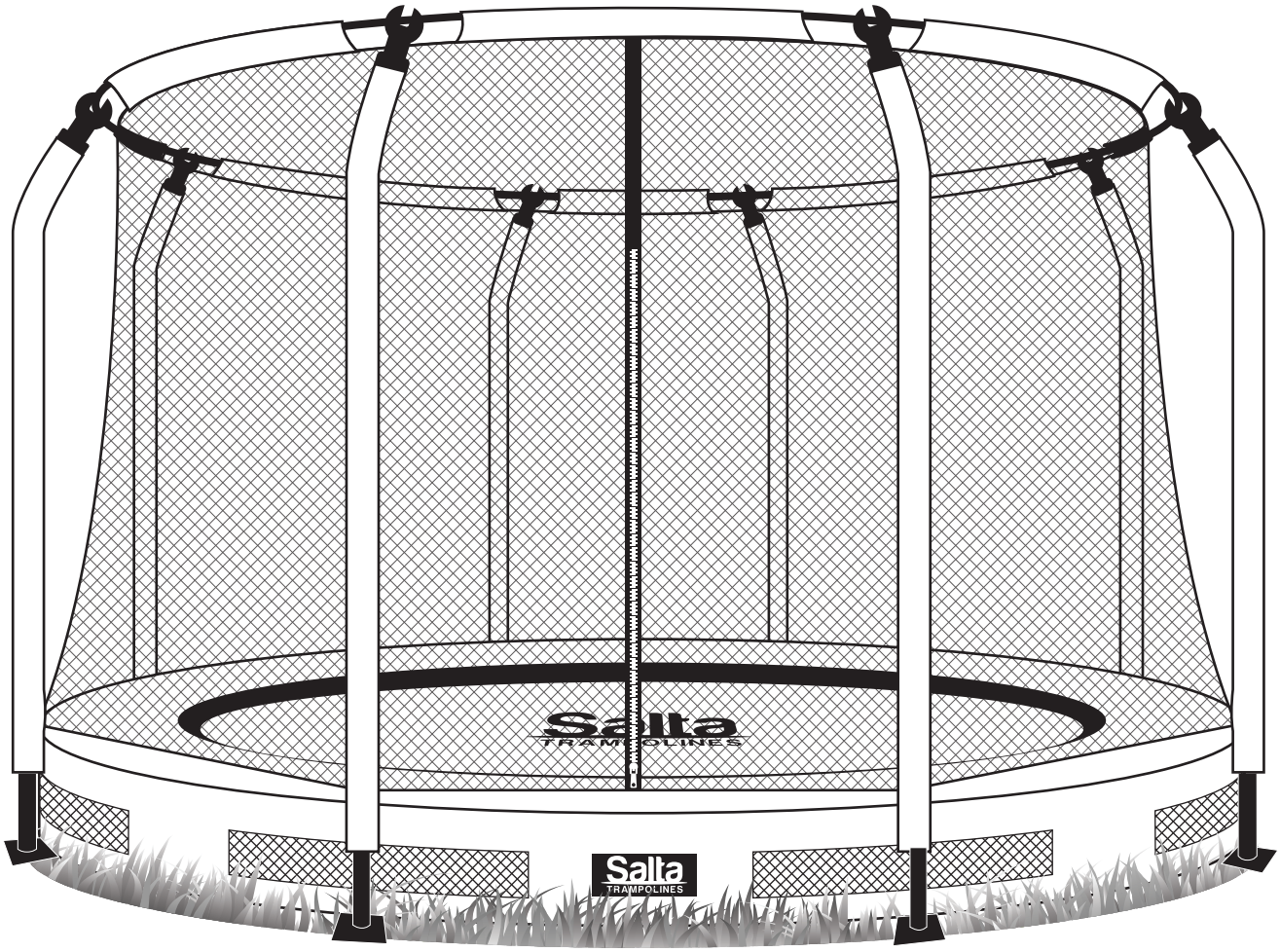
Salta
TRAMPOLINES

SALTA EXCELLENT GROUND SAFETY NET



User manual

GB NL D F DK

SALTA	621 / 622 / 623 / 620 / 624 / 625 / 626			
SAFETY NET SIZE ∅	183 cm	244 cm	305 cm	427 cm
	213 cm	251 cm	366 cm	

Read this manual prior to assembling and using this trampoline.

Lees deze handleiding voor het assembleren en gebruik van de trampoline.

Lesen Sie diese Anleitung, bevor Sie das Trampolin aufbauen und benützen.

Lisez ce manuel avant l'assemblage et l'utilisation de ce trampoline.

Læs altid sikkerhedsvejledningen grundigt inden brug.

WWW.SALTATRAMPOLINES.COM

For video instructions
please scan the QR code
or visit the website:
www.saltatrampolines.com/instructions

Scan this QR code with your mobile

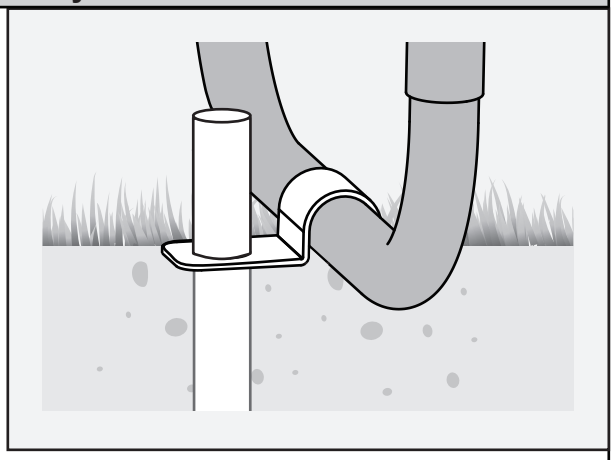
SAFETY NET PACK CONTENTS									
Reference Number	Part Number	Item Image	621 183cm	622 213cm	623 244cm	620 251cm	624 305cm	625 366cm	626 427cm
1	SNEGRO510		6	6	6	6	6	8	8
2	SNEGRO520		6	6	6	6	6	8	8
3	SNEGRO525		6	6	6	6	6	8	8
4	SNEGRO595		1	1	1	1	1	1	1
5	SNEGRO500		1	1	1	1	1	1	1
6	SNEGRO505		6	6	6	6	6	8	8
7	SNEGRO515		6	6	6	6	6	8	8
8	SNEGRO550		6	6	6	6	6	8	8
9	SNEGRO560		6	6	6	6	6	8	8
10	SNEGRO570		2	2	2	2	2	2	2
11	SNEGRO590		6	6	6	6	6	8	8

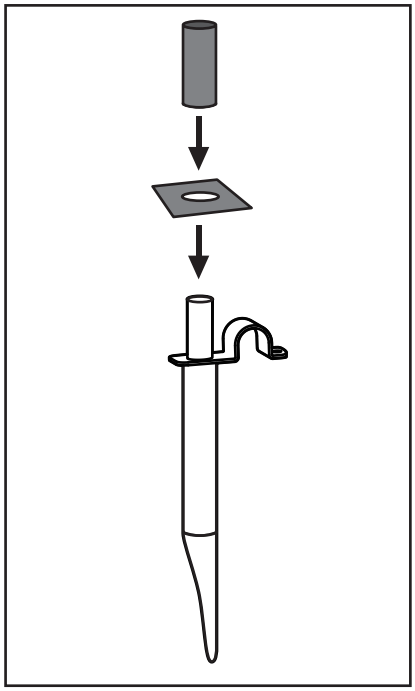
Salta Excellent Ground Safety net

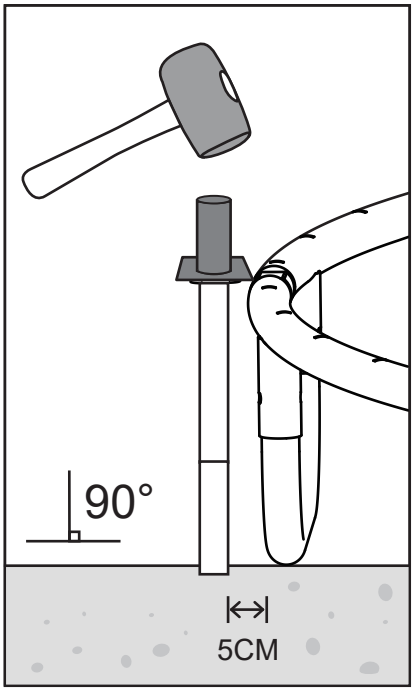
1

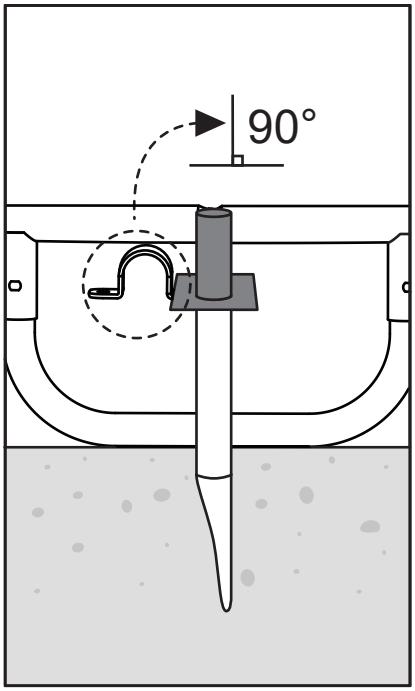
∅ 183	6x	6x	6x
∅ 213	6x	6x	6x
∅ 244	6x	6x	6x
∅ 251	6x	6x	6x
∅ 305	6x	6x	6x
∅ 366	8x	8x	8x
∅ 427	8x	8x	8x

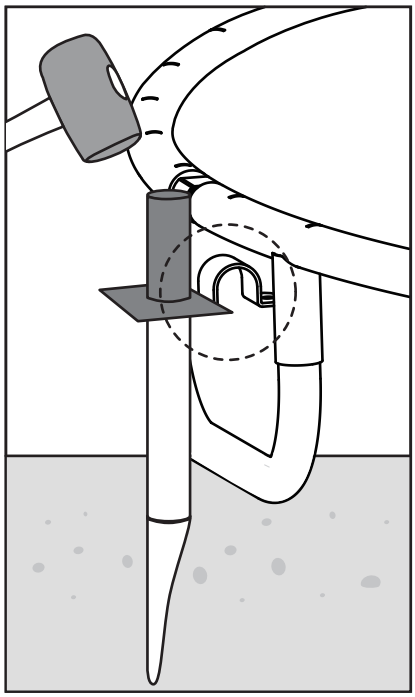
1x

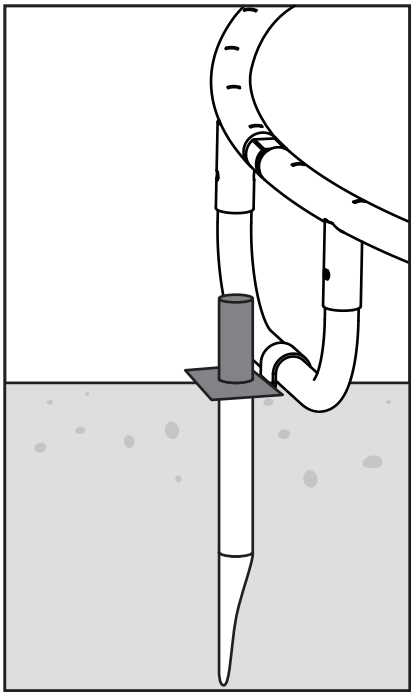


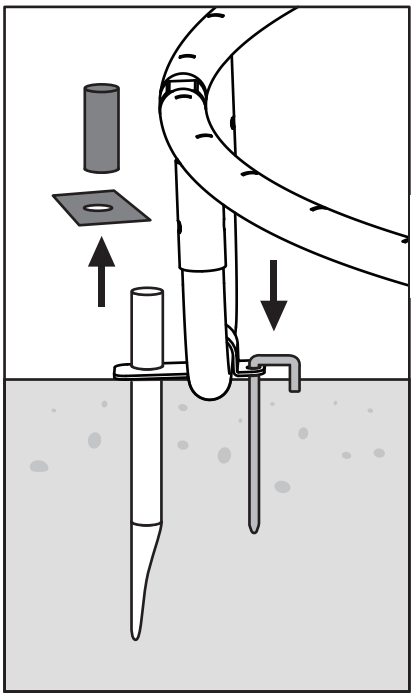








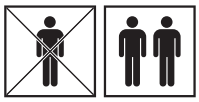


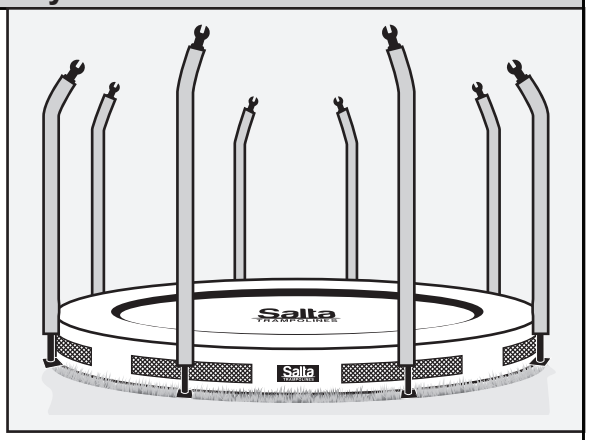


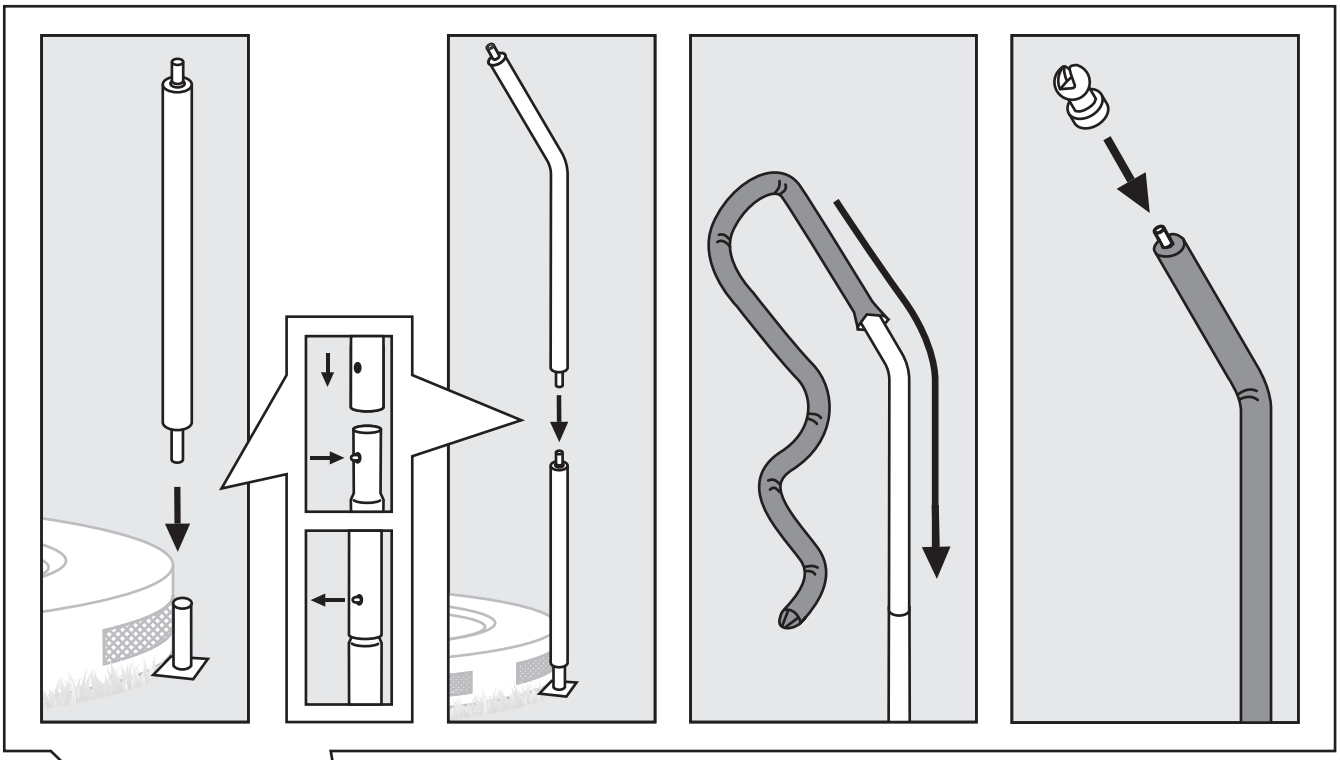
Salta Excellent Ground Safety net

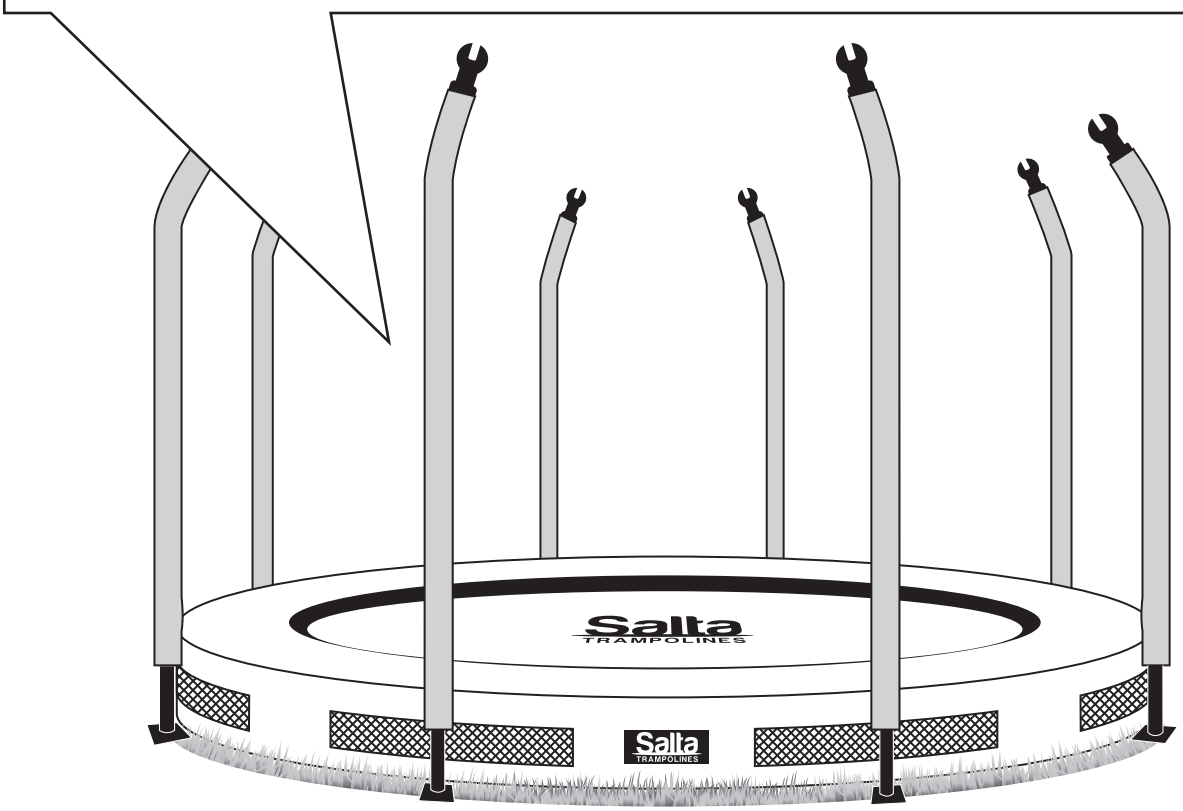
2

∅ 183	6x	6x	6x	6x
∅ 213	6x	6x	6x	6x
∅ 244	6x	6x	6x	6x
∅ 251	6x	6x	6x	6x
∅ 305	6x	6x	6x	6x
∅ 366	8x	8x	8x	8x
∅ 427	8x	8x	8x	8x



