

HANDSON.

INGROUND TRAMPOLINE TRAMPOLINE À BASE ENTERRÉE



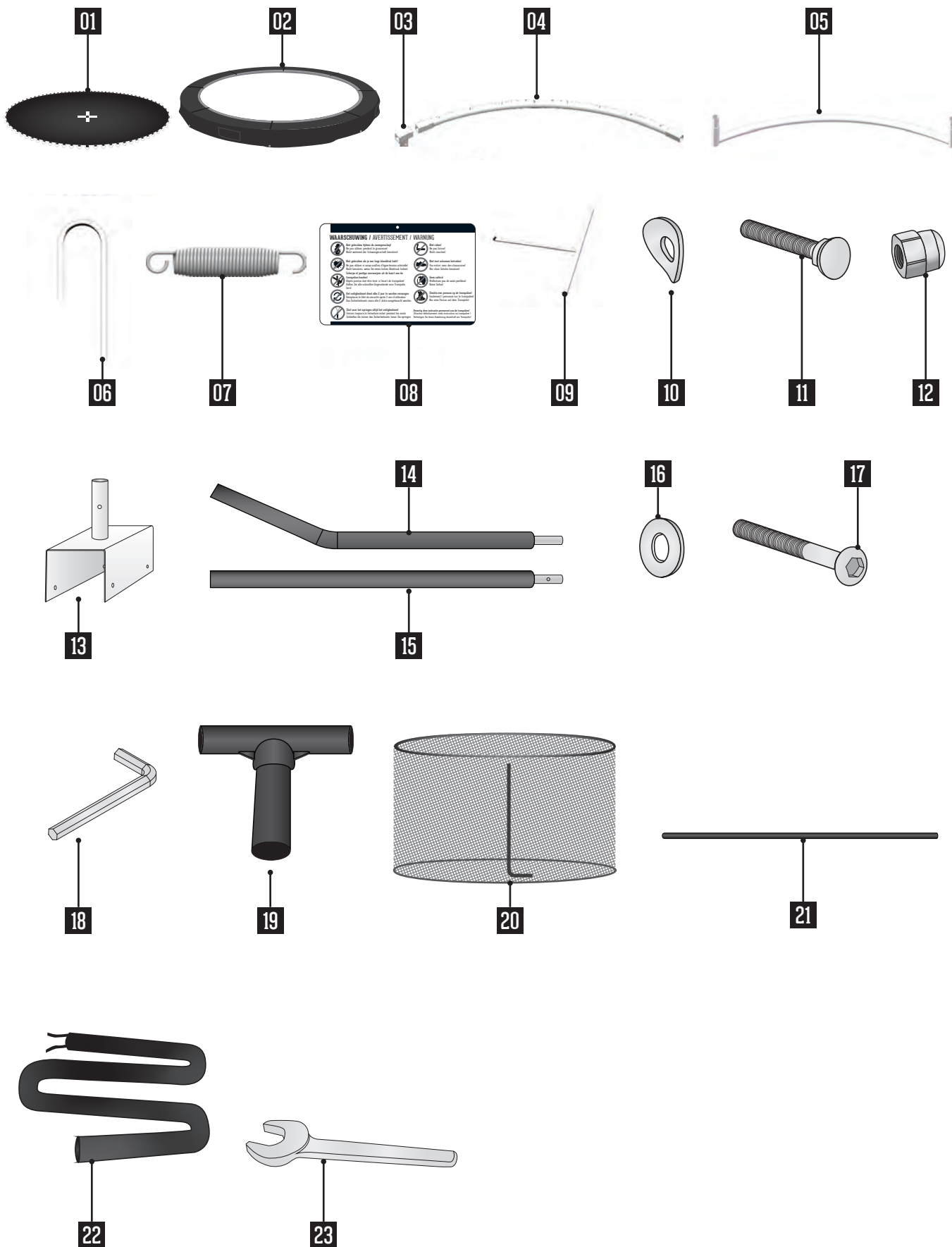
Originele gebruiksaanwijzing
Lees deze handleiding zorgvuldig voordat je dit product in gebruik neemt.

Mode d'emploi original
Lire attentivement cette notice avant d'utiliser le produit.

CE

Art. 134978 / 134979 / 134980

ONDERDELEN / PIÈCES



ONDERDELEN / PIÈCES

Omschrijving	Description	Aantal / Nombre	
		244cm Art. 134978	305 / 366cm Art. 134979 / 134980
1] Trampolinemat voorzien van driehoekshaken	1] Tapis de saut équipé de crochets triangulaires	1x	1x
2] Afdekring	2] Coussin de protection	1x	1x
3] Onderstelbus	3] Pièce de jonction	6x	8x
4] Ringbuis	4] Cadre tubulaire	6x	8x
5] Onderstel	5] Piètement	3x	4x
6] J-Haak	6] Crochet en J	12x	16x
7] Veer	7] Ressort	48x	64x / 72x
8] Veiligheidsinstructiekaart	8] Fiche d'instructions de sécurité	1x	1x
9] Veerspanner	9] Tendeur de ressort	1x	1x
10] Sluitring "gebogen"	10] Rondelle cintrée	6x	8x
11] Slotbout onderstel	11] Boulon piètement	6x	8x
12] Dopmoer	12] Écrou borgne	18x	24x
13] Paalhouder metaal	13] Support montant métallique	6x	8x
14] Bovenste staander veiligheidsnet frame	14] Montant supérieur cadre filet de sécurité	6x	8x
15] Onderste staander veiligheidsnet frame	15] Montant inférieur cadre filet de sécurité	6x	8x
16] Sluitring "recht"	16] Rondelle plate	12x	16x
17] Inbusbout paalhouder	17] Boulon hexa pour support montant	12x	16x
18] Inbussleutel	18] Clé hexagonale	1x	1x
19] T koppelstuk plastic	19] Pièce de jonction en T, plastique	6x	8x
20] Veiligheidsnet	20] Filet de sécurité	1x	1x
21] Fiberglass stok	21] Tige en fibre de verre	6x	8x
22] Hoes staander	22] Housse pour montant	6x	8x
23] Ringsleutel	23] Clé polygonale	1x	1x



MONTAGE

De montage van de trampoline alléén laten uitvoeren door volwassenen.

- Om de trampoline te monteren heb je een ringsleutel **23**, inbussleutel **18** de veerspanner **03** en rubber hamer [niet bijgeleverd] nodig die bij het product wordt geleverd. En een schop [niet bijgeleverd] voor het graven van de kuil.
- Lees voordat je met de montage begint eerst de gehele gebruiksaanwijzing.
- Raadpleeg de onderdelen tabel voor onderdeelnummers en -beschrijvingen. De instructies verwijzen naar deze nummers en beschrijvingen.
- Draag werkhandschoenen om tijdens het monteren je handen te beschermen.
- Als de trampoline voor langere tijd niet wordt gebruikt, raden wij je aan de trampoline te demonteren en droog op te bergen.

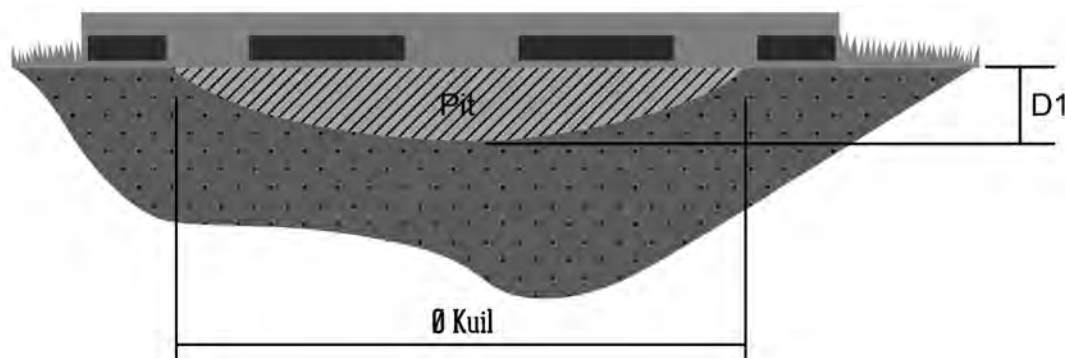


MONTAGE

Le montage du trampoline doit obligatoirement être réalisé par des adultes.

- Outils nécessaires pour le montage du trampoline : clé polygonale **23**, clé hexagonale **18** tendeur de ressort **03** et maillet en caoutchouc [non fourni] ; et une pelle [non fournie] pour creuser la fosse.
- Avant de commencer le montage, lisez entièrement le mode d'emploi.
- Consultez le tableau des pièces pour connaître leur numéro et leur désignation. Les instructions de montage font référence à ces numéros et désignations.
- Portez des gants de travail pour protéger vos mains.
- Si le trampoline reste inutilisé pendant une longue période, il est conseillé de le démonter et de le ranger dans un endroit sec.

MINIMALE AFMETINGEN KUIL / DIMENSIONS MINIMUM FOSSE



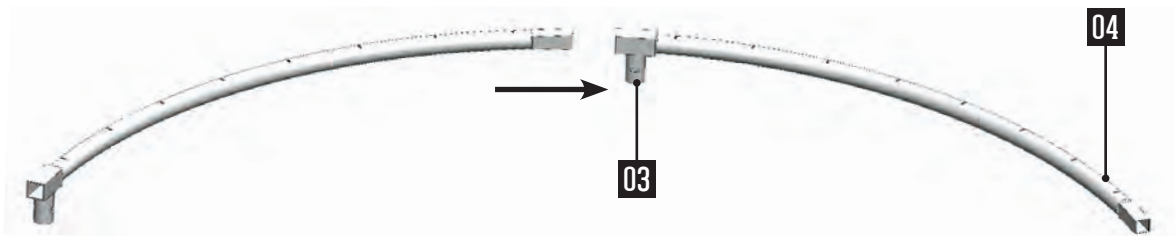
Afmeting trampoline / Dimension trampoline	Ø Kuil / Fosse	D1
Ø 244 cm [8 ft.] / Art. 134978	Ø 194 cm	min. 65 cm.
Ø 305 cm [10 ft.] / Art. 134979	Ø 255 cm	min. 70 cm.
Ø 366 cm [12 ft.] / Art. 134980	Ø 316 cm	min. 75 cm.

HET FRAME - STAP 1 / LE CADRE - ÉTAPE 1



- Schuif de ondersteerbussen **03** op de grootte uiteinden van de ringbuizen **04**.
- Gebruik eventueel een rubber hamer om de bussen aan te slaan.
- Let op dat je de gaten van de ringbuis aan de bovenzijde houdt zoals bovenstaande tekening. [is nodig voor het spannen van de trampolinemat **01** in een volgende montagestap].
- Glissez les pièces de jonction **03** sur les grandes extrémités des éléments du cadre tubulaire **04**.
- Utilisez éventuellement un maillet en caoutchouc pour l'assemblage.
- Veillez à orienter les trous du cadre vers le haut comme illustré. [C'est nécessaire pour poser le tapis de saut du trampoline **01** ultérieurement.]

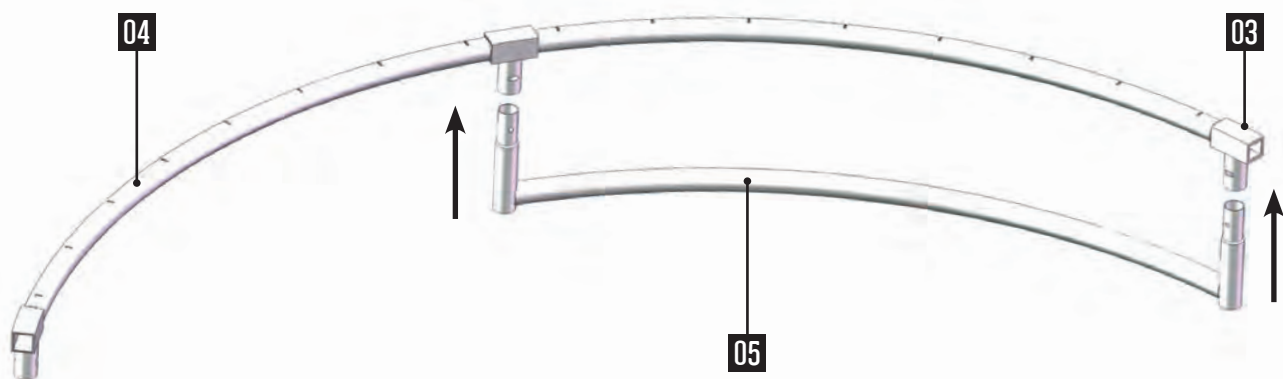
HET FRAME - STAP 2 / LE CADRE - ÉTAPE 2



- Om de ringbuizen 04 met elkaar te verbinden schuif je vervolgens de smalle buiseinde in de onderstelbussen.

- Pour assembler le cadre 04, glissez les petites extrémités des éléments du cadre dans les pièces de jonction.

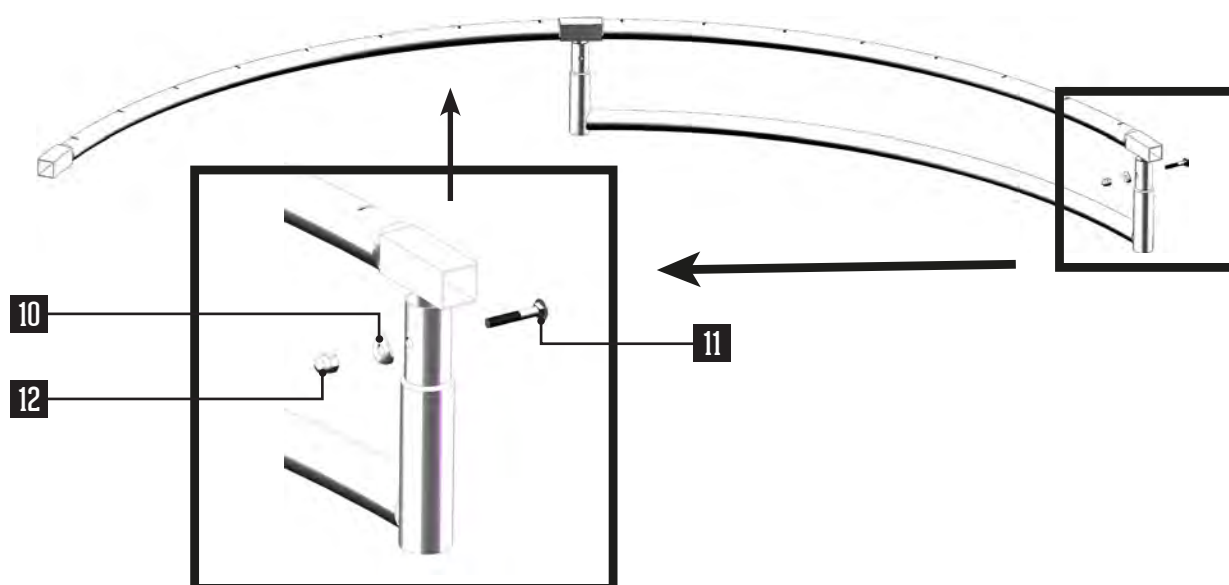
HET FRAME - STAP 3 / LE CADRE - ÉTAPE 3



- Schuif de onderstellen 05 één voor één in de onderstelbussen van de ringbuizen.

