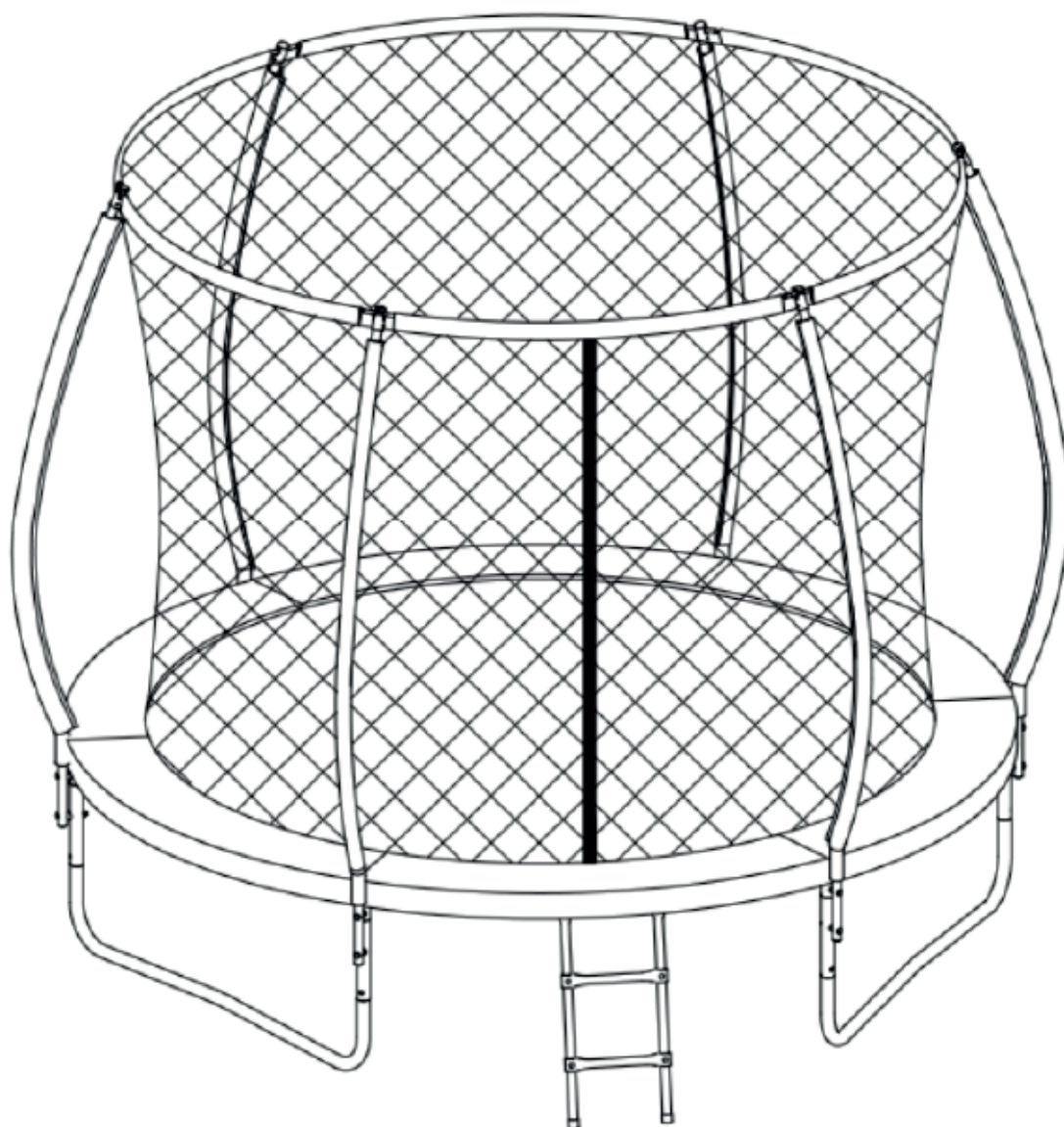




High Life Trampolines

Handleiding - Montage instructies



BENODIGDHEDEN:





MONTAGE VOOR VOLWASSENEN VERSTREKKINGSGEVAAR

Kleine onderdelen - NIET voor kinderen onder de 3 jaar.

Lees deze waarschuwingen en de informatie in deze handleiding volledig door.

Het niet naleven van de volgende instructies kan het risico op ernstig letsel en/of overlijden vergroten:

