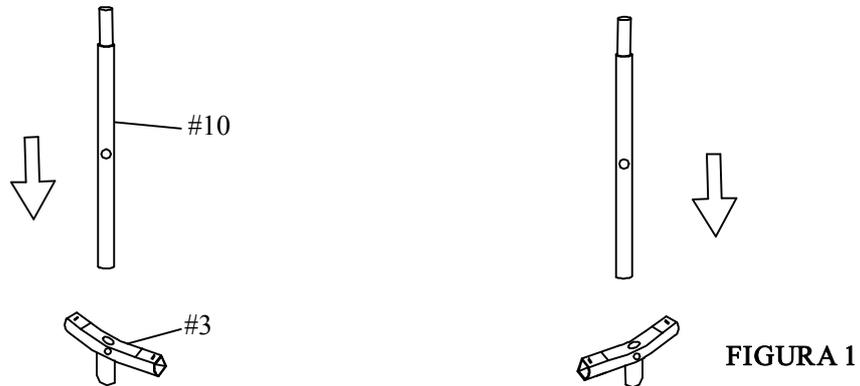
RICORDARSI DI UTILIZZARE I GUANTI DURANTE IL MONTAGGIO, INOLTRE SONO CONSIGLIATE SEMPRE DUE PERSONE PER L'ASSEMBLAGGIO

ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO

PARTE 1

- Si consiglia di avere qualcuno che vi supporti tenendo il telaio, durante il montaggio.
- Essere costante quando si esegue questo passaggio.

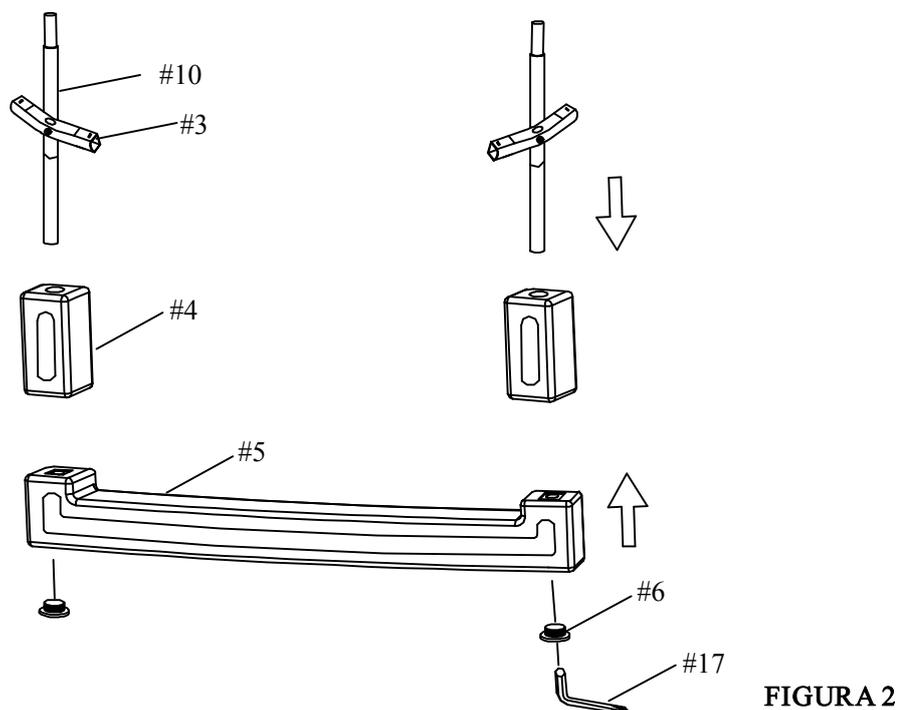
Fissare il palo inferiore con spugna (con foro) (#10) dentro l'innesto dell'angolo superiore del telaio (#3) come mostrato nella FIGURA 1.



Parte 2 – Assemblaggio supporti

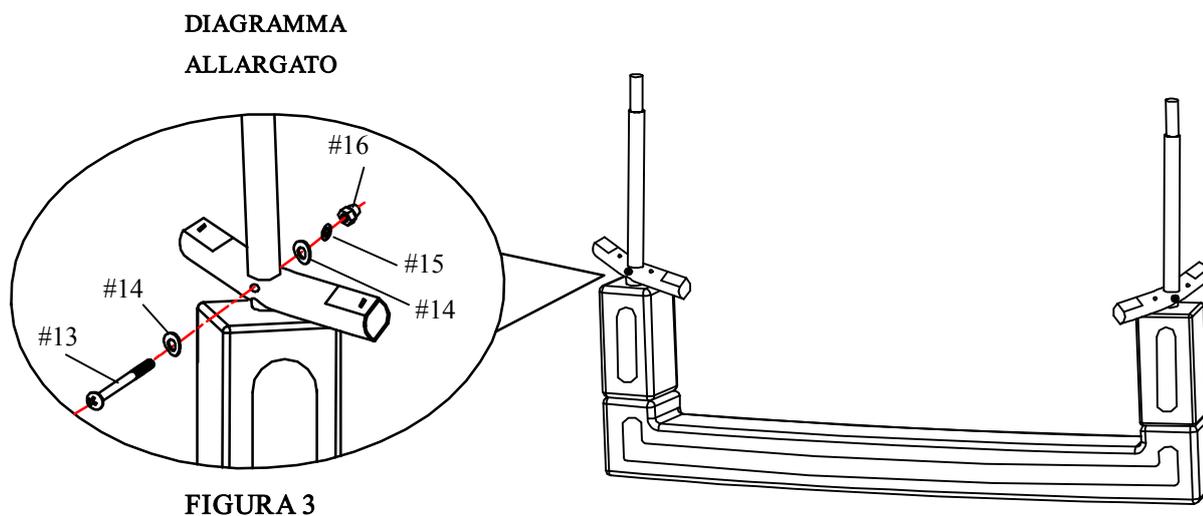
Inserire il bordo inferiore del palo con spugna (con il foro) (#10) e l'angolo superiore con innesto (#3) come montato nella parte 1 nel foro piede di plastica orizzontale (#5) assieme al piede di plastica verticale (#4) e unire anche il tappo del piede in plastica (#6) utilizzando la brugola (#17) come vedi nella FIGURA 2.