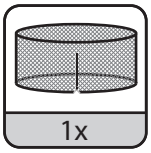


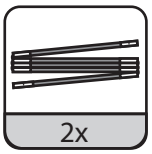


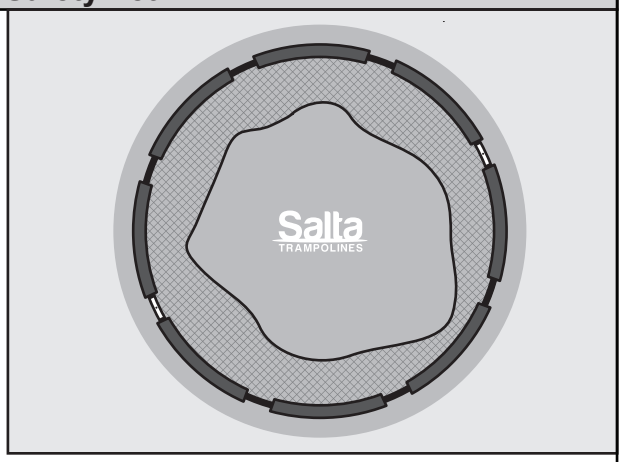


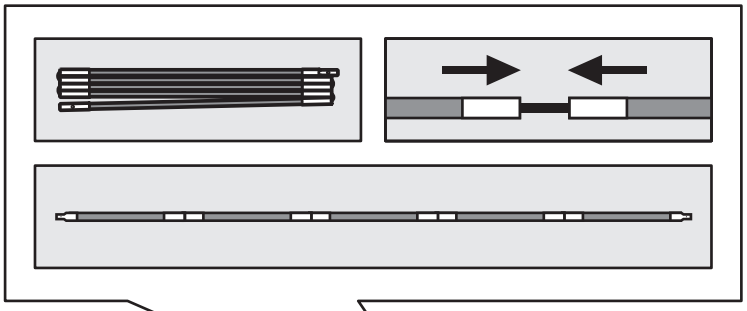
Salta Excellent Ground Safety net

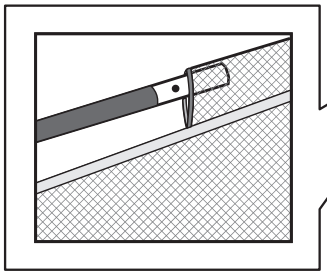
3

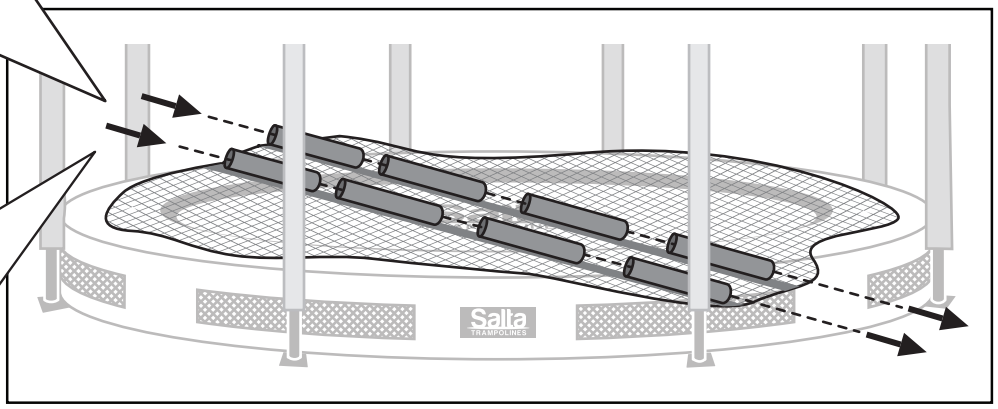


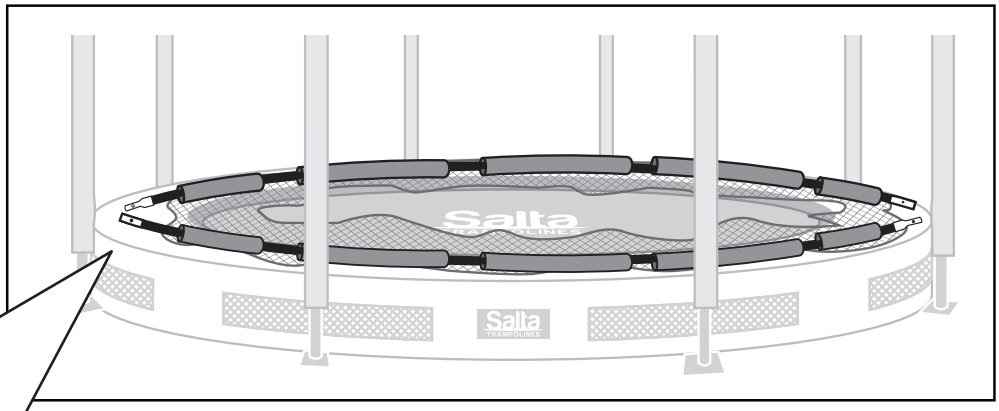


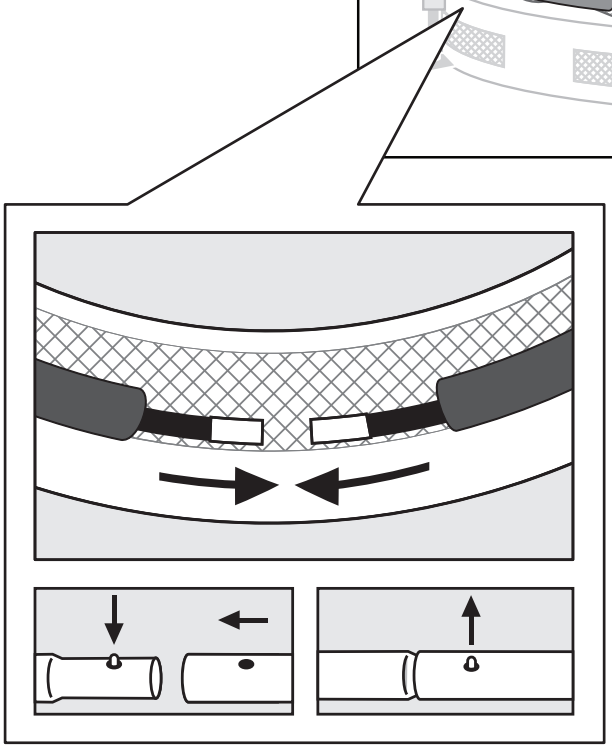








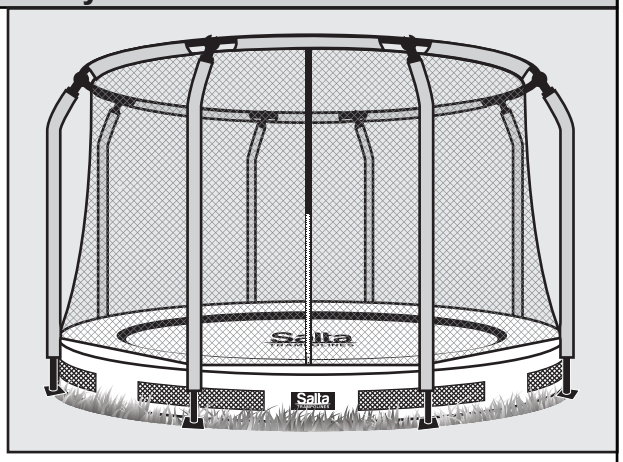




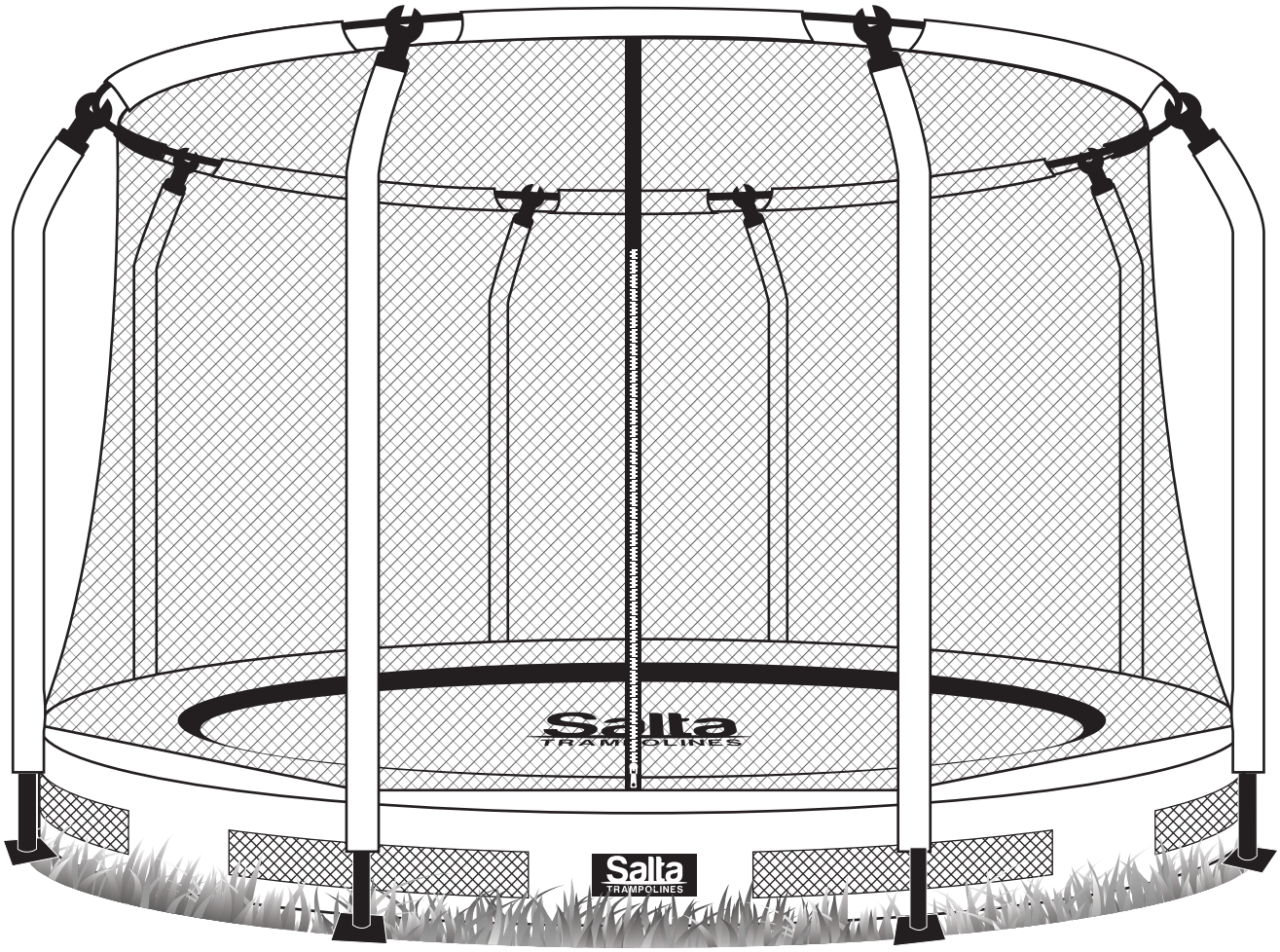
Salta Excellent Ground Safety net

4

∅ 183	6x
∅ 213	6x
∅ 244	6x
∅ 251	6x
∅ 305	6x
∅ 366	8x
∅ 427	8x



5



Ready to jump!

Salta
TRAMPOLINES

GB	User manual	8
NL	Gebruikshandleiding	16
D	Gebrauchsanweisung	24
F	Manuel utilisateur	32
DK	Brugermanual	40

1. INTRODUCTION

Before you start to use of this trampoline, be sure to carefully read all the information provided to you in this manual. Just like any other type of physical recreational activity, participants can be injured. To reduce the risk of injury, be sure to follow appropriate safety rules and tips.

- Recommended to wear gloves when installing the products.
- Don't place the trampoline on concrete, asphalt or any other hard surface.
- Misuse and abuse of this trampoline is dangerous and can cause serious injury!
- Trampoline, being rebounding devices, propel the performer to unaccustomed heights and into a variety of body movements.
- Always inspect the trampoline before each use for wear-out mat, loose or missing parts.
- Proper assembly, care and maintenance of product, safety tips, warnings, and proper techniques in jumping and bouncing are all included in this manual. All users and supervisors must read and familiarize themselves with these instructions. Anybody who chooses to use this trampoline must be aware of their own limitations in regards to performing various jumps and bounces with this trampoline.

WARNINGS ⚠

- Read instructions before using this trampoline.
- No somersaults.
- Only one user. Collision hazard.
- Adult supervision required.
-

SALTA EXCELLENT GROUND ROUND	621 / 622 / 623 / 620 / 624 / 625 / 626	Maximum weight
TRAMPOLINE SIZE∅	183 cm / 213 cm	100KG
	244 cm / 251 cm / 305 cm / 366 cm / 427 cm	150KG

- Always close net opening before jumping.
- The net should be replaced every 2 years.
- Misuse and abuse of this trampoline can cause serious injuries.
- Inspect before using and replace any worn, defective or missing parts.
- Observe all safety requirements enclosed with this product.
- Not suitable for children under 3 years, due to lackof the ability.
- Only for domestic use.
- Outdoor use only.
- The trampoline shall be assembled by an adult in accordance with the assembly instructions and thereafter checked before the first use.
- Do not wear shoes on the trampoline, as this will cause excessive wear on the mat material.
- Do not use the mat when it is wet.
- Empty pockets and hands before jumping.
- Always jump in the middle of the mat.
- Do not eat while jumping.
- Do not exit by a jump.
- Do not use in strong wind conditions and secure the trampoline.
- Limit the time of continious usage (make regular stops).
- Do not hang from, kick, cut or climb on the safetynet.

- Wear clothing free of drawstrings, hooks, loops or anything that could get caught in the barrier.
- Do not attach anything to the barrier that is not a manufacturer-approved accessory or part of the enclosure system.
- Enter and exit the enclosure only at the enclosure door or barrier opening designated for that purpose.

2. INFORMATION ON USE OF THE TRAMPOLINE

Initially, you should get accustomed to the feel and bounce of the trampoline. The focus must be on the fundamentals of your body position and you should practice each bounce (the basic bounces) until you can do each skill with ease and control.

To brake a bounce, all you need to do is flex your knees sharply before they come in contact with the mat of the trampoline. This technique should practiced while you are learning each of the basic bounces. The skill of braking should be used whenever you lose balance or control of your jump.

Always learn the simplest bounce first and be consistent with the control of your bounce before moving on to more difficult and advanced bounces. **A controlled bounce is one when your take off point and landing point is the same spot on the mat.** If you move up to the next bounce without first mastering the previous, you increase your chances of getting injured.

Do not bounce on the trampoline for extended periods of time because fatigue can increase your chances of becoming injured. Bounce for a brief period of time and then allow others to join in on the fun! Never have more than one person bouncing on the trampoline.

Jumpers should wear t-shirt, shorts or sweats, and regulation gymnastics shoes, heavy socks, or be bare foot. If you are just beginning, you may want to wear long sleeve shirts and pants to protect against scrapes and abrasions until you master correct landing positions and form. Do not wear hard sole shoes, such as tennis shoes, on the trampoline as this will cause excessive wear on the mat material.

You should always mount and dismount properly in order to avoid injury. To mount properly, you should PLACE your hand on the frame and either step or roll up onto the frame, over the springs, and onto the trampoline mat. You should always remember to place your hands onto the frame while mounting or dismounting. Do not step directly onto the frame pad or grasp the frame pad. To dismount properly, move over to the side of the trampoline and place your hand onto the frame as a support and step from the mat to the ground. Smaller children should be assisted when mounting and dismounting the trampoline.

Do not bounce recklessly on the trampoline since this will increase your chances of getting injured. The key to safety and having fun on the trampoline is control and mastering the various bounces. Never try to out-bounce another bouncer in terms of height! Never use the trampoline alone without supervision.

3. ACCIDENT CLASSIFICATION

Mounting and Dismounting: Be very careful when getting on and off the trampoline. DO NOT mount the trampoline by grabbing the frame pad, stepping onto the springs, or by jumping onto the mat of the trampoline from any object (i.e. a deck, roof, or ladder). This will increase your chances of getting injured! DO NOT dismount by jumping off the trampoline and landing on the ground regardless of the makeup of the ground. If small children are playing on the trampoline, they may need help in mounting and dismounting.

