

# ZASADY UŻYTKOWANIA I MONTAŻU

## Trampolina JUMP 12FT, 14FT



 **vimar**  
home & garden collection

F.H.U. „VIMAR” Sp. z o.o., Krasne 25 D, 36-007 Krasne  
tel./fax +48 17 864 12 68, tel. +48 530 544 107, [www.vimar.com.pl](http://www.vimar.com.pl)

## **INSTRUKCJA OBSŁUGI I MONTAZU TRAMPOLINY**

JKL-6FT-GS4-T Maksymalna waga użytkownika: 50KG

JKL-12FT-GS4-T Maksymalna waga użytkownika: 150KG

JKL-13FT-GS4-T Maksymalna waga użytkownika: 150KG

JKL-14FT-GS4-T Maksymalna waga użytkownika: 150KG



Drogi użytkowniku:

Dziękujemy za zakup naszej trampoliny. Mamy nadzieję, że będziesz z niej zadowolony. Jej złożenie może potrwać dłużej niż godzinę; więc prosimy uzbroić się w cierpliwość.



#### OSTRZEŻENIE

**MAKSYMALNA WAGA OSOBY UŻYTKUJĄCEJ NIE MOŻE PRZEKRACZAĆ 50KG DLA 6 STÓP(1,8 m), 150 KG DLA 12 STÓP(3,7 m), 150 KG DLA 13 STÓP(3,96) I 14 STÓP(4,3 m).**

Ostrzeżenie: Trampolina do użytku wewnętrznego i zewnętrznego.

Ostrzeżenie: Trampolina powinna być zamontowana wyłącznie przez osobę dorosłą zgodnie z instrukcją montażu, a następnie sprawdzona przed pierwszym użytkowaniem

Ostrzeżenie: Tylko jeden użytkownik. Ryzyko zderzenia się

Ostrzeżenie: Zawsze zamykaj siatkę bezpieczeństwa przed rozpoczęciem skakania na trampolinie

Ostrzeżenie: Skacz bez obuwia

Ostrzeżenie: Nie skacz, gdy mata jest mokra

Ostrzeżenie: Opróżnij kieszenie oraz dłonie przed rozpoczęciem skakania

Ostrzeżenie: Zawsze skacz na środku maty

Ostrzeżenie: Nie jedz w trakcie skakania

Ostrzeżenie: Nie wyskakuj z trampoliny

Ostrzeżenie: Odpoczywaj co 5 minut.

Ostrzeżenie: Nie korzystaj z trampoliny kiedy wieje silny wiatr, zabezpiecz trampolinę

Ostrzeżenie: Trampoliny nie zakotwiczamy w ziemi;

Ostrzeżenie: Umieść trampolinę na płaskiej powierzchni, co najmniej 2 m od innego obiektu lub przeszkody, takiej jak np. ogrodzenie, garaż, dom, zwisające gałęzie, sznurki do wieszania ubrań lub przewody elektryczne.

Ostrzeżenie: Trampolin nie należy montować na betonie, asfalcie lub innej twardej powierzchni ani w pobliżu innych kolidujących z nimi obiektów (np. brodzików, huśtawek zjeżdżalni, drabinek wspinaczkowych).

Ostrzeżenie: Zmiany dokonane przez konsumenta na oryginalnej trampolinie (np. dodatkowe wyposażenie) należy przeprowadzić zgodnie z instrukcjami producenta.

Ostrzeżenie: Na początku każdego sezonu, a także w regularnych odstępach czasu sprawdzaj główne elementy (tj. ramę, układ zawieszenia, matę, osłonę, siatkę), w przeciwnym wypadku, trampolina może stwarzać zagrożenie.

Ostrzeżenie: sprawdź czy wszystkie zakrętki i śruby są dobrze dokręcone, jeśli nie to należy je dokręcić.

Ostrzeżenie: sprawdź czy wszystkie naciągane sprężyny złącza nie zostały naruszone, nie mogą one ulec przesunięciu w czasie zabawy.

Ostrzeżenie: sprawdź pokrycia i ostre krawędzie i wymień je w razie potrzeby.

Ostrzeżenie: Zachowaj instrukcję obsługi;

Ostrzeżenie: Trampoliny przeznaczone do użytku zewnętrznego powinny być wyposażone w urządzenie, które podczas silnych porywów wiatru zapobiega przemieszczaniu (np. stalowe pręty umieszczone w ziemi lub obciążenia takie jak worek z piaskiem, worki z wodą), natomiast siatka lub mata, które łapią wiatr, powinny zostać wtedy usunięte.

Ostrzeżenie: w niektórych krajach w czasie okresu zimowego, duża ilość śniegu oraz bardzo niska temperatura

mogą uszkodzić trampolinę. Zaleca się odgarnięcie śniegu oraz przechowywanie maty oraz siatki w pomieszczeniu.

Ostrzeżenie: sprawdź czy mata, osłona i siatka nie zostały uszkodzone;

UWAGA: Światło słoneczne, deszcz, śnieg i ekstremalne temperatury z czasem powodują mniejszą wytrzymałość tych części.

Ostrzeżenie: zaleca się wymianę siatki i/lub osłony już po 1 roku użytkowania.

Ostrzeżenie: upewnij się, że zapięcia z rzepem są prawidłowo zabezpieczone w trakcie użytkowania trampoliny.

## WPROWADZENIE

**Zanim zaczniesz korzystać z trampoliny, uważnie przeczytaj wszystkie niezbędne informacje, które znajdziesz w niniejszej instrukcji.** Tak jak w przypadku każdej innej rekreacji ruchowej, uczestnicy mogą zostać ranni. Aby zminimalizować ryzyko urazów, przestrzegaj wskazówek oraz odpowiednich przepisów dotyczących bezpieczeństwa.

- ❖ Niewłaściwe a także nadmierne używanie trampoliny jest niebezpieczne, może powodować poważne obrażenia!
- ❖ Trampoliny, będące urządzeniami służącymi do odbijania, napędzają osoby użytkujące do wysokości do których nie są przyzwyczajone, a także do różnych ruchów ciała.
- ❖ Przeprowadź inspekcję stanu trampoliny przed każdym użyciem pod kątem zużytej maty, luźnych lub brakujących części.
- ❖ Odpowiedni montaż, utrzymanie i konserwacja naszego produktu, wskazówki dotyczące bezpieczeństwa, ostrzeżenia oraz właściwe techniki skakania i odbijania się zostały zawarte w niniejszej instrukcji. Wszystkich użytkowników i opiekunów prosimy o zapoznanie się z niniejszą instrukcją. Każdy kto chce korzystać z naszej trampoliny musi liczyć się ze swoimi ograniczeniami jeśli chodzi o wykonywanie przeróżnych skoków i odbić.



# OSTRZEŻENIE !



NIE POZWÓL ABY NA TRAMPOLINIE SKAKAŁA WIĘCEJ NIŻ JEDNA OSOBA!  
JEŚLI NA TRAMPOLINIE SKACZE WIELE OSÓB MOŻE TO SKOŃCZYĆ SIĘ TAKIMI OBRAŻENIAMI JAK ZŁAMANA GŁOWA, SZYJA, NOGA LUB PLECY!



ŁĄDOWANIE NA GŁOWIE LUB SZYI GROZI PARALIZEM LUB ŚMIERCIĄ!  
WYKONYWANIE SALTA, PRZEWROTÓW MOŻE SKOŃCZYĆ SIĘ ŁĄDOWANIEM NA GŁOWIE LUB SZYI!

**PRZED WYKONANIEM JAKIEJKOLWIEK AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ ZAWSZE KONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM**

- Niezbędny jest odpowiedni prześwit nad głową. Zaleca się co najmniej 24 stopy (731,52 cm) od poziomu podłoża. Musi być zachowany odpowiedni prześwit od przewodów, gałęzi drzew i innych potencjalnych zagrożeń.
- Niezbędny jest prześwit boczny. Rozłóż trampolinę z dala od murów, konstrukcji, ogrodzeń, placów zabaw. Utrzymuj wolną przestrzeń - 2 metry ze wszystkich stron trampoliny. Aby bezpiecznie korzystać z trampoliny, należy pamiętać o następujących kwestiach przy wyborze miejsca:

- Przed użyciem rozłóż trampolinę na płaskiej powierzchni, oświetlenie może być wymagane w zacienionych miejscach i pomieszczeniach.
- Zabezpiecz trampolinę przed nieuprawnionym korzystaniem lub korzystaniem bez nadzoru.
- Usuń wszelkie przeszkody spod trampoliny.
- Właściciel i nadzorujący trampoliną są odpowiedzialni za objaśnienie wszystkim użytkownikom procedur określonych w instrukcji obsługi.
- Nie zezwalaj innej osobie na wykonywanie salta (przewrotów) ani też nie próbuj wykonywać go samodzielnie. Lądowanie na głowie lub szyi może spowodować poważne obrażenia, paraliż lub śmierć, nawet jeśli lądujemy na środku maty trampoliny.
- Tylko jedna osoba może odbijać się na trampolinie. Kiedy z trampoliny korzysta więcej niż jedna osoba może się to bardzo źle skończyć.
- Korzystaj z trampoliny wyłącznie pod nadzorem dojrzałej, kompetentnej osoby.
- Aby uzyskać dodatkowe informacje dotyczące wyposażenia trampoliny, skontaktuj się z producentem.