- Het is essentieel dat de beoogde plek voor deze trampoline volledig vlak en waterpas is. Als de grond niet vlak is, zal dit beweging in het frame veroorzaken en kan dit spanning op de verbonden delen veroorzaken.
- Inspecteer voor elk gebruik van dit product de gehele montage en vervang alle versleten, defecte of ontbrekende onderdelen.
- Het wordt alleen aanbevolen voor gebruik door kinderen vanaf 6 jaar.
- Overschrijd **NIET** het aanbevolen MAXIMALE GEWICHT limiet van 183 CM is 60 KG, 244 CM is 80 KG, 305 CM is 100 KG en 427 CM is 150 KG.
- Draag **GEEN** bril of helm tijdens het gebruik van de trampoline.
- Gebruik de trampoline **NIET** in natte, windige of andere ongunstige weersomstandigheden. Alleen gebruiken als de trampolinemat schoon, droog en vrij van obstakels is.
- Spring **ALTIJD** in het midden van de trampolinemat.
- Gebruik de trampoline **NIET** als springplank van of naar andere objecten. Spring **NOOIT** van of probeer nooit naar andere objecten, zwembaden, gebouwen of oppervlakken, of in of over de trampolinebehuizing te springen.
- Laat **GEEN** andere personen onder de trampoline zitten, staan of liggen terwijl de trampoline in gebruik is.
- Gebruik de trampoline **NIET** onder invloed van alcohol, drugs of medicijnen die het beoordelingsvermogen en de coördinatie van de springer kunnen schaden.
- Verwijder **ALTIJD** sieraden, gespen of andere scherpe voorwerpen voordat u de trampoline gebruikt.
- Beveilig de trampoline **ALTIJD** tegen ongeoorloofd en zonder toezicht gebruik.
- Draag **NOOIT** schoeisel (bijv. schoenen) bij het gebruik van de trampoline. Draag **ALTIJD** sokken bij het gebruik van de trampoline.
- Kinderen **MOETEN** de trampoline **NOOIT** gebruiken, tenzij onder toezicht van een verantwoordelijke volwassene met kennis van trampolinegebruik.
- Zorg ervoor dat de trampoline-set op een vlakke ondergrond staat van 26 voet vrije hoogte boven en dat er zich geen obstakels onder de trampoline bevinden.
- Kijk **ALTIJD** uit voor gevaren of obstakels boven, rond en onder de locatie waar u uw trampoline-set installeert. Als u dit niet doet, kan dit leiden tot ernstig letsel, overlijden en materiële schade.
- Kinderen moeten worden geholpen bij het betreden en verlaten van de trampoline om het risico op vallen te verminderen.
- Het frame van je trampoline is van staal en geleidt elektriciteit. Er mag onder geen enkele omstandigheid elektrische apparatuur (verlichting, verwarming, etc.) op of rond de trampoline worden toegestaan.
- Laat **NIET** meer dan één (1) persoon tegelijk op de trampoline. Springers kunnen met elkaar in botsing komen, van de trampoline vallen, op of door de veren vallen of verkeerd op de mat landen. Meerdere springers vergroten de kans op controleverlies, botsingen en vallen. Dit kan leiden tot ernstig letsel of de dood.
- Beveilig de trampoline altijd tegen onbevoegd gebruik.
- **BELANGRIJK:** U mag de trampoline niet gebruiken als u een medische voorgeschiedenis heeft van nek- of rugletsel of bepaalde mentale of fysieke aandoeningen – een bestaande aandoening verhoogt het risico op ernstig letsel of overlijden aanzienlijk.
- Er mogen geen wijzigingen worden aangebracht aan de trampoline of een van de onderdelen ervan. Elke wijziging kan leiden tot schade aan het product of tot persoonlijk letsel.
- Mochten er onderdelen ontbreken, dan mag de trampoline niet worden gebruikt voordat er vervangende onderdelen zijn gemonteerd.
- Het framekussen moet altijd goed worden aangebracht en het frame en de veren van de trampoline volledig afdekken.
- Het gebruik van handschoenen om uw handen te beschermen tegen beknelde punten tijdens de montage wordt ook sterk aanbevolen.

WEERSOMSTANDIGHEDEN:

- Wees extra voorzichtig als de weersomstandigheden veranderen. Met name een natte trampolinemat (bed) is te glad om veilig te springen. Door windstoten of harde wind kunnen springers de controle verliezen. Gebruik de trampoline alleen onder geschikte weersomstandigheden om de kans op blessures te verkleinen. Bij koud weer kunnen tongen en lippen bij temperaturen onder nul aan metaal blijven kleven. Bij warmer en zonniger weer kunnen onderdelen extreem heet worden en de temperatuur moet regelmatig worden gecontroleerd tijdens het spelen, vooral metalen onderdelen.

HOGE WIND:

- Indien u harde wind verwacht, moet de Trampoline naar een beschutte plaats worden verplaatst of gedemonteerd.

Trampoline - Onderdelenlijst

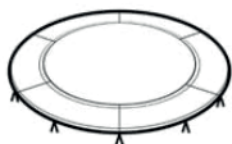
Onderdeel	Beschrijving	305 CM
1	Springmat	1
2	Veiligheidsrand	1
3	Gebogen frame	6
4	T-Koppelstuk	6
5	Verlengstuk poot	6
6	U-Vorm poot	3
7	Net	1
8	Veer	60
9	Onderste paal	6
10	Bovenste paal	6
11	M6 Bout	12
12	Moersleutel	1
13	Veer Hulpgereedschap	1
14	M6 Moerbout	16
15	Plastic ring	12
16	Ring	12
17	Touw	0
18	Dop	6
19	Glasvezel verbindingbuis	6
20	Glasvezel	6
21	Mouwen	6
22	Schroef voor de ladder	4
23	Ladder buis	2
24	Ladder trede	2
25	Schroevendraaier	1

