

# DUVLAN



**Návod na použitie:** Trampolína DUVLAN + ochranná sieť + schodíky

**Návod k použití:** Trampolína DUVLAN + ochranná síť + schůdky

**User manual:** Trampoline DUVLAN + enclosure + ladder

SK

CZ

GB

**Špecifikácia trampolíny/Specifikace trampolíny/  
Trampoline Specifications:**

- |                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 6'(183 cm)  | <input type="checkbox"/> 8'(244 cm)  |
| <input type="checkbox"/> 10'(305 cm) | <input type="checkbox"/> 12'(366 cm) |
| <input type="checkbox"/> 13'(396 cm) | <input type="checkbox"/> 14'(427 cm) |
| <input type="checkbox"/> 15'(457 cm) | <input type="checkbox"/> 16'(488 cm) |

**Pružiny/Pružiny/Springs:**

- |                              |                              |                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 48  | <input type="checkbox"/> 60  | <input type="checkbox"/> 64  |                              |
| <input type="checkbox"/> 72  | <input type="checkbox"/> 80  | <input type="checkbox"/> 84  |                              |
| <input type="checkbox"/> 88  | <input type="checkbox"/> 90  | <input type="checkbox"/> 96  |                              |
| <input type="checkbox"/> 100 | <input type="checkbox"/> 110 | <input type="checkbox"/> 120 | <input type="checkbox"/> 132 |

**Nohy/Nohy/Legs:**

- |                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 |
| <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 |



## Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie značky **Duvlan**. Tento kvalitný výrobok je navrhnutý a testovaný pre domáce použitie podľa normy EN71, bol certifikovaný nemeckou skúšobňou TÜV SÜD Product Service GmbH, Deutschland. Pred poskladaním zariadenia si pozorne prečítajte návod na použitie. Používajte zariadenie iba tak ako je to popísané v tomto návode na použitie. Návod uschovajte pre prípad ďalšej potreby.

Prajeme Vám veľa zábavy.

Váš Duvlan tím

## Záruka

Na chyby materiálu a spracovanie poskytuje **Duvlan** záruku 2 roky.

Záruka sa nevzťahuje na opotrebované časti a škody spôsobené nesprávnou manipuláciou so zariadením. Záruka sa nevzťahuje pre poškodený ochranný kryt pružín v dôsledku zlého zachádzania. Ochranný kryt pružín plní najmä ochrannú funkciu - nie je určený na skákanie! Trampolínu je potrebné chrániť pred mínusovými teplotami a pred zimou je nutné ju demontovať a uskladniť v priestoroch, kde nie sú mínusové teploty. V prípade reklamácie nás kontaktujte. Záručná doba začína plynúť dátumom predaja. (uschovajte preto doklad o kúpe).

## Zákaznícky servis

Aby sme Vám mohli čo najlepšie pomôcť s prípadnými problémami na Vašom zariadení, poznačte si presný názov výrobku a číslo objednávky. Tieto údaje nájdete na faktúre.

## Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

Zariadenie **Duvlan** je recyklovateľné. Prosíme Vás, aby ste Vaše zariadenie po skončení životnosti odovzdali do zberní odpadu (alebo miesta na to určeného).

## Kontakt

Duvlan s.r.o.  
Textilná 5/897  
957 01 Bánovce nad Bebravou  
e-mail: servis@duvlan.com  
web: www.duvlan.com

## Pokyny

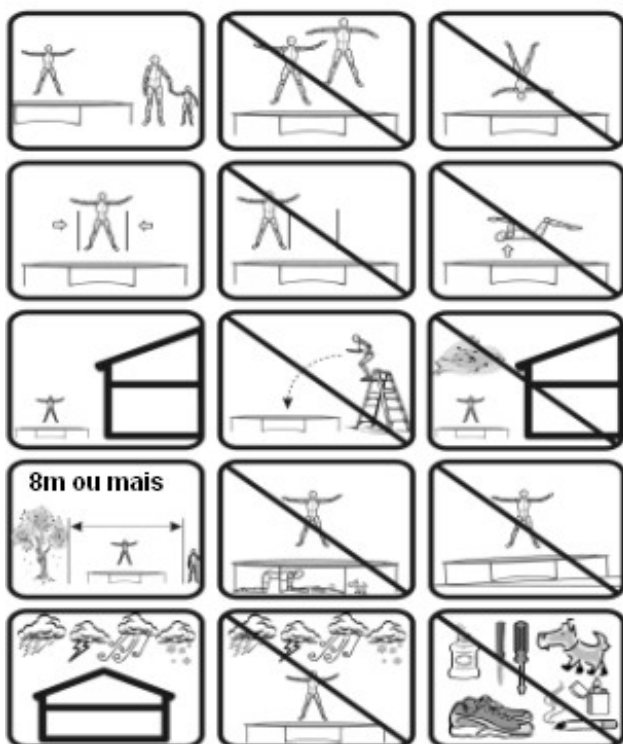
Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **Duvlan** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom, alebo technickou zmenou produktu.