## OSTRZEŻENIE

- Trampoliny nie są zalecane do użytku przez osoby poniżej 3 roku życia.
- Przed każdym użyciem sprawdź dokładnie trampolinę. Upewnij się, że osłona sprężyn jest prawidłowo i bezpiecznie ustawiona. Wymień zużyte, uszkodzone lub brakujące części.
- Zawsze wchodź i wychodź z trampoliny zachowując szczególną ostrożność, niebezpieczną praktyką jest przeskakiwanie z trampoliny na posadzkę lub ziemię albo wskakiwanie na trampolinę. Nie używaj trampoliny jako odskoczni na inne obiekty.
- Aby zakończyć skakanie, zegnij kolana gdy stopy wejdą w kontakt z matą trampoliny. Naucz się tych umiejętności zanim rozpoczniesz zabawę na trampolinie.
- Naucz się podstawowych podskoków i ruchów ciała, zanim przejdiesz do bardziej zaawansowanych manewrów. Naucz się wykonywać podstawowe czynności w różnych seriach i kombinacjach, wykonuj je jedno po drugim.
- Unikaj zbyt wysokiego podskakiwania. Pozostań na niskim poziomie, dopóki nie zaczniesz kontrolować odbijania się i nie opanujesz lądowania na środku trampoliny. Kontrola odgrywa ważniejszą rolę niż wysokość.
- Skup wzrok na trampolinie. Ułatwi ci to kontrolowanie podskoków.
- Unikaj podskakiwania, gdy jesteś zmęczony. Nie obracaj się zbyt mocno.
- Prawidłowo zabezpiecz trampolinę, kiedy nie jest używana. Zabezpiecz ją przed nieuprawnionym użyciem. Jeśli korzysta się z drabinki, opiekun powinien zdjąć ją z trampoliny podczas opuszczania miejsca, aby dzieci poniżej 3 roku życia, będące bez nadzoru, nie wspięły się na nią.
- Drabinka pozwala małym dzieciom wspiąć się na trampolinę.
- Trampoliny nie są przeznaczone dla dzieci poniżej trzeciego roku życia.
- Nie używaj drabinki, jeśli w pobliżu mogą przebywać dzieci w wieku poniżej trzech lat.
- Usuń ją, gdy trampolina nie jest używana.
- Przedmioty, które mogłyby utrudniać użytkowanie trampoliny należy trzymać na dalekiej odległości. Zachowaj bezpieczną przestrzeń wokół trampoliny.
- Nie korzystaj z trampoliny pod wpływem alkoholu lub narkotyków.
- Aby uzyskać informacje na temat treningu umiejętności, skontaktuj się z certyfikowanym instruktorem nauki użytkowania trampoliny.
- Odbijaj się tylko wtedy, gdy powierzchnia maty jest sucha. Wiatr lub ruch powietrza powinny być spokojne i łagodne. Trampoliny nie wolno używać podczas porywistych lub silnych wiatrów.
- Przed rozpoczęciem używania trampoliny przeczytaj wszystkie instrukcje, ostrzeżenia oraz wytyczne dotyczące, utrzymania, konserwacji i użytkowania w celu bezpiecznego i przyjemnego korzystania z trampoliny.

## USTAWIENIE TRAMPOLINY

Minimalny wymagany prześwit nad głową wynosi 24 stopy (7,3 metry) W przypadku prześwitu poziomego, upewnij się że w pobliżu trampoliny nie ma żadnych niebezpiecznych przedmiotów, takich jak np. gałęzie drzew, inne obiekty rekreacyjne (np. huśtawki, baseny), przewody elektryczne, mury, ogrodzenia itp. W celu bezpiecznego korzystania z trampoliny, przy wyborze jej miejsca pamiętaj o następujących kwestiach:

- Upewnij się, że trampolina jest umieszczona na płaskiej powierzchni
- Miejsce jest dobrze oświetlone
- Pod trampoliną nie znajdują się żadne przedmioty
- Trampolina powinna być zabezpieczona przed nieuprawnionym użyciem, jeśli nikt z niej nie korzysta.
- Powierzchnia maty skokowej powinna być sucha. Nie skacz na mokrej macie.
- Ruch wiatru lub powietrza powinien być spokojny i delikatny. Nie korzystaj z trampoliny w czasie porywistego lub silnego wiatru.
- Osoba odpowiedzialna za korzystanie z trampoliny powinna poinformować użytkowników o ćwiczeniach
- określonych w niniejszej instrukcji. Osobą odpowiedzialną musi być wykwalifikowana osoba dorosła. Obecność takiej osoby jest zawsze wymagana, gdy korzysta się z trampoliny.



## OSTRZEŻENIE

- Nie rozkładaj trampoliny na betonowej posadzce, twardej ziemi (tj. skale) ani na śliskiej powierzchni. Nie używaj trampoliny w pomieszczeniach.

W przypadku nieprzestrzegania niniejszych wytycznych, zwiększasz ryzyko poniesienia obrażeń.

Trampolina ta została zaprojektowana i wyprodukowana z wysokiej jakości materiałów i rzemiosła. Jeśli zapewnimy odpowiednie utrzymanie i konserwację, wszyscy skoczkowie będą mogli z niej korzystać przez długie lata, ciesząc się wspaniałą zabawą. Dodatkowo, w ten sposób możemy zminimalizować ryzyko obrażeń. Postępuj zgodnie z poniższymi wskazówkami:

Trampolina jest dostosowana do utrzymania pewnego ciężaru. Upewnij się, że tylko jedna osoba w danym momencie korzysta z trampoliny. Podczas korzystania z trampoliny skoczkowie powinni mieć na sobie skarpetki, buty gimnastyczne lub być boso.

Pamiętaj, że podczas używania trampoliny NIE NALEŻY zakładać butów z grubą podeszwą ani tenisówek. Aby zapobiec przecięciu lub uszkodzeniu maty trampoliny, nie pozwól, aby na matę dostały się zwierzęta. Ponadto, skoczkowie powinni usunąć wszelkie ostre przedmioty, które posiadają przed wejściem na trampolinę.

Wszelkiego rodzaju ostre lub spiczaste przedmioty powinny być zawsze przechowywane z dala od maty trampolinowej.

Należy dokładnie sprawdzać trampolinę przed każdym użyciem pod kątem zużytych, uszkodzonych lub brakujących części. Mogą powstać warunki zwiększające ryzyko urazów. Uważaj na:

- Przebicia, dziury, przetarcia na macie trampoliny
- Opadającą matę trampoliny
- Luźne szwy lub wszelkiego rodzaju uszkodzenia maty trampoliny
- Zgięte lub złamane części ramy tj. nogi trampoliny
- Złamane, brakujące lub zniszczone sprężyny
- Uszkodzona, brakująca lub źle zamontowana osłona sprężyn
- Różnego rodzaju wypukłości (szczególnie ostre) na ramie, sprężynach lub macie

JEŚLI ZAUWAŻYSZ JAKIEKOLWIEK Z POWYŻSZYCH WARUNKÓW, W CELU NIENARAŻANIA ZDROWIA BĄDŹ ŻYCIA UŻYTKOWNIKÓW, TRAMPOLINA POWINNA ZOSTAĆ ROZMONTOWANA LUB ZABEZPIECZONA PRZED UŻYTKOWNIKAMI, DO MOMENTU AŻ USZKODZENIE ZOSTANIE USUNIĘTE.

## WARUNKI WIATROWE

W trudnych warunkach wiatrowych konstrukcja trampoliny może zostać naruszona. Jeśli spodziewasz się wietrznej pogody, trampolina powinna zostać przeniesiona na osłonięty teren lub być zdemontowana. Inną opcją jest związanie okrągłej, zewnętrznej części (górną ramy) trampoliny z ziemią za pomocą lin i kołków. W celu zapewnienia bezpieczeństwa, należy użyć co najmniej trzech (3) taśm zaciskowych. Zakotwiczenie nóg trampoliny do podłoża jest niewystarczające, ponieważ nogi mogą wyslizgnąć się z gniazda ramy.

## NIE UŻYWAJ TRAMPOLINY W POMIESZCZENIACH.

---

### INFORMACJE DOTYCZĄCE KORZYSTANIA Z TRAMPOLINY

Na początku, powinieneś przyzwyczaić się do podskakiwania na trampolinie. Koncentruj się na ułożeniu swojego ciała, powinieneś ćwiczyć podskakiwanie (podstawowe odbicia), do momentu aż będziesz mógł wykonywać każdy manewr z łatwością i pełną kontrolą.

Aby zatrzymać skok, musisz raptownie ugiąć kolana, zanim zetkną się z matą trampoliny. Technika ta powinna być praktykowana podczas nauki podstawowych podskoków. Umiejętność hamowania powinna być wykorzystana, gdy tracisz równowagę lub kontrolę nad swoim skokiem.

Rozpoczynaj naukę od najprostszego podskoku, bądź konsekwentny w kontrolowaniu swojego podskoku, zanim przejdziesz do trudniejszych i bardziej zaawansowanych manewrów. Kontrolowany podskok to taki, w którym punkt startu i punkt lądowania jest tym samym miejscem na macie. Jeśli przejdziesz do następnego podskoku bez wcześniejszego opanowania poprzedniego, możesz doprowadzić do uszkodzenia ciała.

Nie odbijaj się na trampolinie zbyt długo, ponieważ zmęczenie może nieść za sobą fatalne skutki. Odbijaj się przez krótki czas, a następnie pozwól żeby inni dołączyli do zabawy! Pamiętaj, że tylko jedna osoba może skakać w tym samym czasie na trampolinie.

Skoczkowie powinni mieć na sobie koszulki, spodenki lub spodnie dresowe, a także regulowane buty gimnastyczne, skarpetki lub być boso. Jeśli dopiero zaczynasz swoją przygodę ze skakaniem, możesz założyć koszulę z długim rękawem i spodnie, aby uchronić swoje ciało przed zadrapaniami i otarciami, dopóki nie opanujesz prawidłowych pozycji do lądowania. Nie zakładaj na trampolinę butów z twardą podeszwą, takich jak tenisówki, ponieważ mogą spowodować nadmierne zużycie materiału maty.

W celu uniknięcia obrażeń zawsze wchodź i wychodź z zachowaniem szczególnej ostrożności. Aby w bezpieczny sposób wejść na trampolinę, powinieneś POŁOŻYĆ dłoń na ramie i stanąć albo zwinąć się na niej, przejść nad sprężynami, po czym wejść na matę trampolinową. Zawsze pamiętaj o położeniu rąk na ramie podczas wchodzenia i wychodzenia z trampoliny. Nie wchodź bezpośrednio na osłonę sprężyny ani nie łap się tej osłony. Aby bezpiecznie wyjść z trampoliny, przesuń się na bok trampoliny i połóż rękę na ramie jako podporze i wyjdź z maty prosto na ziemię. Mniejsze dzieci powinny być asekurowane podczas wchodzenia i wychodzenia z trampoliny.

Nie odbijaj się lekkomyślnie na trampolinie, ponieważ możesz nabawić się poważnych obrażeń. Kluczem do bezpieczeństwa i do dobrej zabawy na trampolinie jest pełna kontrola oraz opanowanie różnych podskoków. Nie próbuj odbijać innej osoby na trampolinie! Nie korzystaj z trampoliny samemu bez nadzoru.

## **KLASYFIKACJA WYPADKÓW**

*Wchodzenie i schodzenie:* Zachowaj szczególną ostrożność podczas wchodzenia i wychodzenia z trampoliny. NIE WOLNO wchodzić na trampolinę, chwytając za osłonę sprężyn, nadeptując na sprężyny bądź wskakując na matę trampoliny z dowolnego miejsca (np. tarasu, dachu lub drabiny) Możesz w ten sposób nabawić się kontuzji! NIE WOLNO zeskakiwać z trampoliny na ziemię, bez względu na jej strukturę. Jeśli małe dzieci bawią się na trampolinie, mogą potrzebować pomocy we wchodzeniu i schodzeniu.