- Glissez les éléments du piétement 05 un par un dans les pièces de jonction du cadre tubulaire.

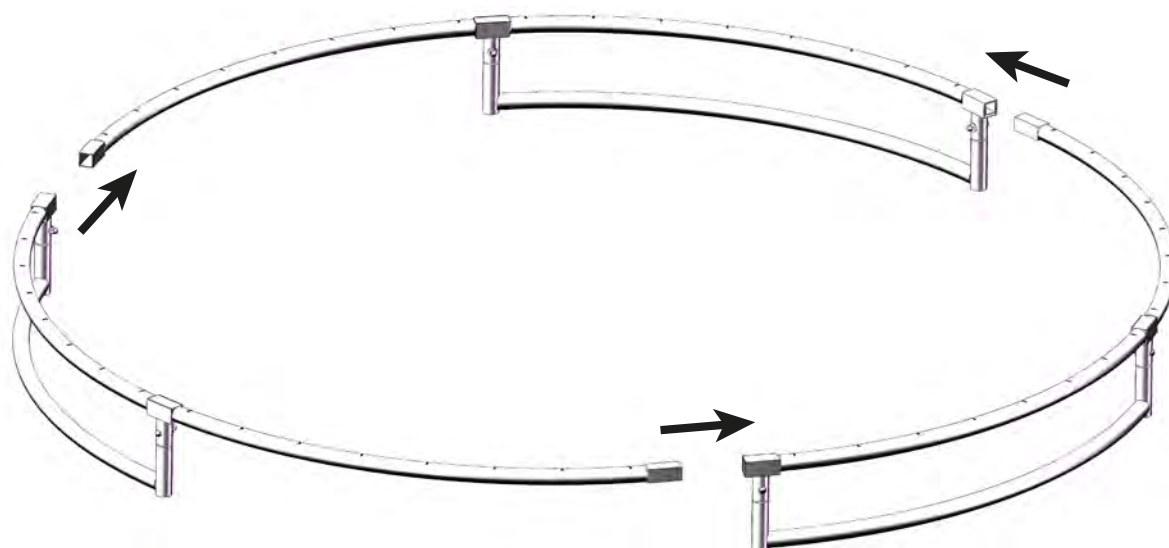
HET FRAME - STAP 4 / LE CADRE - ÉTAPE 4



- Schroef de onderstellen 05 vast met de slotbouten 11, ringen 10 en dopmoeren 12.
- Let op gebruik hier de sluitringen 10 die iets gebogen zijn

- Vissez les éléments du piétement 05 à l'aide des boulons 11, rondelles 10 et écrous borgnes 12.
- Attention : utilisez les écrous cintrés 10.

HET FRAME - STAP 5 / LE CADRE - ÉTAPE 5



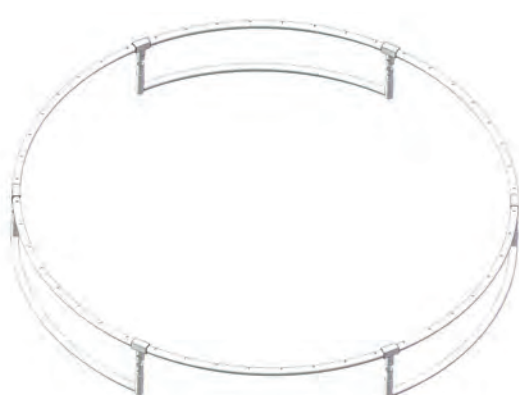
- Schuif de onderstellen in elkaar.
3x voor art. 134978
4x voor art. 134979 / 134980
- Assemblez les éléments du cadre tubulaire.
3x pour art. 134978
4x pour art. 134979 / 134980

HET FRAME - STAP 6 / LE CADRE - ÉTAPE 6

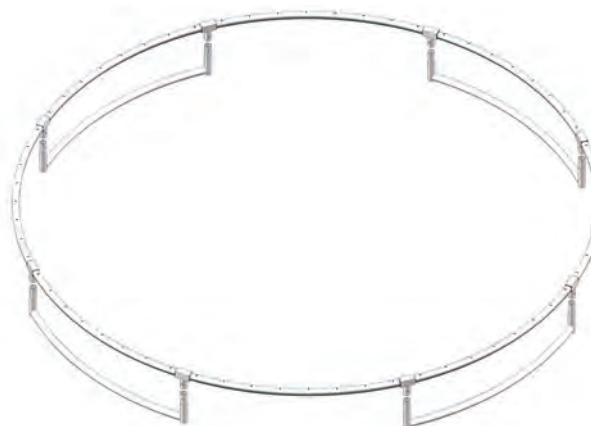


- Plaats de J-haken 06 op de onderstellen 05 in de grond.
- Placez les crochets en J 06 sur le piètement 05 et dans le sol.

HET FRAME - OVERZICHT / LE CADRE - VUE D'ENSEMBLE

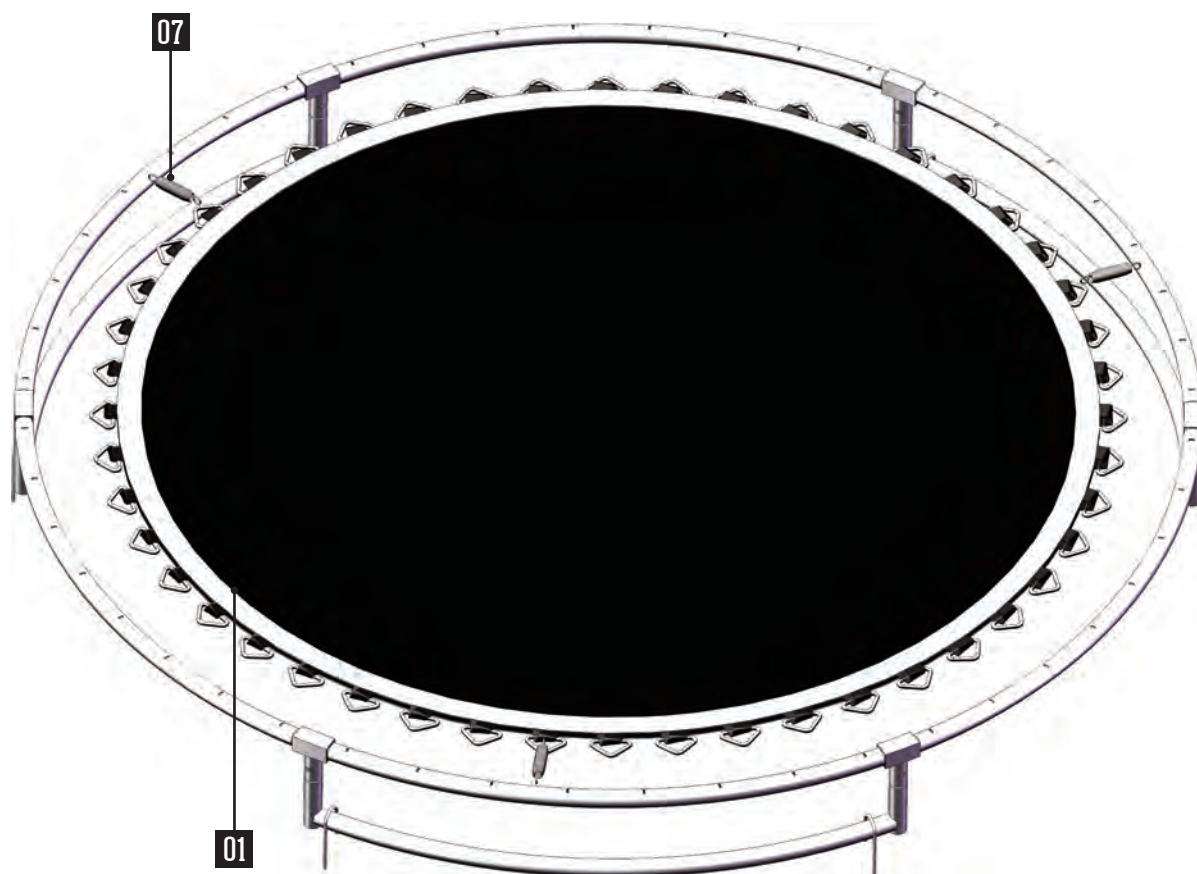


- Het frame volledig gemonteerd voor art. 134978.
- Cadre complètement monté pour art. 134978.



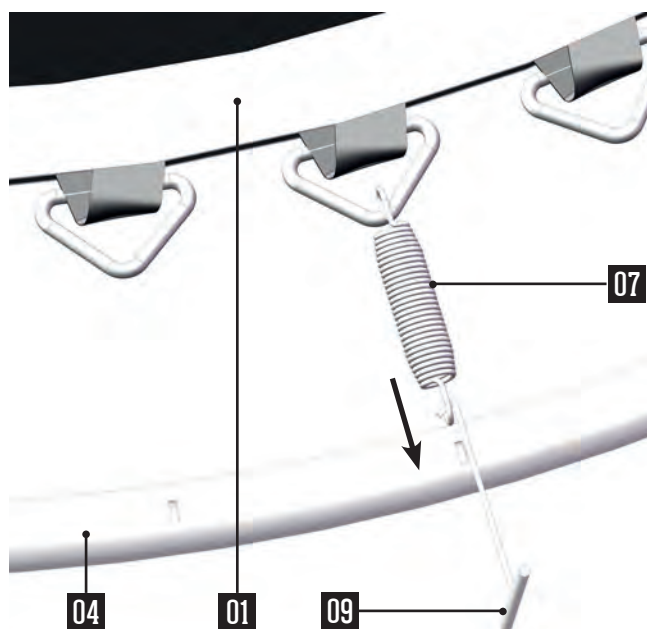
- Het frame volledig gemonteerd voor art. 134979 / 134980.
- Cadre complètement monté pour art. 134979 / 134980.

BEVESTIGEN TRAMPOLINEMAT - STAP 7 / FIXATION DU TAPIS DE SAUT - ÉTAPE 7



- LET OP: Pas op je handen bij het monteren van de veren **07**. Je vingers kunnen knellen tussen de veer of de veren kunnen los schieten. Ga daarom voorzichtig aan het werk.
- Monteer de trampolinemat met minimaal 2 volwassenen.
- Leg de trampolinemat **01** volledig uit op een geschikte ondergrond.
- Monteer voor art. 134978, 3 veren **07** in het midden van de verbindingpunten [zoals aangegeven op de tekening] om de trampolinemat in 3 richtingen strak te spannen. Zie de volgende stap voor de gedetailleerde aanwijzing van het monteren van de veer.
- Monteer voor art. 134979 / 134980 4 veren **07** in het midden van de verbindingpunten om de trampolinemat in 4 richtingen strak te spannen.
- ATTENTION : Prenez garde à vos mains lors de la pose des ressorts **07**. Évitez de vous pincer les doigts et veillez à ce que les ressorts ne se décrochent pas violemment. Restez vigilant.
- Soyez au moins 2 adultes pour fixer le tapis de saut.
- Déployez complètement le tapis de saut **01** sur une surface appropriée.
- Pour l'art. 134978 : montez 3 ressorts **07** à hauteur du centre des éléments du piètement [comme illustré] pour tendre le tapis dans 3 directions. Voir l'étape suivante pour la description détaillée de la pose des ressorts.
- Pour les art. 134979 / 134980 : montez 4 ressorts **07** à hauteur du centre des éléments du piètement pour tendre le tapis dans 4 directions.

BEVESTIGEN TRAMPOLINEMAT - STAP 8 / FIXATION DU TAPIS DE SAUT - ÉTAPE 8



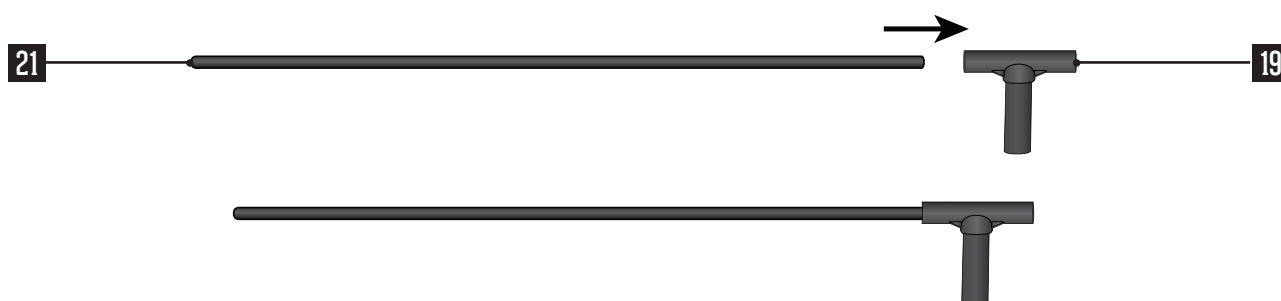
- Haak eerst de ene uiteinde van de veer **07** in de driehoekshaak van de trampolinemat **01**.
- Gebruik vervolgens de veerspanner **09** om de andere kant van de veer **07** vast te maken in de gaatjes van de ringbuizen **04** van het frame. Trek aan de veerspanner **09** tot de veer kan worden bevestigd aan het frame. Verwijder de veerspanner.
- Het plaatsen van de 3 of 4 veren is alleen tijdelijk nodig om de mat op zijn plek te houden. De overige veren worden later geplaatst, hiervoor dient eerst het net gemonteerd te worden.