Note: Inserire solo 1/3 del piede verticale in plastica con il palo inferiore con spugna (con foro). Si prega di non stringere troppo il piedino / tappo in plastica (#6) in questa fase.



PARTE 3

Fissare la parte inferiore del palo con schiuma (con foro) (#10) e l'angolo superiore con innesto (#3) assemblati nella fase 2 con le viti (#13), rondelle (#14), rondelle a molla (#15) e bulloni (#16) utilizzando la brugola (#17) e la chiave per stringere (#18) come mostrato di seguito in forma allargata nella FIGURA 3. Ripetere nello stesso modo anche nell'altro lato del palo inferiore e angolo superiore con innesto.



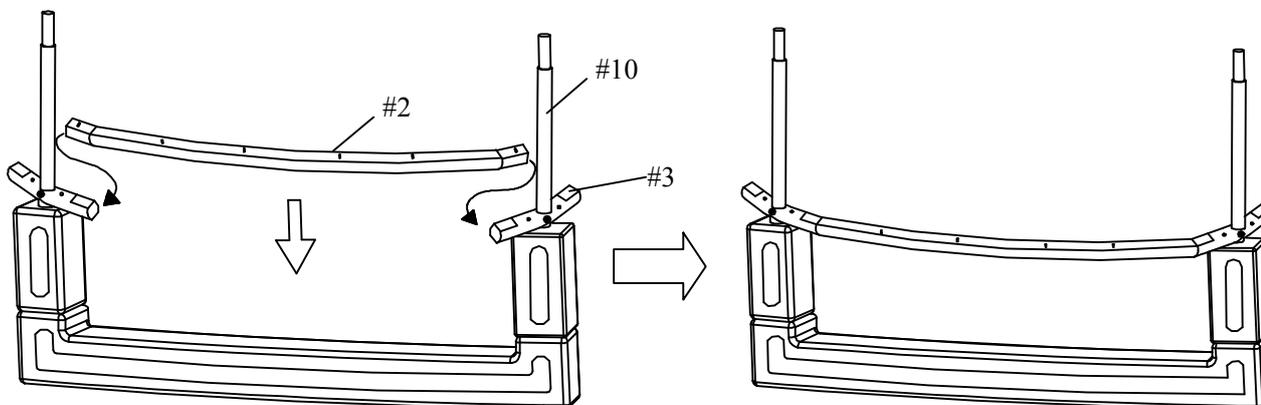
⚠ Nota importante: Si prega di fare attenzione che il foro sul palo inferiore con spugna (con foro) (#10) incontri il foro posto sull'angolo in acciaio superiore con innesto; se necessario ruotare leggermente il bordo inferiore del palo con schiuma (#10).

PARTE 4

Ripetere la fase 3 finché non sono assemblati tutti i 4 piedi di base.

PARTE 5

Fare scorrere il telaio superiore (#2) dentro gli angoli superiori con innesto (#3) come vedete nella FIGURA 4. Per collegare le parti, è sufficiente fare scorrere la sezione (maschio) cioè quella con sezione più piccola da un lato, nella sezione adiacente (femmina) che ha una maggiore apertura.



Ora, si prega di stringere di altri 2/3 I piedi in plastica con il tappo/piedino inferiore (#6) per completare il montaggio di sostegno.

⚠ Nota importante: Si prega di non stringere troppo i tappi/piedini in plastica (#6).

PARTE 6

Fare scorrere il telaio superiore (#2) dentro l'angolo superiore in acciaio con innesto come da FIGURA 5. Per collegare le parti, è sufficiente fare scorrere la sezione (maschio) cioè quella con sezione più piccola da un lato, nella sezione adiacente (femmina) che ha una maggiore apertura.

⚠ Nota importante: Assicurarsi che il punto della curva del piede in plastica orizzontale sia rivolto verso l'esterno!