*Używanie alkoholu lub narkotyków:* NIE WOLNO spożywać alkoholu ani zażywać narkotyków podczas korzystania z trampoliny! Zwiększy to prawdopodobieństwo wystąpienia kontuzji, ponieważ obce substancje osłabiają zdolność oceny sytuacji, czas reakcji oraz ogólną koordynację fizyczną.

*Wiele użytkowników trampoliny:* Jeśli skacze wiele osób (więcej niż jedna na trampolinie w tym samym czasie), istnieje większe ryzyko wystąpienia urazów. Taka sytuacja może się zdarzyć np. gdy odleczysz z trampoliny, stracisz kontrolę, zderzysz się z innymi skoczkami lub wylądujesz na sprężynach. W konsekwencji, najłżejsza osoba na trampolinie dozna obrażeń.

*Uderzenie w ramę lub sprężyny:* Bawiąc się na trampolinie, ZATRZYMUJ SIĘ na środku maty. Zmniejszysz w ten sposób ryzyko wystąpienia obrażeń, których możesz doznać lądując na ramie lub sprężynach. Zawsze trampolina powinna mieć zamontowaną osłonę sprężyn. NIE WOLNO skakać ani wchodzić bezpośrednio na osłonę sprężyn, ponieważ nie służy ona do podtrzymywania ciężaru osoby.

*Utrata kontroli:* NIE próbuj wykonywania jakichkolwiek manewrów (tym bardziej trudnych), dopóki dobrze nie opanujesz sztuki skakania na trampolinie. W innym przypadku, może się to skończyć lądowaniem na ramie, sprężynach lub poza trampoliną, łatwo jest stracić kontrolę nad swoim skokiem. Takie manewry mogą być bardzo poważne w skutkach! Kontrolowany skok jest uważany za lądowanie w tym samym miejscu, z którego wystartowałeś. Jeśli stracisz kontrolę podczas skakania na trampolinie, zginaj mocno kolana w trakcie lądowania co pozwoli ci odzyskać kontrolę i zatrzymać skok.

*Salta (przewroty):* NIE WYKONUJ salta w jakiegokolwiek formie (do tyłu lub do przodu) na trampolinie, jeśli popełnisz błąd, próbując wykonać salto, możesz wylądować na głowie lub szyi. Zwiększy to ryzyko złamania szyi lub płeców, co może skończyć się śmiercią lub paraliżem.

*Obce przedmioty:* NIE korzystaj z trampoliny, jeśli znajdują się pod nią zwierzęta, inne osoby lub przedmioty. Zwiększysz w ten sposób prawdopodobieństwo wystąpienia kontuzji. NIE trzymaj żadnych ciał obcych w dłoni i NIE kładź na trampolinie żadnych przedmiotów w trakcie jej użytkowania. Kiedy skaczesz na trampolinie, pamiętaj o tym, co znajduje się nad twoją głową. Gałęzie drzew, druty i inne przedmioty umieszczone nad trampoliną zwiększają ryzyko urazów.

*Słaba konserwacja trampoliny:* Trampolina w złym stanie zwiększy ryzyko odniesienia obrażeń. Przed każdym użyciem należy sprawdzić trampolinę pod kątem zgiętych rur stalowych, rozdartej maty, luźnych lub pękniętych sprężyn oraz ogólnej stabilności.

*Warunki pogodowe:* Należy pamiętać o warunkach pogodowych podczas korzystania z trampoliny. Jeśli mata trampoliny jest mokra, skoczek może się poślizgnąć, co wiąże się z obrażeniami. Jeśli wieje zbyt silny wiatr, skoczkowie mogą stracić kontrolę.

*Ograniczenie dostępu:* Gdy nie korzystasz z trampoliny, zawsze przechowuj drabinkę dostępową w bezpiecznym miejscu, aby dzieci bez nadzoru nie mogły bawić się na trampolinie.

## **WSKAZÓWKI JAK ZMNIJSZYĆ RYZYKO WYPADKÓW**

### *Rola skoczka w zapobieganiu wypadkom*

Kluczowe jest tutaj kontrolowanie swoich skoków. NIE przechodź do bardziej skomplikowanych, trudniejszych manewrów, dopóki nie opanujesz podstawowego, zasadniczego podskoku.

Edukacja jest również kluczem do bezpieczeństwa, odgrywa bardzo ważną rolę. Przeczytaj i zapoznaj się ze wszystkimi środkami ostrożności oraz ostrzeżeniami przed użyciem trampoliny. Kontrolowany skok to taki, kiedy lądujesz i startujesz z tego samego miejsca. W celu uzyskania dodatkowych wskazówek i instrukcji dotyczących bezpieczeństwa, skontaktuj się z certyfikowanym instruktorem użytkowania trampoliny.

### *Rola opiekuna w zapobieganiu wypadkom*

Opiekunowie muszą wprowadzać wszystkie zasady i wytyczne dotyczące bezpieczeństwa. Obowiązkiem opiekuna jest udzielenie kompetentnych porad i wskazówek wszystkim skoczkom trampoliny. Jeśli nie ma nadzoru bądź jest on niewystarczający, trampolina może być przechowywana w bezpiecznym miejscu, może być rozmontowana, aby zapobiec nieuprawnionemu użyciu, może też być przykryta ciężką plandeką, którą można zamknąć bądź zabezpieczyć zamkiem lub łańcuchami. Ponadto, zadaniem opiekuna jest umieszczenie plakietki bezpieczeństwa na trampolinie i informowanie skoczków o ostrzeżeniach i instrukcjach.

## **INSTRUKCJA BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA Z TRAMPOLINY**

### **SKOCZKOWIE:**

- ◆ Nie korzystaj z trampoliny jeśli piłeś alkohol lub używałeś narkotyków
- ◆ Przed użyciem trampoliny wyrzuć wszystkie twarde i ostre przedmioty
- ◆ Powinieneś wchodzić i wychodzić z trampoliny zachowując pełną ostrożność. Pod żadnym pozorem nie wskakuj na trampolinę ani z niej nie skacz, nie używaj trampoliny jako sposobu do wskakiwania na inny obiekt.
- ◆ Ucz się podstawowego podskoku opanowując go na każdym etapie, zanim przejdiesz do trudniejszych. Aby dowiedzieć się, jak wykonać podstawowe czynności, przejrzyj sekcję Podstawowe Umiejętności.
- ◆ Aby zatrzymać skok, zginaj kolana lądując na macie stopami.
- ◆ Zawsze podskakuj na trampolinie z pełną kontrolą. Kontrolowany skok jest uważany za lądowanie w tym samym miejscu, z którego wystartowałeś. Jeśli w pewnym momencie poczujesz, że tracisz kontrolę, postaraj się zatrzymać skok.
- ◆ Nie skacz i nie odbijaj się zbyt długo lub zbyt wysoko.
- ◆ Skieruj wzrok na matę w celu utrzymania kontroli. W przeciwnym razie, możesz stracić równowagę bądź kontrolę nad skokiem.
- ◆ Więcej niż jedna osoba nie może używać trampoliny w tym samym czasie.
- ◆ Zawsze, kiedy jesteś na trampolinie, potrzebujesz nadzoru innej osoby.

### **NADZORUJĄCY:**

Naucz się podstawowych skoków a także zasad bezpieczeństwa. Aby zapobiec i zmniejszyć ryzyko obrażeń, wprowadź wszystkie zasady bezpieczeństwa i upewnij się, że nowi skoczkowie uczą się podstawowych podskoków przed podjęciem trudniejszych, bardziej zaawansowanych.

- ◆ Wszyscy skoczkowie muszą być pod opieką, niezależnie od poziomu umiejętności czy też wieku.
- ◆ Nigdy nie używaj trampoliny, gdy jest mokra, uszkodzona, brudna lub zużyta. Trampolina powinna być sprawdzona zanim skoczkowie zaczynają na niej odbijać.
- ◆ Trzymaj wszystkie przedmioty, które mogłyby przeszkadzać osobie skaczącej, daleko od trampoliny. Miej świadomość, co znajduje się nad twoją głową, pod spodem i wokół trampoliny.
- ◆ Aby zapobiec bezprawnemu i nieautoryzowanemu użyciu, trampolina powinna być zabezpieczona, gdy nie jest używana.

## PLAN LEKCJI

Zaleca się następujące lekcje w celu nauki podstawowych kroków i podskoków przed przejściem do bardziej zaawansowanych i skomplikowanych. Przed przystąpieniem do korzystania z trampoliny należy przeczytać i zapoznać się ze wszystkimi instrukcjami dotyczącymi bezpieczeństwa. Pełna dyskusja oraz prezentacja zręczności ruchowej ciała jak i wskazówek dotyczących użytkowania trampoliny powinny również odbywać się między położonym a uczniem.

### Lekcja 1

- A. Wchodzenie i wychodzenie z trampoliny - Prezentacja odpowiednich technik
- B. Podstawowe odbicie - Prezentacja i praktyka
- C. Hamowanie (sprawdź Odbicie-Prezentacja) i praktyka. Naucz się hamować na polecenie
- D. Ręce i kolana - prezentacja i praktyka. Ciężar ciała powinien spoczywać na obu dłoniach i kolanach

### Lekcja 2

- A. Przegląd i ćwiczenie technik z lekcji 1
- B. Odbicie na kolana - Prezentacja i praktyka. Naucz się lądować na kolanach, z wyprostowanymi plecami, zanim spróbujesz wykonać półskręt w prawo lub w lewo.
- C. Odbicie siedzące - Prezentacja i praktyka. Naucz się podstawowego odbicia siedzącego, a następnie dołóż do tego odbicie na kolana, ręce i kolana; powtórz wszystkie czynności.

### Lekcja 3

- A. Przeanalizuj i przećwicz umiejętności i techniki zdobyte na poprzednich lekcjach.
- B. Lądowanie na brzuch - Aby uniknąć otarć matą i nauczyć się pozycji przedniego odbicia, wszyscy uczniowie powinni zostać poproszeni o przyjęcie pozycji leżącej (twarzą do dołu na ziemi), instruktor sprawdzi, czy uczniowie nie przyjmują błędnych pozycji, które mogłyby spowodować obrażenia.
- C. Zaczynij od odbicia rąk i kolan, a następnie rozciągnij ciało do pozycji leżącej na macie i wróć na nogi.
- D. Przećwicz ten sam schemat - Odbicie na ręce i kolana, przednie odbicie, powrót do stóp, odbicie siedzące, powrót do stóp, odbicie siedzące, powrót do stóp

### Lekcja 4

- A. Przeanalizuj i przećwicz umiejętności i techniki zdobyte na poprzednich lekcjach.
- B. Półskręt
  - i. Rozpocznij od pozycji lądowania na brzuch i podczas kontaktu z matą, odepchnij się rękami w prawo lub w

lewo i obróć głowę i ramiona w tym samym kierunku.

ii. Podczas skrętu pamiętaj, aby utrzymywać plecy równoległe do maty a głowę do góry.

iii. Po wykonaniu skrętu, wyląduj w pozycji na brzuch

Po zakończonej lekcji uczeń posiada teraz podstawy odbić na trampolinie. Skoczków należy zachęcać do opracowania własnych procedur z naciskiem na kontrolę i formę.