- Accrochez d'abord une des extrémités du ressort **07** dans le crochet triangulaire du tapis de saut **01**.
- Utilisez ensuite le tendeur de ressort **09** pour introduire l'autre extrémité du ressort **07** dans un des trous du cadre tubulaire **04**. Tirez sur le tendeur **09** jusqu'à ce que vous puissiez insérer le ressort dans le cadre. Retirez le tendeur de ressort.
- Posez 3 ou 4 ressorts pour maintenir temporairement le tapis de saut en place. Les autres ressorts seront mis en place plus tard, après montage du filet.

LET OP: Wees voorzichtig waar je je handen plaatst tijdens het monteren van de veren. In verband met risico op letsel aan je handen als bijvoorbeeld een veer losschiet of je vingers klem komen te zitten tussen de veer.

ATTENTION : Prenez garde à vos mains lors de la pose des ressorts. Les risques de blessure les plus fréquents sont liés au pincement des doigts ou au décrochage intempestif d'un ressort.

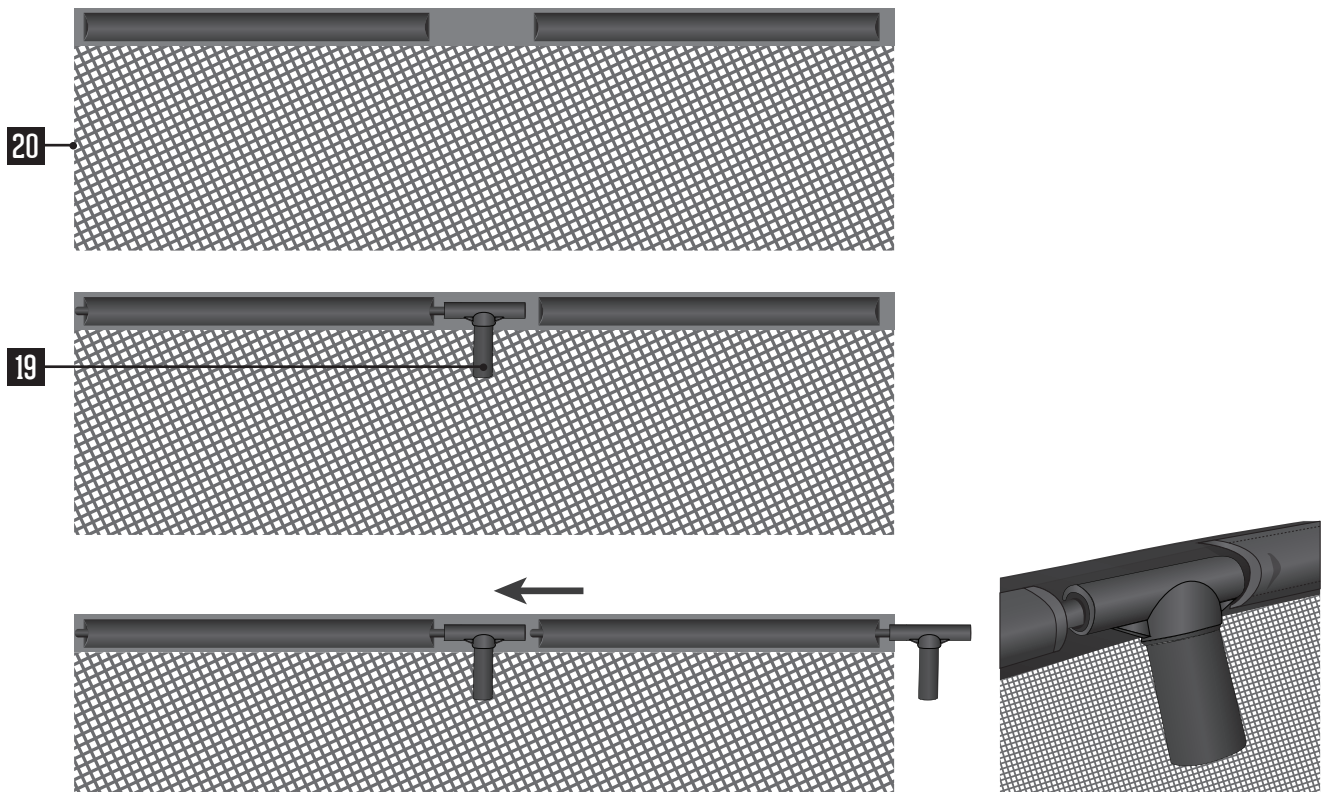
MONTAGE VEILIGHEIDSNET - STAP 9 / MONTAGE DU FILET DE SÉCURITÉ - ÉTAPE 9



- Schuif de fiberglass stokken **21** in de plastic T-koppelstukken **19**. Doe dit 6x voor art. 134978 en 8x voor art. 134979 / 134980

- Glissez les tiges en fibre de verre **21** dans les pièces de jonction en T **19**. À faire 6x pour l'art. 134978 et 8x pour l'art. 134979 / 134980.

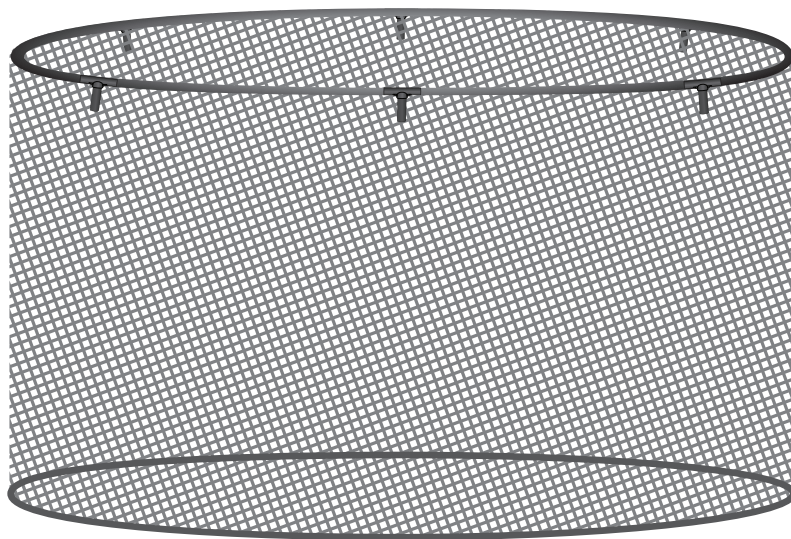
MONTAGE VEILIGHEIDSNET - STAP 10 / MONTAGE DU FILET DE SÉCURITÉ - ÉTAPE 10



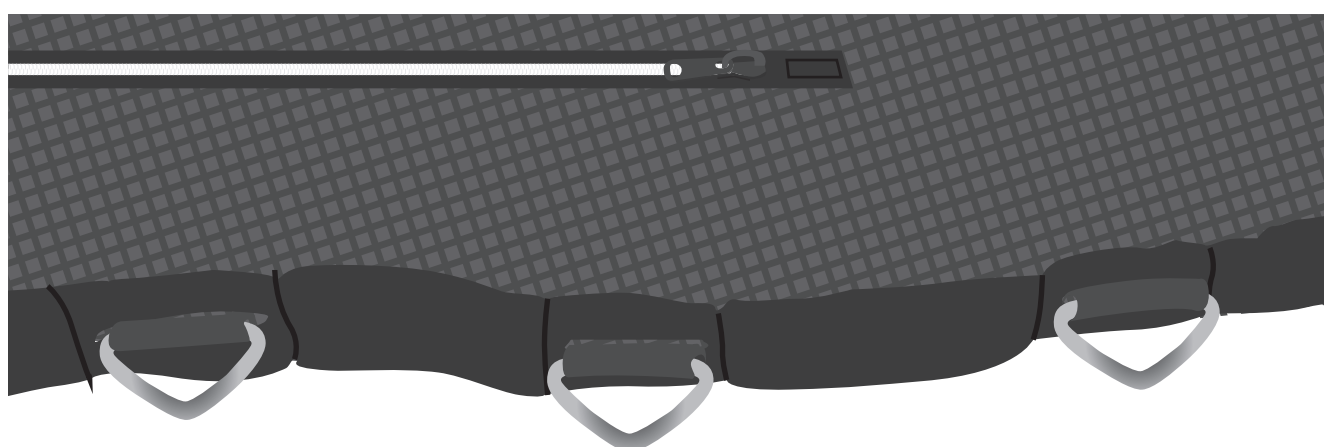
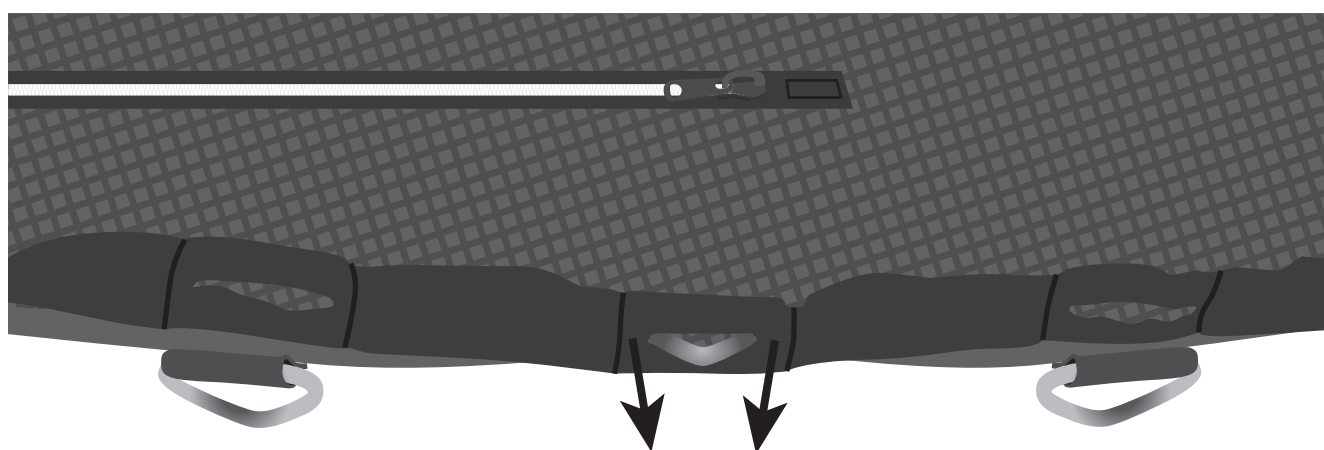
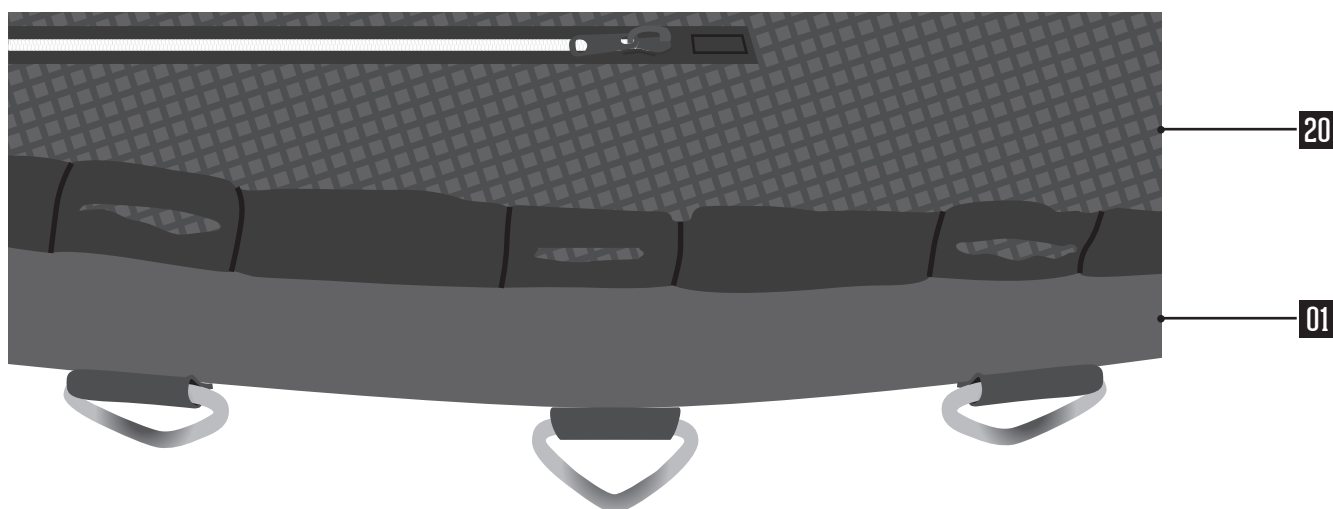
- Schuif vervolgens de gemonteerde stokken **21** door de tunnels van het veiligheidsnet **20** heen. Verbind de stokken met elkaar door de andere uiteindes van de stokken in de T-koppelstukken **19** te schuiven.

- Glissez ensuite les tiges **21** dans les coulisses du filet de sécurité **20**. Assemblez les tiges en glissant leurs extrémités dans les pièces de jonction en T **19**.