Behuizing - Onderdelenlijst

1. Springmat



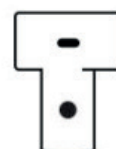
2. Veiligheidsrand



3. Gebogen-frame



4. T-Koppelstuk



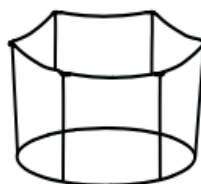
5. Verlengstuk poot



6. U-Vorm poot



7. Veiligheidsnet



8. Veer



9. Onderste paal



10. Bovenste paal



11. M6 Bout



12. Moersleutel



13. Veer hulpgereedschap



14. M6 Moerbout



15. Plastic Ring



16. Ring



17. Touw



18. Dop



19. Glasvezel verbindingsbuis



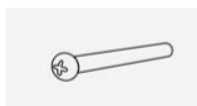
20. Glasvezel



21. Mouwen



22. Schroef voor de ladder



23. Ladder buis



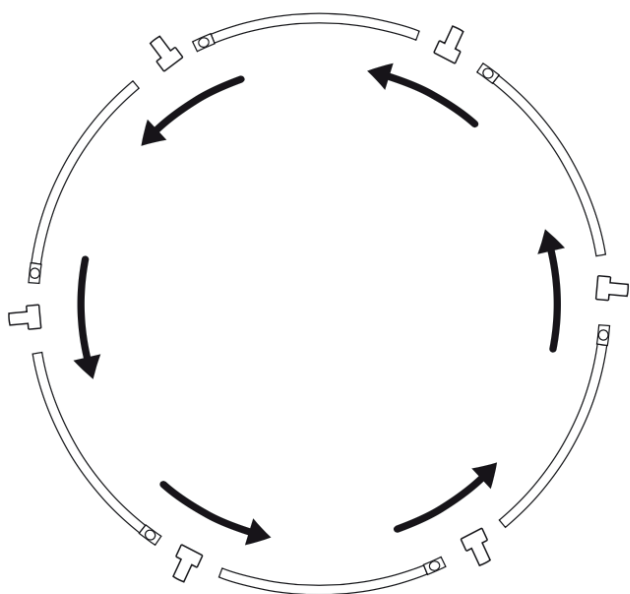
24. Ladder trede



25. Schroeendraaier



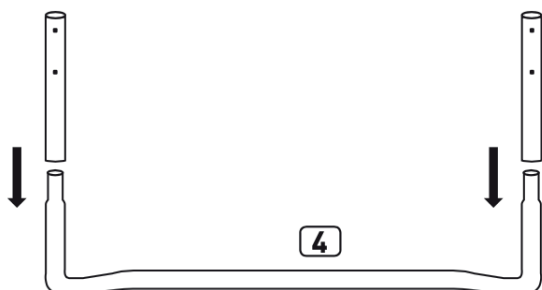
Montage instructies



Stap 1:

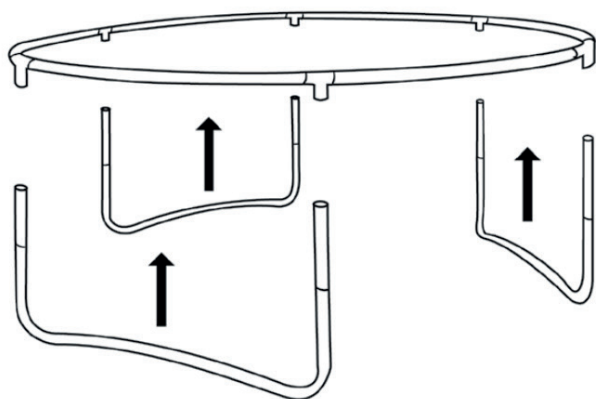
Onderdelen: Verzamel alle gebogen frames en T-koppekstukken

Leg de gebogen frames op de grond zoals weergegeven in de afbeelding met de veeropeningen naar de vloer gericht. Schuif alle gebogen frames op elkaar om een volledig omcirkeld frame te voltooien.



Stap 2:

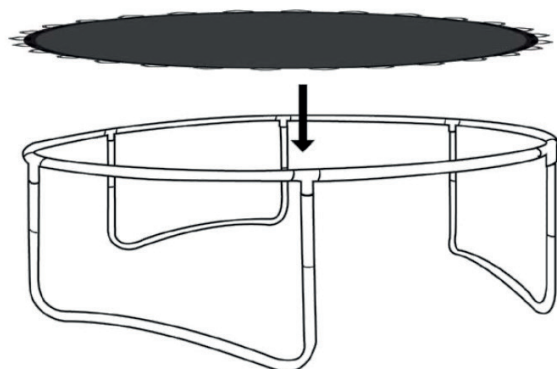
Bevestig de verlengstukken van de poten aan alle T-koppelstukken met de horizontale opening naar de binnenkant van het frame gericht. Plaats de "U"-vormige poten met de openingen uitgelijnd met de horizontale opening van het verlengstuk van de poot.