Grą, która zachęca uczniów do opracowania własnych procedur, jest „BOUNCE”. W tej grze gracze odliczają od 1 do X. Gracz pierwszy rozpoczyna manewr. Gracz drugi musi wykonać manewr gracza pierwszego i dołożyć kolejny. Gracz nie może poprawnie wykonać procedury w prawidłowej kolejności. Pierwsza osoba, która nie sprostania zadaniu, otrzymuje literę "B". Trwa to aż ktoś wymówi słowo „BOUNCE”. Ostatni pozostały zawodnik jest zwycięzcą! Nawet w tej grze, ważne jest, aby wykonywać swoje procedury pod kontrolą i nie próbować trudnych lub wysoko zaawansowanych odbić, których jeszcze nie zdążyłeś opanować.

Należy skontaktować się z certyfikowanym instruktorem użytkowania trampoliny w celu dalszego rozwijania swoich umiejętności.

## PODSTAWOWE ODBICIA TRAMPOLINOWE

PODSTAWOWE ODBICIE 1. Zaczynj od pozycji stojącej, stopy mają być rozstawione na szerokość barków, głowa do góry, a oczy skierowane na matę.



2. Kołysz ramionami do przodu, do góry i dookoła robiąc okrężne ruchy.

3. Złóż stopy kiedy jesteś już w powietrzu i skieruj palce w dół.

4. Podczas lądowania na macie trzymaj stopy na szerokość barków.

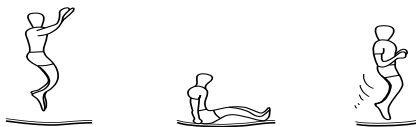


1. Zaczynj od podstawowego odbicia utrzymując go na niskim poziomie.

2. Wyląduj na kolanach, z wyprostowanymi plecami, ciało musi być wyprostowane, użyj ramion, aby zachować równowagę.

3. Odbij się z powrotem do podstawowej pozycji, obracając ramiona w górę.

## ODBICIE SIEDZĄCE

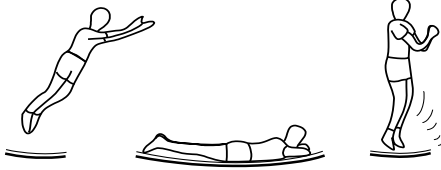


1. Wyląduj w siadzie prostym z wyprostowanymi plecami.

2. Połóż ręce na macie obok bioder, nie blokuj łokcia.

3. Powróć do pozycji wyprostowanej, odpychając się rękami od maty.

## ODBICIE PRZEDNIE



1. Wykonaj podstawowy skok.
2. Wyląduj w pozycji leżącej (twarzą w dół) ręce i ramiona trzymaj wyciągnięte do przodu na macie.
3. Odepchnij się z maty rękami, aby powrócić do pozycji stojącej.

## ODBICIE STOPNIOWE



1. Zaczynj od pozycji przedniego odbicia.
2. Odepchnij się lewą lub prawą ręką i ramionami (w zależności od tego, w którą stronę chcesz skrócić).
3. Skieruj głowę i ramiona w tym samym kierunku utrzymując plecy równoległe do maty oraz głowę do góry.
4. Wyląduj w pozycji leżącej (na brzuch), po czym wróć do pozycji stojącej, odpychając się rękami i ramionami

## ⚠️!OSTRZEŻENIE:

**ZAWSZE ZACZYNAJ SKOK NA ŚRODKU MATY TRAMPOLINY (TAM GDZIE JEST NARYSOWANY PUNKT). KIEDY WYLĄDUJESZ WIĘCEJ NIŻ 1FT (30,48 cm) OD TEGO PUNKTU, NATYCHMIAST PRZESTAŃ SKAKAĆ!!  
ZACZNIJ PONOWNIE SKOK NA ŚRODKU MATY.**

## USTAWIENIE TRAMPOLINY

Minimalny wymagany prześwit nad głową wynosi 24 stopy (7,3 metry) W przypadku prześwitu poziomego, upewnij się że w pobliżu trampoliny nie ma żadnych niebezpiecznych przedmiotów, takich jak gałęzie drzew, inne obiekty rekreacyjne (np. huśtawki, baseny), przewody elektryczne, mury, ogrodzenia itp.

W celu bezpiecznego korzystania z trampoliny, przy wyborze jej miejsca pamiętaj o następujących kwestiach:

- Upewnij się, że jest umieszczona na płaskiej powierzchni
- Teren jest dobrze oświetlony
- Pod trampoliną nie znajdują się żadne przedmioty

W przypadku nieprzestrzegania niniejszych wytycznych, większe jest prawdopodobieństwo wystąpienia obrażeń.

## INSTRUKCJA MONTAŻU

Aby zmontować trampolinę, mamy dla Ciebie specjalne narzędzie do naciągania sprężyny, dołączone wraz z

produktem. Trampolinę łatwo jest rozmontować, tak samo jest z przechowaniem. **Przed rozpoczęciem montażu trampoliny uważnie przeczytaj instrukcję.**

## PRZED MONTAŻEM

Na tej stronie znajdziesz opisy części i ich numery. Dla wygody, korzystaj z opisów i numerów dołączonych do instrukcji montażu.

Upewnij się, że posiadasz wszystkie wymienione części.

Przy montażu zalecamy używania rękawiczek by uchronić dłonie przed obrażeniami.

## LISTA CZĘŚCI

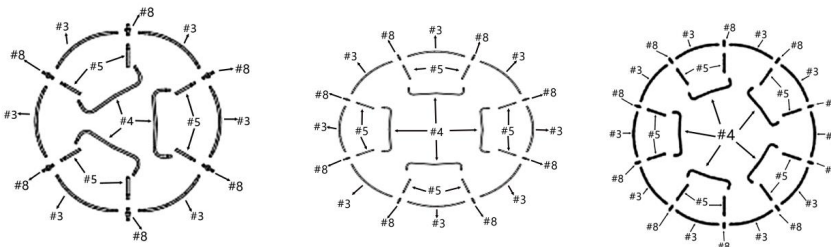
Numer referencyjny	Numer części	Opis	Numer części			
			TR-6	TR-12	TR-13	TR-14
1	HJ800	Mata trampoliny, zszyta pierścieniami typu V	1	1	1	1
2	HJ801	Oslona sprężyn	1	1	1	1
3	HJ802	Rurka stelaża	6	8	8	10
4	HJ803	Podstawa nogi	3	4	4	5
5	HJ804	Pionowe przedłużenie nogi	6	8	8	10
6	HJ805	Ocynkowane sprężyny	36	64	72	80
7	HJ806	Przyrząd do naciągania sprężyn	1	1	1	1
8	HJ807	Łącznik krzyżowy	6	8	8	10

## INNE ELEMENTY, KTÓRE ZOSTAŁY UWZGLĘDNIONE, LECZ NIE POKAZANE W INSTRUKCJI OBSŁUGI

**ABY UNIKNĄĆ USZCZYPNIĘCIA WPUNKTACH ZACISKU PAMIĘTAJ O ZAŁOŻENIU RĘKAWIC W TRAKCIE MONTAŻU. DO MONTAŻU TRAMPOLINY POTRZEBNE BĘDĄ CO NAJMNIEJ DWIE OSOBY**

### KROK 1 – Układ stelaża

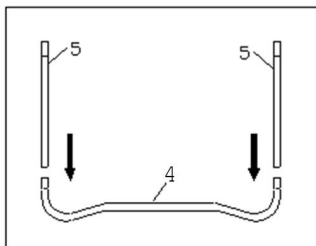
Do montażu stelaża potrzebnych jest w sumie 15 (6 stóp – 1,8 m) lub 20 (12 lub 13 stóp – 3,7 m lub 3,96 m) lub 25 (14 stóp – 4,3 m) części stalowych elementów rurowych. Wszystkie części posiadające ten symbol # są wymienne i nie posiadają wariantów prawy/lewy. Aby połączyć części, wystarczy włożyć łącznik, który ma mniejszy jeden koniec do sąsiedniego łącznika, który ma większy otwór. Takie połączenia nazywane są „punktami łącznika”.



- A. Ułóż wszystkie rurki stelaża w okrąg, jak pokazano (patrz rysunek 1)
- B. Potrzebne są następujące części:
  - I. Rurka stelaża (HJ802-ref # 3)
  - II. Podstawa nogi (HJ803-ref # 4)
  - III. Pionowe przedłużenia nogi (HJ804-ref # 5)

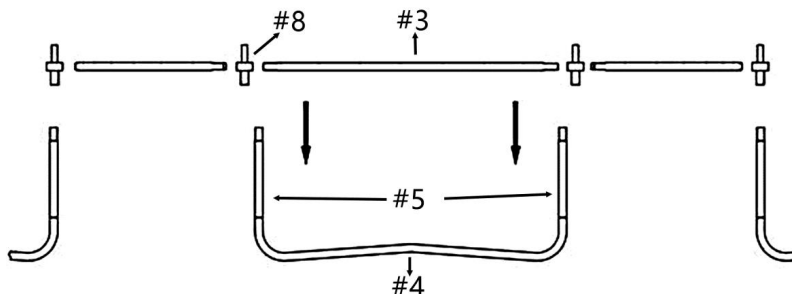
#### KROK 2 - Układ podporowy

- A. Włóż całe pionowe przedłużenie nogi (# 5) do podstawy nogi (# 4), jak pokazano na rysunku.



#### KROK 3 - Montaż rurki stelaża

- A. Na tym etapie potrzebne będą dwie osoby, aby zmontować trampolinę. Włóż rurkę stelaża (# 3) do łącznika krzyżowego (# 8), montaż wszystkich rurek stelaża wygląda właśnie w ten sposób. Po zakończeniu montażu rurek stelaża należy włożyć pionowe przedłużenia nogi (#5) do dolnej części rurki łącznika krzyżowego (#8). Prosimy odnieść się do poniższego rysunku.