Use of Alcohol or Drugs: DO NOT consume any alcohol or drugs when using this trampoline! This will increase your chances of getting injured since these foreign substances impairs your judgements, reaction time, and overall physical coordination.

Striking the Frame of Springs: When playing on the trampoline, STAY in the center of the mat. This will reduce your risk of getting injured by landing on the frame or springs. Always keep the frame pad covering the frame of the trampoline. DO NOT jump or step onto the frame pad directly since it was not intended to support the weight of a person.

Loss of Control: DO NOT try difficult manoeuvres, or any manoeuvres until you have mastered the previous manoeuvre, or if you are just learning how to jump on a trampoline. If you do, you will increase your risk of getting injured by landing on the frame, springs, or off the trampoline completely because you might lose control of your jump. A controlled jump is considered landing on the same spot that you took off from. If you do lose control when you are jumping on the trampoline, bend your knees sharply when you land and this will allow you to regain control and stop your jump.

Somersaults (Flips): DO NOT PERFORM somersaults of any type (backwards or forwards) on this trampoline. If you make a mistake when trying to perform a somersault, you could land on your head or neck. This will increase your chances of getting your neck or back broken, which will result in death or paralysis.

Foreign Objects: DO NOT use the trampoline if there are pets/animals, other people, or any objects underneath or into the trampoline. This will increase the chances of an injury occurring. DO NOT hold any foreign objects in your hand and DO NOT place any objects on the trampoline while anyone is playing on it. Please be aware of what is overhead when you are playing on the trampoline. Tree limbs, wires, or other objects located over the trampoline will increase your chances of getting injured.

Weather Conditions: Please be aware of the weather conditions when using the trampoline. Do not use if the mat of the trampoline is wet, the jumper could slip and injure him or herself. If it is too windy, jumpers could lose control.

Limiting Access: When the trampoline is not in use, always store the access ladder in a secure place so that unsupervised children cannot play on the trampoline.

TIPS TO REDUCE THE RISK ACCIDENTS

Jumper's role in accident prevention

The key here is to stay in control of your jumps. DO NOT move onto more complicated, more difficult manoeuvres until you have mastered the basic, fundamental bounce.

Education is also key to safety and very important. Read, understand, and practice all safety precautions and warnings prior to using the trampoline. A controlled jump is when you land and take off from the same location. For additional safety tips and instructions, contact a certified trampoline instructor.

Supervisor's Role in Accident Prevention

Supervisor need to understand and enforce all safety rules and guidelines. It is the responsibility of the supervisor to provide knowledgeable advice and guidance to all jumpers of the trampoline. If supervision is unavailable or inadequate, the trampoline could be stored in a secure place, disassembled to prevent unauthorized use, or covered with a heavy tarpaulin that can be locked or secured with lock or chains. The supervisor is also responsible to ensure that the safety placard is placed on the trampoline and that jumpers are informed of these warnings and instructions.

4. TRAMPOLINE SAFETY INSTRUCTIONS

Jumpers

- Do not use trampoline if you have consumed alcohol or any drugs.
- Remove all hard sharp objects from person before using trampoline.
- You should climb on and off in a controlled and careful manner. Never jump on or off the trampoline and never use the trampoline as a device to bounce onto or into another object.
- Always learn the basic bounce and master each type of bounce before trying more difficult types of bounces. Review the Basic Skills Section to learn how to do the basics.
- To stop your bounce, flex your knees when you land on the mat with your feet.
- Always be in control when you are bouncing on the trampoline. A controlled jump is when you land at the same spot that you took off from. If at any time you feel out of control, try to stop your bouncing.
- Do not jump or bounce for prolonged periods of time or too high for a number of jumps.
- Keep your eyes on the mat to maintain control. If you do not, you could lose balance or control.
- Never have more than 1 person on the trampoline at any time.
- Always have a supervisor watching you when you are on the trampoline.

Supervisors

Educate yourself with the basic jumps and safety rules. To prevent and reduce the risk of injuries, enforce all safety rules and ensure that new jumpers learn the basic bounces before trying more difficult and advanced jumps.

- All jumpers need to be supervised, regardless of skill level or age.
- Never use the trampoline when it is wet, damaged, dirty, or worn out. The trampoline should be inspected before any jumpers start bouncing on it.
- Keep all objects that could interfere with the jumper away from the trampoline.
- Be aware of what is overhead, underneath, and around the trampoline.
- To prevent unsupervised and unauthorized use, the trampoline should be secured when not in use.

5. TRAMPOLINE PLACEMENT

The minimum overhead clearance required is 7.3 meters (24 feet) and a clearance of 3 meters around the perimeter of the trampoline. In terms of horizontal clearance, please ensure that no hazardous objects are near the trampoline such as tree limbs, other recreational objects (i.e. swing sets, swimming pools), electrical power wiring, walls, fences, etc.

For safe use of the trampoline, please be aware of the following when selecting a place for your trampoline:

- Make sure it is placed on a level surface.
- The area is well-lighted.
- There are no obstructions beneath the trampoline.

If you do not follow these guidelines, you increase the risk of someone getting injured.

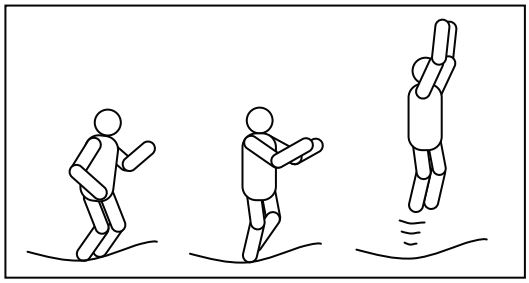
6. WARRANTY

For warranty information please check our website; www.saltatrampolines.com.
Warranty can be claimed by presenting the original invoice. The warranty applies only to the material and constructions defects with respect to the product or its components. The warranty lapses if:

- The product is used incorrect or negligent or in a inappropriate way.
- The product is not installed according to the instructions / maintenance.
- The product is buried into the ground (excluding Salta Excellent Ground trampolines!).
- Defects caused by external influences (e.g. climate influences such as normal weathering by UV rays or normal wear and tear).
- Changes or modifications to the trampoline are not permitted.
- The product is used for public or the recreational market.
- Defective parts have been replaced by not original Salta spare parts.

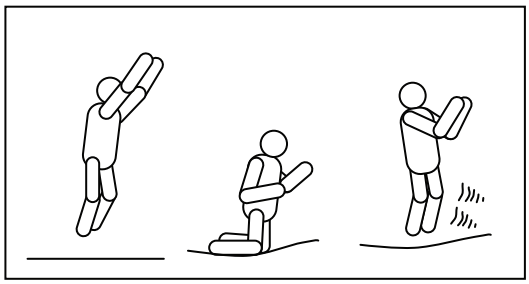
7. BASIC TRAMPOLINE BOUNCES

THE BASIC BOUNCE



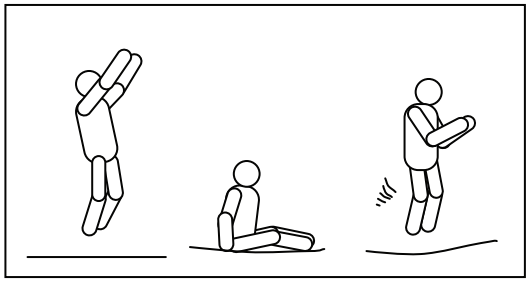
1. Start from standing position, feet shoulder width apart and with bead up and eyes on mat.
2. Swing arms forward and up and around in a circular motion.
3. Bring feet together while in mid-air and point toes downward.
4. Keep feet shoulder width apart when landing on mat.

KNEE BOUNCE



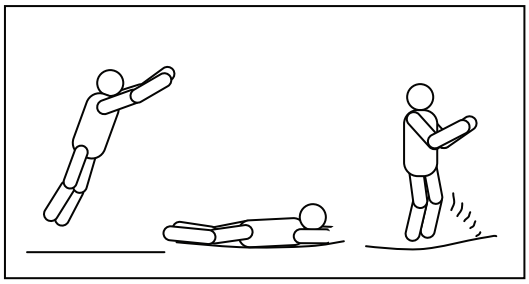
1. Start with basic bounce and keep it low.
2. Land on knees keeping back straight, body erect and use your arms to maintain balance.
3. Bounce back to basic bounce position by swinging arms up.

SEAT BOUNCE



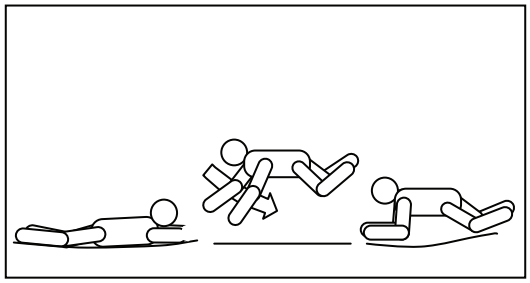
1. Land in a flat sitting position.
2. Place hands on mat besides hips
3. Return to erect position by pushing with hands.

FRONT BOUNCE



1. Start with front bounce position.
2. Land in prone (face down) position and keep hand and arms extended forward on mat.
3. Push off the mat with arms to return to standing position.

180 DEGREE BOUNCE



1. Start with front bounce position.
2. Push off with left or right hands and arms (depending on which way you wish to turn).
3. Maintain head and shoulders in the same direction and keep back parallel to mat and head up.
4. Land in prone position by return to standing position by pushing up with hands and arms.

8. CARE AND MAINTENANCE

This trampoline was designed and manufactured with quality materials and craftsmanship. If proper care and maintenance is provided, it will provide all jumpers with years of exercise, fun, and enjoyment as well as reduce the risk of injury. Check and maintenance of the main parts (frame, suspension system, mat and padding) at the beginning of each season and also regular intervals. If these checks are not carried out, the trampoline could become dangerous. Please follow the guidelines listed below:

This trampoline is designed to withhold a certain amount of weight and use. Please make sure that only one person at any one time uses the trampoline. Jumpers should either wear socks or be barefoot when using the trampoline. Please be aware that street shoes or tennis shoes should NOT be worn while using the trampoline. In order to prevent the trampoline mat from getting cut or damaged please do not allow any pets onto the mat. Also, jumpers should remove all sharp objects from their person prior to using the trampoline. Any type of sharp or pointed objects should be kept off the trampoline mat at all times.

Always inspect the trampoline before each use for worn, abused or missing parts. A number of conditions could arise that may increase your chances of getting injured. Please be aware of:

- Check all nuts and bolts for tightness and tighten when required.
- Check all spring-loaded (pit pin) joints are still intact and cannot become dislodged during play.
- Check all coverings and sharp edges and replace when required.
- In certain countries during winter period, the snow load and the very low temperature can damage the trampoline. It is recommended to remove the snow and store the mat and the enclosure indoor.
- Check that mat and padding are without defects; NOTE Sunlight, rain, snow and extreme temperatures reduce the strength of these parts over time.
- Replace the net after 2 years of use or when the net no longer works properly.
- Punctures, holes, or tears in the trampoline mat.
- Sagging trampoline mat.
- Loose stitching or any kind of deterioration of the mat.
- Bent or broken frame parts, such as the legs.
- Broken, missing, or damaged springs.
- Damaged, missing, or insecurely attached frame pad.

For Salta Excellent Ground Trampolines

- To increase airflow from underneath the bed of the trampoline to ensure proper bouncing action, leave a gap around the trampoline for airflow (e.g. use of air permeable material for the mat/pad, incorporated piping to increase air flow).
- To ensure that drainage properly fit. Advise from professional company to do the groundwork if necessary.
- Make sure that the hook-and-loop fasterners are closed correctly during use of trampoline.

If you find any of the previous conditions, or anything else that you feel could cause harm to any user, the trampoline should bedisassembled or secured from use until the condition(s) has been resolved.

Windy conditions

In severe wind situations, the trampoline can be blown about. If you expect windy weather conditions, the trampoline should be moved to a sheltered area or disassembled. Another option is to tie the round, outside portion (top frame) of the trampoline to the ground using ropes and stakes. To ensure security, at least three tie downs should be used. Do not just secure the legs of the trampoline to the ground because they can pull out the frame sockets.

Moving the trampoline

If you need to move the trampoline, two people should be used. When moving, lift the trampoline slightly off the ground and keep it horizontal to the ground. For any type of other move, you should disassemble the trampoline.

1. INTRODUCTIE

Lees voor gebruik van de trampoline deze handleiding met informatie zorgvuldig door.
Net als bij elke andere vorm van fysieke activiteiten bestaat er een risico op letsel. Volg alle veiligheids-voorschriften en tips om het risico op letsel te verkleinen.

- Het dragen van handschoen is aanbevolen bij de installatie van de producten.
- Gelieve de trampoline niet op beton, asfalt of een andere harde ondergrond te plaatsen.
- Onjuist gebruik van de trampoline is zeer gevaarlijk en kan ernstig letsel veroorzaken!
- Als gevolg van de vering van de trampoline kan de springer in een verscheidenheid van lichaamshouding en ongewone hoogtes bereiken.
- Inspecteer de trampoline altijd voor gebruik op slijtage van de springmat, losse onderdelen of ontbrekende onderdelen.
- Juiste montage, onderhoud, veiligheidstips en waarschuwingen worden uitgelegd in deze handleiding. Alle gebruikers en toezichthoudende personen dienen zich deze instructies eigen te maken. Iedereen die gebruik gaat maken van deze trampoline moet zich bewust zijn van zijn eigen grenzen op het gebied van het uitvoeren van verschillende sprongen op deze trampoline.

WAARSCHUWINGEN ⚠

- Lees de instructies voordat u deze trampoline gebruikt.
- Geen salto's maken.
- Slechts één gebruiker. Gevaar voor botsen.
- Toezicht door een volwassene vereist.
-

SALTA EXCELLENT GROUND ROUND	621 / 622 / 623 / 620 / 624 / 625 / 626	Maximaal gewicht
TRAMPOLINE GROOTTE ∅	183 cm / 213 cm	100KG
	244 cm / 251 cm / 305 cm / 366 cm / 427 cm	150KG

- Sluit het net alvorens te gaan springen.
- Het net moet elke twee jaar worden vervangen.
- Verkeerd gebruik en misbruik van deze trampoline kunnen ernstig letsel veroorzaken.
- Controleren voor gebruik. Vervang versleten, defecte en ontbrekende onderdelen.
- Neem alle veiligheidseisen in acht, die bijgesloten zijn bij dit product.
- Niet geschikt voor kinderen jonger dan 3 jaar, vanwege onvermogen.
- Alleen voor thuisgebruik.
- Alleen voor buitengebruik.
- De trampoline dient door een volwassene geïnstalleerd te worden in overeenstemming met de meege leverde instructies en dient daarna gecontroleerd te worden voor het eerste gebruik.
- Draag geen schoenen op de trampoline. Dit veroorzaakt overmatige slijtage aan het materiaal van de springmat.
- De springmat niet gebruiken indien deze nat is.
- Leeg broekzakken en handen voor het springen.
- Spring altijd in het midden van de mat.
- Gelieve niet eten tijdens het springen.
- De trampoline niet verlaten met een sprong.
- De trampoline niet gebruiken in hevige windcondities en de trampoline vastzetten.

- Beperk de tijd bij doorlopend gebruik. Las pauzes in.
- Ga niet aan het veiligheidsnet hangen, op het net staan, leunen of erop klimmen.
- Draag kleding zonder koordjes, haken, lussen of andere dingen die vast kunnen komen te zitten in het net.
- Maak niks vast aan het frame dat niet door de fabrikant goedgekeurde accesoire is of geen onderdeel uitmaakt van het veiligheidsnet.
- De trampoline alleen verlaten en betreden via de daarvoor bedoelde in-/uitgang.

2. INFORMATIE OVER HET GEBRUIK VAN DE TRAMPOLINE

In het begin moet je wennen aan het gevoel en de vering van de trampoline. Houd het hoofd recht op en richt de ogen op de rand van de trampoline. De focus moet liggen op de basis van je lichaamshouding en je moet elke (basis-)sprong met gemak en controle uit kunnen voeren.

Het enige wat je hoeft te doen om een sprong af ter remmen is je knieën scherp buigen voordat ze in contact komen met de mat van de trampoline. Deze techniek moet je oefenen op het moment dat je de basissprongen aan het leren bent De vaardigheid van het afremmen van de sprongen moeten worden gebruikt op het moment dat je je evenwicht of de controle over de sprong dreigt te verliezen.

Begin altijd met het oefenen van de meest eenvoudige sprongen en zorg ervoor dat deze goed onder controle zijn voordat er verder wordt gegaan met een moeilijker en meer geavanceerde sprong. **Bij een gecontroleerde sprong is het landingspunt op de mat hetzelfde als het punt waar de sprong begon.** Op het moment dat moeilijkere sprongen gemaakt gaan worden voordat de basissprongen onder controle zijn verhoogt dit de kans op verwondingen.

Spring niet langere tijd achter elkaar door op de trampoline omdat vermoeidheid de kans op verwondingen vergroot. Spring een korte periode en laar daarna anderen springen. Zo heeft iedereen plezier! Nooit meer dan 1 persoon tegelijkertijd op de trampoline!

Bij het springen op de trampoline kun je het beste een T-shirt, korte broek of een joggingbroek dragen. Springen kan op gymschoenen, sokken of blote voeten. Schoenen met een harde zool, zoals tennis-schoenen, niet dragen op de trampoline. Dit zal overmatige slijtage veroorzaken aan de springmat. Als je een beginnend springer bent kun je het beste een shirt met langen mouwen en een lange broek aan trekken om jezelf zo te beschermen tegen schaafwonden.

Om veilig op de trampoline te klimmen moet de hand op het frame gelegd worden. Hierna kun je over het frame op de springmat stappen en je erop laten rollen. Stap nooit direct op het frame en grijp je ook niet vast aan het randkussen. Bij het verlaten van de trampoline kun je je hand ter ondersteuning op het frame leggen om ze gemakkelijk van de springmat op de grond te stappen.. Kleinere kinderen moeten geholpen worden met het opstappen en afstappen van de trampoline.

Spring niet roekeloos op de trampoline omdat dit de kans op verwondingen vergroot. De sleutel tot veiligheid en plezier op de trampoline is de controle en beheersing van verschillende sprongen. Probeer nooit om een andere springer te overklassen door hoger te willen springen! Gebruik de trampoline alleen onder toezicht van een volwassene.