MONTAGE VEILIGHEIDSNET - OVERZICHT / MONTAGE DU FILET DE SÉCURITÉ - VUE D'ENSEMBLE

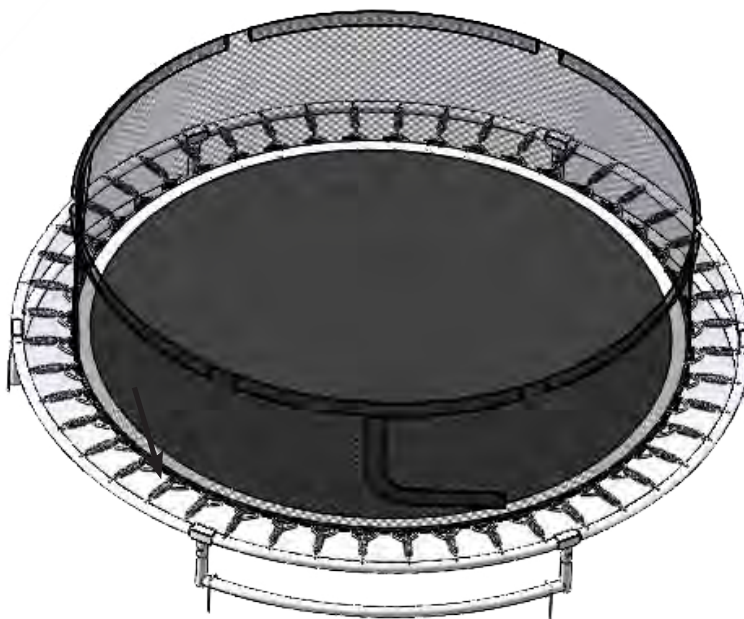


MONTAGE VEILIGHEIDSNET - STAP 11 / MONTAGE DU FILET DE SÉCURITÉ - ÉTAPE 11



- Bevestig nu het net **20** aan de mat **01** door de driehoekshaken van de mat door de openingen aan de onderzijde van het veiligheidsnet te halen.
- Begin bij de rits van het net. Bedenk goed waar je de rits plaatst. Gezien de rits de opening van het veiligheidsnet is en dit dus de ingang van de trampoline wordt.
- Fixez à présent le filet **20** au tapis de saut **01** en faisant passer les crochets triangulaires du tapis par les orifices dans le bas du filet.
- Commencez au niveau de la fermeture éclair du filet. Réfléchissez où positionner la fermeture éclair, sachant que l'ouverture du filet sera la « porte d'entrée » du trampoline.

MONTAGE VEILIGHEIDSNET - STAP 12 / MONTAGE DU FILET DE SÉCURITÉ - ÉTAPE 12

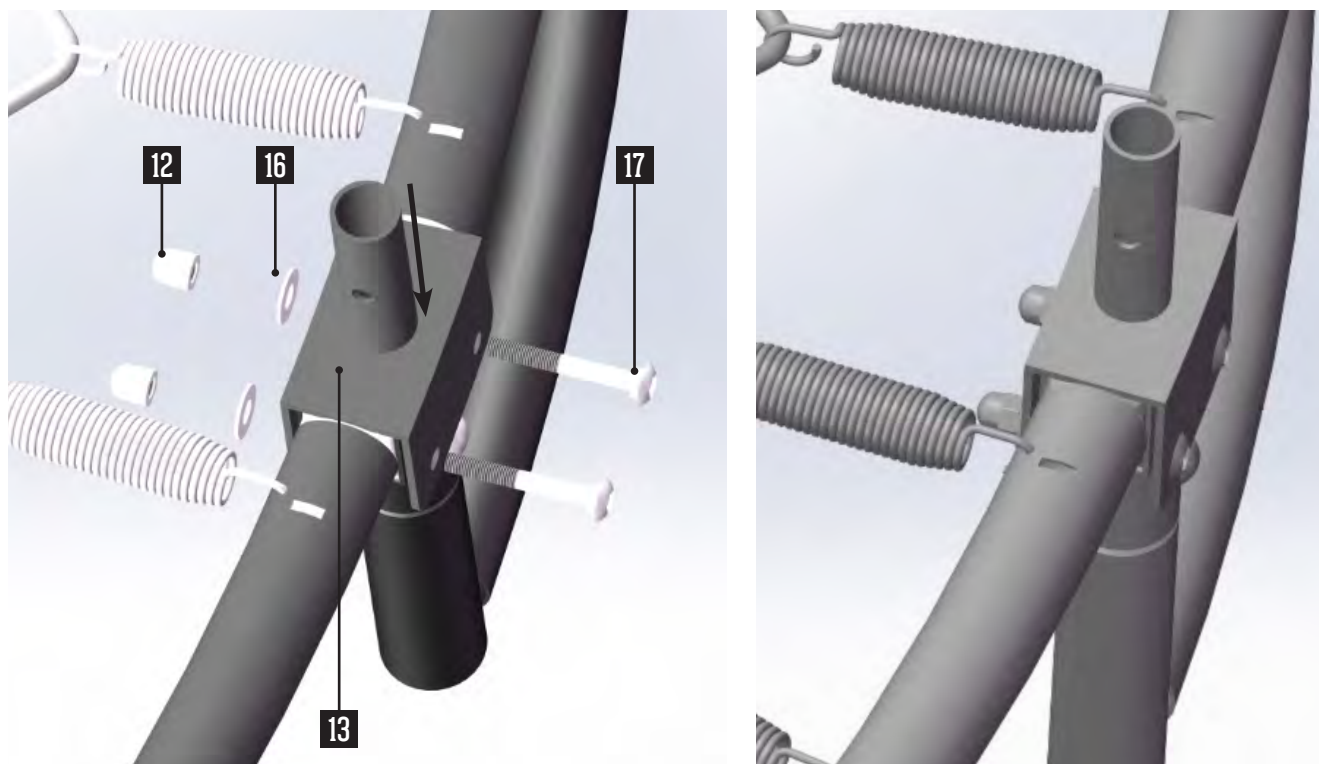


- Elke driehoekshaak dient door een sleuf van het veiligheidsnet gedrukt te zijn. Haak daarna de ene uiteinde van de veer **07** in de driehoekshaak van de trampolinemat **01**.
- Gebruik vervolgens de veerspanner **09** om de andere kant van de veer **07** vast te maken in de gaatjes van de ringbuizen **04** van het frame. Trek aan de veerspanner **09** tot de veer kan worden bevestigd aan het frame. Verwijder de veerspanner. Herhaal dit voor alle veren.
- Haal daarna de 3 / 4 eerder geplaatste veren [van stap 8] los en haal deze ook door het net. Bevestig deze veren ook in de ringbuizen.
- Het is belangrijk dat alle gaten in de mat op één lijn liggen met de juiste gaten voor de veren in het frame. Om veilig op de mat te kunnen springen.
- Chaque crochet triangulaire doit passer par un orifice du filet. Passez ensuite une extrémité d'un ressort **07** dans un crochet triangulaire du tapis de saut **01**.
- Utilisez ensuite le tendeur de ressort **09** pour introduire l'autre extrémité du ressort **07** dans un des trous du cadre tubulaire **04**. Tirez sur le tendeur **09** jusqu'à ce que vous puissiez insérer le ressort dans le cadre. Retirez le tendeur de ressort. Faites de même pour chaque ressort.
- Détachez ensuite les 3 [ou 4] ressorts déjà montés [à l'étape 8] et faites-les passer, ainsi que les crochets, par les orifices du filet. Fixez également ces ressorts au cadre tubulaire.
- Il est important, pour des questions de sécurité, que les crochets du tapis soient alignés avec les trous pour ressorts sur le cadre tubulaire.

LET OP: Wees voorzichtig waar je je handen plaatst tijdens het monteren van de veren. In verband met risico op letsel aan je handen als bijvoorbeeld een veer losschiet of je vingers klem komen te zitten tussen de veer.

ATTENTION : Prenez garde à vos mains lors de la pose des ressorts. Les risques de blessure les plus fréquents sont liés au pincement des doigts ou au décrochage intempestif d'un ressort.

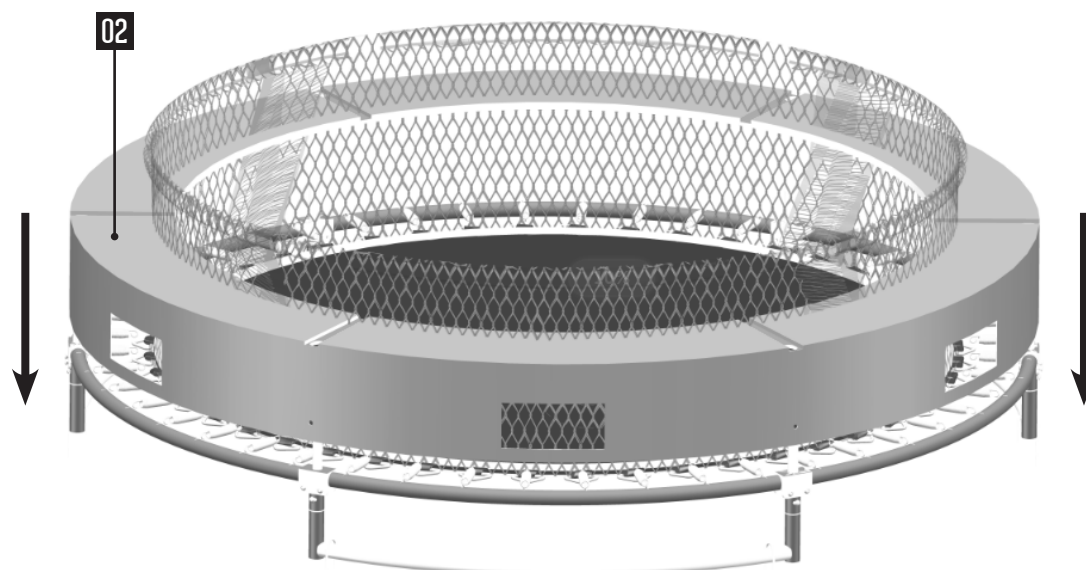
MONTAGE VEILIGHEIDSNET - STAP 13 / MONTAGE DU FILET DE SÉCURITÉ - ÉTAPE 13



· Plaats vervolgens de metalen paalhouders **13** op de verbindingpunten van het frame met behulp van het bevestigingsmateriaal **12** / **16** / **17**.

· Montez les supports des montants métalliques **13** sur les points de jonction du cadre à l'aide du matériel de fixation **12** / **16** / **17**.

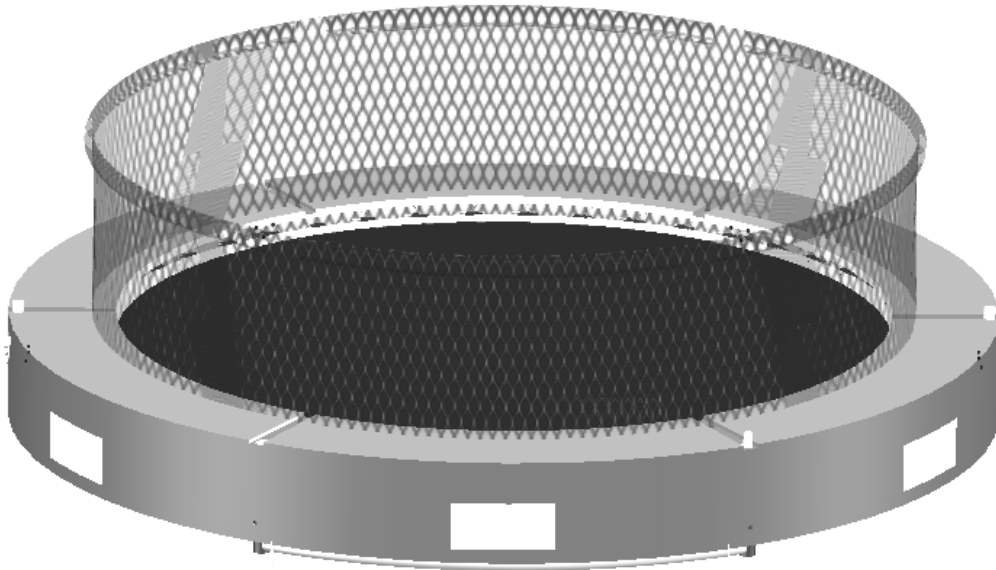
MONTAGE AFDEKRING - STAP 14 / MONTAGE COUSSIN DE PROTECTION - ÉTAPE 14



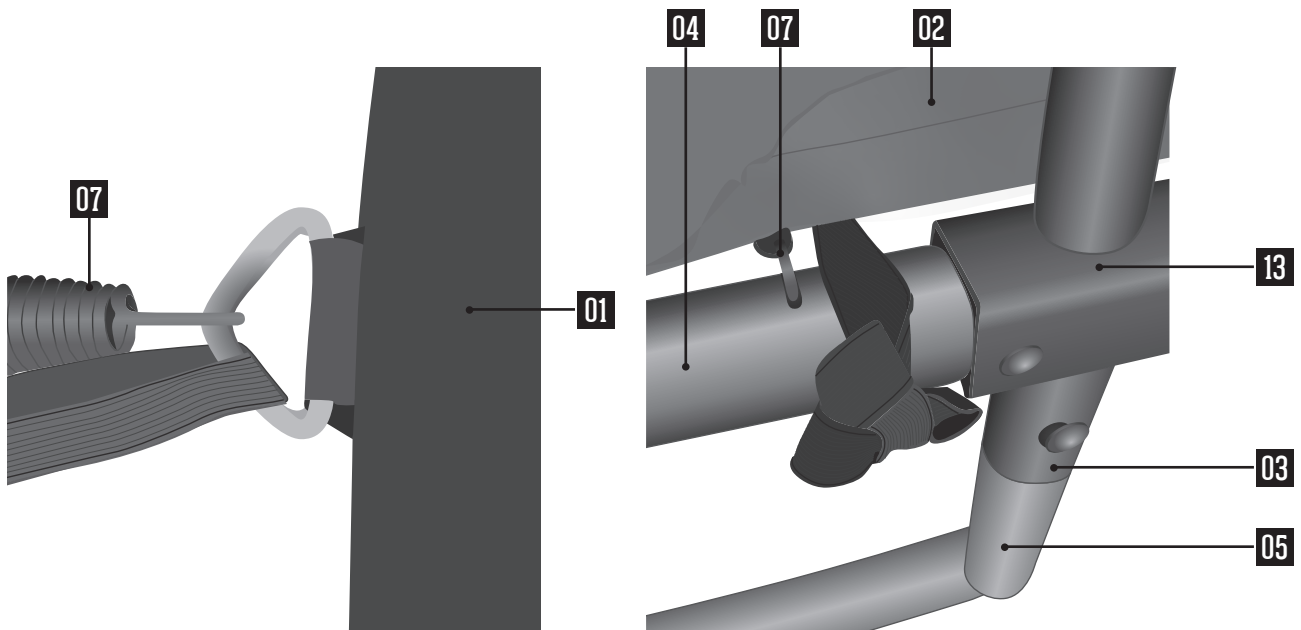
· Plaats de afdekring **02** over de trampoline zodat de veren en het frame bedekt zijn. Wees er zeker van dat de afdekring alle metalen onderdelen bedekt. Zorg ervoor dat de positie van de openingen van de afdekring **02** overeenkomen met de paalhouders **13**.