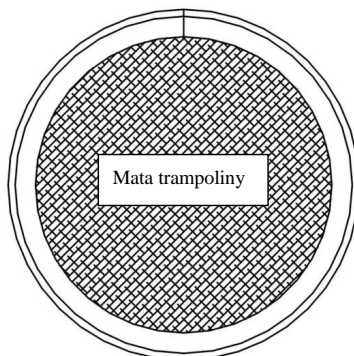


#### KROK 4- Montaż maty trampoliny

Przy mocowaniu sprężyn do maty trampoliny należy zachować ostrożność. Będziesz potrzebował jeszcze jednej osoby na tym etapie montażu. **UWAŻAJ** - Podczas mocowania sprężyn, punkty łącznika mogą stać się punktami zaciskowymi, ponieważ trampolina jest dokręcona.

- A. Rozłóż matę trampoliny (1) wewnątrz stelaża

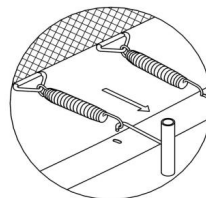
ZERO



B. Wybierz dowolny punkt na ramie stelaża (nazwij go ZERO). Najpierw przymocuj sprężynę (# 6) w takim kierunku i pod takim kątem, jak pokazano na ramie głównej. Po włożeniu haka sprężyny w ramę główną, obróć sprężynę w kierunku maty trampoliny, jak pokazano poniżej. Użyj specjalnego przyrządu, połącz sprężynę i matę, pociągając je razem wkładając kolejny hak przez pierścień typu V. Pamiętaj o punkcie ZERO, ponieważ potrzebny ci on będzie na późniejszym etapie, aby przymocować osłonę sprężyny.

#### INSTRUKCJA NACIĄGANIA SPRĘŻYNY

- (1) Załóż grube ochronne rękawice robocze
- (2) Użyj dołączonego specjalnego przyrządu do naciągania sprężyn.
- (3) Przytrzymaj i wyrównaj sprężynę tak, aby hak sprężyny zrównał się z otworem w stalowej ramie.
- (4) Trzymaj przyrząd do naciągania sprężyn przed sobą i pociągnij hak sprężyny w kierunku stalowej ramy, jak pokazano na rysunku; wpuść hak w otwór ramy aż zatrzaśnie się całkowicie, wstuknij go, jeśli hak nie znajduje się cały w otworze.



C. Na tym etapie montażu potrzebujesz 4 sprężyn zamontowanych w punktach

Równomierne rozłożenie napięcia maty odgrywa bardzo ważną rolę przy prawidłowym montażu reszty maty trampoliny.

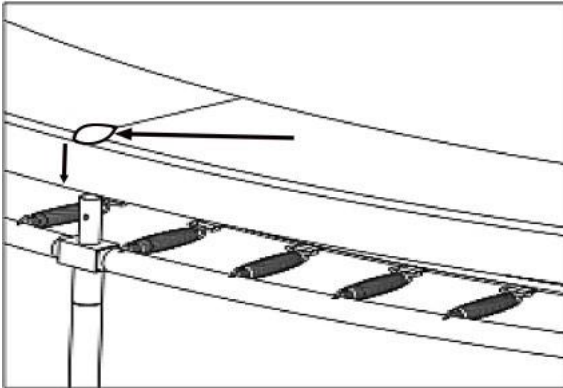
D. Przymocuj pozostałe sprężyny.

KROK 5 - Montaż osłony sprężyn



**Nigdy nie korzystaj z trampoliny bez przymocowania osłony sprężyn, należy ją odpowiednio przymocować przed każdym wejściem na trampolinę !!**

A Rozłóż osłonę (# 2) na trampolinie, tak aby sprężyny i stalowa rama były zakryte. **Zwróć uwagę, że osłona sprężyn musi być ułożona jako pierwsza, a następnie należy zamontować siatkę zabezpieczającą. Włóż górną rurkę łącznika krzyżowego w otwór osłony sprężyn, jak na poniższym rysunku.**



### LISTA CZĘŚCI DO SIATKI ZABEZPIEZAJĄCEJ

NR	OPIS	ILOŚĆ – w przypadku 3 nóg trampoliny	ILOŚĆ – w przypadku 4 nóg trampoliny	ILOŚĆ – w przypadku 3 nóg trampoliny

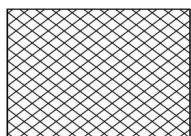
A.	GÓRNA RURKA SIATKI Z PIANKĄ	6 SZT.	8SZT.	10SZT.
B.	DOLNA RURKA SIATKI Z PIANKĄ	6SZT.	8SZT.	10SZT.
C.	SIATKA ZABEZPIECZAJĄCA	1SZT.	1SZT.	1SZT.
D.	PLASTIKOWA POKRYWKA	6SZT.	8SZT.	10SZT.
E	SZNUREK	6FT:4 SZT	12FT:7 SZT.	14FT:9 SZT.
F	DRABINKA (opcjonalnie)	1SZT	1SZT.	1SZT.
G		12SZT	16 SZT.	20 SZT.
H	ŚRUBA	1SZT	1SZT.	1SZT.
	ŚRUBOKRĘT			



#A GÓRNA RURKA SIATKI Z PIANKĄ



#B DOLNA RURKA SIATKI Z PIANKĄ



# C SIATKA ZABEZPIECZAJĄCA



#D plastikowa pokrywka



#E sznurek



#F Drabinka

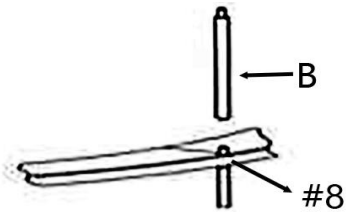


#G śruba

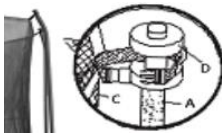


#H śrubokręt

**KROK 1** Przymocuj jedną dolną rurkę siatki zabezpieczającej z pianką #B do łącznika krzyżowego # 8.  
 Nie dokręcaj zbyt mocno w tym punkcie. Powtórz ten krok w przypadku wszystkich rurek siatki zabezpieczającej

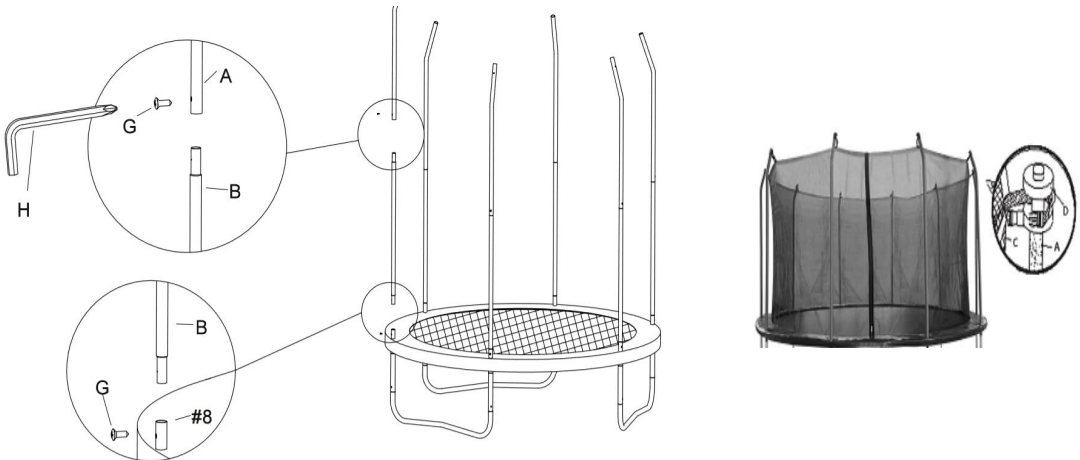


**KROK 2** Przymocuj pokrywkę rurki #D do jednej górnej rurki siatki z pianką #A.  
 Powtórz ten krok w przypadku wszystkich innych górnych rurek siatki.



**KROK 3** Przymocuj jedną górną rurkę siatki z pianką #A do dolnej rurki siatki z pianką #B i dokręć ją śrubą #G używając śrubokręta #H, a następnie przykręć dolną rurkę siatki z pianką #B do łącznika krzyżowego # 8 śrubami #G za pomocą śrubokręta #H

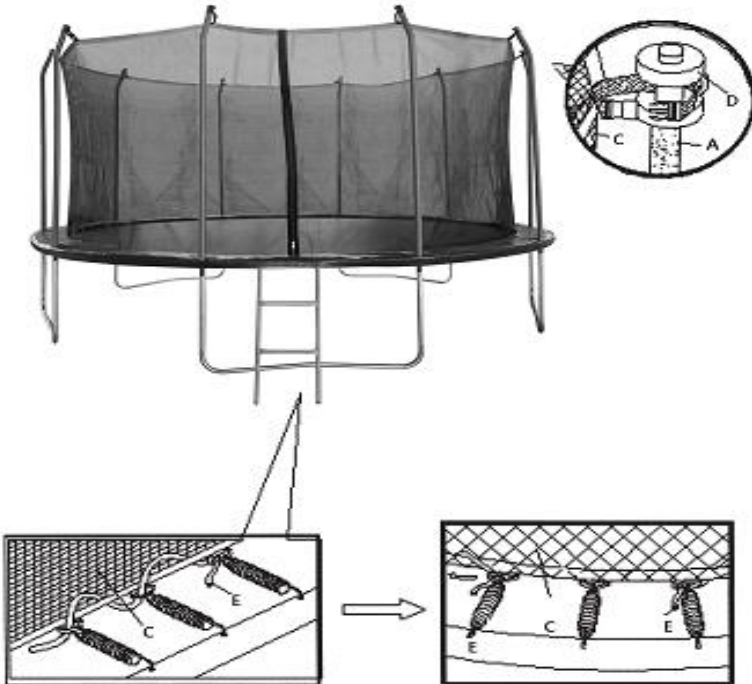
Powtórz ten krok w przypadku wszystkich rurek siatki zabezpieczającej



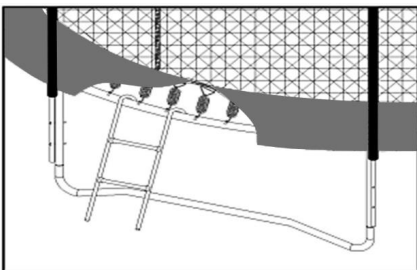
**KROK 4** Przymocuj dolną część siatki zabezpieczającej #C do pierścienia maty na trampolinie za pomocą sznurka #E.

Przywiąż jeden koniec sznurka do pierścienia maty, przewlecz sznurek przez spód siatki i następny pierścień maty trampolinowej. Przekładaj sznurek przez siatkę co 3 lub 4 otwór trójkątny i przez wszystkie pierścienie na macie trampoliny. Patrz schemat poniżej.