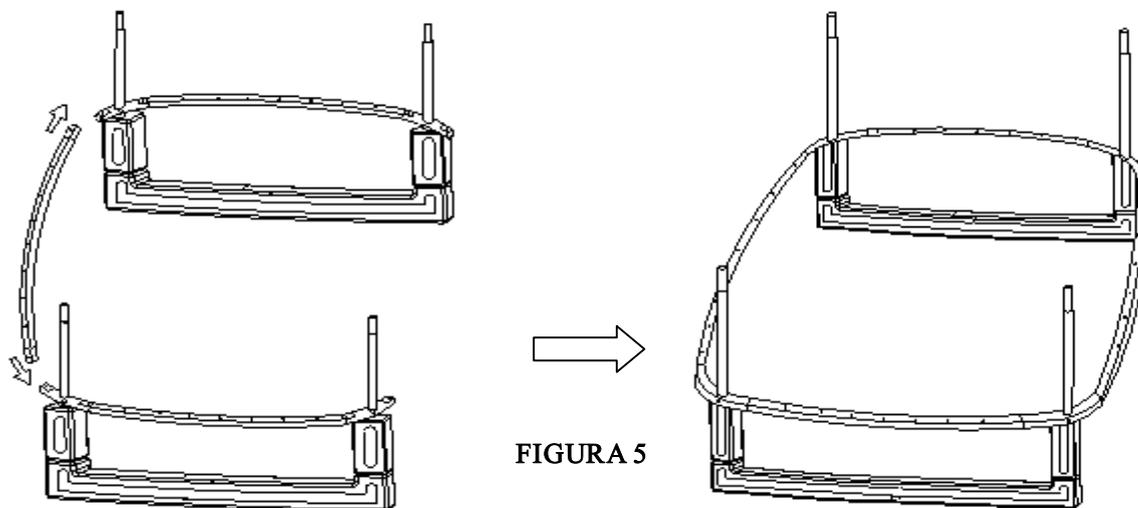


FIGURA 5

MONTAGGIO TELO DA SALTO

PARTE 7

Coprire il telaio superiore del trampolino stendendo il telo da salto con triangoli in acciaio e il cuscino di protezione, sopra il telaio stesso (#1). Le 4 aperture sui cuscini di protezione e telo da salto(#1) dovranno essere messe in corrispondenza dei 4 pali inferiori con spugna (con foro), spostare la spugna prima di inserire i cuscini di protezione e rimetterla in posizione dopo aver messo i cuscini di protezione (#10) come vedete in FIGURA 6.

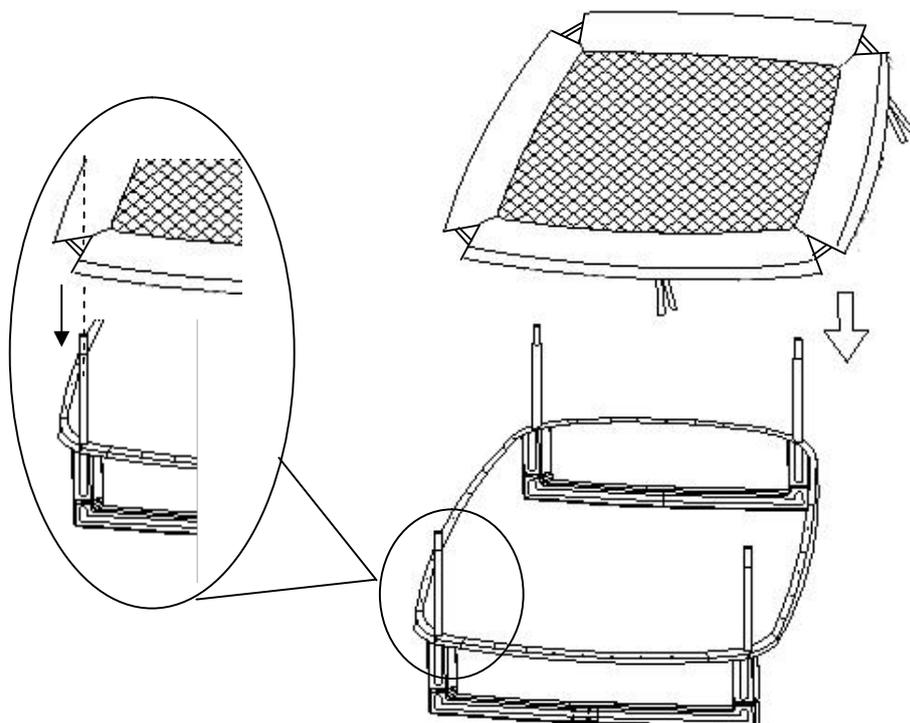


FIGURA 6

PARTE 8 – Montaggio telo da salto

Stendere il telo da salto e i cuscini di protezione (#1) all'interno della struttura con il rilievo di sicurezza come mostrato nella FIGURA 7.

Ci sono complessivamente 36 triangoli in acciaio cuciti sul tappeto e 36 buchi sul telaio superiore. Nessuno è numerato per questo chiediamo di seguire bene le istruzioni per una corretta installazione. Ora selezionare un punto arbitrario sul telaio superiore (chiamato punto ZERO) come mostrato nella FIGURA 7.

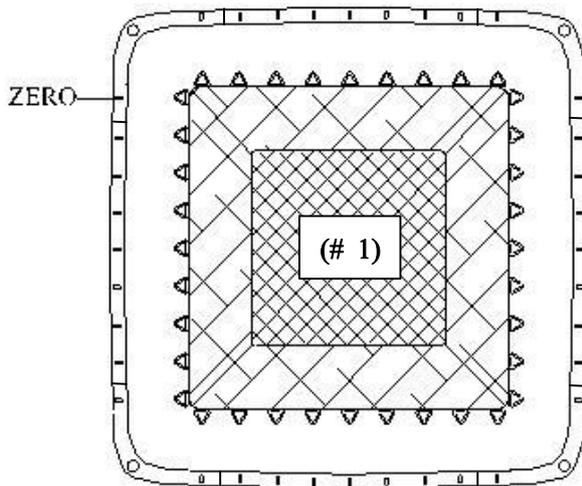
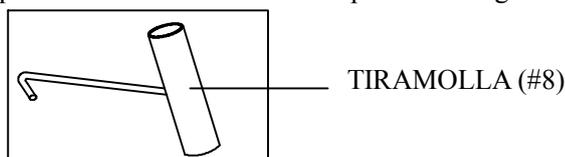


FIGURA 7

UTILIZZO DEL TIRAMOLLE

ATTENZIONE

- Sono necessari 2 adulti in questa fase di montaggio.
- ATTENZIONE – Nel fissare le molle non mettete le mani, le gambe o il corpo in corrispondenza dei punti di connessione delle molle. Questi possono essere punti di presa in quanto il telo del trampolino stringe su di esso.
- Indossare guanti da lavoro per proteggere le vostre mani.
- Utilizzare lo speciale strumento in dotazione per tirare meglio le molle.