3. ONGEVAL CLASSIFICATIE

Op- en afstappen: Wees zeer voorzichtig bij het op- en afstappen van de trampoline. Bij het opstappen van de trampoline nooit de pad vastgrijpen, op de veren stappen of vanaf een ander object (bijvoorbeeld dak of ladder) op de trampoline springen. Dit verhoogt de kans op verwondingen. Bij het verlaten van de trampoline niet vanaf de trampolinemat op de grond springen. Dit ongeacht de samenstelling van de grond. Kleine kinderen kunnen hulp nodig hebben bij het op- en afstappen van de trampoline.

Het gebruik van alcohol en drugs: Gebruik geen alcohol of drugs bij gebruik van de trampoline. Dit zal uw kans op verwondingen vergroten omdat deze lichaamsvreemde stoffen uw inschattingsvermogen, reactietijd en algehele coördinatie beïnvloeden.

In aanraking komen met de veren: Blijf tijdens het springen in het midden van de springmat. Dit zal het risico op verwondingen verminderen omdat er zo minder kans is om te landen op de veren. Zorg er altijd voor dat het randkussen bevestigd is op de trampoline. Spring of stap niet direct op het randkussen omdat deze niet bestemd is om het gewicht van een persoon te ondersteunen.

Controleverlies: Probeer niet te moeilijke sprongen als je de basisbeginselen nog niet onder de knie hebt. Bij het uitvoeren van te moeilijke sprongen wordt de kans op verwondingen groter door het verliezen van de controle over de sprong of door het landen op het frame. Onder een gecontroleerde sprong wordt verstaan dat je landing op de zelfde plek plaatsvindt als waar je vertrok. Als je tijdens het springen de controle dreigt te verliezen, buig je knieën dan sterk voor het aanraken van de mat. Hiermee zal de controle herwonnen worden en kan er gestopt worden met de sprong.

Salto's: Voer geen enkele salto uit op deze trampoline. Als er een fout wordt gemaakt bij de uitvoering van de salto bestaat er de mogelijkheid dat u landt op uw hoof of nek. Dit zal kans de kansen verhogen van een gebroken nek en rug wat kan resulteren in verlamming of overlijden.

Vreemde voorwerpen: Gebruik de trampoline niet als er (huis)dieren, andere mensen of voorwerpen onder of op de trampoline aanwezig zijn. Dit zal de kans op verwondingen vergroten. Houd geen voorwerpen in de hand tijdens het springen en plaats geen voorwerpen op de trampoline terwijl er iemand aan het spelen is op de trampoline. Takken, draden of andere voorwerpen die zich op de trampoline bevinden zal de kans op verwondingen vergroten.

Slecht onderhoud van de trampoline: Een trampoline in slechte staat zal uw kans op verwondingen vergroten. De trampoline dient voor ieder gebruik nagekeken worden op gebogen stalen buizen, gescheurde mat, losse of gebroken veren en de algehele stabiliteit van de trampoline.

Weersomstandigheden: Wees u bewust van de weersomstandigheden bij het gebruik van een trampoline. Maak geen gebruik van de trampoline als de mat van de trampoline nat is. Hierdoor kan de springer uitglijden en zichzelf verwonden. Als er een harde wind staat kan de springer zijn controle verliezen.

Beperking van de toegang: Wanneer de trampoline niet wordt gebruikt, altijd de ladder op een veilige plaats bewaren, zodat kinderen niet op de trampoline kunnen spelen zonder toezicht .

TIPS OM HET RISICO VAN ONGEVALLEN TE VERKLEINEN

De rol van de springer om ongevallen te voorkomen.

De sleutel hier is dat er altijd controle moet blijven over de uitgevoerde sprongen. Voer geen moeilijker sprongen uit als de basistechnieken nog niet onder controle zijn. Onderwijs is ook de sleutel tot veiligheid en is zeer belangrijk. Lees, begrijp en oefen alle veiligheidsinstructies en waarschuwingen. Onder een gecontroleerde sprong wordt verstaan dat je landing op de zelfde plek plaatsvindt als waar je vertrok. Voor meer tips en instructies kunt u contact opnemen met een gecertificeerde trampoline instructeur.

De rol van de toezichthouder om ongevallen te voorkomen.

Toezichthouders moeten alle regels en veiligheidsvoorschriften begrijpen en handhaven. Het is de verantwoordelijkheid van de toezichthouder om deskundig advies en begeleiding te bieden aan alle springers. Als er geen begeleiding beschikbaar is kan de trampoline gedemonteerd worden opgeslagen op een veilige plek om onbevoegd gebruik te voorkomen. De trampoline kan ook afgedekt worden met een zwaar dekzeil die kan worden vergrendeld of beveiligd met een slot of kettingen. De begeleider is ook verantwoordelijk voor het plaatsen van de veiligheidsinstructies op de trampoline zodat de springers geïnformeerd zijn over de waarschuwingen en instructies.

4. TRAMPOLINE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Springers

- Maak geen gebruik van de trampoline als u alcohol of drugs gebruikt hebt.
- Verwijder alle harde en scherpe voorwerpen die u bij zich draagt voordat u de trampoline gebruikt.
- Het in en uit klimmen moet op een gecontroleerde en zorgvuldige manier gebeuren. Spring nooit in of uit de trampoline en gebruik de trampoline niet als een springplank om op een ander object te springen.
- Leer altijd eerst de basissprongen te beheersen voordat je moeilijkere sprongen gaat uitvoeren. Kijk in de sectie basis vaardigheden om te leren hoe je deze uit moet voeren.
- Om je sprong aft e remmen, je knieën scherp buigen voordat de mat wordt geraakt.
- Zorg altijd dat je jezelf onder controle hebt als je op de trampoline springt. Onder een gecontroleerde sprong wordt verstaan dat je landing op de zelfde plek plaats vindt als waar je vertrok. Als je op enig moment het gevoel hebt de controle te verliezen, probeer dan de sprong te stoppen.
- Spring niet een al te lange tijd achtereen en spring ook niet te hoog.
- Houd je ogen op de mat om de controle te behouden. Als je dat niet doet, kun je je evenwicht of de controle verliezen.
- Nooit meer dan 1 persoon tegelijk op de trampoline.
- Gebruik de trampoline alleen onder toezicht van een volwassene.

Toezichthouders

Leer zelf de basissprongen en veiligheidsregels. Om de kans op verwondingen te verkleinen moeten alle veiligheidsregels nageleefd worden en men moet er zeker van zijn dat de springers de basisspongen goed onder de knie hebben voordat er moeilijker en meer geavanceerde sprongen gedaan worden.

- Alle springers moeten worden begeleid ongeacht vaardigheidsniveau of leeftijd.
- Gebruik de trampoline niet als deze nat, vuil, beschadigd of versleten is.
  De trampoline moet worden geïnspecteerd voordat de springers deze in gebruik nemen.
- Houd alle voorwerpen die de springer kunnen storen uit de buurt van de trampoline.
- Wees jezelf bewust van hetgeen dat zich boven, onder of rond de trampoline bevindt.
- Wanneer de trampoline niet in gebruik is moet deze beveiligd worden om onbevoegd gebruik of gebruik zonder toezicht te voorkomen.

5. PLAATSING VAN DE TRAMPOLINE

Boven de trampoline moet minstens 7,3 meter aan ruimte zijn en de trampoline moet op minimaal 3 meter afstand van obstakels worden geplaatst. Zorg ervoor dat er rond de trampoline geen gevaarlijke voorwerpen zoals takken, andere recreatieve objecten (bv zwembaden, schommels etc.), stroomkabels, muren en hekken zijn.

Voor veilig gebruik van de trampoline moet u bij keuze voor plaatsing van de trampoline rekening houden met het volgende:

- Zorg ervoor dat de grond vlak is (geen asfalt, beton of andere harde oppervlakken).
- Het gebied is goed verlicht.
- Er bevinden zich geen obstakels rondom de trampoline.

Als u zich niet houdt aan deze richtlijnen verhoogt u de kans dat iemand verwondingen oploopt.

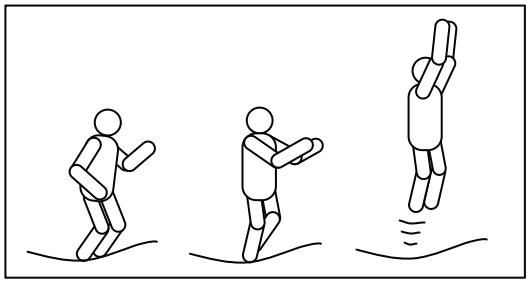
6. GARANTIE

Voor informatie over garantie bezoek onze website; www.saltatrampolines.com.
Garantie kan worden verleent door middel van het originele aankoopbewijs. De garantie geld alleen op het materiaal en in constructie defecten rekening houdend met het product en zijn componenten. De garantie vervalt indien:

- Het product niet goed gebruikt is, nalatig of op een ongepast wijze.
- Het product is niet geïnstalleerd op basis van de instructies/ onderhoud.
- Het product is verwerkt in de grond (exclusief Salta Excellent Ground trampolines!)
- Defecten veroorzaakt door externe invloeden. (bijv. klimaatinvloeden zoals verwering door Uv-stralen of normale slijtage.
- Aanpassingen of veranderingen aan de trampoline is niet toegestaan.
- Het product word gebruikt voor publiek of recreatie.
- Kapotte onderdelen zijn vervangen door niet originele Salta onderdelen.

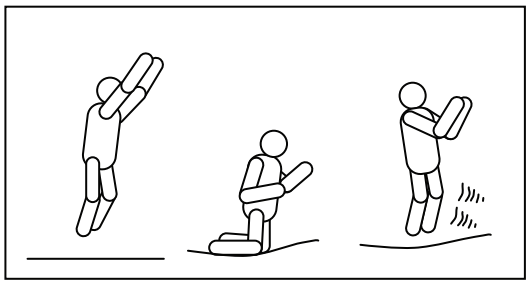
7. BASIS SPRONGEN OP DE TRAMPOLINE

DE BASIS SPRONG



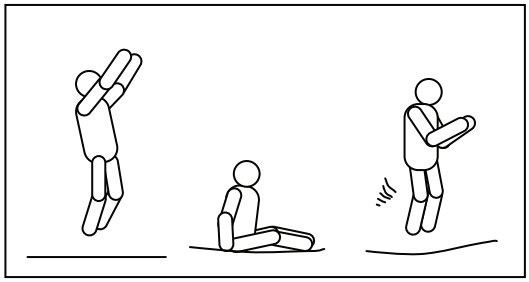
1. Ga recht op staan, voeten op schouderbreedte uit elkaar en de hielen omhoog. De ogen gericht op de mat.
2. Zwaai de armen naar voren en omhoog in een ronddraaiende beweging.
3. Breng de voeten bij elkaar als je omhoog springt en wijs met de tenen naar beneden.
4. Houd de voeten weer op schouderbreedte uit elkaar bij landing op de mat.

KNIE SPRONG



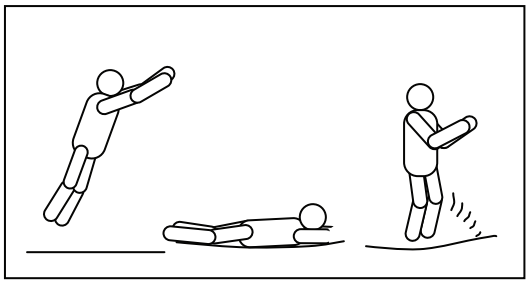
1. Begin met de basissprong maar blijf laag.
2. Land op de knieën met een rechte rug en gebruik je armen om het evenwicht te behouden.
3. Stuiter terug naar positie van de basissprong door de armen omhoog te zwaaien.

ZIT SPRONG



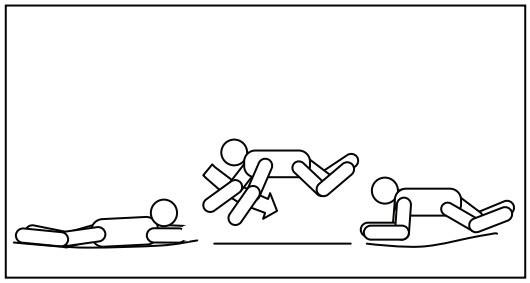
1. Land in een vlakke zithouding.
2. Plaats de handen op de mat naast de heupen.
3. Ga terug naar een rechtopstaande positie door je af te zetten met je handen.

VOORWAARTSE SPRONG



1. Begin met een basissprong positie.
2. Land op de buik en houd de handen en armen gestrekt naar voren.
3. Zet je af met je armen op de mat om terug te gaan naar staande positie.

180 GRADEN SPRONG



1. Begin in de voorwaartse sprong positie.
2. Zet je af met je linker of rechterhand en arm. Dit is afhankelijk van welke kant je op wilt draaien.
3. Zorg ervoor dat je je hoof den schouders in dezelfde richting houdt en parallel aan de mat. Blijf dit ook vast houden.
   Land op je buik en keer terug naar een staande positie door je omhoog te duwen met je handen en armen.

8. ONDERHOUD EN VERZORGING

Deze trampoline is ontworpen en vervaardigd met hoogwaardige materialen en vakmanschap. Met de juiste zorg en onderhoud zijn de springers jarenlang verzekerd van lichaamsbeweging en plezier. Controleer en onderhoud de belangrijkste onderdelen (frame, mat, opvulling in de rand en veer systeem). Aan het begin van elk seizoen alsmede periodieke intervallen. Als deze controles niet worden uitgevoerd, kan de trampoline gevaarlijk worden. Om de kans op verwondingen te verkleinen volg dan de onderstaande richtlijnen.

Deze trampoline is ontworpen voor een bepaalde belasting en frequentie van gebruik. Zorg ervoor dat slechts een persoon op een bepaald moment gebruik maakt van de trampoline. Springers kunnen met blote voeten, of sokken springen op de trampoline. Zorg ervoor dat schoenen met een harde zool niet gedragen moeten worden op de trampoline. Om te voorkomen dat de springmat beschadigd geen huisdieren meenemen op de trampoline. Alle scherpe voorwerpen verwijderen van de springer voorafgaand aan het gebruik van de trampoline. Elk soort van scherpe of puntige voorwerpen moeten ten alle tijden van de springmat afgehouden worden.

Controleer de trampoline altijd voor ieder gebruik op versleten, kapotte of ontbrekende onderdelen. De volgende factoren kunnen veiligheidsrisico's opleveren:

- Controleer alle moeren en bouten en draai deze vast indien nodig.
- Controleer of alle verende gewrichten nog intact zijn en niet los kunnen geraken tijdens het spelen.
- Controleer alle bekledingen en scherpe randen en vervang indien nodig.
- In bepaald landen tijdens de winter periode, kan de lading van de sneeuw en de lage temperatuur de trampoline beschadigen. Het is aanbevolen de sneeuw te verwijderen en de mat en beschermrand binnen op te bergen.
- Controleer of de mat en pad zonder defecten zijn. Onthoud; zonlicht, regen, sneeuw en extreme temperaturen verminderen de kracht van deze onderdelen met de tijd.
- Vervang het net na 2 jaar gebruik of wanneer het niet langer naar behoren werkt.
- Gaatjes of scheuren in de trampoline mat.
- Doorgezakte trampolinemat.
- Losse stiksels of enige andere vorm van slijtage in de springmat.
- Verbogen of gebroken onderdelen van het frame.
- Kapotte of missende veren.
- Beschadigde, ontbrekende of slecht bevestigde randkussen.
- Uitstekende delen op het frame, veren of springmat.

Voor Salta Excellent Ground Trampolines

- Om de luchtdruk te verhogen van onder het bed van de trampoline om een goede springervaring te garanderen, laat een gat vrij rond de trampoline voor de luchtstroom (Bijvoorbeeld het gebruik van luchtdoorlatend materiaal voor de mat/pad, om de luchtstroom te verhogen).
- Om er zeker van te zijn dat de afvoer van water en toevoer van lucht goed is, is het advies om een professioneel bedrijf het grondwerk te laten doen indien nodig.
- Zorg ervoor dat de haak- en lus bevestigingen op de juiste manier gesloten zijn tijdens gebruik van de trampoline.

Als u een van de beschreven omstandigheden of andere mogelijk nadelige gevolgen voor de veiligheid opmerkt, moet de trampoline worden gedemonteerd of buiten gebruik worden gesteld totdat dit verholpen is.

Winderige omstandigheden

Bij sterke wind kan de trampoline wegwaaien en beschadigd raken of schade aan eigendommen van personen veroorzaken. Als er een sterke wind te verwachten is moet de trampoline op een beschutte plek gezet of gedemonteerd worden. Een andere mogelijkheid is het bovenste deel van het frame vastzetten met touwen en palen op de grond. Voor de veiligheid dient het tenminste 3-voudig te worden vastgemaakt. Zeker niet alleen de steunen van de trampoline omdat ze los kunnen komen van hun verbindingen.

Verplaatsen van de trampoline

Als de trampoline verplaatst moet worden zijn er twee personen nodig. Til de trampoline iets op om te verplaatsen en houd deze parallel aan de grond. Voor vervoer van de trampoline moet deze gedemonteerd worden.

1. EINFÜHRUNG

Lesen Sie vor dem Gebrauch des Trampolins diese Gebrauchsanweisung mit allen Informationen gut durch. Wie bei allen Arten von körperlichen Betätigungen, besteht Verletzungsgefahr. Befolgen Sie die Sicherheitsregeln und Tipps, um das Verletzungsrisiko zu verringern.

- Es wird empfohlen, bei der Montage des Produkts Handschuhe zu tragen.
- Platzieren Sie das Trampolin nicht auf Beton, Asphalt oder eine andere harte Oberfläche.
- Ein unsachgemäßer und falscher Gebrauch des Trampolins ist gefährlich und kann zu ernsthaften Verletzungen führen!
- Durch die Federung wird der Springer in ungewohnte Höhen und Körperhaltungen katapultiert.
- Untersuchen Sie das Trampolin vor jedem Gebrauch auf Verschleiß sowie lockere und fehlende Teile.
- Richtiges Zusammenbauen, Wartung, Sicherheitstipps und Warnungen werden in dieser Anleitung erklärt. Alle Benutzer und Aufsichtspersonen müssen sich mit diesen Anweisungen befassen. Jeder, der dieses Trampolin benutzt, muss sich seiner eigenen Grenzen in Bezug auf das Springen mit diesem Trampolin bewusst sein.