Teraz ostrożnie zwiąż oba końce sznurka.



**KROK 5** Umieść drabinkę na rurce ramy trampoliny (opcjonalnie).



Model	Wysokość trampoliny (cm)	Wysokość siatki zabezpieczającej (cm)	Średnica trampoliny (cm)	Wysokość całkowita (cm)
JKL-6FT-GS4-T	52	150	183	202
JKL-12FT-GS4-T	70	180	366	250
JKL-13FT-GS4-T	86	180	396	266
JKL-14FT-GS4-T	94	180	426	274

## OSTRZEŻENIE

### UTRZYMANIE I KONSERWACJA

Nasza trampolina została zaprojektowana i wyprodukowana z wysokiej jakości materiałów oraz rzemiosła. Jeśli zapewnimy odpowiednie utrzymanie i konserwację, wszyscy skoczkowie będą mogli korzystać z niej przez długie lata. Odpowiednie utrzymanie może również zmniejszyć ryzyko urazów. Postępuj zgodnie z poniższymi wskazówkami:

Trampolina jest dostosowana do utrzymania pewnego ciężaru. Upewnij się, że tylko jedna osoba w danym momencie korzysta z trampoliny. Jeśli używasz trampoliny, powinieneś mieć na sobie skarpetki, buty gimnastyczne lub być boso. Pamiętaj, że podczas używania trampoliny NIE NALEŻY zakładać butów z grubą podeszwą ani tenisówek. Aby zapobiec przecięciu lub uszkodzeniu maty trampoliny, nie pozwól, aby na matę dostały się zwierzęta. Ponadto, skoczkowie powinni usunąć wszelkie ostre przedmioty, które posiadają przed wejściem na trampolinę. Wszelkiego rodzaju ostre lub spiczaste przedmioty powinny być zawsze przechowywane z dala od maty trampolinowej.

Zawsze dokładnie sprawdzaj trampolinę przed każdym użyciem pod kątem zużytych, uszkodzonych lub brakujących części. Mogą powstać warunki zwiększające ryzyko urazów. Uważaj na:

- Przebicia, dziury, przetarcia na macie trampoliny
- Opadającą matę trampoliny
- Luźne szwy lub wszelkiego rodzaju uszkodzenia maty trampoliny
- Zgięte lub złamane części ramy tj. nogi trampoliny
- Złamane, brakujące lub zniszczone sprężyny
- Uszkodzona, brakująca lub źle zamontowana osłona sprężyn
- Różnego rodzaju wypukłości (szczególnie ostre) na ramie, sprężynach lub macie

**JEŚLI ZAUWAŻYSZ JAKIEKOLWIEK Z POWYŻSZYCH WARUNKÓW, W CELU NIENARAŻANIA ZDROWIA BĄDŹ ŻYCIA UŻYTKOWNIKÓW, TRAMPOLINA POWINNA BYĆ ROZMONTOWANA LUB ZABEZPIECZONA PRZED UŻYTKOWNIKAMI DO MOMENTU AŻ USZKODZENIE ZOSTANIE USUNIĘTE.**

### WARUNKI WIATROWE

W trudnych warunkach wiatrowych konstrukcja trampoliny może zostać naruszona. Jeśli spodziewasz się wietrznej pogody, trampolina powinna zostać przeniesiona na osłonięty teren lub być zdemontowana. Inną opcją jest związanie okrągłej, zewnętrznej części (górnjej ramy) trampoliny z ziemią za pomocą lin i kołków. Aby zapewnić bezpieczeństwo, należy użyć co najmniej trzech (3) taśm zaciskowych. Zakotwiczenie nóg trampoliny do podłoża jest niewystarczające, ponieważ nogi mogą wyslizgnąć się z gniazda ramy.

### PRZENOSZENIE TRAMPOLINY

Jeśli chcesz przenieść trampolinę, potrzebna ci będzie pomoc innej osoby dorosłej. Wszystkie punkty łączące powinny

być owinięte i zabezpieczone taśmą odporną na warunki atmosferyczne, np. taśmą klejącą. Dzięki temu stelaż pozostanie nienaruszony podczas ruchu i zapobiegnie przemieszczaniu i rozłączaniu się. Podczas przenoszenia lekko podnieś trampolinę z ziemi i utrzymuj ją poziomo. W przypadku dowolnego innego ruchu powinieneś rozebrać trampolinę.

FT – stopa (ang. jednostka długości)

## **TRAMPOLINE MANUAL**

JKL-6FT-GS4-T Maximum user weight: 50KG

JKL-12FT-GS4-T Maximum user weight: 150KG

JKL-13FT-GS4-T Maximum user weight: 150KG

JKL-14FT-GS4-T Maximum user weight: 150KG

Dear Customer:

Thank you for purchasing this product. We hope that you will enjoy it. It will take a little time to assemble it. Please take it as an exercise in assembling this product. It is not unusual for you to take more than an hour to assemble this product; so please be patient and enjoy this process with a friend.



## WARNING

MAXIMUM WEIGHT OF THE USER SHALL NOT EXCEED 50KGS FOR 6FT,  
150 KGS FOR 12FT, 150 KGS FOR 13FT AND 14FT.

Warning: the trampoline is inside and outdoor use

Warning: The trampoline shall be assembled by an adult in accordance with the assembly instructions and thereafter checked before the first use

Warning: Only one user. Collision hazard

Warning: Always close the net opening before jumping

Warning: Jump without shoes

Warning: Do not use the *mat* when it is wet

Warning: Empty pockets and hands before jumping

Warning: Always Jump in the middle of the *mat*

Warning: Do not eat while jumping

Warning: Do not exit by a jump

Warning: Have a rest for every 5 minutes jumping.

Warning: Do not use in strong wind conditions and secure the trampoline

Warning: The trampoline is not intended to be buried into the ground;

Warning: Place the trampoline on a level surface at least 2 m from any structure or obstruction such as a fence, garage, house, overhanging branches, laundry lines or electrical wires.

Warning: trampolines shall neither be installed over concrete, asphalt or any other hard surface nor at proximity of other conflicting installations (e.g. paddling pools, swings, slides, climbing *frames*).

Warning: modifications made by the consumer to the original trampoline (e.g. the adding of an accessory) shall be carried out according to the instructions of the manufacturer.

Warning: Check the main parts (*frame, suspension system, mat, padding, and enclosure*) at the beginning of each season and also at regular intervals, if these checks are not carried out, the trampoline could become dangerous.

Warning: check all nuts and bolts for tightness and tighten when required.

Warning: check that all spring-loaded (pit pin) joints are still intact and cannot become dislodged during play.

Warning: check all coverings and sharp edges and replace when required.

Warning: retain the maintenance instruction manual;

Warning: Outdoor trampolines should be equipped with a device that in strong wind conditions avoid displacement due to wind (e.g. steel bars in the ground or loads like sand bag or water bags) and/or items catching wind like net and mat should be removed.

Warning: 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.

Warning: check that *mat*, *padding* and *enclosure* are without defects;

NOTE: Sunlight, rain, snow and extreme temperatures reduce the strength of these parts over time.

Warning: replace the net and /or *enclosure* after 1 year of use.

Warning: make sure that the hook-and-loop fasteners are closed correctly during use of trampoline.

## INTRODUCTION

**Before you begin 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.

- ◇ Misuse and abuse of this trampoline is dangerous and can cause serious injury!
- ◇ Trampolines, being rebounding devices, propel the performer to unaccustomed heights and into a variety of body movements.
- ◇ Always inspect the trampoline before each use for worn-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.



# WARNING



NO MORE THAN ONE  
PERSON AT A TIME ON THE  
TRAMPOLINE!  
MULTIPLE JUMPERS  
INCREASE THE RISK OF  
INJURY SUCH AS BROKEN  
HEAD, NECK, LEG, OR  
BACK.



PARALYSIS OR DEATH CAN  
RESULT IF YOU LAND ON  
YOUR HEAD OR NECK!  
DO NOT PERFORM  
SOMERSUALTS (FLIPS) AS  
THIS WILL INCREASE YOUR  
CHANCES OF LANDING ON  
YOUR HEAD OR NECK!

### **ALWAYS CONSULT A PHYSICIAN BEFORE PERFORMING ANY KIND OF PHYSICAL ACTIVITY**

- Adequate overhead clearance is essential. A minimum of 24 ft from ground level is recommended. Provide clearance for wires, tree limbs, and other possible hazards.
- Lateral clearance is essential. Place the trampoline away from walls, structures, fences, and other play areas. Maintain a clear space of 2 meters on all sides of the trampoline. For safe use of the trampoline, please be aware of the following when selecting a place for your trampoline:
- Place the trampoline on a level surface before use, illumination may be required for shady areas and indoor areas.
- Secure the trampoline against unauthorized and unsupervised use.
- Remove any obstructions from beneath the trampoline.
- The owner and supervisors of the trampoline are responsible to make all users aware of practices specified in the use instructions.

- Do not attempt or allow somersaults. Landing on the head or neck can cause serious injury, paralysis or death, even when landing in the middle of the bed.
- Do not allow more than one person on the trampoline. Use by more than one person at the same time can result in serious injury.
- Use trampoline only with mature, knowledgeable supervision.
- For additional information concerning the trampoline equipment, contact the manufacturer.



## WARNING

- Trampolines are not recommended for use by children under 3 years of age.
- Inspect the trampoline before each use. Make sure the frame padding is correctly and securely positioned.
- Replace any worn, defective, or missing parts.
- Climb on and off the trampoline, it is a dangerous practice to jump from the trampoline to the floor or ground when dismounting, or to jump onto the trampoline when mounting. Do not use the trampoline as a springboard to other objects.
- Stop bounce by flexing knees as feet come in contact with the trampoline bed. Learn this skill before attempting others.
- Learn fundamental bounces and body positions thoroughly before trying more advanced skills. A variety of trampoline activities can be carried out by performing the basic fundamentals in various series and combinations, performing and fundamental after another, with or without feet bounces between them.
- Avoid bouncing too high. Stay low until bounce control and repeated landing in the center of the trampoline can be accomplished. Control is more important than height.
- Focus eyes on the trampoline. This will help control bounce.
- Avoid bouncing when tired. Keep turns short.
- Properly secure the trampoline when not in use. Protect it against unauthorized use. If a trampoline ladder is used, the supervisor should remove it from the trampoline when leaving the area to prevent unsupervised access by children under 3 years of age.
- Ladder lets young children climb onto trampoline.
- Trampolines not for children under three years.
- Do not use ladder if children under three might be nearby.
- Remove when trampoline is not in use.
- Keep objects away which could interfere with the performer. Maintain a clear area around the trampoline.
- Do not use the trampoline while under the influence of alcohol or drugs.
- For information concerning skill training, contact a certified trampoline instructor.
- Bounce only when the surface of the bed is dry. Wind or air movement should be calm to gentle. The trampoline must not be used in gusty or severe winds.
- Read all instructions before using the trampoline, warnings and instructions for the care, maintenance, and use of this trampoline are included to promote safe, enjoyable use of this equipment.