· Posez le coussin de protection **02** sur le trampoline de manière à recouvrir les ressorts et le cadre. Assurez-vous que le coussin de protection recouvre toutes les parties métalliques. Assurez-vous que l'emplacement des ouvertures du coussin de protection **02** correspond à celui des supports de montants **13**.

MONTAGE AFDEKRING - OVERZICHT / MONTAGE COUSSIN DE PROTECTION - VUE D'ENSEMBLE

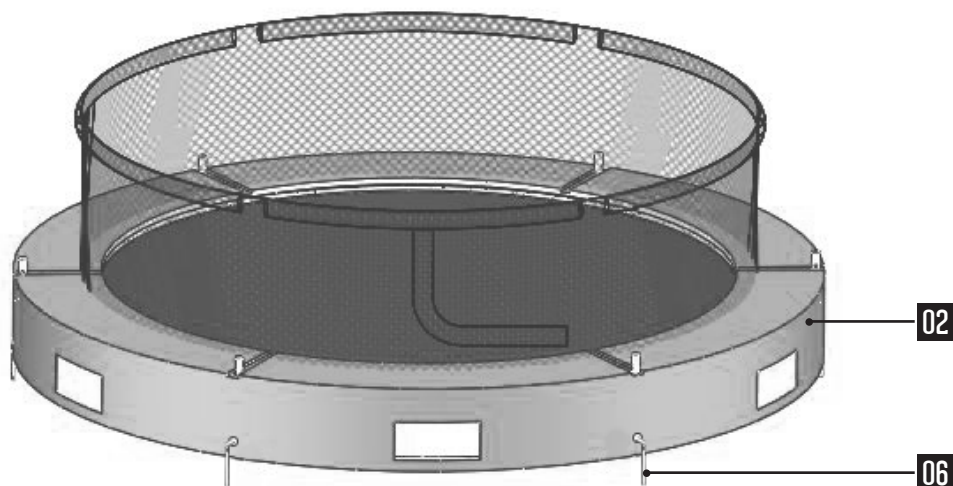


BEVESTIGEN AFDEKRING - STAP 15 / FIXATION COUSSIN DE PROTECTION - ÉTAPE 15



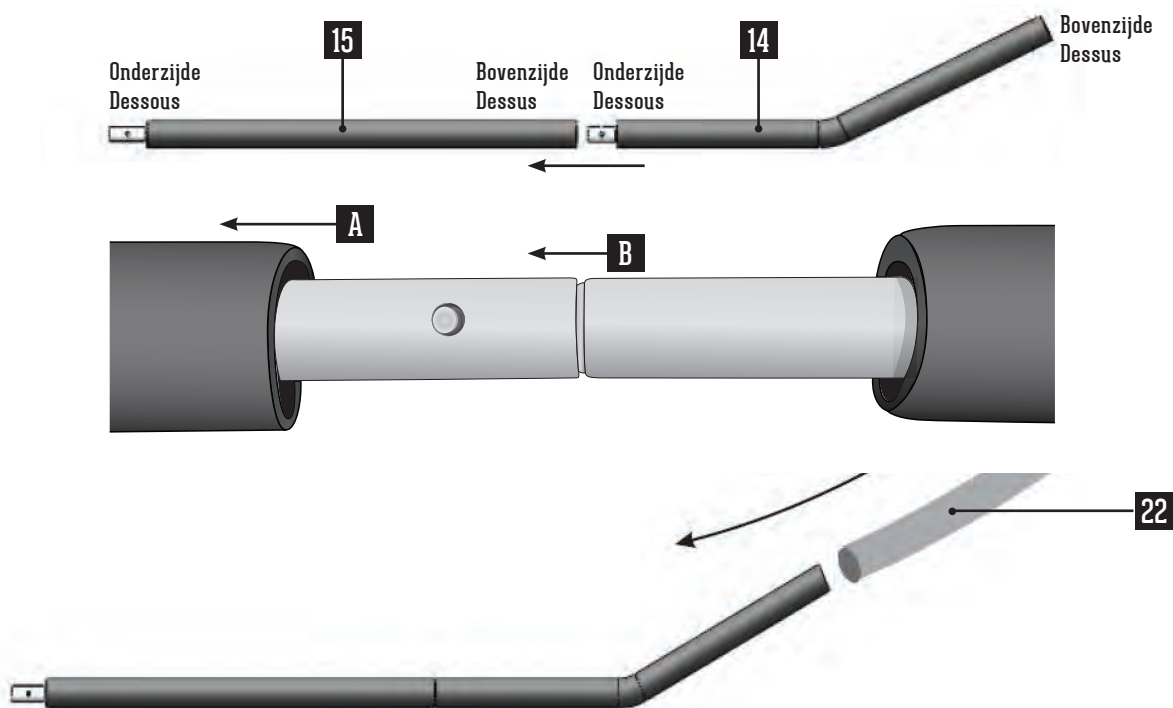
- Haal de banden van de afdekring [bevinden zich aan de onderzijde van de afdekring] door de driehoekshaken heen en knoop deze daarna vast aan de ringbuizen.
- Passez les bandes qui se trouvent sous le coussin de protection par les crochets triangulaires et attachez-les aux tubes du cadre.

MONTAGE AFDEKRING - STAP 16 / MONTAGE COUSSIN DE PROTECTION - ÉTAPE 16



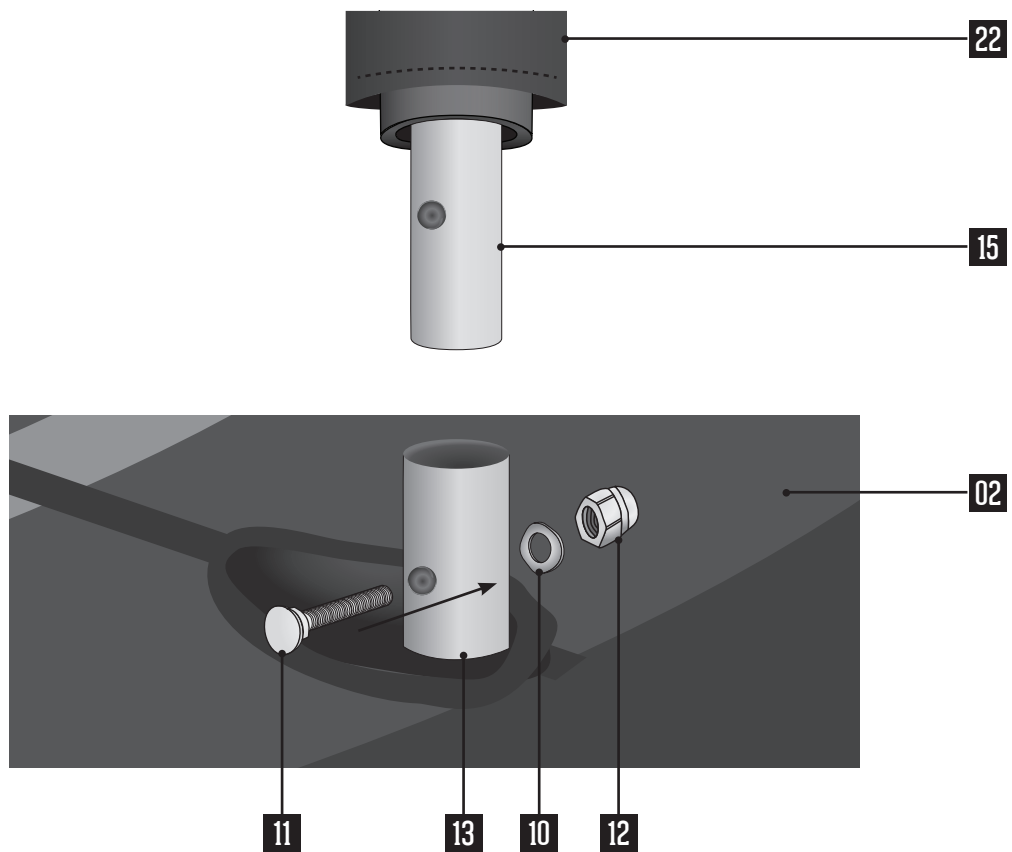
- Zeker de afdekring **02** vervolgens aan de grond met behulp van de J-haken **06**.
- Fixez ensuite le coussin de protection **02** au sol à l'aide des crochets en J **06**.

MONTAGE FRAME VEILIGHEIDSNET - STAP 17 / MONTAGE CADRE FILET DE SÉCURITÉ - ÉTAPE 17



- Bevestig de stalen staanders met schuimbescherming **14** en **15** aan elkaar. Schuif hiervoor eerst de schuimbescherming van **15** iets omlaag om de uitsparing zichtbaar te maken [**A**]. Schuif vervolgens staander **14** in de staander **15** [**B**]. Zorg ervoor dat de kogels aan de onderzijde van de staander **14** in de uitsparing aan de bovenzijde van de staander **15** vallen. Schuif daarna de schuimbescherming weer terug op zijn plaats.
- Schuif vervolgens de PVC hoezen **22** over de gemonteerde staanders ter bescherming.
- Assemblez les montants métalliques avec protection mousse **14** et **15**. Pour ce faire, glissez d'abord la protection mousse du tube **15** un peu vers le bas pour découvrir l'orifice [**A**]. Introduisez ensuite le montant **14** dans le montant **15** [**B**]. Faites encliqueter la bille du bas du montant **14** dans l'orifice du montant **15**. Remettez en place la protection mousse en la remontant sur le montant.
- Placez les housses en PVC **22** sur les montants pour les protéger.

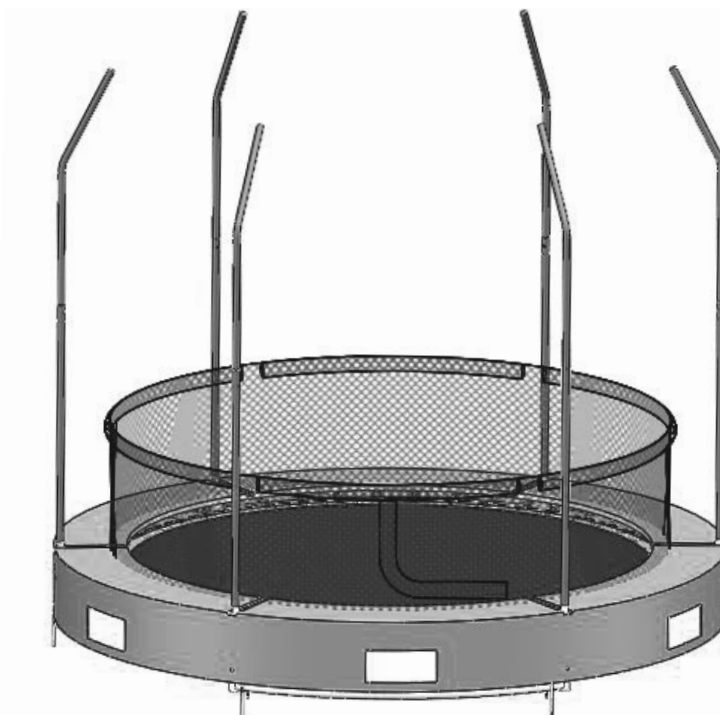
MONTAGE FRAME VEILIGHEIDSNET - STAP 18 / MONTAGE CADRE FILET DE SÉCURITÉ - ÉTAPE 18



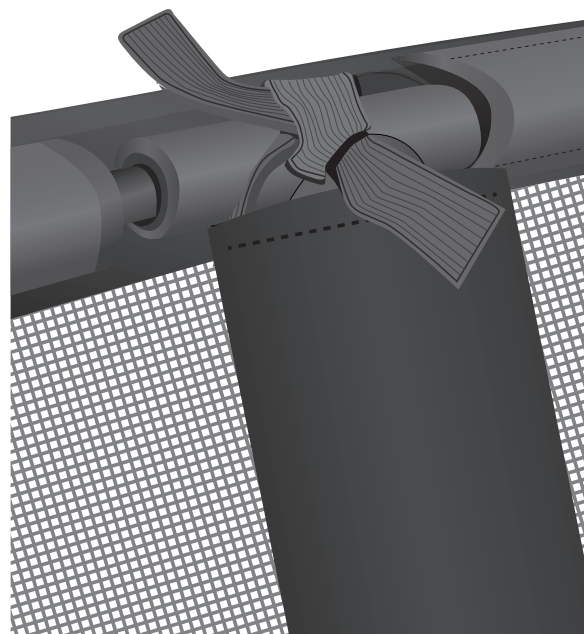
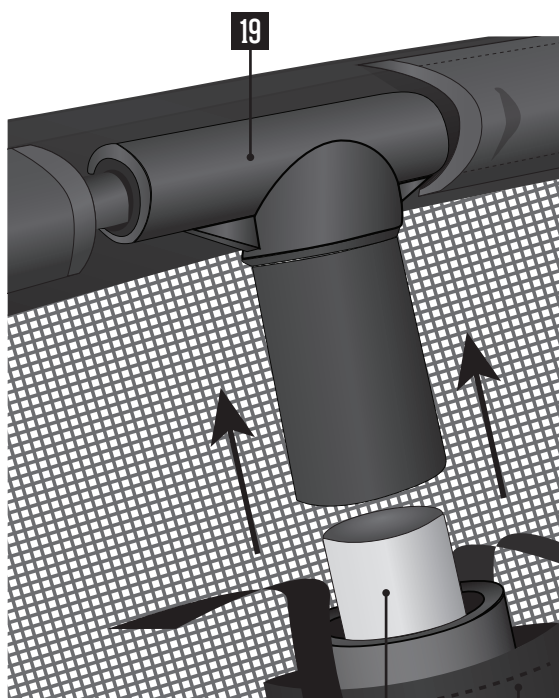
· Plaats vervolgens de gemonteerde staanders in de paalhouders **13**. Schroef deze vast met het volgende bevestigingsmateriaal **10** / **11** / **12**.

· Introduisez les montants dans les supports **13**. Vissez-les à l'aide du matériel de fixation **10** / **11** / **12**.

OVERZICHT FRAME VEILIGHEIDSNET / VUE D'ENSEMBLE CADRE FILET DE SÉCURITÉ



MONTAGE FRAME VEILIGHEIDSNET - STAP 19 / MONTAGE CADRE FILET DE SÉCURITÉ - ÉTAPE 19



- Til het veiligheidsnet op tot de staanders. Schuif de plastic T koppelstukken **19** over de staanders **14**.
- Knoop vervolgens de hoezen **22** met behulp van de veters vast aan de T koppelstukken **19**.
- Houd er rekening mee dat het veiligheidsnet zich aan de binnenkant van de palen moet bevinden.