ACHTUNG ⚠

- Gebrauchsanleitung lesen.
- Keine Saltos schlagen.
- Nur ein Benutzer. Kollisionsgefahr.
- Beaufsichtigung durch einen Erwachsenen erforderlich.
-

SALTA EXCELLENT GROUND ROUND	621 / 622 / 623 / 620 / 624 / 625 / 626	Maximal Gewicht
TRAMPOLIN GRÖSSE ∅	183 cm / 213 cm	100KG
	244 cm / 251 cm / 305 cm / 366 cm / 427 cm	150KG

- Vor dem Springen immer die Netzöffnung schließen.
- Das Netz sollte jedes alle 2 Jahre ersetzt werden.
- Zweckentfremdung und Missbrauch dieses Trampolins kann zu ernsthaften Verletzungen führen.
- Vor der Benutzung überprüfen und alle verschlissenen, defekten oder fehlenden Teile ersetzen.
- Alle Sicherheitsanforderungen für dieses Produkt einhalten.
- Für Kinder unter 3 Jahren aufgrund mangelnder Fähigkeiten nicht geeignet.
- Nur für private Anwendung.
- Nur im Freien verwenden.
- Das Trampolin muss von einem Erwachsenen gemäß Montageanleitung montiert und im Anschluss vor der ersten Verwendung geprüft werden.
- Tragen Sie auf dem Trampolin keine Schuhe, da dies einen extremen Verschleiß des Matten-Materials verursacht.
- Verwenden Sie die Matte nicht, wenn sie nass ist.
- Nur mit leeren Händen und Taschen springen.
- Immer in der Mitte der Matte springen.
- Essen Sie nicht, während Sie springen.
- Das Trampolin nicht mit einem Sprung verlassen.
- Nicht bei starkem Wind verwenden und das Trampolin gut fixieren.
- Begrenzen Sie die Zeit durchgehender Nutzung (regelmäßige Pausen einlegen).

- Nicht in das Sicherheitsnetz hängen oder klettern. Nicht in das Netz schneiden oder hineintreten.
- Kleidung ohne Zugbänder, Haken, Schleifen oder andere Dinge tragen die sich im Netz verfangen können.
- Montieren Sie nichts an das Sicherheitsnetz, das kein vom Hersteller empfehlendes Zubehör oder Teil des Sicherheitsnetzes ist.
- Nur durch den vorgesehenen Eingang der Trampolin betreten oder verlassen.

2. INFORMATIONEN ÜBER DIE BENUTZUNG DES TRAMPOLINS TRAMPOLINE

Gewöhnen Sie sich zuerst an das Gefühl und das Springen auf dem Trampolin. Konzentrieren Sie sich auf die grundlegenden Körperpositionen und üben Sie jeden Sprung (die Grundsprünge), bis Sie ihn einfach und kontrolliert ausführen können.

Um einen Sprung zu bremsen, müssen Sie Ihre Knie scharf beugen, bevor dies e mit der Trampolinmatte in Berührung kommen. Diese Technik soll geübt werden, während Sie die einzelnen Grundsprünge lernen. Diese Bremstechnik sollte immer verwendet werden, wann Sie das Gleichgewicht oder die Kontrolle über Ihren Sprung verlieren.

Lernen Sie zuerst den einfachsten Sprung und beherrschen Sie diesen, bevor Sie zu einem schwierigeren und fortgeschrittenen Sprung gehen. **Ein kontrollierter Sprung ist ein Sprung, wobei das Startpunkt und das Landepunkt auf der Sprungmatte identisch ist.** Wenn Sie zum nächsten Sprung gehen, ohne den Ersten zu meistern, erhöhen Sie das Risiko, sich zu verletzen.

Springen Sie nicht zu lange auf dem Trampolin, da Erschöpfung das Risiko sich zu verletzen erhöht. Springen Sie nur eine kurze Zeit und erlauben Sie dann anderen am Spaß teilzunehmen! Erlauben Sie niemals, mehr als eine Person auf dem Trampolin zu springen.

Die Springer sollten ein T-Shirt, kurze Hosen oder einen Pulli tragen und Gymnastikschuhe, schwere Socken oder barfuß. Wenn Sie Anfänger sind, können Sie zum Schutz gegen Kratzer und Schürfwunden ein langärmeliges T-Shirt und lange Hosen tragen bis Sie die richtigen Landestellungen und Landeformen beherrschen. Tragen Sie auf dem Trampolin keine Schuhe mit harten Sohlen, wir z.B. Tennisschuhe, da diese das Material der Sprungmatte übermäßig abnutzen.

Steigen Sie immer ordnungsgemäß auf und ab von dem Trampolin, um eine Verletzung zu vermeiden. Setzen Sie zum richtigen Aufsteigen Ihre Hand auf den Rahmen und steigen oder rollen Sie auf den Rahmen, über die Federn auf die Sprungmatte. Denken Sie immer daran, Ihre Hände beim Auf- und Absteigen auf den Rahmen zu setzen. Ergreifen oder steigen Sie nicht direkt auf das Rahmenpolster. Zum richtigen Absteigen bewegen Sie sich zur Seite des Trampolins, setzen Ihre Hand zur Unterstützung auf den Rahmen und steigen Sie von der Matte auf dem Boden. Kleinere Kinder sollten beim Auf- und Absteigen vom Trampolin unterstützt werden.

Springen Sie nicht waghalsig auf dem Trampolin herum, da dies das Verletzungsrisiko erhöht. Der Schlüssel für Sicherheit und Spaß auf dem Trampolin sind die Kontrolle und Meisterung der verschiedenen Sprünge. Versuchen Sie niemals, einen anderen Springer in der Höhe zu übertreffen! Benutzen Sie das Trampolin niemals ohne Aufsicht eine Erwachsene.

3. **UNFALL KLASSIFIKATION**

Auf- und absteigen: Sie sollten beim auf- und absteigen vom Trampolin sehr vorsichtig sein. Steigen Sie NICHT auf das Trampolin indem das Rahmenpolster zu ergreifen, auf die Federn zu treten oder von irgen deinem Gegenstand (z.B. einer Terrasse, einem Dach oder einer Leiter) auf der Trampolin zu springen. Dies erhöht Ihre Verletzungsgefahr! Steigen Sie NICHT vom Trampolin, um auf den Boden zu springen, unabhängig vom Aufbau des Bodens. Kleinere Kinder sollten beim auf- und absteigen vom Trampolin unterstützt werden.

Einnahme von Alkohol oder Drogen: Nehmen Sie KEINEN Alkohol oder Drogen wenn Sie dieses Trampolin benutzen! Dies erhöht Ihre Verletzungsgefahr, da diese Substanzen Ihr Urteilsvermögen, Reaktionszeit und Ihr Körperbeherrschung beeinträchtigt.

Den Rahmen oder die Federn berühren: Bleiben Sie beim Springen auf dem Trampolin in der MITTE von die Sprungmatte. Dadurch mindern Sie Ihr Risiko, durch einen Aufprall auf die Federn oder dem Rahmen verletzt zu werden. Die Rahmenpolster müssen immer den Trampolinrahmen abdecken. Springen oder steigen Sie NIEMALS auf das Randkissen, da dieses nicht dafür ausgelegt wurde, das Gewicht einer Person auszuhalten.

Verlust der Kontrolle: Probieren Sie KEINE schwierigen Manöver, solange Sie nicht die vorhergehenden Sprünge beherrschen oder wenn Sie das Springen auf dem Trampolin erst lernen. Sollten Sie diesem Rat zu wider handeln, erhöhen Sie die Verletzungsgefahr. Sie könnten auf dem Rahmen, die Federn oder völlig außerhalb des Trampolins aufkommen. Ein kontrollierter Sprung zeichnet sich dadurch aus, dass man auf demselben Punkt aufkommt, von dem man abgesprungen ist. Sollten Sie die Kontrolle verlieren, während Sie auf dem Trampolin springen, beugen Sie stark die Knie bei der Landung. Dadurch bekommen Sie wieder Kontrolle und können Sie den Sprung stoppen.

Saltos: Vollziehen Sie KEINE Saltos jeglicher Art (vorwärts oder rückwärts) auf der Trampolin. Sollte Sie ein Fehler machen, könnten Sie auf dem Kopf oder Nacken aufkommen. Dadurch erhöht sich das Risiko, sich das Genick oder Wirbelsäule zu brechen, was zu Tod oder Lähmung führen kann.

Andere Objekte: Verwenden Sie das Trampolin NICHT, wenn sich Tiere, andere Menschen oder Gegen stände unter ODER auf dem Trampolin befinden, da sich dadurch das Verletzungsrisiko erhöht. Halten Sie KEINE Objekte in der Hand und legen Sie KEINE Objekte auf das Trampolin, während jemand darauf springt. Achten Sie darauf, was über Ihrem Kopf ist, wenn Sie auf dem Trampolin springen. Sollten sich Bäume, Äste, Drähte oder andere Dinge über dem Trampolin befinden, erhöht sich dadurch Ihre Verletzungsgefahr.

Schlechte Wartung des Trampolins: Ein Trampolin in schlechtem Zustand erhöht Ihre Verletzungsgefahr. Bitte überprüfen Sie das Trampolin vor jeder Benutzung auf durchgebogene Stahlrohre, eine abgenutzte Matte, lose oder gebrochene Federn und die allgemeine Stabilität des Trampolins.

Wetterbedingungen: Bitte beachten Sie die Wetterbedingungen bei der Benutzung des Trampolins. Nicht verwenden, wenn die Trampolin-Matte nass ist. Die Person könnte ausrutschen und sich schwer verletzen. Bei zu starkem Wind kann er die Kontrolle verlieren.

Begrenzung des Zugangs: Wenn das Trampolin nicht in Gebrauch ist, immer den Leiter in einem sicheren

platz bewahren, so dass unbeaufsichtigte Kinder nicht auf dem Trampolin können spielen.

TIPPS ZUR VERRINGERUNG DES UNFALLRISIKOS

Die Rolle des Springers bei der Unfallprävention:

Das Entscheidende ist, während des Springers die Kontrolle zu behalten. Machen Sie KEINE komplizierten, schwierigen Manöver, bevor Sie die einfachen Grundsprünge nicht beherrschen. Erziehung ist ebenfalls sehr wichtig für die Sicherheit. Lesen, verstehen und üben Sie alle Sicherheitsvorkehrungen und Warnungen vor der Benutzung des Trampolins. Bei einem kontrollierten Sprung, kommen Sie auf der gleichen Stelle auf, von der Sie abgesprungen sind. Für zusätzliche Sicherheitshinweise und Sicherheitsanweisungen, setzen Sie sich mit einem staatlich anerkannten Trampolin-Trainer in Verbindung.

Die Rolle der Aufsichtsperson bei der Unfallprävention:

Aufsichtspersonen sollen alle Sicherheidshinweise- und Richtlinien verstehen und durchsetzen. Es liegt in der Verantwortung der Aufsichtspersonen, allen Springern auf dem Trampolin kompetente Hinweise und Unterweisung zu erteilen. Sollte eine Aufsichtsperson nicht verfügbar oder unangemessen sein, sollte das Trampolin an einem sicheren Ort aufbewahrt und demontiert werden, um unbefugte Benutzung zu verhindern. Dabei sollte es mit einer schweren Plane abgedeckt werden, die mit Schlössern und Ketten gesichert werden kann. Der Aufsichtsperson ist ebenfalls dafür verantwortlich, dass die Sicherheitshinweise auf dem Trampolin angebracht sind und die Springer über diese Warnungen und Hinweise informiert werden.

4. TRAMPOLIN SICHERHEITSANWEISUNGEN

Springer

- Verwenden Sie das Trampolin nicht, wenn Sie Alkohol oder Drogen konsumiert haben.
- Legen Sie alle harten und scharfen Gegenstände ab, bevor Sie das Trampolin verwenden.
- Das Auf- und Absteigen sollte kontrolliert und vorsichtig erfolgen. Springen Sie niemals auf das Trampolin hinauf oder von dem Trampolin herunter. Verwenden Sie dieses niemals als Vorrichtung, um auf oder in andere Objekte zu springen.
- Lernen Sie zunächst die Grundsprünge und beherrschen Sie diese, bevor Sie schwierigere Sprünge versuchen. Lesen Sie hierzu den Abschnitt „Grundtechniken“, um zu erfahren, wie man die Grundsprünge ausführt.
- Um Sprünge abzubrechen, beugen Sie DIE Knie, wenn Sie mit Ihren Füßen auf der Matte landen.
- Behalten Sie immer die Kontrolle, wenn Sie springen. Ein kontrollierter Sprung ist dadurch gekennzeichnet, dass Sie auf dem gleichen Ort landen, von dem Sie losspringen. Sollten Sie zu irgendeinem Zeitpunkt das Gefühl haben, dass Sie die Kontrolle verlieren, dann brechen Sie den Sprung ab.
- Springen oder federn Sie nicht über einen längeren Zeitraum oder über mehrere Sprünge zu hoch.
- Halten Sie die Augen auf der Matte zum Kontrolle zu halten. Wenn Sie das nicht tun, könnten Sie Gleichgewicht und die Kontrolle verlieren.
- Es sollte sich niemals mehr als eine Person gleichzeitig auf dem Trampolin befinden.
- Bei der Benutzung des Trampolins durch Kinder muss immer eine Aufsichtsperson dabei sein.

Aufsichtspersonen

Machen Sie sich mit den Grundsprüngen und Sicherheitshinweisen vertraut. Um Verletzungen vorzubeugen bzw. die Verletzungsgefahr zu vermindern, sorgen Sie für die Einhaltung aller Sicherheitsanweisungen und stellen Sie sicher, dass die Springer die Grundsprünge lernen, bevor Sie mit fortgeschrittenen Sprüngen beginnen.

- Alle Springer müssen überwacht werden, ganz gleich welche Fähigkeiten oder welch es Alter sie haben.
- Das Trampolin sollte niemals verwendet werden, wenn es feucht, beschädigt, schmutzig oder abgenutzt ist. Das Trampolin muss überprüft werden, bevor die Springer es benutzen.
- Halten Sie alle Objekte, die dem Springer in den Weg geraten könnten, vom Trampolin entfernt.
- Beachten Sie, was sich über, unter und um das Trampolin herum befindet.
- Verhindern Sie eine unbeaufsichtigte und unberechtigte Nutzung. Das Trampolin sollte abgesichert sein, wenn es nicht benützt wird.

5. TRAMPOLIN PLATZIERUNG

Die minimal erforderliche Überkopfhöhe beträgt 7,3 Meter (24 Fuß) und lassen Sie um das Trampolin einen Freiraum von 3 Meter. Bezüglich des seitlichen Freiraums stellen Sie bitte sicher, dass keine gefährlichen Gegen stände wie Äste, andere Freizeitgeräte (z.B. Schaukel, Swimmingpool), Stromkabel, wände, Zäune etc. in der Nähe des Trampolins sind.

Für den sicheren Gebrauch des Trampolins, berücksichtigen Sie bitte Folgendes, sobald ein Platz für Ihr Trampolin vorgewählt wurde:

- Stellen Sie sicher, dass es auf eine waagerechte, ebene Fläche gesetzt wird.
- Der Bereich muss gut beleuchtet sein.
- Es darf keine Hindernisse rund um und unter das Trampolin geben.

Wenn Sie diesen Richtlinien nicht folgen, erhöhen Sie die Verletzungsgefahr.

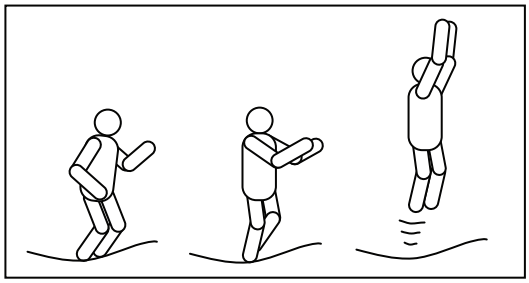
6. GEWÄHRLEISTUNG

Informationen dazu erhalten Sie auf unserer Website www.saltatrampolines.com.
Gewährleistungsansprüche können unter Vorlage der Original-Rechnung geltend gemacht werden. Die Gewährleistung gilt nur für Material- und Konstruktionsfehler in Bezug auf das Produkt oder seine Bestandteile. Die Gewährleistung erlischt, wenn:

- das Produkt unsachgemäß, fahrlässig oder auf ungeeignete Weise verwendet wird,
- das Produkt nicht vorschriftsgemäß montiert / gewartet wurde,
- das Produkt in die Erde vergraben wurde (außer Salta Excellent Ground Trampoline!),
- Schäden durch externe Einflüsse verursacht wurden (z. B. Klimaeinflüsse, wie normale Verwitterung durch UV-Strahlen oder normale Abnutzung),
- Änderungen des Trampolins oder Umbauten vorgenommen wurden,
- das Produkt öffentlich oder im Freizeitgewerbe eingesetzt wird,
- defekte Bestandteile durch keine originalen Salta-Bestandteile ersetzt wurden.

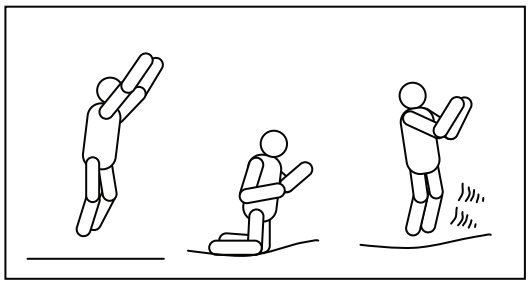
7. GRUNDLEGENDE TRAMPOLINSPRÜNGE

GRUND SPRUNG



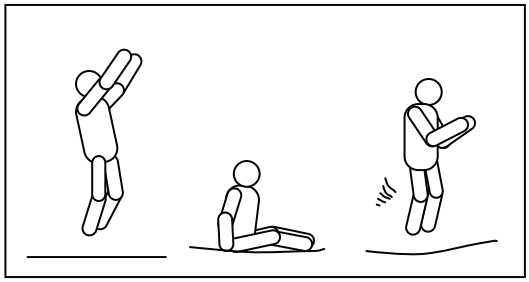
1. Starten Sie aus dem Stand, Füße schulterbreit auseinander, Kopf aufrecht und die Augen auf die Matte gerichtet.
2. Schwingen Sie die Arme kreisförmig nach vorne und oben.
3. Bringen Sie mitten in der Luft die Füße zusammen und zeigen Sie mit den Zehen nach unten.
4. Halten Sie die Füße beim Landen auf der Matte schulterbreit auseinander.