### TRAMPOLINE PLACEMENT

The minimum overhead clearance required is 24 feet (7.3 meters). 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
- When not in use, the trampoline shall be secured against unauthorized use.

- The surface of the jump bed shall be dry. Do not jump on wet bed.
- Wind or air movement shall be calm and gentle. Do not use trampoline in gusty or severe wind.
- Person in charge and responsible for use of the trampoline shall make users aware of practice specified on this manual. Person in charge shall be a qualified adult. This person shall always be present, when trampoline is in use.

 **WARNING**

- Do not place trampoline on concrete floor, hard ground surface (i.e. rock) or slippery surface. Do not use indoor.

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

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. 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, gymnastics shoes, 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:

- 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
- Protrusions of any types (especially sharp typed) on the frame, springs ,or mat

**IF YOU FIND ANY OF THE PREVIOUS CONDITIONS,OR ANYTHING ELSE THAT YOU FEEL COULD CAUSE HARM TO ANY USER.THE TRAMPOLINE SHOULD BE DISASSEMBLED OR SEVURED 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 (3) 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.

**DO NOT USE INDOOR.**

---

## 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 be 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 barefoot. 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.

## 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.

*Multiple Jumpers:* If you have multiple jumpers (more than one person on the trampoline at any one time), you increase the chance of getting injured. Injuries could occur when you fly off the trampoline, lose control, collide with the other jumper(s), or land on the springs. Generally, the lightest person on the trampoline will get injured.

*Striking the Frame or 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 maneuvers, or any maneuver until you have mastered the previous maneuver, 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 pet, other people, or any objects underneath 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.

*Poor Maintenance of Trampoline:* A trampoline in poor condition will increase your risk of getting injured. Please inspect the trampoline before each use for bent steel tubes, torn mat, loose or broken springs, and overall stability of the trampoline.

*Weather Conditions:* Please be aware of the weather conditions when using the trampoline. 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 maneuvers 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*

Supervisors 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 tarp 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.

## **TRAMPOLINE SAFETY INSTRUCTIONS**

### **JUMPERS:**

- ◆ Do not use trampoline if you have consumed alcohol or drugs
- ◆ Remove all hard and 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 in 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 one 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.

### **LESSON PLAN**

The following lessons are suggested in order to learn basic steps and bounces before moving onto more difficult, complicated bounces. Before actually getting on and using the trampoline, you should read and understand all safety instructions. A complete discussion and demonstration of body mechanics and trampoline guidelines should occur between the supervisor and student as well..

#### Lesson 1

A. Mounting and Dismounting-Demonstration of proper techniques

B. The Basic Bounce-Demonstration and practice

C. Braking (Check the Bounce-Demonstration) and practice. Learn to brake on command

D. Hands and knees-Demonstration and practice. Stress should be on four-point landing and alignment

#### Lesson2

A. Review and practice of techniques learned in Lesson1

B. Knees Bounce-Demonstration and practice. Learn the basic down to knee and back up before trying half twist to left and right

C. Seat Bounce-Demonstration and practice. Learn basic seat bounce then add a knee bounce, hands and knees; repeat.

#### Lesson3

A. Review and practice skills and techniques learned in previous lessons

B. Front Drop-To avoid mat burns and teach the front bounce position, all students should be requested to assume the prone position (face down on the ground) while the instructor checks for faulty positions that could cause injury.

C. Start with a hands and knees bounce and then extend body into prone position, and on the mat and return to feet

D. Practice Routine-Hands and knees Bounce, Front Bounce, back to feet, seat bounce, back to feet, seat bounce, back to feet

#### Lesson 4

A. Review and practice skills and techniques learned in previous lessons

B. Half-Turn

i. Start from front drop position and as you make contact with mat, push off with arms in either the right or left direction and turn head and shoulders in same direction.

ii. During turn, be sure to keep back parallel to mat and head up.

iii. After completing turn, land in front drop position

After completing this lesson, the student now has a basic foundation of trampoline bounces. Jumpers should be encouraged to try and develop their own routines with the emphasis on control and form..

A game that can be played in order to encourage students to try develop routines is "BOUNCE". In this game, players count off from 1 to X. Player one starts with a maneuver. Player two has to do Player one's maneuver and add on another. Player cannot do the routine properly in the correct sequence. The first person to miss, receives the letter "B". This continues until someone spells out the word "BOUNCE". The last remaining contestant is deemed the winner! Even when playing this game, it is important to perform your routines under control and not try difficult or highly skilled bounces that you have not yet mastered.

A certified trampoline instructor should be contacted to further develop your trampoline skills.

### BASIC TRAMPOLINE BOUNCES

#### THE BASIC BOUNCE



1. Start from standing position, feet shoulder width apart and with head 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.

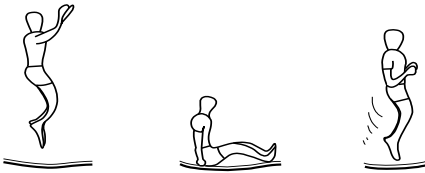
## KNEE BOUNCE



4. Keep feet shoulder width apart when landing on mat.

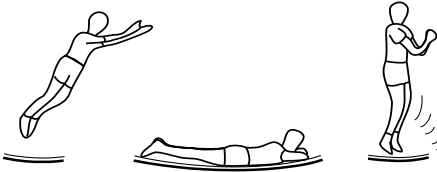
1. Start with basic bounce and keep it low.
2. Land on knees keeping back straight, body erect and use your arms to maintain balance.
3. Bounce back to basic bounce position by swinging arms up.

## SEAT BOUNCE



1. Land in a flat sitting position.
2. Place hands on mat besides hips, do not lock your elbow.
3. Return to erect position by pushing with hands.

## FRONT BOUNCE



1. Start with a low bounce.
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 and return to standing position by pushing up with hands and arms



**ALWAYS START YOUR JUMP AT THE BROKEN CIRCLE. WHEN YOU LAND MORE THAN 1FT AWAY FROM THE EDGE OF THE BROKEN CIRCLE, STOP YOUR JUMP IMMEDIATELY!! RESTART YOUR JUMP AT THE OF BROKEN CIRCLE.**

**TRAMPOLINE PLACEMENT**

The minimum overhead clearance required is 24 feet (7.3 meters). 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.

**ASSEMBLY INSTRUCTIONS**

**To assemble this trampoline** all you need is our special spring loading tool provided with this product. During periods of non-use, this trampoline can be easily disassembled and stored. **Please read the assembly instructions before beginning to assemble the product.**

**PRIOR TO ASSEMBLING**

Please refer to this page for parts descriptions and numbers. The assembly steps use these descriptions and numbers as reference for your convenience.

Make sure that you have all parts listed. If you are missing any parts, please refer to this page for instructions on how to attain any parts.

To prevent any injuries to your hands from pinch points during assembly, **please use gloves to protect your hands.**

**PARTS LIST**

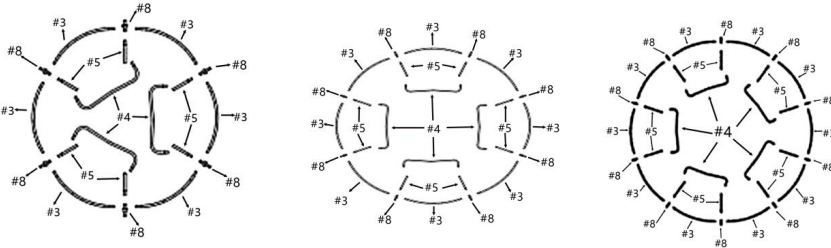
Reference Number	Part Number	Description	Number of Parts			
			TR-6	TR-12	TR-13	TR-14
1	HJ800	Trampoline Mat, stitched with V-Rings	1	1	1	1
2	HJ801	Frame Pad	1	1	1	1
3	HJ802	Top Rail	6	8	8	10
4	HJ803	Leg Base	3	4	4	5
5	HJ804	Vertical Leg Extension	6	8	8	10
6	HJ805	Galvanized Springs	36	64	72	80
7	HJ806	Spring Loading Tool	1	1	1	1
8	HJ807	Cross connector	6	8	8	10

**OTHER ITEMS INCLUDED BUT NOT SHOWN IN OWNER'S MANUAL**

**REMEMBER TO USE GLOVES DURING ASSEMBLY TO AVOID PINCHING AND IT WILL TAKE AT LEAST TWO PEOPLE TO ASSEMBLE THE TRAMPOLINE**

**STEP 1-Frame layout**

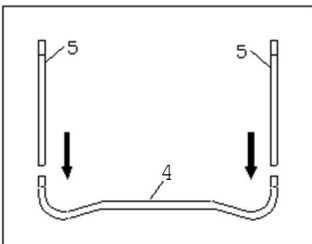
There are a total of 15 (6 ft) or 20 (12 or13 ft) or 25 (14ft)pieces of steel tubing parts that is needed to assemble the frame. All parts with the same part # are interchangeable and have no “right” or “left” orientation. To connect the parts, simply slide a section tubing that is smaller on one end into the adjacent section that has a larger opening. These joints are called “connector points”.



- A. Lay out all frame sections in a circle as shown (see figure 1)
- B. You should have the following parts:
  - I. Top Rail (HJ802-ref # 3)
  - II. Leg Base (HJ803-ref # 4)
  - III. Vertical Leg Extensions (HJ804-ref #5)

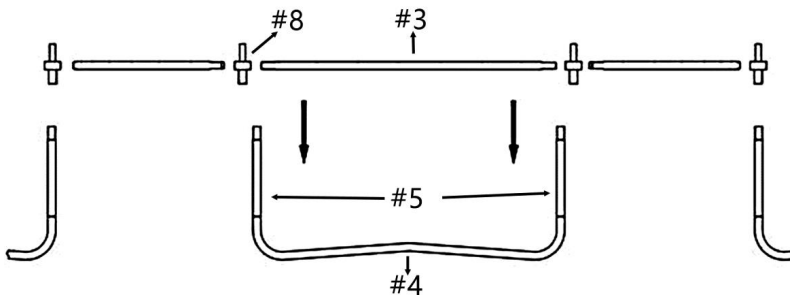
**STEP 2 – Support Assembly**

A Slide all Vertical Leg Extensions (#5) onto the Leg Base (#4) as shown.