## Úvod

Predtým, než začnete používať túto trampolínu, je nutné si prečítať všetky informácie v tomto návode. Podobne ako pri iných rekreačných aktivitách, sa môžu účastníci zraniť. Ak chcete znížiť riziko zranenia dodržiavajte príslušné bezpečnostné pravidlá a tipy:

- Nesprávne používanie alebo poškodzovanie tejto trampolíny je nebezpečné a môže spôsobiť vážne zranenie!
- Vždy si dávajte pozor pri skákaní na trampolíne!
- Vždy pred každým použitím skontrolujte trampolínu!
- V tomto návode sú zahrnuté, správna montáž, starostlivosť a údržba výrobku, bezpečnostné pokyny, upozornenia a správna technika skákania a poskakovania. Všetci užívatelia a osoby, ktoré dávajú pozor si musia pozorne prečítať a oboznámiť sa s týmito pokynmi. Každý, kto sa rozhodne používať túto trampolínu, musí si byť vedomý svojich vlastných obmedzení pokiaľ ide o vykonávanie rôznych skokov a odrazov na trampolíne.

Najprv si privyknite na pružnosť trampolíny. Pozornosť musíte sústrediť na základné postavenie vášho tela potom môžete vykonáva každý skok (základné skoky), kým ho nebudete schopní urobiť s ľahkosťou a kontrolou.



Nie viac ako jedna osoba je povolená na trampolíne! Viac osôb zvyšuje riziko zranenia v dôsledku kolízie.



Nerobte kotrmelce (premety), ktoré zvyšujú riziko dopadu na hlavu, krk a s tým spojený risk vážneho zranenia, či smrti.

## Pokyny

### 1. Všeobecné pokyny

#### 1.1 Použitie

- Produkt je určený iba na domáce použitie, nie je určený pre profesionálne a lekárske účely.
- Maximálna hmotnosť je 180 kg. Preťaženie trampolíny nad odporúčanú hmotnosť užívateľa môže spôsobiť poškodenie trampolíny, na ktoré sa záruka nevzťahuje.

#### 1.2 Nebezpečenstvo pre deti

- Nenechajte deti bez dozoru s produktom. Vykonajte nevyhnutné bezpečnostné opatrenia a dohliadajte na všetky aktivity na trampolíne. Buďte si vedomí, že obalový materiál nie je

vhodný pre deti. Hrozí nebezpečenstvo udusenía!

- Trampolíny vysoké nad 51cm (20 palcov) sa neodporúčajú používať deťom do 6 rokov. Deti nerozoznávajú potenciálne nebezpečenstvo z tohto produktu. Držte deti stranou o tohto produktu, nie je to hračka. Výrobok musí byť uchovávaný mimo dosahu detí a domácich zvierat.

### 1.3 Upozornenie – poškodenie produktu

- Nemeňte produkt. Používajte len originálne náhradné diely. Opravy by mali byť vykonávané kvalifikovaným technikom. Nesprávne vykonané opravy môžu ohroziť bezpečnosť vašej trampolíny. Používajte tento produkt iba tak, ako je to opísané v tomto návode.
- Chráňte produkt proti vlhkosti a vysokým teplotám.

### 1.4 Ďalšie tipy

- Pre lepšiu stabilitu, môžete na nohy trampolíny umiestniť vrecia s pieskom. Tým zabránite prevrátenie trampolíny v prípade väčšej bočnej sily.
- Nepoužívajte trampolínu počas tehotenstva.
- Nepoužívajte trampolínu, ak trpíte vysokým krvným tlakom.
- Skáčajte s bosými nohami. Nenoste topánky, došlo by k poškodeniu skákacej podložky, na čo sa záruka nevzťahuje.
- Nefajčíte.
- Nepokladajte cigarety, domáce zvieratá, ostré predmety, alebo iné cudzie predmety na trampolínu.
- Nepoužívajte trampolínu pod vplyvom alkoholu alebo drog.
- Neseďte alebo neopierajte sa ochranného krytu, mal by byť pružný, môžete sa pohybovať po skákacej podložke. Nedovoľte deťom vytiahnuť sa hore na trampolínu použitím ochranného krytu. Môže dôjsť k roztrhnutiu, na ktoré sa záruka nevzťahuje.
- Umiestnite trampolínu na rovnom teréne. Najlepšie na trávu. Umiestnenie trampolíny na tvrdom povrchu zvýši namáhanie rámu a nadmerné používanie spôsobí škodu, na ktoré sa nevzťahuje záruka. Umiestnenie trampolíny na nerovnom povrchu môže mať za následok prevrátenie trampolíny.
- Nevystavujte trampolínu s priamym stykom s otvoreným ohňom.
- Zaisťte trampolínu pred neoprávneným použitím.
- Nepoužívajte trampolínu, ak je mokrá.
- Trampolína pri veterných podmienkach by mala byť viazaná s kotvami alebo demontovaná a skladovaná oddelene.

#### VAROVANIE

1. Pred skákaním sa prosím uistite, že zips ochrannej siete je 100% zatvorený a všetky tri vstupné háčiky sú zaháknuté.
2. Neskáčajte zámerne do bezpečnostnej siete, je určená len na zastavenie pádu osôb z trampolíny. Úmyselné skákanie do bezpečnostnej siete môže spôsobiť jej poškodenie. Zlé zaobchádzanie s bezpečnostnou sieťou je považované za nedbanlivé používanie, ktoré nie je kryté zárukou.