KNIESPRUNG



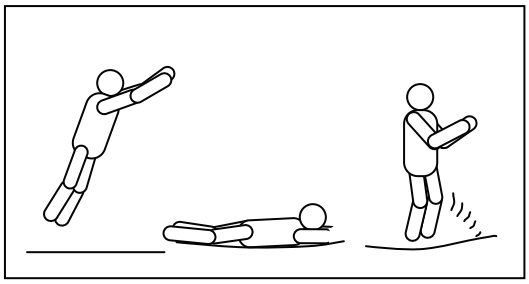
1. Starten Sie mit dem Grundsprung und springen Sie dabei niedrig.
2. Landen Sie mit geradem Rücken und aufrechtem Körper auf den Knien und halten Sie mit Ihren Armen das Gleichgewicht.
3. Springen Sie in die grundlegende Sprungposition zurück, indem Sie die Arme nach oben schwingen.

SITZSPRUNG



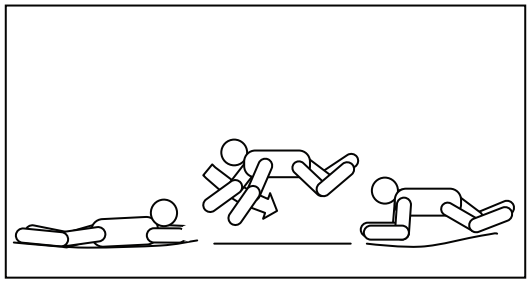
1. Landen Sie in einer flach sitzenden Position.
2. Platzieren Sie die Hände auf die Matte neben der Hüfte und halten Sie die Ellenbogen locker.
3. Kehren Sie in die aufrechte Position zurück, indem Sie sich mit den Händen abdrücken.

NACH-VORNE SPRUNGEN



1. Starten Sie mit einem niedrigen Sprung.
2. Landen Sie in der Bauchlage (Gesicht nach unten) und halten Sie die Hände und Arme ausgestreckt nach vorne auf der Matte.
3. Drucken Sie sich mit den Armen von der Matte ab, um in den Stand zurückzukehren.

180 GRAD SPRUNG



1. Starten Sie in der Bauchlage.
2. Drücken Sie sich mit dem rechten oder linken Arm ab (abhängig davon, in welche Richtung Sie sich drehen möchten).
3. Strecken Sie Kopf und Schultern in die gleiche Richtung und halten Sie den Rücken parallel zur Matte und den Kopf nach oben.
4. Landen Sie in der Bauchlage und Kehren Sie in den Stand zurück, indem Sie sich mit den Armen abdrücken.

8. PFLEGE UND WARTUNG

Dieses Trampolin wurde aus qualitativ hochwertigen Materialien und mit handwerklichem Können hergestellt. Wenn es richtig gepflegt und gewartet wird, kann es den Springern jahrelang für Übungen, Spaß und Unterhaltung zur Verfügung stehen. Zugleich wird die Verletzungsgefahr gemindert. Kontrolle und Wartung der Hauptbestandteile (Rahmen, Aufhängesystem, Matte und Abdeckung) zu Beginn jeder Saison und auch in regelmäßigen Abständen. Werden diese Kontrollen nicht durchgeführt, kann das Trampolin gefährlich werden. Bitte folgen Sie den folgenden Anweisungen.

Das Trampolin ist dafür ausgelegt, einem bestimmten Gewicht und bestimmter Benutzung standzuhalten. Bitte stellen Sie sicher, dass zu jedem Zeitpunkt nur eine Person das Trampolin verwendet. Die Springer sollten Socken tragen bzw. barfuß sein, wenn Sie das Trampolin verwenden. Bitte beachten Sie, dass KEINE Straßen- oder Tennisschuhe getragen werden sollten. Um zu vermeiden, dass das Trampolin zerschnitten oder beschädigt wird, lassen Sie keine Tiere auf die Matte. Weiterhin sollten Springer alle scharfen Gegenstände ablegen, bevor sie das Trampolin benutzen. Jede Art scharfer oder spitzer Gegen stände sollten von der Trampolinmatte stets ferngehalten werden.

Überprüfen Sie das Trampolin vor jeder Verwendung auf abgenutzte, überbeanspruchte oder fehlende Teile. Es können sich verschiedene Ursachen ergeben, die Ihre Verletzungsgefahr erhöhen. Bitte achten Sie auf:

- Kontrollieren Sie alle Muttern und Schrauben auf festen Sitz und ziehen Sie diese fest, falls erforderlich.
- Kontrollieren Sie, ob alle gefederten (Steckverbindung) Verbindungen noch intakt sind und sich während des Springens nicht lösen können.
- Kontrollieren Sie alle Abdeckungen und scharfen Enden und ersetzen Sie diese, falls erforderlich.
- In bestimmten Ländern können die Schneelast und die niedrigen Temperaturen in den Wintermonaten das Trampolin beschädigen. Es wird empfohlen, den Schnee zu entfernen und die Matte und die Anlage im Gebäudeinneren zu lagern.
- Stellen Sie sicher, dass die Matte und die Abdeckung keine Schäden aufweisen; HINWEIS: Sonnenlicht, Regen, Schnee und extreme Temperaturen beeinträchtigen die Qualität dieser Bestandteile im Laufe der Zeit.
- Tauschen Sie das Netz nach 2 Jahren Nutzung aus oder wenn es seinen Zweck nicht mehr ordnungsgemäß erfüllt.
- Einstiche, Löcher oder Risse in der Trampolinmatte.
- Durchhängende Trampolinmatte.
- Lose Nähte oder jegliche Art von Abnutzung der Matte.
- Geknickte oder gebrochene Rahmenteile.
- Gebrochene, fehlende oder beschädigte Federn.
- Einer beschädigten, fehlenden oder unzureichend befestigten Stoßmatte.
- Hervorstehenden Teilen (vor allem scharfe Teilen) am Rahmen, den Federn oder der Matte.

Salta Excellent Ground Trampolines

- Die Belüftung unter dem Trampolinboden wird verbessert, um ein einwandfreies Sprungerlebnis zugarantieren (z. B. Verwendung von luftdurchlässigem Material für die Matte/Abdeckung, eingebaute Durchlässe, um den Luftstrom zu erhöhen, Freilassen von Freiraum rund um das Trampolin für ausreichend Luftstrom);
- Sorgen Sie für einen ordnungsgemäßen Abzug/Abfluss. Falls erforderlich, die Unterstützung eines professionellen Unternehmens für die Grundarbeiten in Anspruch nehmen.
- Stellen Sie sicher, dass die Klettverbindungen ordnungsgemäß geschlossen sind, wenn das Trampolin verwendet wird.

Sollte irgendiner der vorgenannten zustande eintreten oder sonst etwas, von dem sie denken, es könnte einem benutzer schädigen, muss das Trampolin demontiert und sicher verwahrt werden, solange bis die ursache behoben ist.

Situationen mit wind

In Situationen mit heftigem Wind, kann das Trampolin weggeweht werden. Wenn Sie stürmisches Wetter erwarten, sollte das Trampolin an einem geschützten Platz untergestellt oder demontiert werden. Eine andere Möglichkeit besteht darin, den runden Außenteil (oberer Schiene) des Trampolins mit Seilen und Pflöcken am Boden festzubinden. Um für Sicherheit zu sorgen sollten mindestens drei Befestigungen verwendet werden. Es reicht nicht, nur die Beine des Trampolins am Boden festzubinden, da diese aus den Muffen im Rahmen gerissen werden können.

Transport des trampolins

Sollte ein Transport des Trampolins nötig sein, sollten daran mindestens zwei Personen benötigt sein. Beim Transport sollte das Trampolin leicht vom Boden gehoben und horizontal gehalten werden. Für jede andere Transportart, sollte das Trampolin auseinandergebaut werden.

1. INTRODUCTION

Avant de commencer à utiliser ce trampoline, assurez-vous de lire attentivement toutes les informations fournies dans ce manuel. Comme toutes les autres activités physiques récréatives, le trampoline est une activité à risque. Pour réduire tout risque de blessure, veuillez respecter les consignes de sécurité.

- Il est recommandé de porter des gants lors de l'installation des produits.
- Ne placez pas le trampoline sur du béton, de l'asphalte ou toute autre surface dure.
- Un mauvais usage ou un abus de ce trampoline représente un danger et pourrait causer des blessures graves!
- Les trampolines, très souvent utilisés comme des outils de sport et d'attraction, propulsent le sauteur à des hauteurs inhabituelles et amplifient ses figures acrobatiques.
- Toujours inspecter le trampoline avant chaque utilisation afin de s'assurer que le tapis est en bon état.
- Les consignes de montage, d'entretien et de maintenance du produit, ainsi que les conseils de sécurité, les avertissements et les techniques de saut et de rebond sont disponibles dans ce manuel. Tous les utilisateurs et moniteurs doivent lire et se familiariser avec ces consignes. Quiconque choisit d'utiliser ce trampoline doit être conscient de ses propres limites en ce qui concerne l'exécution de diverses sauts et figures.

AVERTISSEMENT ⚠

- Lisez les instructions avant d'utiliser ce trampoline.
- Pas des sauts périlleux.
- Uniquement un seul utilisateur à la fois. Danger de collision.
- La surveillance d'un adulte est requise.
-

SALTA EXCELLENT GROUND ROUND	621 / 622 / 623 / 620 / 624 / 625 / 626	Poids maximal
TRAMPOLINE DIMENSION ∅	183 cm / 213 cm	100KG
	244 cm / 251 cm / 305 cm / 366 cm / 427 cm	150KG

- Fermez toujours les ouvertures du filet avant de faire des sauts.
- Le filet devra être remplacé tous les 2 ans.
- Une mauvaise utilisation ou utilisation abusive de ce trampoline peut causer de graves blessures.
- Inspectez avant utilisation et remplacez toute pièce usée, défectueuse ou manquante.
- Respectez toutes les règles de sécurité associées à ce produit.
- Ne convient pas à un enfant de moins de 3 ans, du fait de manque d'habileté.
- Uniquement pour usage domestique.
- Uniquement pour un usage en extérieur.
- Le trampoline doit être monté par un adulte selon le plan de montage puis contrôlé avant la première utilisation.
- Ne portez pas de chaussures sur le trampoline, car cela pourrait causer une usure excessive sur le matériau du tapis de saut.
- N'utilisez pas le tapis de saut lorsqu'il est mouillé.
- Videz vos poches et ayez les mains libres avant de sauter.
- Sautez toujours au milieu du tapis de saut.
- Ne mangez pas lorsque vous sautez.
- Ne sortez pas en sautant.
- Par vent fort, n'utilisez pas le trampoline et attachez-le.
- Limitez le temps d'utilisation continue (faites des pauses régulièrement).

- Ne pas s'accrocher à, couper ou grimper sur le filet de sécurité.
- Porter des vêtements dépourvus de cordons, crochets, boucles ou de tout ce qui pourrait se coincer ou s'accrocher à l'armature en acier.
- Ne pas fixer quoi que ce soit sur le filet de protection qui ne soit pas un accessoire ou une pièce approu vée par le fabricant du produit.
- Monter et descendre du trampoline par l'ouverture réservée à cet effet.

2. INFORMATIONS SUR L'UTILISATION DU TRAMPOLINE

Avant tout, vous devez vous habituer à la sensation et aux sauts de base du trampoline. Tout en maintenant la tête haute, gardez les yeux rivés sur le trampoline. Vous devez vous exercer continuellement (sauts de base) jusqu'à ce que vous ayez une maîtrise parfaite des figures de base.

Pour vous arrêter, pliez les genoux au moment où vous touchez le tapis de saut du trampoline, afin d'amortir le rebond dû à l'effet des ressorts. Cette technique devrait pratiquée pendant que vous vous exercez à chacun des sauts de base. Le réflexe d'arrêt doit être utilisé à chaque fois que vous perdez le contrôle de votre saut.

Avant tout, il est important d'apprendre les sauts les plus simples et d'être en mesure de contrôler vos mouvements sur les figures les plus difficiles à exécuter. **On parle de saut contrôlé lorsque votre point de décollage est le même que votre point d'atterrissage sur le tapis.** Si vous passez au mouvement suivant sans avoir maîtrisé le mouvement précédent, vous augmentez vos chances de vous blesser.

Ne sautez pas sur le trampoline pendant longtemps car la fatigue pourrait prendre le dessus et augmenter vos chances de vous blesser. Sautez pendant une brève période de temps puis permettez aux autres de se joindre à la fête ! N'admettez jamais plus d'une personne sur le trampoline.

Tout sauteur doit porter un t-shirt, un short et des chaussons de gymnastique, des chaussettes lourdes ou être pieds nus. Si vous êtes nouveau au trampoline, vous pouvez vouloir porter des chemises et des pantalons à manches longues pour vous protéger des éraflures et des écorchures, jusqu'à ce que vous maîtrisiez les positions d'atterrissage. Ne sautez pas avec des chaussures à semelles dures, telles que des chaussures de tennis, sur le trampoline car cela pourrait provoquer une usure excessive du tapis.

Vous devez toujours monter et démonter correctement afin d'éviter de vous blesser. Pour monter correctement, vous devez placer votre main sur l'armature en acier puis accrocher le tapis de saut à l'aide des ressorts et enfin placer le filet de protection. N'oubliez jamais de prendre l'appui sur la structure pendant le montage et le démontage du trampoline. Ne marchez pas directement sur le tapis de saut. Pour démonter correctement, positionnez-vous sur le côté du trampoline et placez votre main sur l'armature pour prendre appui; ensuite décrochez les ressorts de fixation du tapis. Les petits enfants devraient être assistés lors du montage et du démontage du trampoline.

Ne sautez pas imprudemment sur le trampoline car cela pourrait augmenter vos chances de vous blesser. Pour s'amuser en toute sécurité sur un trampoline, il est important de maîtriser et de pouvoir contrôler les différents mouvements. N'essayez jamais de sauter au-delà des limites déterminées ! N'utilisez jamais le trampoline tout seul sans supervision.

3. **ACCIDENT CLASSIFICATION**

Montage et démontage: Soyez très prudent lorsque vous montez et démontez le trampoline. NE PAS monter le trampoline en vous appuyant sur l'armature en acier, en marchant sur les ressorts ou en sautant sur le tapis à partir de n'importe quel objet (ex : échelle, toit ou pont). Cela augmentera vos chances de blessure! NE PAS démonter en sautant sur le trampoline et en atterrissant sur le sol indépendamment de la matière dont ce dernier est recouvert. Si de petits enfants désirent s'amuser sur le trampoline, ils pourraient avoir besoin d'aide au moment du montage.

Consommation d'alcools ou de drogues: NE PAS consommer d'alcool ou de drogue avant d'utiliser le trampoline. La consommation de telles substances pourrait augmenter vos chances de blessure étant donné qu'elles altèrent vos jugement, temps de réaction et la coordination physique générale.

Atterrissage sur l'armature ou sur les ressorts: Lorsque vous sautez sur le trampoline, assurez-vous de RESTER au centre du tapis de saut. Cela réduira tout risque de blessure provoquée par l'atterrissage sur l'armature en acier ou les ressorts. Assurez-vous toujours que le tapis du trampoline est couvert par un coussin de protection. NE PAS sauter directement sur le coussin de protection car ce dernier n'a pas été prévu pour supporter le poids d'une personne.

Perte de contrôle: NE PAS essayer des manœuvres difficiles ou une quelconque manœuvre jusqu'à ce que vous ayez maîtrisé cette dernière, ou si vous apprenez encore à sauter sur un trampoline. Si tel est le cas, vous augmenterez tout risque de blessure en atterrissant sur l'armature en acier, les ressorts ou en dehors du trampoline à la suite d'une perte de contrôle. On parle de saut réussi lorsque vous atterrissez au point sur lequel vous avez décollé. Si vous perdez tout contrôle lorsque vous sautez sur le trampoline, pliez vos genoux fermement au moment de l'atterrissage; cela vous permettra de reprendre le contrôle de votre saut.

Sauts périlleux (saltos): NE PAS EFFECTUER de saut périlleux de quelque façon que ce soit (avant ou arrière) sur le trampoline. Si vous essayez d'exécuter un saut périlleux, vous pourriez atterrir sur votre tête ou sur votre cou. Cela augmenterait vos chances de vous briser le cou ou le dos, ce qui entraînerait une paralysie ou la mort.

Objets étrangers: N'utilisez PAS le trampoline si des animaux, autres personnes ou objets sont sous le trampoline ou à l'intérieur de celui-ci. Cela augmentera vos chances de vous blesser. NE PAS tenir d'objets étrangers et NE PAS jeter un quelconque objet sur le trampoline pendant que ce dernier est utilisé. Assurez-vous qu'au cun objet ne surplombe vos têtes lorsque vous sautez sur le trampoline. Les branches d'arbres, les fils de courant ou autres objets surplombant vos têtes augmentent vos chances de blessure.

Mauvais entretien du trampoline: Un trampoline en mauvais état augmentera vos chances de blessure. Veuillez inspecter le trampoline avant chaque utilisation afin de vous assurer qu'aucun poteau n'est cassé, que la toile de saut n'est pas déchirée, qu'aucun ressort n'est cassé ou desserré, et que le trampoline est stable.

Conditions météorologiques : Vérifiez les conditions météorologiques avant toute utilisation du trampoline. Ne l'utilisez pas si le tapis de saut du trampoline est mouillé : la personne qui saute pourrait glisser et se blesser. Si le vent souffle trop fort, le sauteur pourrait perdre l'équilibre.

Limitation d'accès: Lorsque le trampoline n'est pas utilisé, toujours garder l'échelle d'accès à un endroit sûr afin que les enfants ne puissent pas jouer sur le trampoline en votre absence.