**STEP 3 – Top Rail Assembly**

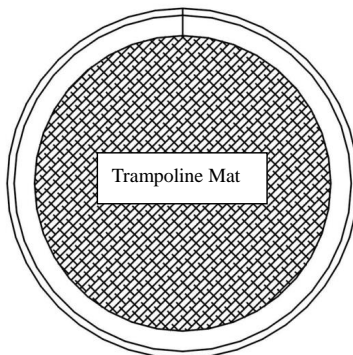
A. Two people will be necessary at this point to assemble the trampoline. Insert the top rail(#3) into the Cross connector(#8), all the top rails assembly is like this.After finishing the top rail assembly, you have to insert the Vertical Leg Extension(#5) into the lower tube of the Cross connector(#8). Please refer to following picture.



**STEP4– Trampoline Mat Assembly**

When Attaching springs to the trampoline mat, please be careful. You will need another person to help you with this portion of the assembly. CAREFUL – When attaching the springs, the Connector Points can become pinch points since the trampoline is tightening up.

A. Lay out the Trampoline Mat (1) inside the frame ZERO

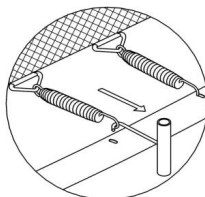


B. Select an arbitrary point on the Top Rail Frame (call it ZERO). First, attach the spring (#6) in the direction and angle as shown to the main frame. After inserting the hook of the spring into the main frame, turn the spring around in the direction towards the trampoline mat as shown below. Use the special tool connect spring and mat by pulling them together and inserting other hook through the V rings. Keep the ZERO point in mind as you will use this point later to attach the Frame Pad.

**SPRING LOADING INSTRUCTION**

(1) Wear heavy duty working gloves to protect your hand.

(2) Use the special spring loading tool included.



(3) Hold and align spring so the hook of the spring lines up with hole on the steel frame.

(4) Hold spring loading tool overhand and pull spring hook

towards steel frame as shown; drop hook into frame hole until it latches on completely, tap it down if hook is not completely in the hole.

C. At this point in the assembly, you should have 4 springs install at points

This even disbursement of tension is critical to the proper assembly of the rest of the trampoline mat.

D. Attach the remaining springs.

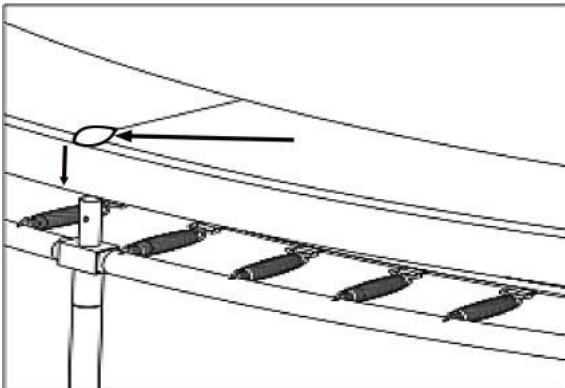
E. If you notice that you have slipped a hole and V Rings connection, recount and remove or attach any springs required to maintain the count of springs.

#### STEP 5-Frame Pad Assembly

#### WARNING

**Never use the trampoline without attaching the frame pad, properly tie down the frame pad before each use!!**

A. Lay the Frame Pad (#2) over the trampoline so that the springs and the steel frame is covered. **Please pay attention, frame pad must be laid first, then install safety net tube. Insert the upper tube of the Cross connector into the hole of the frame pad like following picture.**



## PARTS LIST FOR SAFETY NET

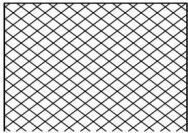
NO.	DESCRIPTION	QTY for 3 legs trampoline	QTY for 4 legs trampoline	QTY for 5 legs trampoline
A.	UPPER NET TUBE WITH FOAM	6PCS	8PCS	10PCS
B.	LOWER net TUBE WITH FOAM	6PCS	8PCS	10PCS
C.	ENCLOSURE NETTING LADDER	1PCS	1PCS	1PCS
D.	PLASTIC CUP	6PCS	8PCS	10PCS
E	CORD	6FT:4 PCS	12FT:7P CS	14FT: 9PCS
F	LADDER(optional)	1PC	1PC	1PC
G	SCREW	12 PC	16 PC	20 PC
H	SCREW DRIVER	1PC	1PC	1PC



#A UPPER NET TUBE WITH FOAM



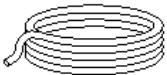
#B LOWER NET TUBE WITH FOAM



# C ENCLOSURE NETTING



#D plastic cup



#E cord



#F Ladder

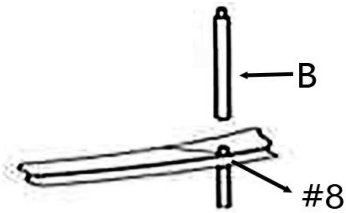


#G screw

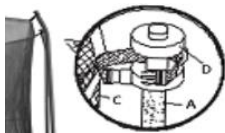


#H screw-driver

STEP 1 Attach one lower safety net tube with foam #B to the Cross connector #8.  
Do not over tighten at this point. Repeat this step for all safety net tubes

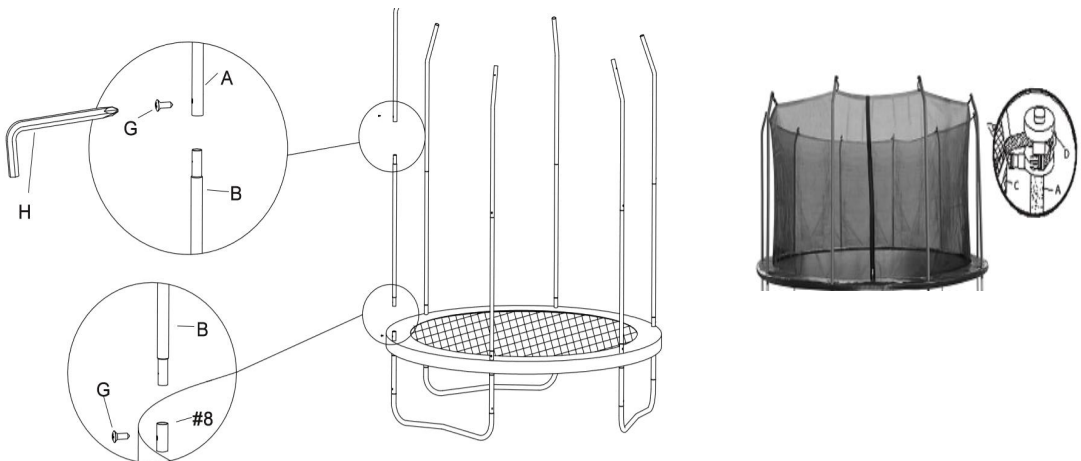


STEP 2 Attach the tube cap #D to one upper net tube w/foam #A.  
Repeat this step for all other upper net tubes.



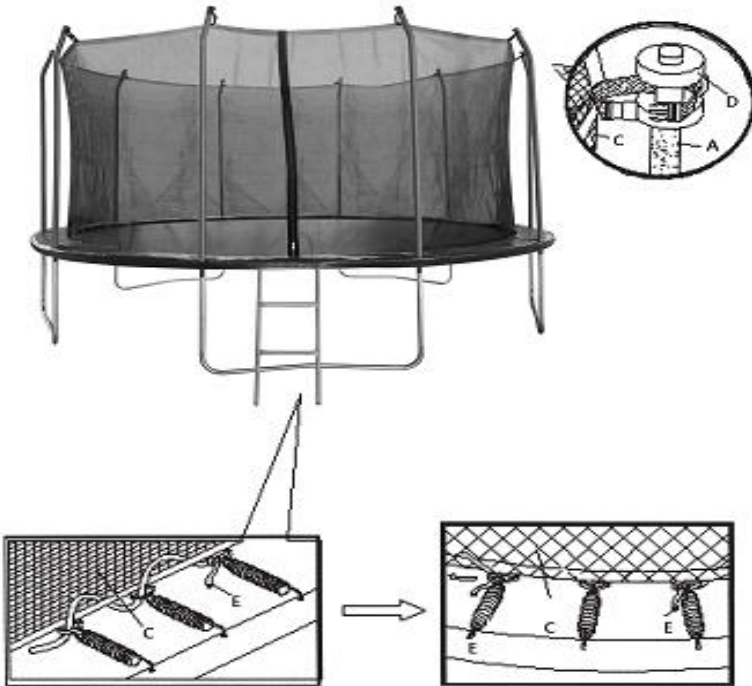
STEP 3 Attach one upper net tube w/foam #A to one lower net tube w/foam #B, and tighten it with screw #G by tool #H screw-driver, then tighten the lower safety net tube with foam #B to the Cross connector #8 with screws #G by tool #H screw-driver

Repeat this step for all safety net tubes

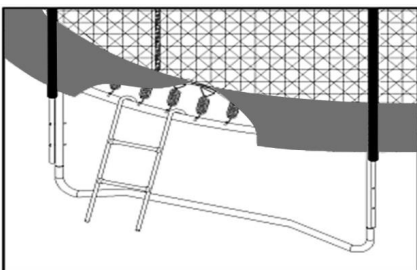


**STEP 4** Secure the bottom of the enclosure netting #C to the rings of the mat on the trampoline using the cord #E. Tie one end of the cord to one mat ring, thread the cord through the bottom of the enclosure netting and the next ring on the trampoline mat. Thread the cord through the netting at every 3 or 4 triangle openings and all of the rings on the trampoline mat. See diagram below.

Now securely tie both ends of the cord together.



**STEP 5** Put the ladder on the frame tube of the trampoline(optional).



Model	Trampoline height (cm)	Safety net height(cm)	Trampoline diameter(cm)	Total height (cm)
JKL-6FT-GS4-T	52	150	183	202
JKL-12FT-GS4-T	70	180	366	250
JKL-13FT-GS4-T	86	180	396	266
JKL-14FT-GS4-T	94	180	426	274

## **WARNING**

### 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. 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, gymnastics shoes, 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:

- 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
- Protrusions of any types (especially sharp types) on the frame, springs, or mat

**IF YOU FIND ANY OF THE PREVIOUS CONDITIONS, OR ANYTHING ELSE THAT YOU FEEL COULD CAUSE HARM TO ANY USER, THE TRAMPOLINE SHOULD BE DISASSEMBLED 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 (3) 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. All connector points should be wrapped and secured with weather resistant tape, such as duct tape. This will keep the frame intact during the move and prevent the connector points from dislocating and separating. 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.