Stap 3:

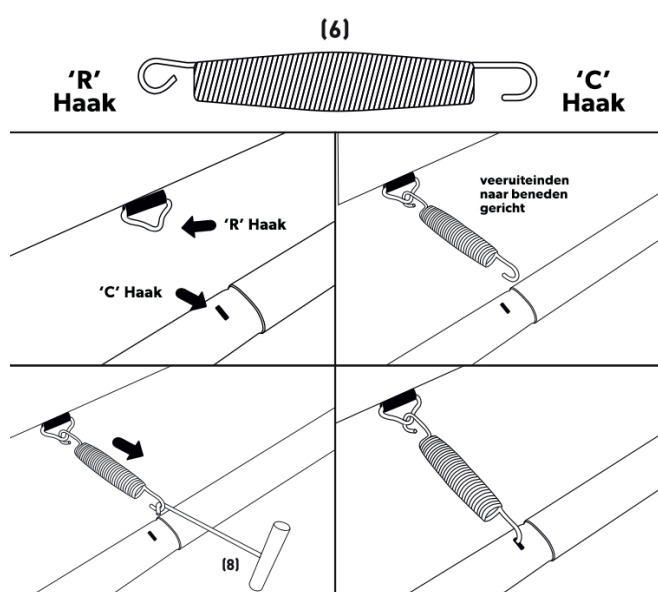
Zodra alle "U"-vormige poten zijn geïnstalleerd, lijnt u de T-koppelpstukken van het frame uit en schuift u totdat alle gemonteerde poten stevig vastzitten.

Montage instructies



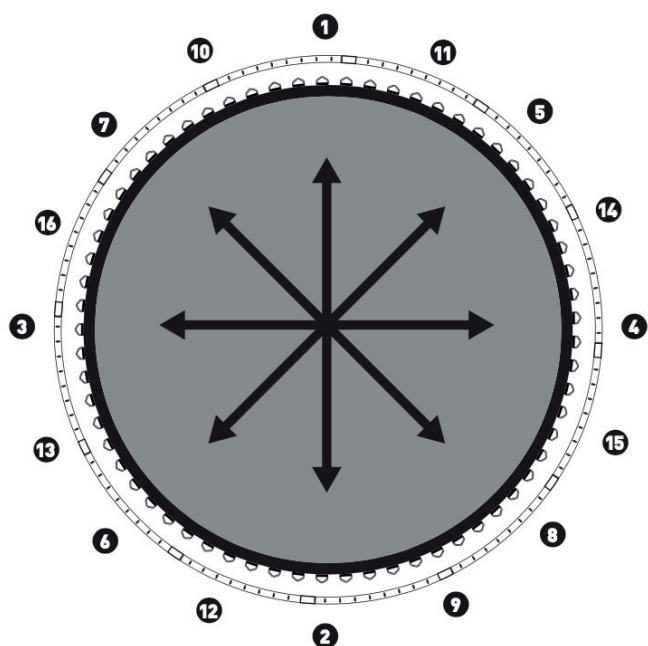
Stap 4:

Plaats de springmat in het midden van het frame, met het logo naar boven en het stiksel naar de vloer gericht.



Hoe installeer je de veren?

Installeer de veer door de "R"-haak op de V-ring van de trampolinemat te plaatsen. Trek met het veergereedschap aan de "C"-haak totdat deze de opening in het frame bereikt.



Stap 5:

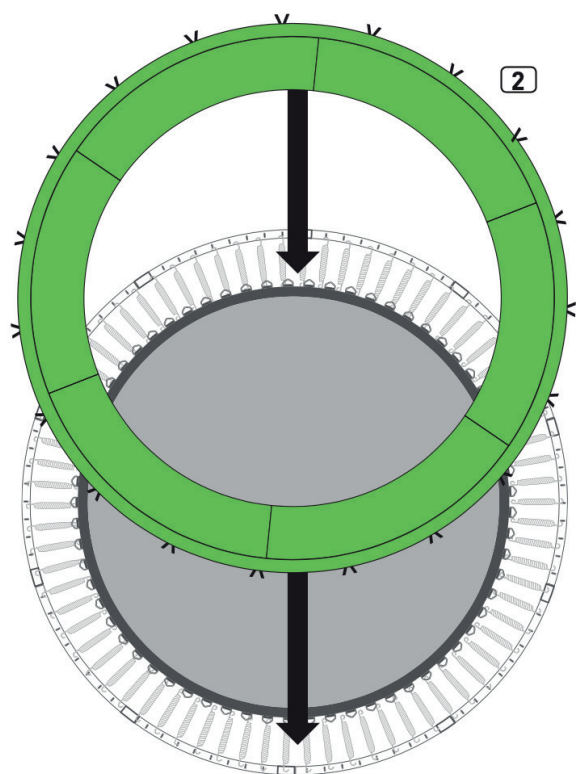
Onderdelen:

Om ervoor te zorgen dat de springmat en het framekussen geen overmatige spanning krijgen waardoor de mat gaat scheuren, de veren moeten in een specifieke volgorde worden geïnstalleerd. Volg de getoonde veervolgorde voor de beste manier om de springmat en framekussen correct te installeren en vast te zetten aan de bovenrails.

Nadat de eerste 16 veren op het frame zijn geïnstalleerd, installeert u de overige veren.

OPMERKING: Het niet installeren van de veren in de juiste V-ring- en bovenrail openingen of het niet volgen van de installatie van de veervolgorde zoals afgebeeld, kan leiden tot scheuren of letsel tijdens het gebruik.