CONSEILS POUR RÉDUIRE LES RISQUES D'ACCIDENT

Rôle du sauteur dans la prévention des accidents

Le plus important ici est de garder son équilibre pendant le saut. NE PAS exécuter des figures plus complexes jusqu'à ce que vous ayez une parfaite maîtrise des sauts de base.

L'éducation est également un élément clé de la sécurité. Assurez-vous de lire, comprendre et prendre toutes les précautions de sécurité et les avertissements avant d'utiliser le trampoline. On parle de saut contrôlé est lorsque vous atterrissez à l'endroit où vous avez décollé. Pour obtenir des conseils et des consignes de sécurité supplémentaires, contactez un moniteur de trampoline agréé.

Rôle du moniteur dans la prévention des accidents

Le moniteur doit pouvoir comprendre et appliquer toutes les règles et directives de sécurité. Il est de la responsabilité du moniteur de fournir des conseils et l'orientation nécessaires à tous les sauteurs du trampoline. Si aucun moniteur n'est disponible, le trampoline doit être démonté et gardé à un endroit sûr afin d'empêcher toute utilisation non autorisée, ou recouvert d'une bâche lourde pouvant être verrouillée ou fermée à l'aide d'une serrure ou de chaînes. Le moniteur doit également s'assurer qu'une étiquette signalétique est collée au trampoline et que les sauteurs sont informés de ces avertissements et consignes.

4. CONSIGNES DE SECURITE TRAMPOLINE

Sauteurs

- Ne montez pas sur le trampoline si vous avez consommé de l'alcool ou de la drogue.
- Débarrassez-vous des objets tranchants avant d'utiliser le trampoline.
- Vous devez monter et descendre du trampoline prudemment. Ne jamais sauter ou bondir sur le trampoline et ne jamais utiliser le trampoline comme appui pour atterrir sur un autre objet.
- Toujours apprendre les sauts de base et en avoir la maîtrise parfaite avant d'essayer des figures plus complexes. Consultez la section Compétences de base pour apprendre à exécuter les sauts de base.
- Pour arrêter de rebondir, fléchissez les genoux au moment d'atterrir sur la toile de saut avec vos pieds.
- Ayez toujours le contrôle de vos mouvements lorsque vous sautez sur le trampoline. On parle de saut contrôlé lorsque vous atterrissez au point sur lequel vous avez décollé. Si à un moment vous vous sentez que perdez le contrôle, essayez de vous arrêter.
- Ne pas sauter ou rebondir trop longtemps ou trop haut.
- Gardez toujours un œil sur le tapis de saut du trampoline. Si vous ne le faites pas, vous risquez de perdre l'équilibre ou le contrôle.
- Ne jamais autoriser plus d'une personne à la fois à monter sur le trampoline.
- Vous devez toujours être surveillé par un moniteur lorsque vous montez sur le trampoline.

Moniteurs

Familiarisez-vous avec les sauts de base et les règles de sécurité. Pour prévenir et réduire les risques de blessures, appliquez toutes les règles de sécurité et veillez à ce que les nouveaux sauteurs apprennent les sauts de base avant d'essayer des figures plus complexes.

- Chaque sauteur doit être surveillé, quelque soit son niveau de compétence ou son âge.
- Ne jamais utiliser le trampoline quand il est mouillé, endommagé, sale ou usé. Le trampoline doit être inspecté avant que les sauteurs ne commencent à y rebondir.
- Gardez à l'écart tous les objets qui pourraient interférer avec le sauteur.
- Vérifiez qu'aucun objet ne se trouve au-dessus, en-dessous et autour du trampoline.
- Pour empêcher une utilisation non surveillée et non autorisée, le trampoline doit être bien gardé en cas de non utilisation.

5. DISPOSITION DU TRAMPOLINE

La hauteur minimum requise est de 24 pieds (7,3 mètres) et l'espace minimum de 3 mètres autour du périmètre du trampoline. En termes d'espace horizontal, assurez-vous qu'aucun objet dangereux ne se trouve aux alentours du trampoline, tel qu'une branche d'arbre, d'autres objets de loisir (par ex : balançoires, piscines), des câbles électriques, un mur, une clôture etc.

Pour une utilisation sûre du trampoline, soyez conscient de ce qui suit lors de la sélection d'un emplacement pour votre trampoline :

- Assurez-vous qu'il est disposé sur une surface plane.
- La zone est bien dégagée.
- Il n'existe aucune obstruction en-dessous du trampoline.

Si vous ne respectez pas ces consignes, vous augmentez le risque de blessure.

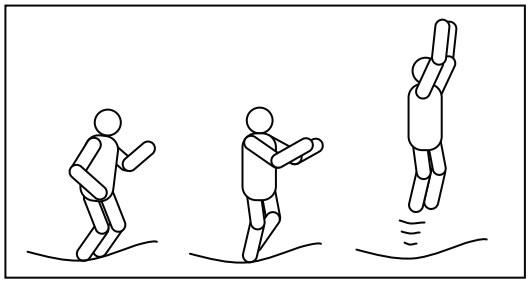
6. GARANTIE

Pour obtenir des informations sur la garantie, veuillez consulter notre site web : www.saltatrampolines.com. La garantie peut être réclamée en présentant la facture originale. La garantie s'applique uniquement au matériel et aux défauts de fabrication du produit ou de ses pièces. La garantie expire si :

- Le produit est utilisé de manière incorrecte, négligente ou inappropriée.
- Le produit n'est pas installé selon les instructions / la maintenance.
- Le produit est enterré dans le sol (sauf pour les trampolines Salta Excellent Ground !)
- Des défauts sont causés par des conditions extérieures (ex.: conditions climatiques comme une altération météorique normale par des rayons UV ou une usure normale).
- Des changements ou modifications au trampoline sont effectués.
- Le produit est utilisé pour le public ou le marché des loisirs.
- Les pièces défectueuses n'ont pas été remplacées par des pièces de rechanges originales Salta.

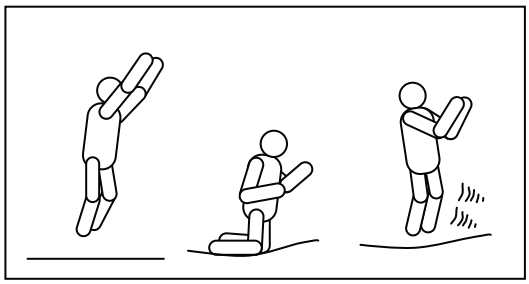
7. SAUTS DE BASE DU TRAMPOLINE

LA CHANDELLE



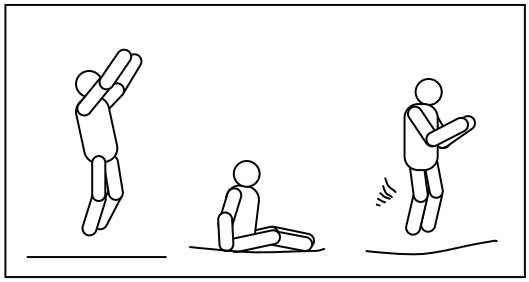
1. Commencez en position debout, les pieds à la largeur des épaules, la tête tournée vers le bas et les yeux rivés vers le tapis.
2. Balancez les bras vers l'avant et le haut, puis dans un mouvement circulaire.
3. Vos jambes doivent être collées et les orteils tendus lorsque vous êtes en l'air.
4. Pour décoller du tapis de saut, poussez sur vos jambes, et lancez votre corps dans les airs en balançant vos bras vers le haut.

LE SAUT DE GENOU



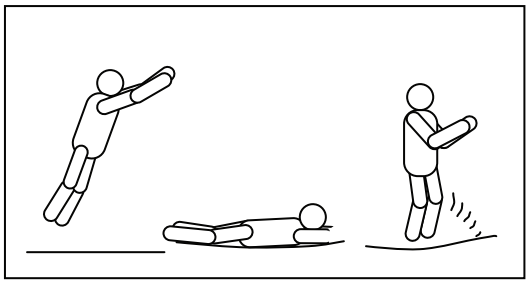
1. Commencez par un saut classique.
2. Essayez de garder le corps droit et utilisez vos bras pour vous maintenir en équilibre.
3. Vos jambes doivent être légèrement écartées et les mains levées vers le ciel lorsque vous atterrissez sur le trampoline.

LE SAUT DES FESSES



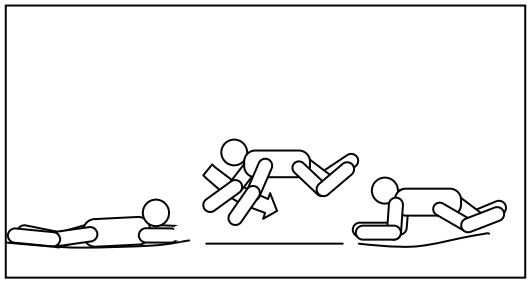
1. Vous devez atterrir en position assise.
2. Lorsque vous revenez sur le tapis de saut, ramenez vos bras vers le bas.
3. Sans sauter, positionnez vous en position ventrale.

LE SAUT VENTRAL



1. Commencez par un saut chandelle.
2. Ensuite, mettez vous à quatre pattes et laissez vous tomber sur le tapis de saut en rejetant vos jambes vers le haut afin de pratiquer le saut ventral.
3. Poussez le tapis de saut à l'aide de vos bras pour revenir à la position debout.

IA DEMI VRILLE



1. Commencez par un saut chandelle.
2. Ensuite, levez les bras au dessus de votre tête au moment où vous quittez le tapis de saut.
3. Regardez dans la direction vers laquelle vous souhaitez réaliser la vrille.
4. Orientez votre corps de manière à atterrir dans la direction opposée après un demi tour de 180 degrés.

8. SOINS ET ENTRETIEN

Ce trampoline a été conçu et fabriqué avec des matériaux de qualité et un haut niveau de technicité. S'il est bien entretenu, il peut garantir aux sauteurs des années d'exercices, de plaisir et d'amusement, tout en réduisant tout risque de blessure. Contrôlez et entretenez les pièces principales (cadre, système de suspension, tapis de saut et coussin de protection) au début de chaque saison et à intervalles réguliers également. Si ces contrôles ne sont pas effectués, le trampoline pourrait devenir dangereux. Veuillez suivre les consignes ci-dessous pour un entretien approprié.

Ce trampoline est conçu pour supporter un certain poids et pour un certain usage. Assurez-vous qu'une seule personne à la fois utilise le trampoline. Les sauteurs doivent soit porter des chaussettes ou être pieds nus lors de l'utilisation du trampoline. Veuillez noter que des chaussures de rue ou tennis NE DOIVENT PAS être portées lors de l'utilisation du trampoline. Pour éviter que le tapis ne se coupe ou qu'il ne s'endommage, ne laissez pas traîner d'animaux domestiques sur le tapis. En outre, les sauteurs doivent se débarrasser des objets tranchants avant d'utiliser le trampoline. Les objets pointus ou tranchants doivent être éloignés du tapis de saut du trampoline.

Toujours inspecter le trampoline avant chaque utilisation afin de s'assurer que toutes les pièces sont présentes et en bon état. Un certain nombre de conditions pourraient augmenter vos chances de vous blesser. Faites attention aux:

- Contrôlez tous les écrous et boulons afin de vous assurer qu'ils soient bien serrés et resserrez-les si besoin.
- Vérifiez que tous les joints à ressort (goujon) soient toujours intacts et ne puissent pas se débloquer pendant les sauts.
- Contrôlez tous les couvre-bords et les bords coupants et remplacez-les si besoin.
- Dans certains pays, pendant la période hivernale, les chutes de neige ainsi que les températures très basses peuvent endommager le trampoline. Il est recommandé de retirer la neige et de ranger le tapis de saut ainsi que l'enceinte à l'intérieur.
- Vérifiez que le tapis de saut et le coussin de protection soient exempts de défauts. REMARQUE: la lumière du soleil, la pluie, la neige ainsi que les températures extrêmes réduisent la solidité de ces pièces au fil du temps.
- Remplacez le filet après 2 ans d'utilisation ou lorsqu'il ne fonctionne plus correctement.
- Trous, fentes et perforations présents sur le tapis de saut.
- Sagging trampoline mat.
- La perte éventuelle des sutures ou toute forme de détérioration du tapis ou dégradation de l'armature en acier, telle qu'un tube cassé, des ressorts rouillés ou manquants, ou un coussin de protection mal fixé.
- Bosses de toute sorte (en particulier les types pointus) sur le coussin, les ressorts ou sur le tapis.

Pour les trampolines Salta Excellent Ground

- Afin d'augmenter le courant d'air du dessous du lit du trampoline afin d'assurer une action derebondissement appropriée. (ex. : utilisation de matériel perméable à l'air pour le tapis de saut / rembourrage, tuyauterie incorporée pour augmenter le courant d'air laissez un espace autour du trampoline pour le courant d'air) ;
- Afin de vous assurer que le drainage fonctionne correctement. Demandez conseil à une société professionnelle afin de faire le travail préparatoire si nécessaire.
- Assurez-vous que les bandes auto-agrippantes soient fermées correctement lors de l'utilisation du trampoline.

Si vous retrouvez une des conditions precedentes, ou tout autre element qui d'apres vous pourrait causer prejudice a un utilisateur, le trampoline doit demonte ou mis hors d'usage jusqu'a ce que le probleme soit resolu conditions venteuses.

Conditions venteuses

Dans les situations de vents violents, le trampoline peut être emporté. Si la météo annonce beaucoup de vent, le trampoline doit être déplacé vers une zone abritée ou démonté. L'autre option consiste à attacher la structure du trampoline au sol à l'aide de cordes et de piquets. Pour assurer la sécurité, au moins trois (03) points d'attache doivent être utilisés. Ne pas clouer la structure du trampoline au sol car cela pourrait ébranler l'armature complète et faire sauter certains boulons.

Déplacement du trampoline

Le trampoline ne peut être déplacé que par deux personnes ou plus. Pour tout type de mouvement, vous devez démonter le trampoline.tie downs should be used.

1. INTRODUKTION

Læs alle oplysningerne i denne vejledning omhyggeligt, før du tager trampolinen i brug.
På samme måde som med andre fysiske redskaber er der risiko for, at brugerne kan komme til skade.
Overhold følgende sikkerhedsregler og -tips for at reducere risikoen for skader.

- Det anbefales at bruge handsker i forbindelse med montagen af trampolinen.
- Trampolinen må ikke anbringes på beton, asfalt eller andre hårde overflader.
- Forkert brug af trampolinen er farligt og kan medføre alvorlig personskade!
- Trampolinens fjedereffekt kan føre brugeren til uvante højder og bevægelser.
- Efterse altid trampolinen før brug, og vær især opmærksom på eventuel slitage af trampolindugen og løse eller manglende dele.
- Korrekt samling, pleje og vedligeholdelse af produktet samt sikkerhedstips, advarsler og korrekte hoppe- og springteknikker fremgår af denne vejledning. Det er vigtigt, at alle brugere og supervisorer læser vejledningen og er fortrolig med den. Det er vigtigt, at alle, der bruger trampolinen, kender deres egne begrænsninger mht. at udføre forskellige hop og spring på trampolinen.

ADVARSEL ⚠

- Trampolinen må kun bruges udendørs.
- Trampolinen skal samles af en voksen i henhold til montagevejledningen og skal kontrolleres inden den tages i brug første gang.
-

SALTA EXCELLENT GROUND ROUND	621 / 622 / 623 / 620 / 624 / 625 / 626	Maks. vægt
TRAMPOLINEN STØRRELSE ∅	183 cm / 213 cm	100KG
	244 cm / 251 cm / 305 cm / 366 cm / 427 cm	150KG

- Kun én bruger ad gangen. Fare for sammenstødsulykker. Der må kun være én person på trampolinen ad gangen. Hvis trampolinen bruges af flere samtidig, er der fare for alvorlige ulykker.
- Der må ikke bruges sko på trampolinen, idet dette slider meget på springmåttens materiale.
- Trampolinen må ikke bruges når springmåtten er våd
- Tøm lommerne og undgå at have noget i hænderne, når du hopper på trampolinen
- Hop altid midt på springmåtten.
- Du må ikke spise mens du hopper.
- Du må ikke forlade trampolinen ved at hoppe ned fra den.
- Hvis det blæser meget, skal trampolinen fastgøres og må ikke bruges.
- Undlad at bruge trampolinen lang tid ad gangen (hold pause ind imellem).
- Lad være med at forsøge dig med kolbøtter eller indviklede spring på trampolinen. Du kan pådrage dig alvorlige skader eller lammelser, hvis du lander på hovedet eller nakken, i værste fald med dødelig udgang. Det gælder også selvom du lander midt på springmåtten.
- Trampoliner bør ikke bruges af børn under 6 år.
- Trampolinen må kun bruges under opsyn af en ansvarlig og moden person.
- Kontroller altid trampolinen og nettet inden brug. Sørg for at nettet og skumbeskyttelsen omkring stellet og sidestiverne sidder sikkert og korrekt. Udskift nedslidte, defekte eller manglende dele.
- Det er ikke tilladt at hænge i, sparke på eller klatre på rørene.
- Bær tøj uden snore, kroge, løkker eller andet, som kan hænge fast i rørene.

- Fastgør aldrig genstande til rørene, som ikke er godkendt tilbehør eller ekstraudstyr fra producenten.
- Adgang til trampolinen skal altid ske via sikkerhedsnettets åbning. Læs hele vejledningen, før sikkerhedsnettet tages i brug. Vejledningen indeholder advarsler og anvisninger for korrekt pleje og vedligeholdelse samt korrekt og sikker brug af sikkerhedsnettet.

2. BRUGSVEJLEDNING FOR TRAMPOLINEN

Start med at gøre dig fortrolig med trampolinens fjedereffekt. Hold hovedet oprejst, og fokuser blikket på det yderste af trampolinen. Øv alle springene (de grundlæggende spring), indtil du behersker dem og kan kontrollere dem.

Hvis du vil afbryde et spring, skal du blot bøje skarpt i knæene, før de rammer trampolindugen. Brug denne teknik, mens du lærer de grundlæggende spring. Teknikken skal bruges, hver gang du mister balancen eller kontrollen over dit spring.