- Soulevez le filet de sécurité jusqu'en haut des montants. Glissez les pièces de jonction en T **19** sur les montants **14**.
- Attachez ensuite les housses **22** aux pièces de jonction en T **19** à l'aide des lacets.
- Attention : le filet de sécurité doit se trouver du côté intérieur des tubes.

GEMONTEERDE TRAMPOLINE / TRAMPOLINE MONTÉ



WAARSCHUWING / AVERTISSEMENT / WARNUNG



Niet gebruiken tijdens de zwangerschap!
Ne pas utiliser pendant la grossesse!
Nicht während der Schwangerschaft benutzen!



Niet gebruiken als je een hoge bloeddruk hebt!
Ne pas utiliser si vous souffrez d'hypertension artérielle!
Nicht benutzen, wenn Sie einen hohen Blutdruck haben!



Scherpe of puntige voorwerpen uit de buurt van de trampoline houden!
Objets pointus doit être tenir à l'écart de trampoline!
Halten Sie alle scharfen Gegenstände vom Trampolin fern!



Het veiligheidsnet dient elke 2 jaar te worden vervangen
Remplacez le filet de sécurité après 2 ans d'utilisation
Das Sicherheitsnetz muss alle 2 Jahre ausgetauscht werden



Sluit voor het springen altijd het veiligheidsnet
Fermez toujours la fermeture éclair pendant les sauts
Schließen Sie immer das Sicherheitsnetz, bevor Sie springen



Niet roken!
Ne pas fumer!
Nicht rauchen!



Niet met schoenen betreden!
Pas entrer avec des chaussures!
Nur ohne Schuhe benutzen!



Geen salto's!
N'effectuez pas de sauts périlleux!
Keine Salto's!



Slechts één persoon op de trampoline!
Seulement 1 personne sur le trampoline!
Nur eine Person auf dem Trampolin!

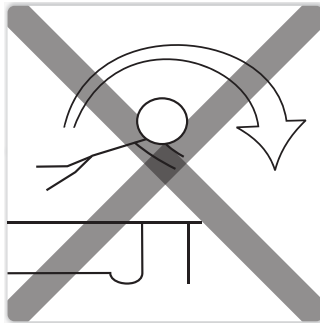
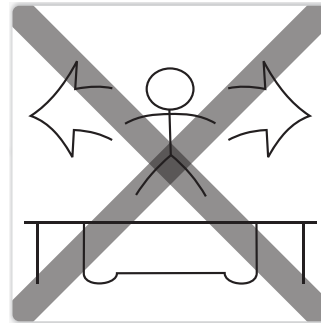
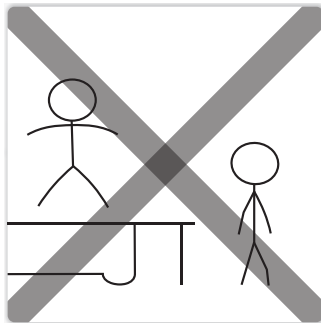
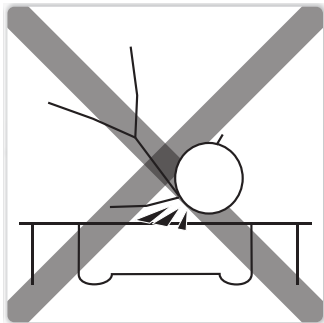
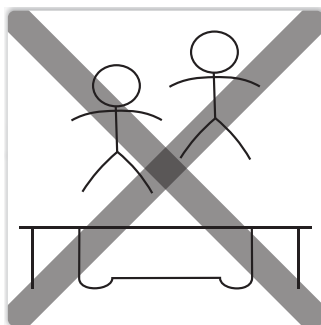
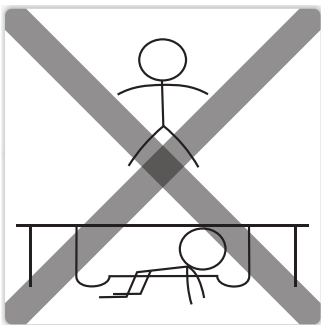
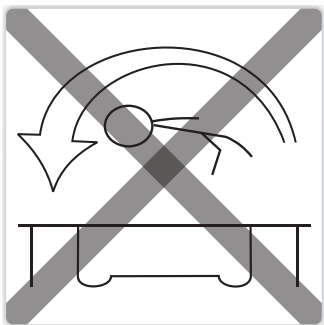
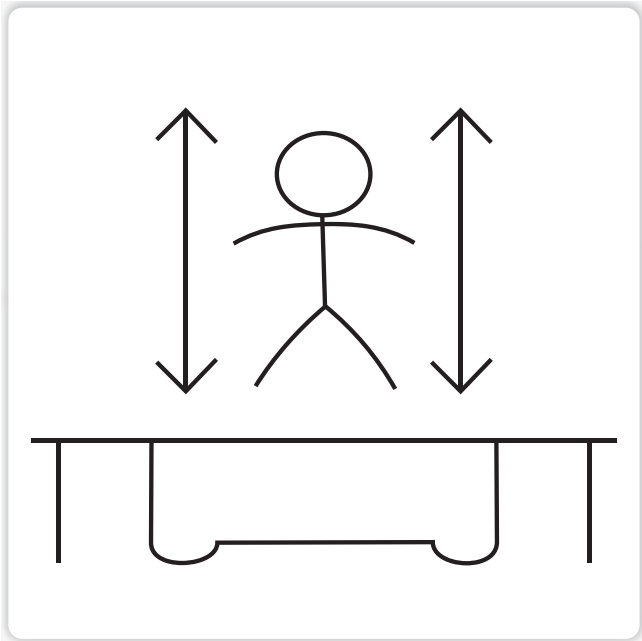


Bevestig deze instructie permanent aan de trampoline!
Attachez définitivement cette instruction au trampoline!
Befestigen Sie diese Anweisung dauerhaft am Trampolin!

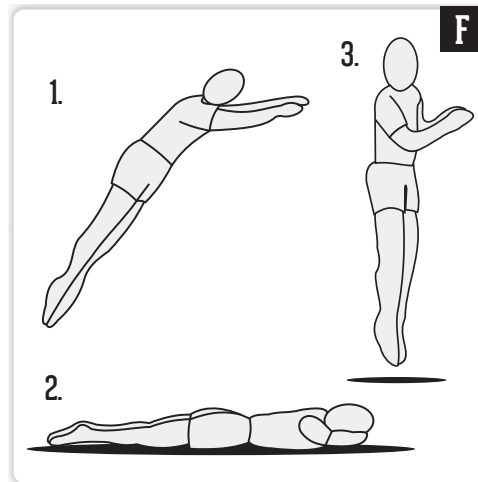
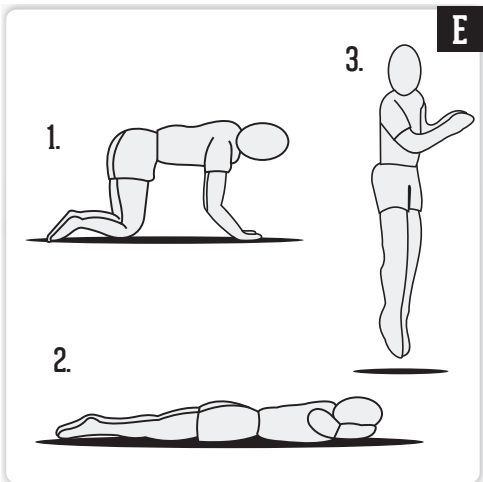
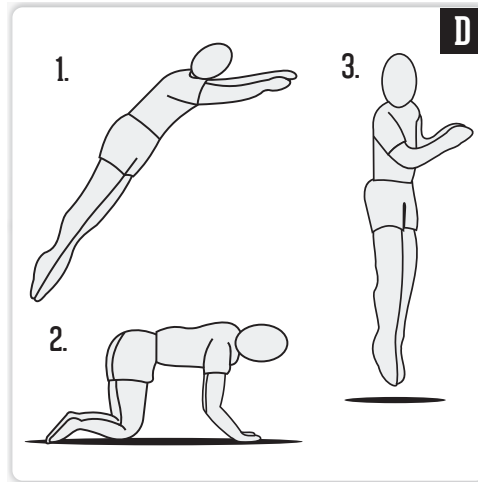
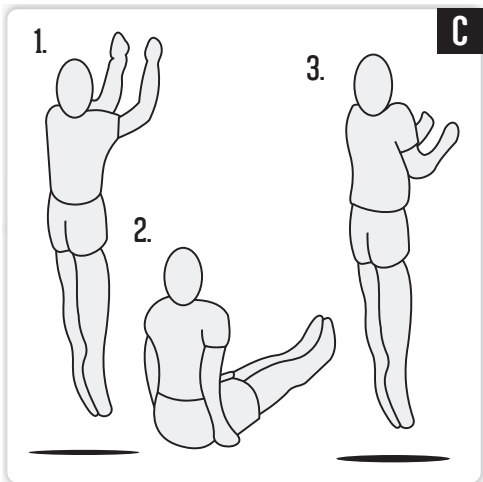
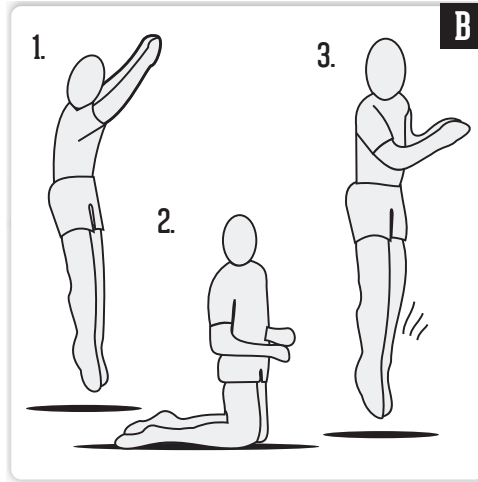
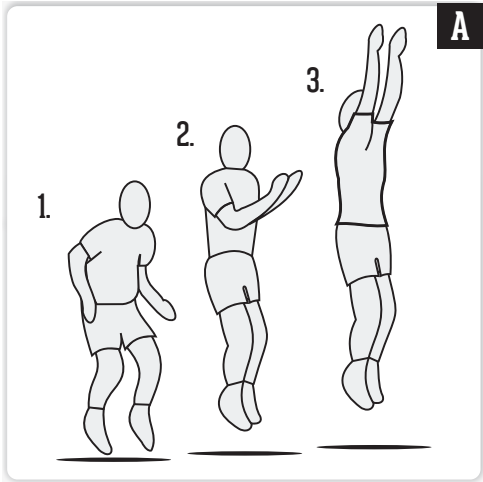
- Bevestig als laatste stap de veiligheidskaart met waarschuwingen aan de trampoline. Bij voorkeur naast de ingang aan 1 van de palen zodat de kaart goed zichtbaar is. Breng de kaart aan met behulp van een tie wrap.

- Pour finir, attachez la carte avec les consignes de sécurité et les avertissements au trampoline avec un lien colson, de préférence à côté de l'entrée de 1 des poteaux pour qu'elle soit bien visible.

WAARSCHUWINGSSYMBOLEN / SYMBOLES D'AVERTISSEMENT



SPRONGEN / SAUTS



ALGEMEEN



Voordat je dit product in gebruik neemt, moet je de onderstaande veiligheidsvoorschriften en instructies aandachtig doorlezen om het product op de juiste wijze te kunnen gebruiken. Dit product alleen gebruiken zoals beschreven in deze instructie. Het niet naleven van de belangrijke veiligheidsvoorschriften en waarschuwingen kan schade of letsel veroorzaken.

Bewaar deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig. De verkoper is niet aansprakelijk voor lichamelijke of materiële schade die te wijten is aan het niet naleven van deze gebruiksaanwijzing.

VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN



WAARSCHUWINGEN

- De verkoper is niet aansprakelijk voor eventueel letsel dat ontstaat door [oneigenlijk] gebruik van de trampoline. Net als bij sport en andere activiteiten bestaat er gevaar voor letsel. Volg om dit te vermijden, onderstaande tips en veiligheidsregels op.
- Deze trampoline is alléén geschikt voor particulier gebruik buitenshuis. De trampoline is niet geschikt voor industrieel of professioneel gebruik.
- Vervang het veiligheidsnet elke 2 jaar en bij eventuele beschadiging.
- Voor installatie van de trampoline dient er een gat in de grond gegraven te worden. Raadpleeg een professional bij twijfel over het grondwerk.
- De montage van de trampoline alléén laten uitvoeren door volwassenen.
- De trampoline mag altijd maar door één persoon tegelijk worden gebruikt. Bij meerdere gebruikers is er kans op botsingen en wordt het risico op letsel groter.
- Max. gewicht gebruiker Ø 244 cm [art. 134978]: 100 kg.
Max. gewicht gebruiker Ø 305 cm [art. 134979]: 120 kg.
Max. gewicht gebruiker Ø 366 cm [art. 134980]: 150 kg.
- Sluit altijd de rits van het veiligheidsnet tijdens het springen.
- Draag nooit schoenen tijdens het staan en springen op de trampoline.
- Eet nooit tijdens het springen.
- Gebruik de trampoline niet wanneer de mat nat is of bij extreme weersomstandigheden.
- Spring altijd met lege handen en zakken.
- Spring altijd in het midden van de mat.
- Beperk de tijdsduur van continue gebruik, neem voldoende pauzes.
- Verlaat de trampoline niet met een sprong.
- Om veiligheidsredenen mogen personen die niet met deze gebruiksaanwijzing vertrouwd zijn deze trampoline niet gebruiken.
- Kinderen onder de 16 jaar en mensen met een lichamelijke of verstandelijke beperking die niet in staat zijn het product te monteren en te hanteren zoals in deze gebruiksaanwijzing staat omschreven, mogen deze trampoline niet gebruiken.
- Laat kleine kinderen niet met verpakkingsmateriaal spelen. Er bestaat gevaar voor verstikking!
- Houd rekening met het milieu bij het weggooien van restmaterialen.
- Lees de montagehandleiding zorgvuldig door voordat je aan de montage begint.
- Pak het product uit en controleer of deze compleet en onbeschadigd is. Neem bij ontbrekende of defecte onderdelen contact op met je bouwmarkt.
- Houd kleine onderdelen buiten bereik van kinderen.
- Ga niet op [onderdelen van] de trampoline staan tijdens gebruik of montage.
- Draag tijdens de montage werkhandschoenen.
- Controleer voordat je met de montage begint of er scherpe delen aan de metalen onderdelen zitten. Deze kun je met een vijl verwijderen.
- Monteer alle onderdelen zoals weergegeven.
- Plaats het product niet in de buurt van open vuur, een gaskookplaat of een andere verwarmingsplaat.
- Laat voldoende ruimte vrij [2 m.] rondom de trampoline.
- De trampoline altijd op een vlakke ondergrond van gras plaatsen of op officieel goedgekeurde veiligheidsmatten, deels boven een kuil.
- Controleer het product altijd vóór gebruik en let er dan speciaal op dat alle bouten, de springmat en de afdekking correct gepositioneerd zijn. Gebruik de trampoline niet met ontbrekende, versleten of kapotte onderdelen.