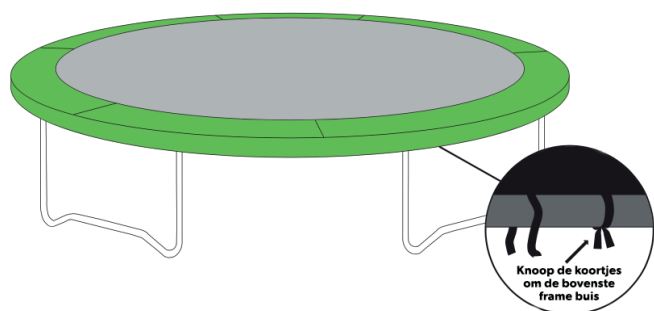
Montage instructies



Stap 6:

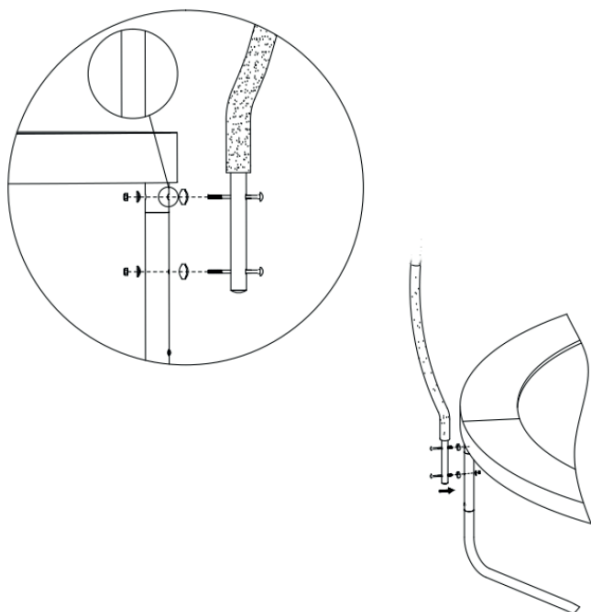
Onderdelen:

Vouw het framekussen open en plaats het bovenop de bovenrail en veren. Het framekussen moet de bovenrails volledig bedekken om letsel te voorkomen.



Stap 7:

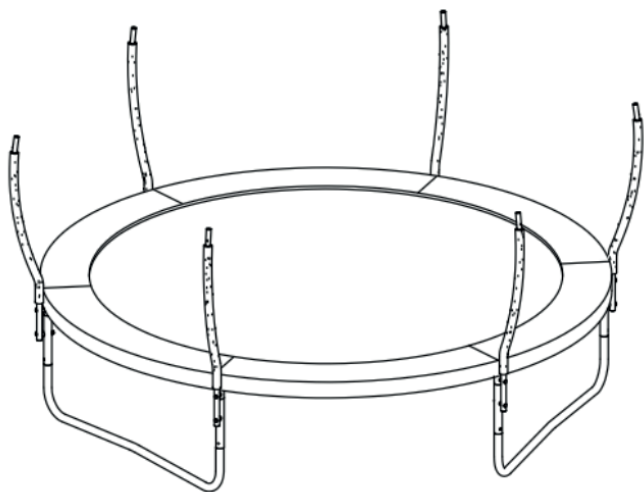
Maak de elastische banden aan de onderkant van het frame vast aan de bovenrail om aan de trampoline te bevestigen.



Stap 8:

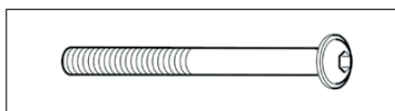
Lijn de openingen van de onderste paal uit met de openingen van de T-koppelstuk en de middelste opening van het verlengstuk van de voet.

Montage instructies

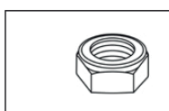


Stap 9:

Volg de instructies onderstaand en installeer alle onderste palen aan het frame van de trampoline.