TIRAMOLLA (#8)

PARTE 9

Fissare l'occhio a forma di R della molla (#7) al triangolo in acciaio posto sul telo da salto.

SUGGERIMENTO: Tenendo la molla a 45 gradi rispetto la superficie del telo da salto sarà più facile installarla.

Prendere il tiramolles e allungare la molla sino al buco di connessione chiamato "ZERO" sul telaio superiore come da FIGURA 8. Tirare sino a quando il gancio non si blocca completamente nel foro del telaio superiore.

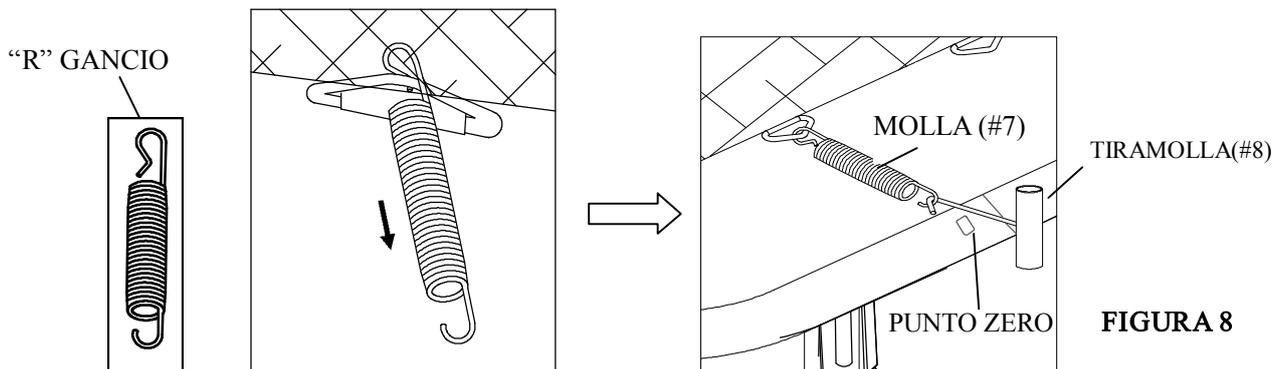


FIGURA 8

PARTE 10

Quindi, collegare le molle sugli angoli come vedete nella FIGURA 9. Per una distribuzione uniforme di tensione, e facilità nel montaggio ogni molla deve essere collegata sul lato opposto di quella che avete appena messo. 9, 10 con 27, 28, etc. Ora, dovrete avere installato 8 molle, 1, 9, 10, 18, 19, 27, e 28.

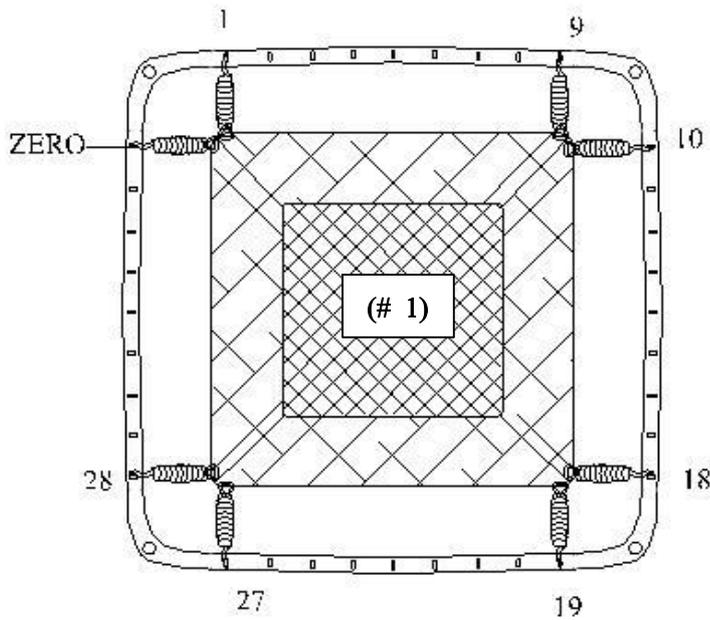


FIGURA 9

PARTE 11

Collegare ogni 4 fori una molla in corrispondenza del triangolino sul telo da salto. Per una distribuzione uniforme di tensione, e facilità nel montaggio ogni molla deve essere collegata sul lato opposto di quella che avete appena messo. 5 con 23, 32 con 14, etc. Oltre alle molle precedentemente installate dovrebbero risultare montate le molle numero 5, 14, 23 e 32 come vedete nella FIGURA 10.