Lær de grundlæggende hop og kropsholdninger, før du forsøger dig med mere avancerede færdigheder. **Ved et kontrolleret spring sætter du fra og lander samme sted på måtten.** Hvis du fortsætter videre til det næste spring uden at have fuld kontrol over det forrige, har du større risiko for at komme til skade.

Undlad at hoppe for længe på trampolinen ad gangen. Risikoen for at komme til skade stiger når du bliver træt og uopmærksom. Tag en kort hoppetur og lad så andre komme til! Der må altid kun hoppe én person ad gangen på trampolinen.

Det anbefales at have T-shirt, shorts eller joggingbukser på, hertil gymnastiksko, tykke sokker eller bare tæer. Hvis du er nybegynder, kan det være en god ide at have en langærmet trøje og lange bukser på. Det forebygger hudafskrabninger, indtil du har fået styr på teknikken og lært at lande rigtigt. Der må ikke bruges sko på trampolinen, heller ikke tennissko, idet sko slider utroligt meget på springmåttens materiale.

Vær forsigtigt, når du stiger op på eller ned fra trampolinen for at undgå skader. Sådan kommer du sikkert op på trampolinen: Start med at TAGE FAT i stellet med hånden, hvorefter du enten træder eller hiver dig op på stellet, henover fjedrene og op på springmåtten. Du skal altid huske at tage fat i stellet med hænderne, når du stiger op på eller ned fra trampolinen. Lad være med at træde direkte op på eller hive fat i trampolinkanten. Når du skal ned fra trampolinen, går du ud til siden og tager godt fat i stellet. Det giver den nødvendige støtte, så du kan klatre sikkert ned fra springmåtten til jorden. Mindre børn skal have hjælp til at komme op og ned fra trampolinen.

Undlad at hoppe vildt og ukontrolleret på trampolinen, da du i så fald har øget risiko for at komme til skade. Nøglen til sikre og sjove stunder på trampolinen er fuld kontrol over dine bevægelser samt evnen til at udføre de forskellige slags spring korrekt. I må aldrig forsøge at udkonkurrere hinanden i højdespring! Brug aldrig trampolinen alene uden opsyn.

3. **ULYKKESKLASSIFIKATION**

Adgang til trampolinen: Det er vigtigt, at du er meget forsigtig, når du klatrer op på trampolinen og ned fra den. DET ER IKKE TILLADT at klatre op på trampolinen ved at tage fat i kantpuden eller ved at træde på fjedrene eller ved at hoppe op på den fra en tilstødende genstand (f.eks. en terrasse, et tag eller en stige). Dette øger risikoen for skader! DET ER IKKE TILLADT at hoppe ned fra trampolinen, uanset hvad trampolinens underlag er lavet af. Mindre børn, som bruger trampolinen, har muligvis brug for hjælp til at komme op og ned fra trampolinen.

Brug af alkohol og medicin: DET ER IKKE TILLADT at indtage alkohol eller medicin under brugen af trampolinen! Indtagelse af alkohol eller medicin svækker din dømmekraft, reaktionstid og koordinationsevne og øger dermed risikoen for skader.

Nedslag på fjederrammen: Hop altid MIDT på trampolindugen. Det reducerer risikoen for skader ved nedslag på rammen eller fjedrene. Sørg altid for, at trampolinens kant er dækket af kantpuden. DET ER IKKE TILLADT at hoppe eller træde direkte på kantpuden, da den ikke er konstrueret til at kunne bære en persons vægt.

Manglende kontrol: PRØV IKKE vanskelige manøvrer eller andre manøvrer, før du mestrer den forudgående manøvre, eller hvis du er i gang med at lære at hoppe på en trampolin. Ellers er der større risiko for, at du mister kontrollen med dit spring og kommer til skade, f.eks. hvis du lander på rammen eller fjedrene eller hopper helt ned af trampolinen. Et kontrolleret spring er et spring, hvor nedslaget er på det samme sted som afsættet. Hvis du mister kontrollen, mens du hopper på trampolinen, skal du bøje skarpt i knæene, når du lander, så du kan genvinde kontrollen og afbryde springet.

Saltomortaler (koldbøtter): DER MÅ ALDRIG laves saltomortaler eller koldbøtter (hverken forlæns eller baglæns) på denne trampolin. Hvis du laver en fejl, når du forsøger at slå en saltomortale eller koldbøtte, er der risiko for, at du lander på hovedet eller nakken. Det øger risikoen for nakke- eller rygskader, som i værste fald kan medføre lammelse eller død.

Fremmedlegemer: Trampolinen MÅ IKKE anvendes hvis der er kæledyr/dyr, mennesker eller andre genstande under eller på trampolinen. Dette øger risikoen for ulykker. Du MÅ IKKE holde noget i hånden når du hopper. Du MÅ IKKE anbringe genstande på trampolinen når den er i brug. Hold øje med luftrummet over trampolinen når du bruger den. Grene, kabler eller andre genstande oven over trampolinen kan føre til ulykker.

Vejrbetingelser: Hold øje med vejret når du bruger trampolinen. Lad være med at bruge trampolinen hvis den er våd, da du kan glide og komme til skade. Hvis det blæser meget kan du miste kontrollen.

Begræns adgangen til trampolinen: Når trampolinen ikke er i brug skal stigen opbevares et sikkert sted. Det forhindrer børn i at lege på trampolinen uden opsyn.

TIPS TIL AT REDUCERE RISIKOEN FOR ULYKKER

Brugerens rolle i at forebygge ulykker

Det vigtigste er, at brugeren er i stand til at kontrollere sine spring. Kast dig IKKE ud i vanskeligere og mere komplicerede manøvrer, før du mestrer de grundlæggende springteknikker.
Springundervisning er også meget vigtigt af hensyn til sikkerheden. Det er vigtigt, at du læser, forstår og er fortrolig med alle sikkerhedsforskrifter og advarsler, før du bruger trampolinen. Et kontrolleret spring er et spring, hvor nedslaget er på det samme sted som afsættet. Kontakt en uddannet trampolininstruktør for at få flere sikkerhedstips og -anvisninger.

Supervisorens rolle i at forebygge ulykker

Det er vigtigt, at supervisoren forstår og håndhæver alle sikkerhedsregler og -retningslinjer. Supervisoren er ansvarlig for at rådgive og vejlede alle brugere af trampolinen. Hvis der ikke er nogen til at føre opsyn med trampolinen, kan trampolinen opbevares på et sikkert sted i adskilt tilstand for at forhindre uautoriseret brug eller tildækkes med en kraftig presenning, som kan aflåses eller fastgøres med kæder. Supervisoren er også ansvarlig for at sikre, at sikkerhedsmærkaten er anbragt på trampolinen, og at brugerne informeres om advarslerne for sikker brug.

4. TRAMPOLINE SAFETY INSTRUCTIONS

Brugere

- Brug ikke trampolinen, hvis du har indtaget alkohol eller medicin.
- Fjern alle hårde skarpe genstande, før du bruger trampolinen.
- Du skal klatre forsigtigt og kontrolleret op og ned fra trampolinen. Det er ikke tilladt at hoppe op på eller ned fra trampolinen, og trampolinen må aldrig bruges som springbræt til andre genstande.
- Det er vigtigt, at du mestrer de grundlæggende spring, før du forsøger dig med vanskeligere springteknikker. Se afsnittet om grundlæggende færdigheder for at få mere at vide om de grundlæggende springteknikker.
- Hvis du vil afbryde et spring, skal du bøje i knæene, når du lander på trampolindugen med fødderne.
- Hop altid kontrolleret på trampolinen. Et kontrolleret spring er et spring, hvor nedslaget er på det samme sted som afsættet. Forsøg at afbryde springet, hvis du føler, du er ved at miste kontrollen.
- Hop eller spring aldrig i lang tid ad gangen eller meget højt mange gange i træk.
- Hold blikket på trampolindugen for at bevare kontrollen. Ellers er der risiko for, at du mister balancen eller kontrollen.
- Trampolinen må aldrig bruges af mere end én person ad gangen.
- Enhver brug af trampolinen skal ske under opsyn.

Supervisorer

Sørg for, at du er fortrolig med de grundlæggende hop og sikkerhedsregler. Forebyg og reducer risikoen for personskade ved at håndhæve alle sikkerhedsregler og sikre, at nye brugere er fortrolige med de grundlæggende spring, før de prøver vanskeligere og mere avancerede hop.

- Al brug af trampolinen skal ske under opsyn uafhængigt af brugerens færdighedsniveau eller alder.
- Brug aldrig trampolinen, hvis den er våd, beskadiget, snavset eller nedslidt. Trampolinen skal efterses, før der hoppes på den.
- Sørg for, at der ikke er genstande, der kan genere brugeren, i nærheden af trampolinen.
- Vær opmærksom på området over, under og omkring trampolinen.
- Beskyt trampolinen mod uovervåget og uautoriseret brug, når den ikke er i brug.

5. OPSTILLING AF TRAMPOLINEN

Der skal være god plads omkring trampolinen. Mindst 7,3 meter oven over og 3 meter rundt om trampolinen. Der må ikke være farlige genstande i nærheden af trampolinen, herunder grene, andre fritidsredskaber (f.eks. gynger eller swimmingpools), elektriske ledninger, mure, hegn osv.

Overhold følgende sikkerhedsregler, når du skal vælge opstillingsstedet til trampolinen:

- Opstil trampolinen på en plan overflade.
- Sørg for, at området er oplyst.
- Sørg for, der ikke er hindringer under trampolinen.

Manglende overholdelse af disse retningslinjer øger risikoen for personskade.

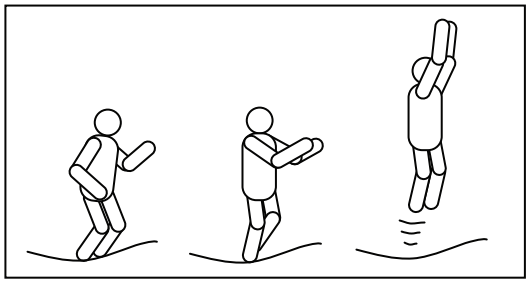
6. GARANTI

Se venligst vores website for garantioplysninger: www.saltatrampolines.com.
Garantikrav skal ledsages af den oprindelige faktura. Garantien gælder kun materiale- og konstruktionsfejl på produktet og komponenterne. Garantien bortfalder hvis:

- produktet bruges på en forkert, uagtsom eller formålsstridig måde.
- produktet ikke er monteret i henhold til vejledningen og ikke vedligeholdes korrekt.
- produktet graves ned i jorden (undtagen Salta Excellent Ground trampoliner!).
- defekterne er forårsaget af ydre påvirkninger (f.eks. ganske normal brugsslitage eller vejrpåvirkninger som f.eks. afblegning gennem UV-stråler).
- der udføres ændringer på trampolinen.
- produktet bruges på offentlige steder eller som en del af et fritidsanlæg.
- defekte dele ikke er blevet udskiftet med originale Salta tilbehørsdele.

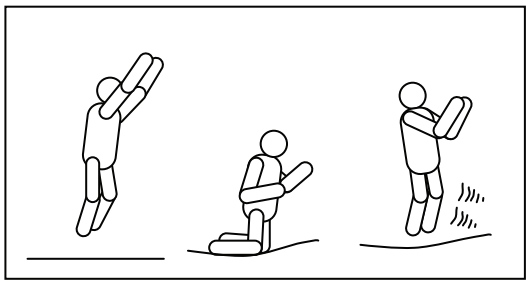
7. GRUNDLÆGGENDE TRAMPOLINSPRING

GRUNDSPRING



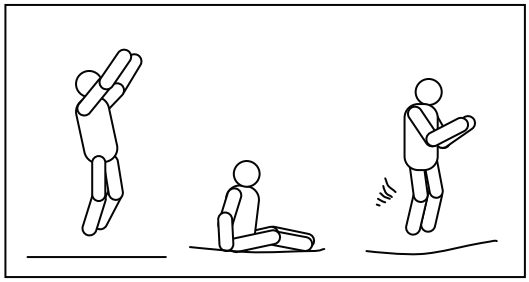
1. Start fra stående stilling med fødderne i en skulder breddes afstand, hovedet opad og blikket rettet mod trampolindugen.
2. Sving armene frem og opad i en cirkelbevægelse.
3. Saml fødderne i luften, og stræk tæerne nedad.
4. Hold fødderne adskilt i en skulderbreddes afstand, når du lander på trampolindugen.

FALD TIL KNÆSTILLING



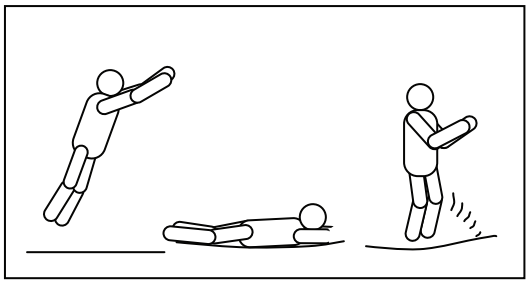
1. Start med et lavt grundspring.
2. Land på knæene med ryggen strakt og kroppen lige, og brug armene til at holde balancen.
3. Spring tilbage til grundstilling ved at svinge armene opad.

FALD TIL SIDDESTILLING



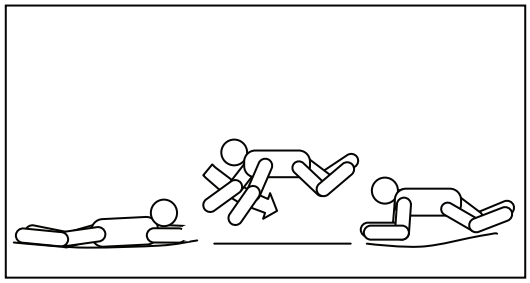
1. Land i helt siddende stilling.
2. Anbring hænderne på trampolindugen ud for hofterne.
3. Skub med hænderne for at vende tilbage til stående stilling.

FRONTFALD



1. Start i frontstilling.
2. Land på maven (med ansigtet nedad), og stræk arme og hænder fremad på trampolindugen.
3. Sæt af på trampolindugen med armene for at vende tilbage til stående stilling.

180 GRADERS SPRING



1. Start i frontstilling.
2. Sæt af med venstre eller højre hånd eller arm (afhængig af, hvilken retning du vil dreje).
3. Hold hoved og skuldre i samme retning og ryggen parallel med dugen og hovedet opad.
4. Land i mavestilling, og vend tilbage til stående stilling ved at skubbe opad med hænder og arme.

8. PLEJE OG VEDLIGEHOLDELSE

Trampolinen er designet med omhu og fremstillet i kvalitetsmaterialer. Korrekt pleje og vedligeholdelse forlænger trampolinens levetid og reducerer risikoen for personskade. Kontroller trampolinens primære dele (stel, affjedringssystem, måtte og skumbeskyttelse) både løbende og i starten af hver sæson. Følg op med den nødvendige pleje og vedligeholdelse. Hvis disse kontroleftersyn ikke gennemføres, kan trampolinen komme til at udgøre en sikkerhedsrisiko. Følg disse retningslinjer:

Trampolinen er designet til en bestemt vægt og anvendelse. Trampolinen må kun bruges af én person ad gangen. Vær barfodet eller brug strømper, når du bruger trampolinen. Brug IKKE sko, sportssko eller andet fodtøj! Hold husdyr væk fra trampolinen for at beskytte trampolindugen mod revner eller skader. Fjern skarpe eller hårde genstande fra lommerne, inden du bruger trampolinen. Hold altid skarpe eller spidse genstande væk fra måtten.

Efterse altid trampolinen før brug, og vær især opmærksom på slidte, beskadigede eller manglende dele. Forskellige forhold øger risikoen for, at brugeren kan komme til skade. Vær især opmærksom på:

- Tjek at alle møtrikker og bolte sidder stramt og sikkert. Stram efter ved behov.
- Tjek at alle fjederbelastede led (pit pins) er intakte og ikke kan komme til at forskubbe sig under brug af trampolinen.
- Tjek at alle skarpe hjørner er forsvarligt dækket til med skumbeskyttelse, udskift om nødvendigt.
- I lande med hårde vintre kan store snemængder og meget lave temperaturer ødelægge trampolinen. Det anbefales at skovle sneen væk og opbevare måtten og nettet indenfor .
- Tjek at måtten og skumbeskyttelsen ikke har taget skade; BEMÆRK at sol, regn, sne og ekstreme temperaturer svækker disse dele over tid.
- Udskift nettet efter 2 års brug eller når det ikke længere fungerer korrekt.
- Huller, revner eller rifter i måtten.
- At måtten ikke “hænger” midt på.
- Løse syninger og mørning af måtten.
- Bøjede eller brækkede steldele, f.eks. ben.
- Manglende, knækkede eller beskadigede fjedre.
- Manglende, beskadiget eller ikke-fastgjort kantpude.

Ved montage af Excellent Ground trampolinerne skal du være opmærksom på følgende:

- Sørg for god luftgennemstrømning under trampolinen; det giver optimal funktionalitet og affjedringsevne. (måtten er lavet af et luftgennemtrængeligt materiale og trampolinen er udstyret med et integreret ventilationssystem for øget luftgennemstrømning, det anbefales dog stadig at beregne ekstra plads rundt omkring trampolinen for øget luftgennemstrømning);
- Vær opmærksom på at anlægge dræn, så der ikke står vand eller mudder i hullet. Lad om nødvendigt et professionelt firma udføre udgravningen.
- Sørg for at alle lukninger med velcrobånd er lukket korrekt under brug af trampolinen.

Hvis der er tegn på skade eller forhold, der kan skade brugeren, skal trampolinen adskilles eller afspærres, så den før fejlen er udbedret.

Blæst

I kraftig blæst kan trampolinen blive blæst omkring. Hvis der er udsigt til kraftig blæst, skal du flytte trampolin en til et område med læ eller pakke den sammen. Du kan også vælge at fastgøre den runde, udvendige del af trampolinen (toprammen) til jorden med reb og pløkker. Trampolinen skal fastgøres med mindst tre

barduner. Det er ikke tilstrækkeligt at fastgøre trampolinens ben, da de kan blive trukket ud af holderne i rammen.

Flytning af trampolinen

Der skal bruges to personer til at flytte trampolinen. Flyt trampolinen ved at løfte den en anelse fra jorden og holde den vandret. Hvis trampolinen skal flyttes på anden måde, skal den adskilles.