M6 Bout



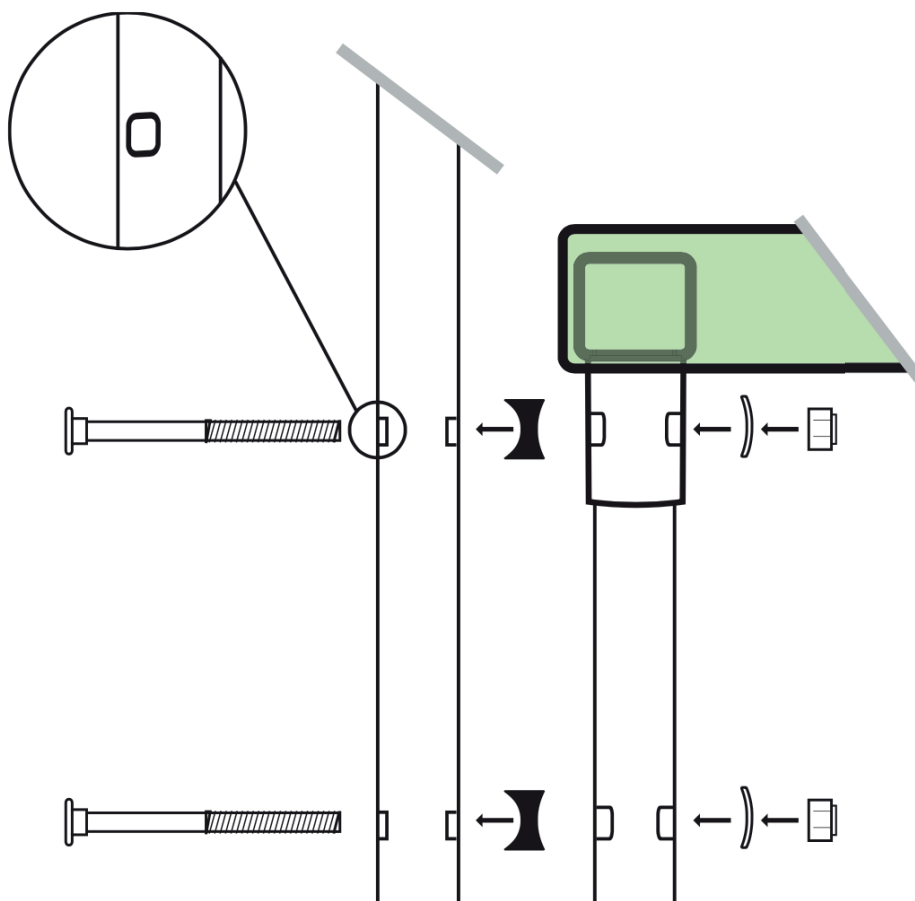
M6 Moerbout



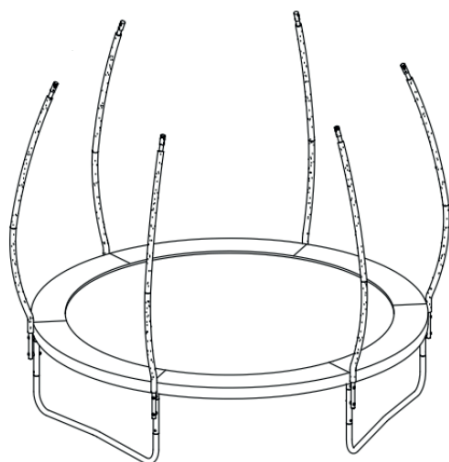
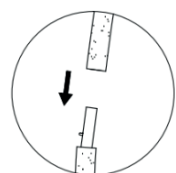
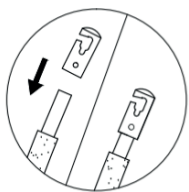
Plastic Ring



Ring



Montage instructies



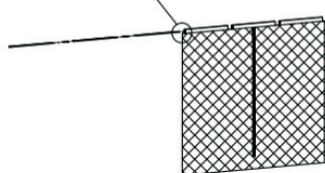
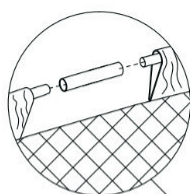
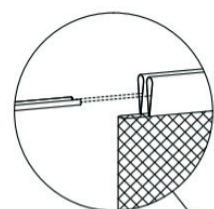
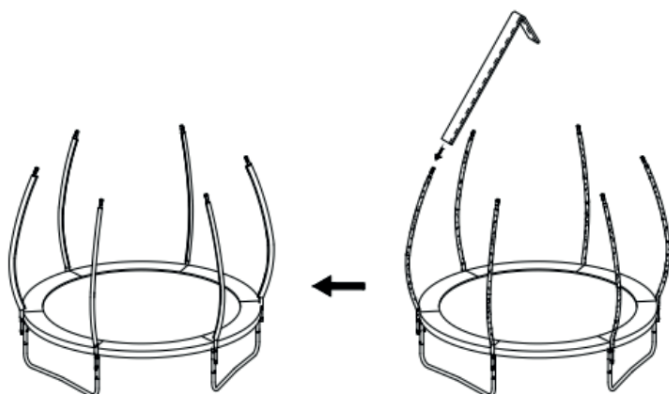
Stap 10:

Schuif alle zwarte dopjes op de bovenste palen en schuif de bovenste palen in de onderste palen. Zorg ervoor dat de bovenkant van de paal het zwarte dopje heeft.



Stap 11:

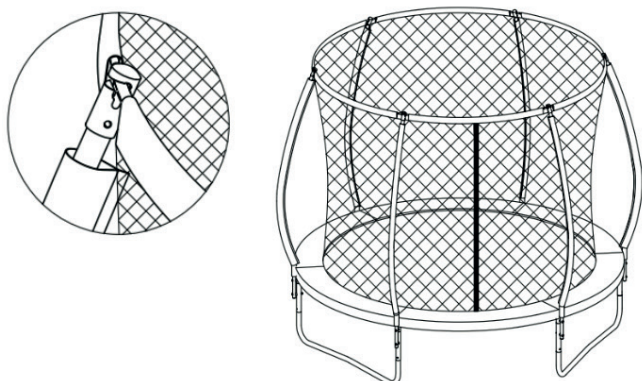
Plaats alle mouwen vanaf de bovenkant van de paal.