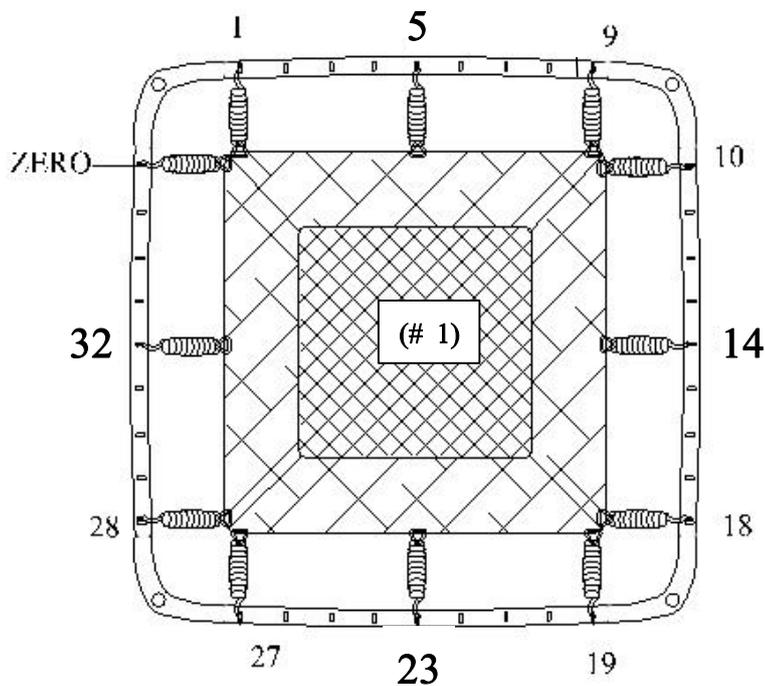


FIGURA 10

PARTE 12

Collegare ogni 2 fori una molla in corrispondenza del triangolino sul telo da salto. Per una distribuzione uniforme di tensione, e facilità nel montaggio ogni molla deve essere collegata sul lato opposto di quella che avete appena messo. 3 con 21, 30 con 12, etc. Oltre alle molle precedentemente installate dovrebbero risultare montate le molle numero 3, 7, 12, 16, 21, 25, 30 e 34 come vedete nella FIGURA 11.

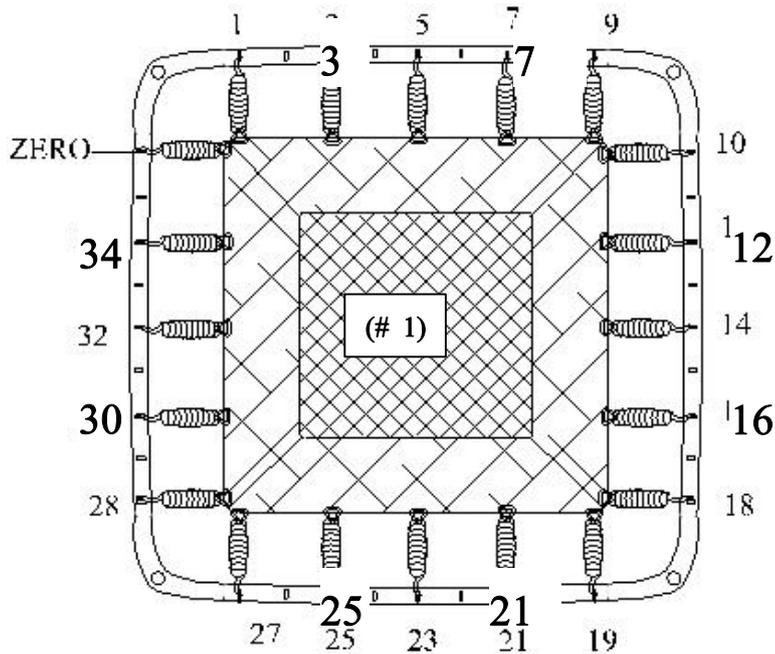


FIGURA 11

PARTE 13

Quindi, fissare le restanti 16 molle utilizzando la stessa metodologia, contare i fori pari come vedete nella FIGURA 12.

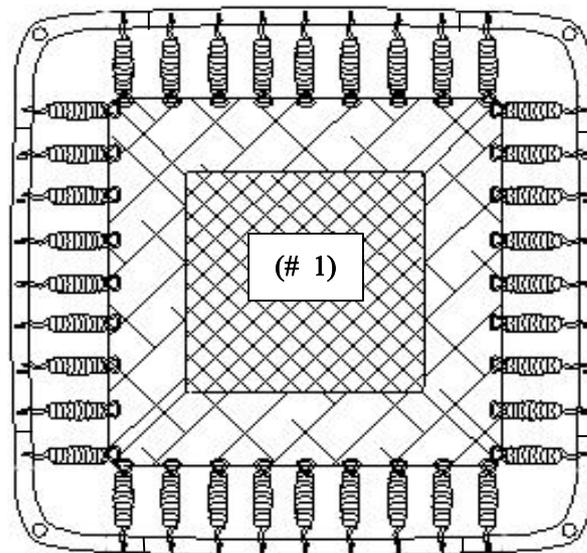


FIGURA 12

PARTE 14

Utilizzando l'apposita fascietta collegare il cartello per le istruzioni di sicurezza (#19) sul trampolino come mostrato nella FIGURA 13. La fascietta dovrà essere messa sul telaio superiore in modo che non possa scivolare.