- Raadpleeg bij twijfel eventueel een arts om vooraf na te gaan of je fysiek in staat bent de trampoline te gebruiken.
- Zorg er altijd voor dat een tweede persoon toezicht houdt tijdens gebruik van de trampoline, ongeacht het ervaringsniveau van de gebruiker.
- Stop direct met het gebruik van de trampoline als je je niet goed voelt, of pijnlijke spieren of gewrichten krijgt. Duizeligheid duidt op vermoeidheid en is een teken dat je moet stoppen met springen en eventueel moet gaan liggen tot de duizeligheid voorbij is.
- Draag bij gebruik van de trampoline geschikte kleding, bij voorkeur sportkleding en sokken.
- De trampoline is voorzien van veren die het mogelijk maken om hoger te springen dan normaal op de grond, denk hieraan en spring in het begin nooit te hoog.
- Met het oog op je veiligheid en de levensduur van de trampoline bevat de handleiding aanwijzingen voor montage, verzorging en onderhoud, alsmede waarschuwingen, veiligheid tips en een beschrijving van de juiste springtechnieken. Alle gebruikers en toezicht-houders moeten deze aanwijzingen daarom hebben gelezen. Alle gebruikers moeten zich bewust zijn van hun eigen beperkingen met betrekking tot hun vaardigheden op de trampoline.
- Gebruik de trampoline niet nadat je alcohol of verdovende middelen hebt gebruikt. Dit is buitengewoon gevaarlijk omdat hierdoor je beoordelingsvermogen, coördinatie en/of reactietijd nadelig kunnen worden beïnvloed.
- Leer en herhaal altijd de basistechnieken en beheers alle typen sprongen voordat je moeilijker oefeningen gaat doen.
- Buig tijdens het landen je knieën om het springen te stoppen.
- Behoud altijd de beheersing als je op de trampoline springt. Een beheerste sprong is een sprong waarbij je op dezelfde plaats landt als waar je bent vertrokken. Als je op enige moment denkt de beheersing te verliezen stop dan, op een veilige manier, direct met springen.
- Spring niet te hoog gedurende langere perioden. Houd je ogen op de mat gericht om in controle te blijven. Als je dit niet doet kan je jouw evenwicht verliezen.
- Wees voorzichtig bij het betreden en verlaten van de trampoline. Stap niet op de trampoline door de afdek-ring beet te pakken, op de veren te stappen of vanaf een object [zoals ladder of balkon] op de mat te springen. Kleine kinderen hebben mogelijk hulp nodig bij het betreden en verlaten van de trampoline.
- Gebruik de trampoline nooit zonder veiligheidsnet.
- Gebruik alleen de rits als ingang naar de trampoline.
- Hang niet aan, schop of klim niet op het veiligheidsnet.

MONTAGE

Zie fig. stap **1** t/m **9**.

GEBRUIK

Deze trampoline is ontworpen voor een bepaalde gewichtsklasse en gebruiksintensiteit. Zorg altijd dat slechts één persoon tegelijk de trampoline gebruikt. Ook mag deze persoon niet meer wegen dan hierboven aangegeven. Springers moeten sokken of speciale gym-schoenen dragen tijdens het gebruik van de trampoline of op blote voeten springen. Gebruik géén reguliere straat- of [sport]schoenen op de trampoline. Om beschadiging te voorkomen géén huisdieren op de trampolinemat toelaten.

Controleer de trampoline voor gebruik altijd op versleten, beschadigde of ontbrekende onderdelen. In een aantal situaties kan de kans op letsel toenemen. Let daarom op:

- Gaten of scheuren in de trampolinemat.
- Uitgezakte trampolinemat.
- Los stiksel of elke andere beschadiging van de mat.
- Gebogen of gebroken frame delen zoals het onderstel
- Gebroken, ontbrekende of beschadigde veren
- Beschadigde, ontbrekende of onveilig gemonteerde afdekking.
- Alle soorten uitsteeksels [in het bijzonder scherpe] op frame, veren of mat.

Als er enige sprake is van een van bovengenoemde situaties of als je denkt dat mogelijk letsel kan ontstaan voor gebruikers, demonteer de trampoline dan of neem maatregelen zodat de trampoline niet gebruikt kan worden tot de situatie is opgelost.

VREEMDE VOORWERPEN

- Gebruik de trampoline niet als er voorwerpen zich op de trampoline bevinden. Houd géén voorwerpen in de hand en plaats géén voorwerpen op de trampoline als deze in gebruik is. Plaats de trampoline niet onder overhangende objecten zoals boomtakken, draden etc. Dit vergroot de kans op letsel.
- Verwijder voordat je gaat springen alle scherpe voorwerpen uit je kleding. Scherpe voorwerpen moeten altijd uit de buurt van de trampoline gehouden.

WEERSOMSTANDIGHEDEN

- Let op de weersomstandigheden bij het gebruik van de trampoline. Als de mat nat is kun je uitglijden en jezelf bezeren. Ook bij teveel wind kun je de controle verliezen.
- Bij hoge windsnelheden kan de trampoline om ver geblazen, omklappen, het doek van de trampoline worden losgetrokken of anderszijds beschadigen. Als dit soort weer wordt verwacht moet de trampoline naar een beschutte omgeving geplaatst worden of gedemonteerd worden. Een andere oplossing is om de trampoline met touwen aan de grond te verankeren vanaf de mat. Om de veiligheid te waarborgen moeten er zeker 5 scheerlijnen bevestigd worden. Bevestig de scheerlijnen niet alleen aan de palen van de trampoline omdat de kans bestaat dat deze dan van het frame worden losgetrokken.

TOEZICHT

- Zorg ervoor dat er altijd toezicht wordt gehouden wanneer de trampoline in gebruik is. Laat kinderen nooit zonder toezicht op de trampoline springen.

TIPS RISICO VERMINDERING

Om het risico op letsel of ongevallen te verminderen moeten trampoline gebruikers:

- Altijd volledige controle hebben over hun sprongen en lichaamshouding.
- Niet proberen om sprongen te maken die boven hun competentieniveau liggen.
- Hun sprongen beheersen door in het midden van de trampoline te springen en landen.
- Altijd verticaal springen en nooit in de richting van de veren springen.
- Alleen andere sprongen, buiten de basis sprongen, te proberen onder begeleiding van een professionele trampoline inspecteur.

Om risico op letsel of ongevallen te verminderen moet de toezichthouder:

- Volledige kennis hebben van alle veiligheidsregels en deze ook handhaven.
- Trampolinegebruikers adviseren over wat ze goed en fout doen ten behoeve van hun veiligheid.
- Trampolinegebruikers bewust maken van alle veiligheidswaarschuwingen.

SPRINGEN

- 1] Raak eerst vertrouwd met de trampoline en ontdek hoeveel veerkracht er ontstaat bij elke sprong. Begin met rustig springen. Richt je aandacht op techniek en lichaamshouding tot je elke vaardigheid correct beheerst.
- 2] Leer eerst de techniek om te stoppen met springen voordat je probeert hoger te springen. De techniek helpt om letsel te voorkomen als je de controle dreigt te verliezen
- 3] Houd bij het landen je knieën gebogen om te stoppen en de vering van de mat te absorberen. Zie fig. **A**.
- 4] Deze techniek dient om te stoppen met springen vanwege vermoeidheid, verlies van controle etc.

SALTO'S

- Maak geen salto's [achterwaarts of voorwaarts] op deze trampoline. Als het fout gaat kun je op je hoofd of nek landen. Met een groot risico op een gebroken nek of rug wat kan resulteren in verlamming of overlijden.

BASISTECHNIEKEN

DE BASISPRONG

Zie fig. **A**.

- Begin staand met de voeten zo ver uit elkaar als de schouders breed zijn, hoofd recht en ogen op de trampolinemat gericht.
- Zwaai je armen naar voren en omhoog boven je hoofd in een cirkelbeweging.
- Breng armen en voeten samen in de stand "midden in de lucht" en wijs naar je tenen.
- Land op de mat met de voeten zo breed uit elkaar als de schouders [gelijk aan de startpositie].
- Ga verder met de volgende oefening als je dit voldoende beheerst.

DE KNIESPRONG

Zie fig. **B**.

- Start met een lage basissprong.
- Land op de knieën met schouderbreedte. Houd je rug recht en houd je armen aan de zijkant of naar voren om je balans te bewaren.

- Spring terug naar basissprongpositie door de sprongmomentum te gebruiken en de armen boven het hoofd te zwaaien.
- Probeer als je dit onder controle hebt om een beetje hoger te springen, maar verlies nooit de controle over je hoogte.

DE ZITSPRONG

Zie fig. **C**.

- Start met een lage basissprong in de normale stand.
- Land met de benen recht vooruit, met de handen aan beide zijden van je heupen en met rechte rug.
- Ondersteun het sprongmomentum met een druk van je handen om terug in staande positie te gaan.
- Probeer als je dit onder controle hebt om een beetje hoger te springen, maar verlies nooit de controle over je hoogte.

GEAVANCEERDE TECHNIEKEN DE BASISPRONG II

Zie fig. **D**.

- Start met een lage basissprong [uit basistechnieken].
- Land tegelijk op je handen en knieën, houd je rug horizontaal t.o.v. de mat en met de handen en benen op schouderbreedte.
- Gebruik het sprongmomentum en druk je met je handen af om terug naar de startpositie te gaan [staand].
- Probeer als je dit onder controle hebt om een beetje hoger te springen, maar verlies nooit de controle over je hoogte.

VAN HANDEN EN KNEIËN NAAR BUIKSPRONG

Zie fig. **E**.

- Start met een lage basissprong [uit basistechnieken].
- Land op handen en knieën tegelijk, houd de rug horizontaal t.o.v. de mat en met de handen en benen op schouderbreedte.
- Houd de rug horizontaal met de mat, strek in de lucht je benen achter je en vouw je armen voor je gezicht, klaar om in liggende positie op de mat te landen.
- Zorg dat bij het landen je hele lichaam de mat gelijktijdig raakt.
- Druk je met je handen terug naar de startpositie [staand].
- Probeer als je dit onder controle hebt om een beetje hoger te springen, maar verlies nooit de controle over je hoogte.

DE BUIKSPRONG

Zie fig. **F**.

- Start met een lage basissprong [uit basistechnieken].
- Houd de rug horizontaal met de mat, strek in de lucht je benen achter je en vouw je armen voor je gezicht, klaar om in liggende positie op de mat te landen
- Zorg dat bij het landen je hele lichaam de mat gelijktijdig raakt.
- Druk je met je handen terug naar de staande positie.
- Probeer als je dit onder controle hebt om een beetje hoger te springen, maar verlies nooit de controle over je hoogte.

ONDERHOUD

Een in slechte staat verkerende trampoline vergroot het risico op letsel. Inspecteer de trampoline voor ieder gebruik op verbogen buizen, gescheurde mat of losse / gebroken veren. Gebruik de trampoline niet met ontbrekende, versleten of kapotte onderdelen.

VERPLAATSING VAN DE TRAMPOLINE

Verplaats de trampoline altijd met minimaal 2 à 3 personen. Alle bevestigingspunten moeten omgewikkeld worden met ductape. Zodat het frame op zijn plaats blijft zitten tijdens de verplaatsing. Til de trampoline vervolgens voorzichtig van de grond en houd de trampoline horizontaal. Bij elke andere wijze van verplaatsing altijd de trampoline demonteren.

GARANTIE

- Op de trampoline wordt een garantie verleend van 2 jaar.
- Beschadigingen als gevolg van ondeskundig gebruik, aanpassingen door derden, of het niet opvolgen van de montagehandleiding zijn van iedere garantie uitgesloten.
- De bouwmarkt kan niet verantwoordelijk gehouden worden voor eventuele kosten bij het foutief installeren van de trampoline of voor beschadigingen die ontstaan tijdens installatie.
- Schade aan de trampoline als gevolg van inslag van scherpe voorwerpen is tevens uitgesloten van de garantie.
- Zonder originele kassabon kun je geen aanspraak maken op garantie.
- Intergamma B.V. is niet aansprakelijk voor schade en / of letsel welk het gevolg is van ondeskundig gebruik van de trampoline.

GÉNÉRALITÉS



Avant d'utiliser ce produit, merci de lire attentivement les consignes de sécurité et instructions qui suivent afin de pouvoir l'employer correctement. Utilisez cet appareil exclusivement comme décrit dans le présent mode d'emploi. Le non-respect des consignes de sécurité et des avertissements peut entraîner un risque de dommage ou de blessure.