Stap 12:

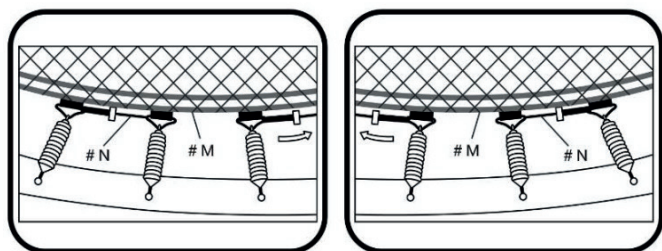
Steek de glasvezel in de bovenkant van het veiligheidsnet, verbind de glasvezel met de glasvezelverbindingsbuis en maak de glasvezel tot één cirkel, zoals op de afbeelding.

Montage instructies



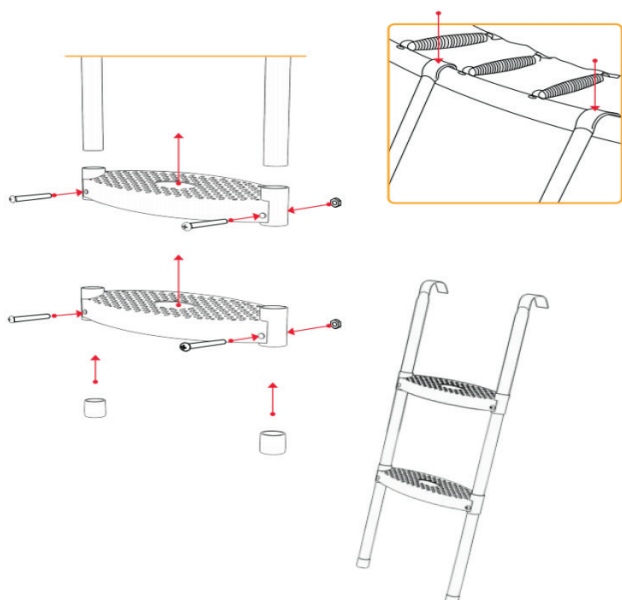
Stap 13:

Bevestig het veiligheidsnet één voor één door de zwarte dopjes.



Stap 14:

Gebruik de plastic haak om het net aan de bodem met driehoekige ringen te bevestigen, zoals op de afbeelding.



Stap 15:

Leg alle stukken van de ladder op de grond. Steek de treden van de ladder in de metalen buizen zodat de moer aan dezelfde kant zit als de kromming vande buizen. Gebruik de schroevendraaier om de ladder te monteren.

Maat	305 CM
Maximaal belastbaar gewicht	100 KG

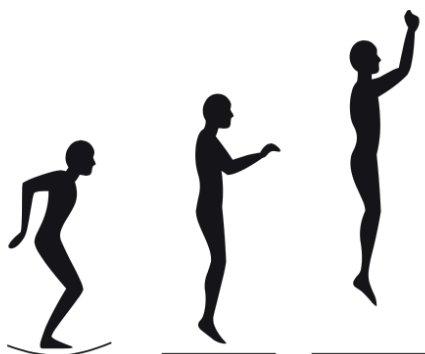
Instructies & Techniek lessen

De volgende lessen zijn voorbeelden van een instructieprogramma. Ze moeten een volledige discussie en demonstratie van lichaamsmechanica volgen tussen de supervisie en de student(en).

1. Op- en afstappen: Demonstratie en praktijk van de juiste technieken.
2. Fundamentele bounce: demonstratie en oefening.
3. Breken: demonstratie en oefening. Op commando breken.
4. Hand- en knieval: demonstratie en oefening, met nadruk op vierpuntslanding en uitlijning.

Les 1: Normale bounce

1. Begin vanuit een staande positie met je hoofd rechtop en je ogen op het framekussen.
2. Zwaai je armen naar voren en omhoog in een cirkelvormige beweging.
3. Breng je voeten bij elkaar en richt je tenen naar beneden terwijl je in de lucht bent.
4. Houd uw voeten ongeveer 15 centimeter uit elkaar wanneer u op de mat landt.



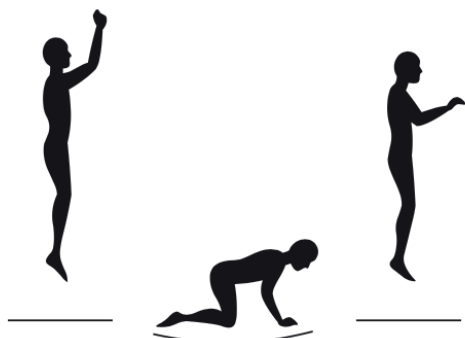
Les 2: Knie bounce

1. Begin te stuiten vanuit een staande positie en houd uw ogen op het framekussen gericht.
2. Land op je knieën, houd je rug recht en je lichaam rechtop.
3. Kom terug naar een rechtopstaande positie.