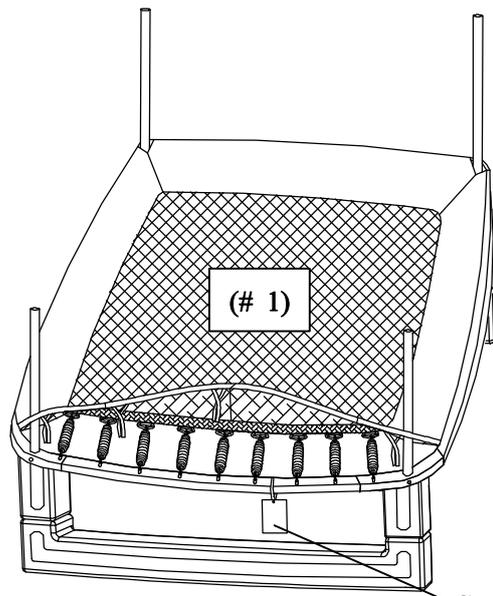


FIGURA 13



ATTENZIONE:

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.

Fissaggio cuscini di protezione



ATTENZIONE

Non utilizzare mai il trampolino senza cuscini di protezione, essi devono essere legati al telaio!!

PARTE 15

Appoggiare il cuscino in modo che copra il telaio e le molle (#1). Legate le cinghie elastiche sul perimetro come vedete nella FIGURA 14 e rendere sicuro il rilievo del cuscino appoggiandolo al telaio.

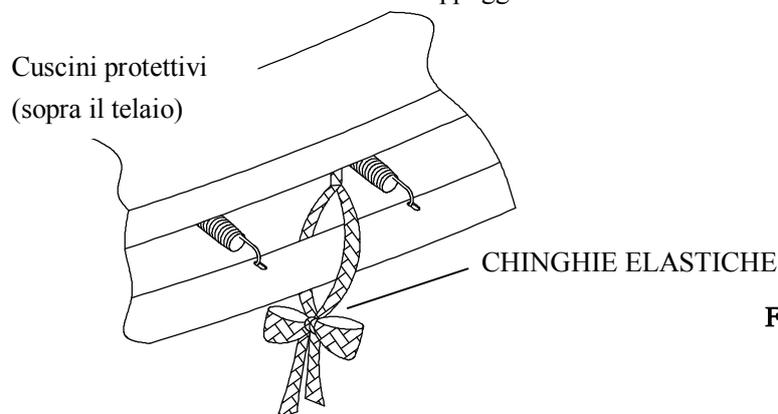


FIGURA 14

Eseguire un controllo completo del trampolino per assicurarsi che tutti i componenti siano stati assemblati e collegati in un modo corretto.

Leggere l'intero manuale e assicurarsi che tutti i saltatori comprendano tutte le norme di utilizzo stampate sul manuale e sul cartello di sicurezza. Istruire tutti i saltatori sul salto base da praticare inizialmente sul trampolino.

NOTA IMPORTANTE: Assicurarsi che i cuscini di protezione siano fissati in modo corretto e che copra completamente il telaio e le molle prima di usare il trampolino. **Si prega di controllare prima di ogni utilizzo!** Non usare il trampolino se anche una sola molla o triangolino d'acciaio dovesse mancare o fosse danneggiato.

PARTE 16

Fissare il palo superiore con spugna (#9) al palo inferiore con spugna (con foro) (#10) come da FIGURA 15. Fare questo passaggio per tutte e 4 i pali.

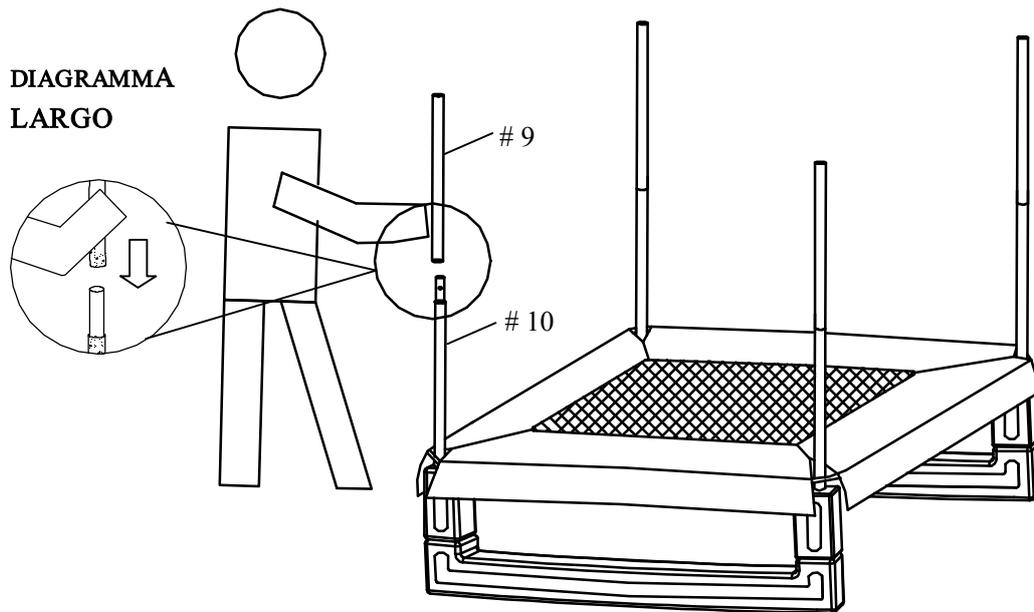


FIGURA 15

PARTE 17



ATTENZIONE: SONO RICHIESTI 2 ADULTI.

Posizionare la protezione elastica con le cuciture negli angoli, in alto (#12) inserirle sui pali superiori con spugna (#9). Inserire nel migliore dei modi questa copertura al palo superiore (#12), abbassare la rete fino a toccare i cuscini di protezione (#12) come mostrato nella FIGURA 16.