Conservez soigneusement ce mode d'emploi. Le vendeur décline toute responsabilité en cas de blessures ou dégâts matériels consécutifs au non-respect des consignes d'utilisation.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ



AVERTISSEMENTS

- Le vendeur décline toute responsabilité en cas de blessure liée à l'utilisation [inappropriée] du trampoline. Tous les sports et activités physiques comportent des risques de blessure. Pour les éviter, respectez les conseils et consignes de sécurité ci-dessous.
- Ce trampoline convient pour un usage domestique, à l'extérieur de la maison. Il ne convient pas pour un usage industriel ou professionnel.
- Remplacez le filet de sécurité après 2 ans d'utilisation ou lorsqu'il ne fonctionne plus correctement
- Pour l'installation de ce trampoline, il faut creuser un trou dans la terre. Consultez un professionnel si vous avez des doutes sur les travaux de terrassement. Le trampoline doit toujours être utilisé par une seule personne à la fois. À plusieurs, le risque de collision et de blessure est trop important.
- Le montage du trampoline doit obligatoirement être réalisé par des adultes.
- Le trampoline doit toujours être utilisé par une seule personne à la fois. À plusieurs, le risque de collision et de blessure est trop important.
- Poids max. utilisateur Ø 244 cm [art. 134978] : 100 kg.
- Poids max. utilisateur Ø 305 cm [art. 134979] : 120 kg.
- Poids max. utilisateur Ø 366 cm [art. 134980] : 150 kg.
- Fermez toujours la fermeture éclair pendant les sauts.
- Ne portez jamais de chaussures lorsque vous vous tenez debout ou sautez sur le trampoline.
- Ne jamais manger pendant une séance de sauts.
- Ne pas utiliser le tapis lorsqu'il est mouillé ou conditions météo extrêmes.
- Sautez toujours avec les mains et les poches vides.
- Sautez toujours au centre du trampoline.
- Limiter la durée d'utilisation continue, faire des pauses régulières.
- Ne pas sortir en sautant.
- Pour des raisons de sécurité, les personnes non familiarisées avec ce mode d'emploi ne doivent pas utiliser ce trampoline.
- L'utilisation de ce trampoline est interdite aux enfants de moins de 16 ans et aux personnes souffrant d'un handicap physique ou mental, qui ne pourraient pas l'employer comme décrit dans le mode d'emploi.
- Ne laissez pas les jeunes enfants jouer avec le matériel d'emballage. Danger d'étouffement !
- Tenez compte de l'environnement lorsque vous jetez les résidus de matériaux.
- Lisez attentivement le manuel de montage avant commencer à assembler le produit.
- Déballez le produit et vérifiez s'il est complet et en bon état. Si vous constatez que des pièces sont manquantes ou défectueuses, prenez contact avec votre magasin.
- Tenez les petites pièces hors de portée des enfants.
- Ne vous mettez pas debout sur le trampoline ou des pièces du trampoline durant son montage ou son utilisation.
- Pendant le montage, portez des gants de travail.
- Avant de commencer le montage, vérifiez l'absence d'éléments tranchants sur les pièces métalliques. Le cas échéant, éliminez-les avec une lime.
- Montez tous les éléments comme indiqué.
- Ne placez jamais le produit à proximité de flammes nues, d'une table de cuisson au gaz ou autre plaque de chauffage.

- Prévoyez un dégagement suffisant [2 m.] autour du trampoline.
- Installez toujours le trampoline sur une surface de gazon plane ou sur des tapis de sécurité agréés, en partie au-dessus d'une fosse.
- Contrôlez toujours le bon état du produit avant utilisation, et vérifiez notamment si tous les boulons, le tapis de saut et le coussin de protection sont correctement installés. N'utilisez pas le trampoline si des pièces sont manquantes, usées ou cassées.
- En cas de doute, consultez éventuellement un médecin pour savoir au préalable si vous êtes apte à utiliser le trampoline.
- Veillez à ce qu'un tiers surveille en permanence l'utilisateur du trampoline, quel que soit son niveau d'expérience.
- Cessez immédiatement d'utiliser le trampoline si vous ressentez un malaise ou en cas de douleurs articulaires ou musculaires. Les étourdissements sont un signe de fatigue et indiquent que vous devez cesser de sauter et éventuellement vous allonger jusqu'à ce que ces symptômes aient disparu.
- Lorsque vous utilisez le trampoline, portez une tenue adéquate, de préférence des vêtements de sport et des chaussettes.
- Le trampoline est équipé de ressorts qui permettent de sauter plus haut que lorsqu'on est simplement sur le sol ; pensez-y et ne sautez pas trop haut au début.
- Considérant votre sécurité et la longévité du trampoline, le manuel contient des instructions pour le montage et l'entretien, ainsi que des avertissements, des conseils de sécurité et une description des techniques de saut appropriées. Tous les utilisateurs et spectateurs doivent donc avoir lu ces instructions. Les utilisateurs doivent être conscients de leurs limites par rapport à leurs compétences sur le trampoline.
- N'utilisez pas le trampoline après avoir consommé de l'alcool ou des substances qui modifient le niveau d'attention. Vos capacités de jugement, votre sens de la coordination ou vos temps de réaction peuvent en être considérablement affectés.
- Apprenez et répétez les techniques de base et veillez à maîtriser tous les types de saut avant de passer à des exercices plus difficiles.
- Pour cesser de rebondir, pliez les genoux lorsque vous atterrissez sur le matelas.
- Conservez toujours la pleine maîtrise de votre corps lorsque vous sautez. Un saut maîtrisé est un saut au cours duquel vous atterrissez au même point de départ. Si, à un moment quelconque, vous pensez perdre le contrôle, cessez immédiatement de sauter, sans risquer votre sécurité.
- Ne sautez pas pendant de longues périodes. Dirigez votre regard vers le tapis pour garder le contrôle. À défaut, vous risquez de perdre l'équilibre.
- Faites preuve de prudence lorsque montez ou descendez du trampoline. Ne montez pas sur le trampoline en saisissant le coussin de protection, en marchant sur les ressorts ou en sautant sur le tapis depuis un point plus élevé [échelle ou balcon]. Les petits enfants auront peut-être besoin d'aide pour monter ou descendre du trampoline.
- N'employez jamais le trampoline sans son filet de sécurité.
- Utilisez uniquement la partie avec fermeture éclair pour accéder au trampoline.
- Ne pas se suspendre, escalader ou donner des coups de pieds dans le filet de sécurité.

MONTAGE

Voir fig. étape **1** à **9**.

UTILISATION

Ce trampoline est conçu pour une certaine catégorie de poids et d'intensité d'utilisation.

Veillez toujours à ce que le trampoline ne soit utilisé que par une seule personne à la fois.

Le poids de cette personne devra être inférieur aux maximums indiqués ci-dessus. Portez des chaussettes ou des chaussures de gym spéciales pendant les sauts ; vous pouvez aussi sauter à pieds nus. Ne portez pas de chaussures de ville ou des chaussures de sport normales pour utiliser le trampoline.

Interdire la présence d'animaux domestiques sur le tapis de saut pour éviter de l'abîmer.

Avant utilisation du trampoline, vérifiez toujours l'absence d'éléments usés, endommagés ou manquants. Le risque de blessure augmente dans certaines situations. C'est pourquoi vous serez attentif aux éléments suivants :

- Trous ou déchirures dans le tapis de saut.
- Tapis de saut affaissé.
- Coutures défectueuses ou autres dégâts au tapis.
- Éléments du cadre ou piètement pliés ou cassés.
- Ressorts endommagés, cassés ou manquants.
- Coussin de protection endommagé, absent ou mal monté.
- Éléments saillants de tout type [en particulier s'ils sont tranchants] sur le cadre, les ressorts ou le tapis.

Dans le cas d'une des situations ci-dessous ou si vous estimez qu'il existe un risque de blessure pour les utilisateurs, démontez trampoline ou prenez les mesures requises pour empêcher son utilisation jusqu'à ce que le problème soit résolu.

OBJETS ÉTRANGERS

- N'utilisez pas le trampoline si certains objets se trouvent sur le tapis de saut. Ne tenez pas d'objets en main et ne posez pas d'objets sur le tapis de saut lorsque le trampoline est utilisé. N'installez pas le trampoline sous des éléments en surplomb tels que des fils ou des branches d'arbre, qui peuvent occasionner des blessures.
- Avant d'utiliser le trampoline, enlevez tout objet tranchant de vos vêtements. Tenez toujours les objets tranchants éloignés du trampoline.

CONDITIONS MÉTÉO

- Soyez attentif aux conditions météo lorsque vous utilisez le trampoline. Les risques de glissade ou de blessure augmentent sur un tapis de saut mouillé. En cas de vent violent, les risques de perte de contrôle sont également plus importants.
- Les fortes rafales de vent peuvent déplacer le trampoline, le renverser, en arracher le tapis ou l'endommager de toute autre manière. Lorsque les prévisions météo sont défavorables, placez le trampoline à l'abri ou démontez-le. Vous pouvez aussi arrimer le trampoline au sol à l'aide de cordes attachées au tapis. Pour garantir la sécurité, prévoyez minimum 5 tendeurs. N'attachez pas ces tendeurs uniquement aux tubes du trampoline car ceux-ci risquent d'être arrachés du cadre.

SURVEILLANCE

- Lorsque le trampoline est utilisé, veillez toujours à ce qu'il y ait une surveillance. Ne laissez jamais un enfant sauter sur le trampoline sans surveillance.

CONSEILS POUR LIMITER LES RISQUES

Voici quelques conseils pour limiter les risques de blessure ou d'accident :

- Gardez toujours le contrôle de vos sauts et figures de style.
- N'essayez pas de faire des sauts qui sont hors de vos compétences.
- Maîtrisez vos sauts en rebondissant toujours au centre du tapis.
- Sautez toujours verticalement et non en direction des ressorts.

- En dehors des sauts de base, ne vous exercez aux autres sauts que si vous êtes encadré par un professionnel compétent.

Pour limiter les risques de blessure ou d'accident, la personne chargée de la surveillance doit :

- Connaître et appliquer toutes les règles de sécurité.
- Conseiller les utilisateurs du trampoline sur ce qu'ils font bien ou mal pour garantir leur sécurité.
- Faire prendre conscience aux utilisateurs du trampoline de l'importance de toutes les règles de sécurité.

SAUTS

- 1] Commencez par vous familiariser avec le trampoline et testez la puissance du rebond pour chaque saut. Commencez par sauter doucement. Concentrez-vous sur la technique et la posture de votre corps jusqu'à ce que vous maîtrisiez les aptitudes requises.
- 2] Avant d'apprendre à sauter plus haut, maîtrisez la technique pour cesser de rebondir. Cette technique aide à prévenir les blessures lorsque vous menacez de perdre le contrôle.
- 3] Lorsque vous vous recevez sur le tapis, pliez les genoux pour arrêter de sauter et absorber le rebond du tapis. Voir fig. **A**.
- 4] Cette technique sert à arrêter de sauter en cas de fatigue, perte de contrôle, etc.

SALTOS (SAUTS PÉRILLEUX)

- Ne faites pas de salto [avant ou arrière] sur ce trampoline. En cas de problème, vous risquez de vous réceptionner sur la tête ou la nuque. De telles chutes peuvent occasionner une fracture du dos ou de la nuque, avec risque de paralysie voire de mort.

TECHNIQUES DE BASE

LE SAUT DE BASE

Voir fig. **A**.

- Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur de vos épaules, la tête droite et les yeux tournés vers le tapis de saut.
- Balancez les bras vers l'avant et vers le haut au-dessus de votre tête en un mouvement circulaire.
- Sautez en rassemblant vos bras et pieds en position « plein vol » et pointez vers les orteils.
- Réceptionnez-vous sur le tapis les pieds écartés [même écartement que les épaules, identique à la position de départ].
- Passez à l'exercice suivant lorsque vous maîtrisez suffisamment ce saut.

LE SAUT SUR LES GENOUX

Voir fig. **B**.

- Commencez par un saut de base bas.
- Atterrissez sur les genoux à largeur d'épaules. Tenez votre dos droit et placez vos bras sur le côté ou l'avant pour maintenir votre équilibre.
- Sautez en position de base en utilisant votre élan et en agitant les bras au-dessus de la tête.
- Une fois que vous maîtrisez ce saut, essayez de sauter un peu plus haut, mais ne perdez jamais le contrôle de votre hauteur.

LE SAUT SUR LES FESSES

Voir fig. **C**.

- Commencez par un saut de base bas, en position normale.
- Atterrissez en tendant les jambes vers l'avant, les mains de chaque côté des hanches, le dos droit.
- Augmentez le rebond en poussant des mains pour retrouver la position debout.
- Une fois que vous maîtrisez ce saut, essayez de sauter un peu plus haut, mais ne perdez jamais le contrôle de votre hauteur.

TECHNIQUES AVANCÉES

LE SAUT DE BASE II

Voir fig. **D**.

- Commencez par un saut de base bas [voir techniques de base].
- Atterrissez simultanément sur les mains et les genoux, en conservant le dos parallèle au tapis, les mains et les jambes écartées à largeur d'épaules.
- Utilisez l'élan et poussez avec les mains pour revenir en position de départ [debout].
- Une fois que vous maîtrisez ce saut, essayez de sauter un peu plus haut, mais ne perdez jamais le contrôle de votre hauteur.

DU SAUT MAINS-GENOUX OU SAUT VENTRAL

Voir fig. **E**.

- Commencez par un saut de base bas [voir techniques de base].
- Atterrissez simultanément sur les mains et les genoux, en conservant le dos parallèle au tapis, les mains et les jambes écartées à largeur d'épaules.
- Conservez le dos parallèle au tapis, tendez les jambes en l'air et pliez les bras devant votre visage, prêt à atterrir sur le tapis en position couchée.
- Veillez à atterrir de telle sorte ce que toutes les parties du corps touchent le tapis en même temps.

- Poussez avec les mains pour revenir en position de départ [debout].
- Une fois que vous maîtrisez ce saut, essayez de sauter un peu plus haut, mais ne perdez jamais le contrôle de votre hauteur.

LE SAUT VENTRAL

Voir fig. **F**.

- Commencez par un saut de base bas [voir techniques de base].
- Conservez le dos parallèle au tapis, tendez les jambes en l'air et pliez les bras devant votre visage, prêt à atterrir sur le tapis en position couchée.
- Veillez à atterrir de telle sorte ce que toutes les parties du corps touchent le tapis en même temps.
- Poussez avec les mains pour revenir en position debout.
- Une fois que vous maîtrisez ce saut, essayez de sauter un peu plus haut, mais ne perdez jamais le contrôle de votre hauteur.

ENTRETIEN

Un trampoline en mauvais état augmente les risques de blessure. Inspectez le trampoline avant chaque utilisation, et notamment l'absence de tubes pliés, de déchirures dans le tapis ou de ressorts cassés ou détachés. N'utilisez pas le trampoline si des pièces sont manquantes, usées ou cassées.