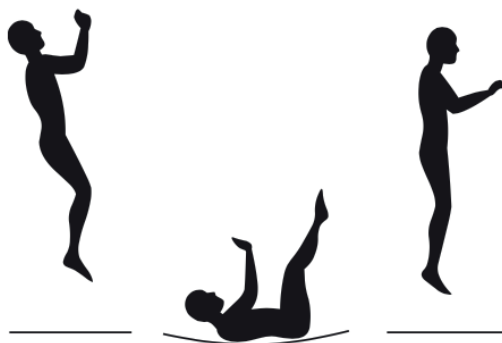
Les 3: Hand en knie bounce

1. Begin te stuiten vanuit een staande positie en houd uw ogen op het framekussen gericht.
2. Land op handen en knieën op de mat.
3. Duw met je handen en kom terug naar een rechtopstaande positie.



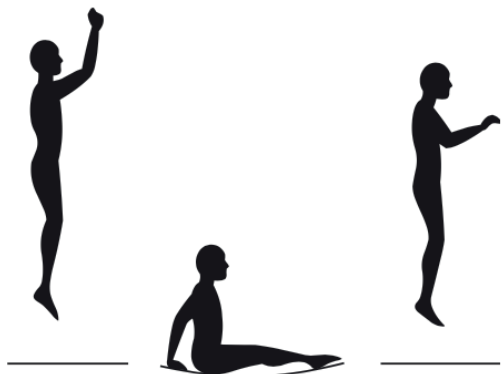
Les 4: Rug bounce

1. Begin met een lage bounce en land op je rug.
2. Houd je kin naar voren op je borst terwijl je landt.
3. Schop naar voren en omhoog met je benen om terug te keren naar een rechtopstaande positie.



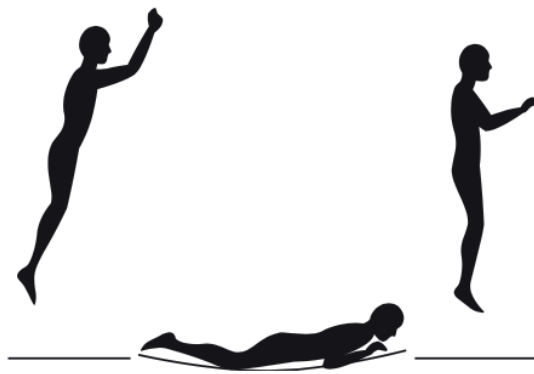
Les 5: Zit bounce

1. Land in een zittende positie met je benen parallel aan de mat.
2. Plaats je handen op de mat naast je heupen.
3. Duw met je handen om terug te keren naar een rechtopstaande positie.



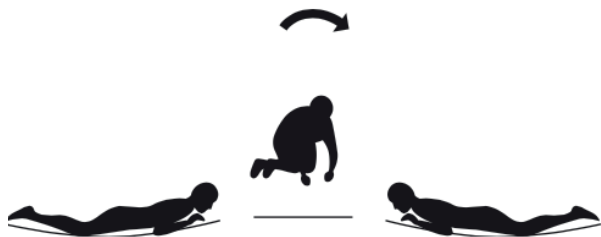
Les 6: Buik bounce

1. Begin met een lage stuit en land in buikligging op de mat.
2. Houd je hoofd omhoog en je armen gestrekt naar voren op de mat.
3. Duw met je armen om terug te keren naar een rechtopstaande positie.



Les 7: Halve draai bounce

1. Begin vanuit de voorste valpositie en duw naar links of rechts, waarbij je armen je lichaam in de tegenovergestelde richting draaien.
2. Draai je hoofd en schouders in de richting waarin je lichaam draait.
3. Houd je rug parallel aan de mat en je hoofd omhoog.
4. Na het voltooien van een halve draai, land je in de voorste bounce-positie.



Les 8: Heupdraai bounce

1. Begin met een zit bounce.
2. Draai je hoofd naar links of rechts en zwaai je armen in dezelfde richting.
3. Draai je heupen in dezelfde richting als je hoofd en armen en maak een draai.
4. Land in de zitpositie.
5. Houd je rug parallel aan de mat en je hoofd omhoog.
6. Na het voltooien van een halve draai, land je in de voorste bounce-positie.



Zodra elke les is geleerd, moet de student nu worden aangemoedigd om routines te ontwerpen en te organiseren, met de nadruk op een goede uitvoering. De instructeur kan studenten beoordelen.

Om de interesse in competitie te stimuleren kan het spel "Trampoline Horse" geïntroduceerd worden. Voordat het spel begint, moeten de leerlingen aftellen. Om het spel te starten voert leerling nummer 1 een stunt uit. Student nummer 2 beklimt dan de trampoline, voert dezelfde stunt uit en voegt een tweede stunt toe. Student nummer 3 bestijgt en voert stunts 1 en 2 uit en voegt een derde stunt toe. Zo wordt de reeks stunts continu verlengd. De eerste persoon die een stunt in de serie mist, neemt de letter "H" aan en begint een nieuwe serie met een stunt. Als een persoon opnieuw mist, neemt hij de letter "O" aan. Wanneer een persoon "H-O-R-S-E" verzamelt, wordt hij of zij uit het spel geëlimineerd. De laatst overgebleven deelnemer is de winnaar. Het plannen van lessen vanaf dit punt moet worden vergemakkelijkt door contact op te nemen met een gecertificeerde trampoline-instructeur.