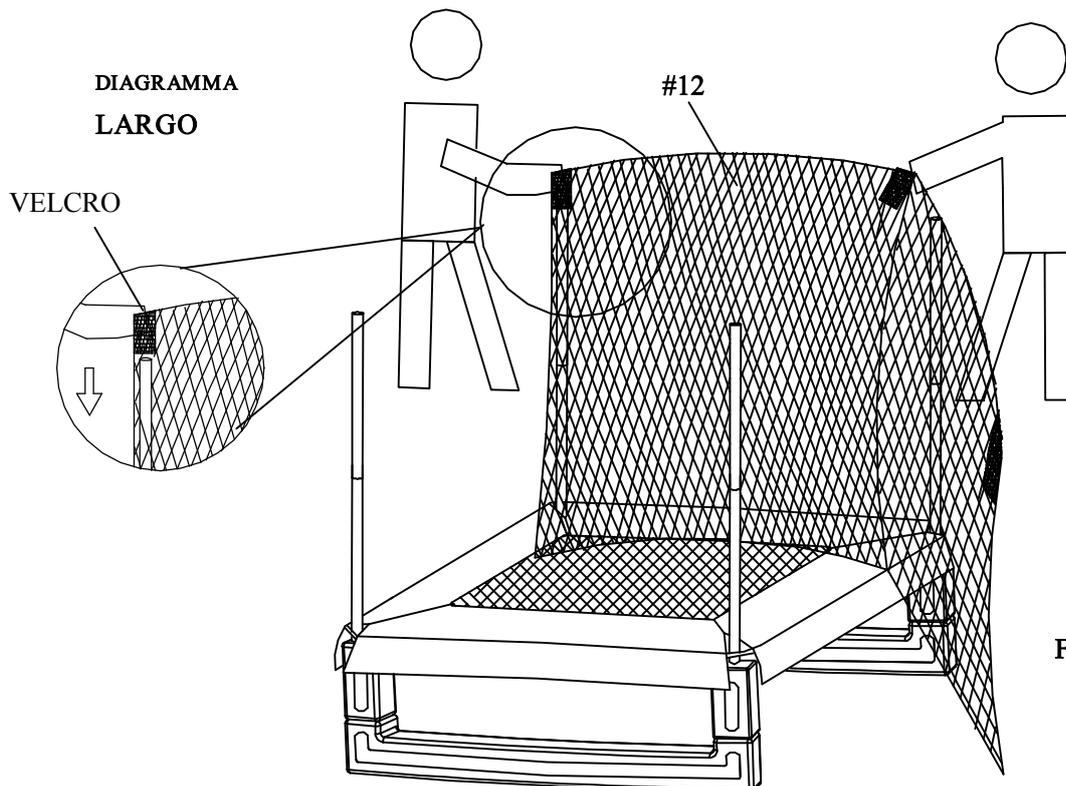
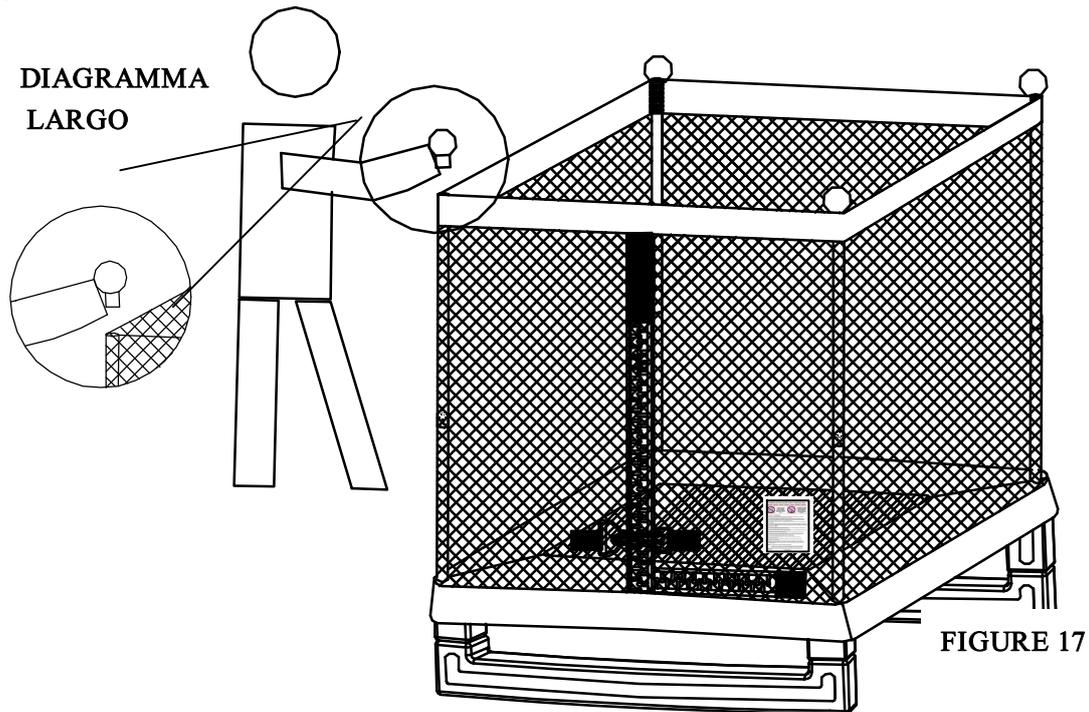


FIGURA 16

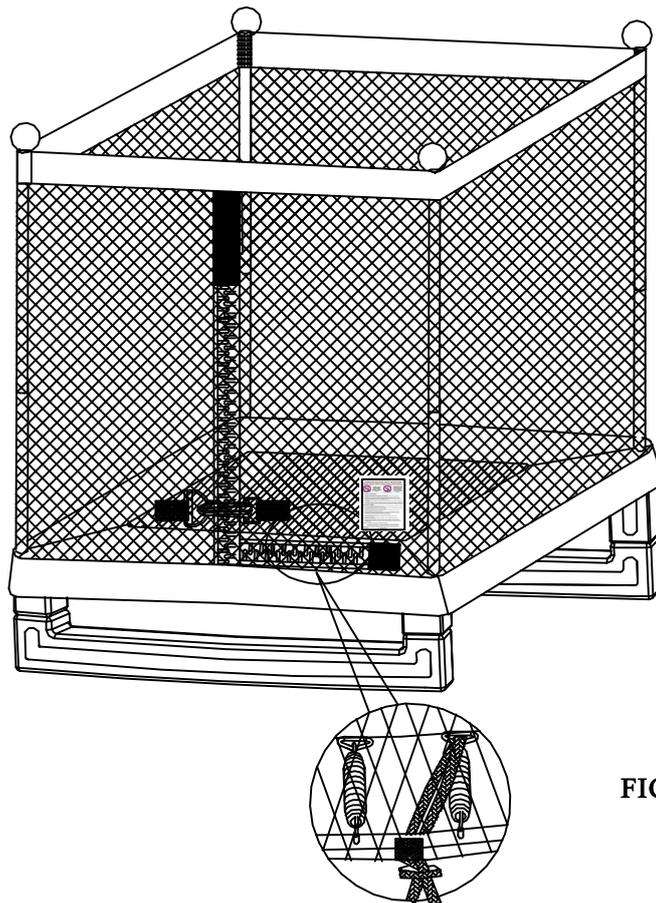
PARTE 18

Fissare il tappo superiore (#11) al palo superiore con spugna (#9) come da FIGURA 17. Ripetere questa fase per tutti e 4 i pali (#11).



PARTE 19

Legare le cinghie elastiche alla rete protettiva (#12) al telaio del trampolino come vedete nella FIGURA 18.



PARTE 20

Chiudere la cerniera della rete protettiva (#12) da cima sino in fondo come mostrato nella FIGURA 19. Quindi fissare la porta con il gancio.

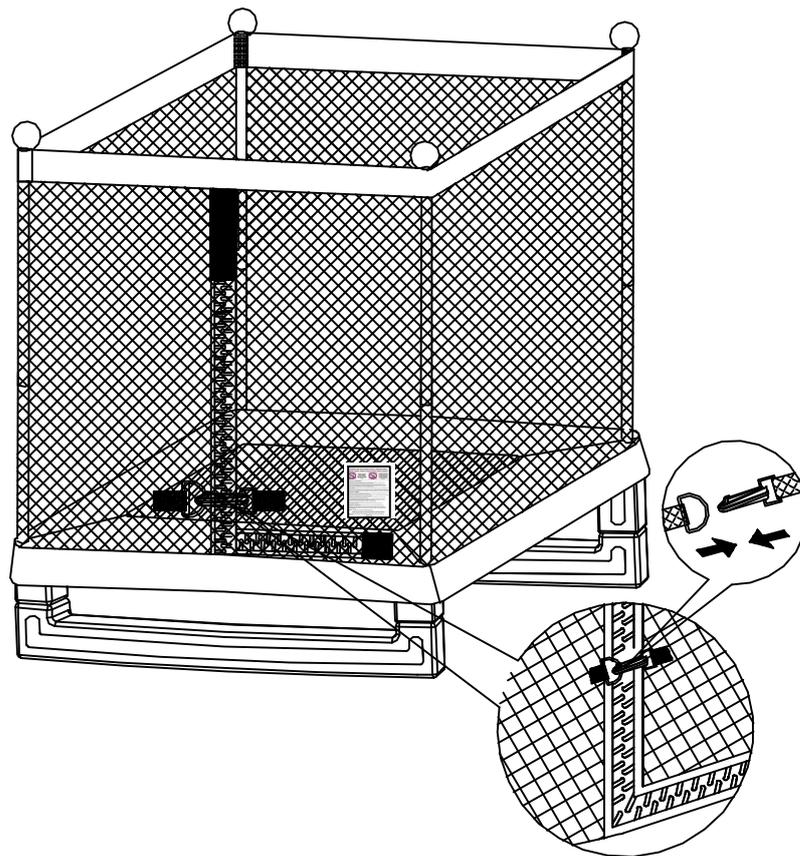


FIGURA 19

DISASSEMBLY

Per smontare il trampolino basta seguire i passaggi da 1 a 20 in ordine inverso, prima smontare la rete di protezione.

CURA E MANUTENZIONE ASSIEME ALLE ISTRUZIONI D'USO DEVONO ESSERE LETTE ATTENTAMENTE PRIMA DI USARE IL TRAMPOLINO ELASTICO!

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 45 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.

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 altro movimento, si consiglia di smontare il trampolino.

 **ATTENZIONE!!**

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.

 **ATTENZIONE!!**

SI PREGA DI LEGGERE IL LIBRETTO D'ISTRUZIONI PRIMA DI UTILIZZARE QUESTO TRAMPOLINO.