## 2. Bezpečnostné pokyny

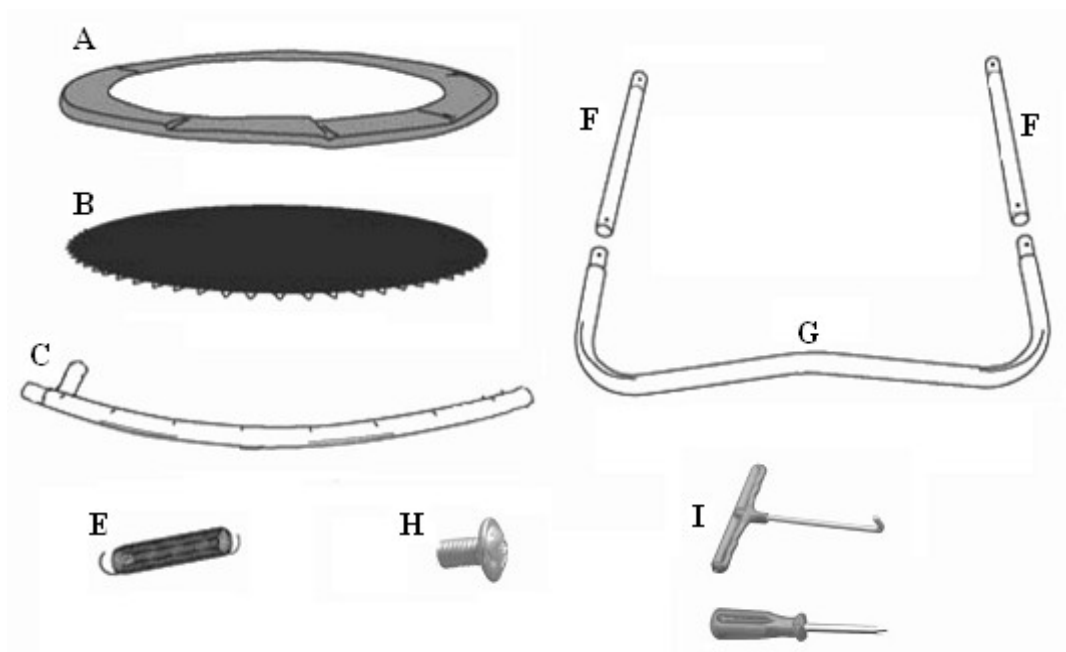
- Všetci užívatelia trampolíny potrebujú dozor bez ohľadu na vek a skúsenosti užívateľov.
- Bezpečnostné pokyny trampolíny by mali byť vždy uznané a vypočuté.
- Nerobte kotrmelce (premety). Nesprávne pristátie na trampolíne môže viesť k zraneniu, najmä chrbta, šije a hlavy. Zranenie môže spôsobiť ochrnutie alebo dokonca aj smrť.
- Nie viac ako jedna osoba je povolená na trampolíne! Viac osôb zvyšuje riziko zranenia v

dôsledku kolízie.

- Pred každým použitím je potrebné prezrieť trampolínu voči poškodeniu, opotrebovaným alebo poškodeným častiam, aby sa zabránilo zraneniu na trampolíne. Poškodené, opotrebované alebo chybné diely musia byť ihneď vymenené. Do tej doby je zakázané trampolínu používať.
- Trampolína musí byť postavená na rovnom a neklzavom povrchu.
- Silný vietor môže odfúknuť trampolínu. Ak je predpovedaný silný vietor, trampolína musí byť presunutá na chránené miesto a rozobraná. Alebo pripevnená k zemi s kotvami a pritiahnuť. Prinajmenšom sú nutné tri kotvy.
- Snažte sa vyhnúť premiestňovaniu zostavy trampolíny, pretože by sa mohla počas prepravy ohnúť. Ak je potrebné posunúť trampolínu, prosím, zvážte nasledovné: najmenej štyri osoby musia byť rovnomerne rozložené po obvode rámu, aby zdvihli trampolínu. Trampolína musí byť nesená vo vodorovnej polohe.
- Trampolíny sú skákacie zariadenia, umožňujúce užívateľom skákať do nezvyčajných výšok rovnako ako v rozmanitosti pohybov tela. Skákanie na trampolíne, narazenie do rámu, zlé pristátie na trampolíne môže viesť k zraneniu.
- Užívatelia by mali byť oboznámení s návod. Táto príručka obsahuje návod na montáž ... vybrané bezpečnostné opatrenia, rovnako ako odporúčania pre servis a údržbu trampolíny, aby sa zabezpečilo bezpečné a zábavné využitie trampolíny.
- Je na zodpovednosti majiteľa zabezpečiť, aby všetci užívatelia boli informovaní o používaní trampolíny, aby zostali v bezpečnej vzdialenosti od trampolíny ako bezpečnostné opatrenie.
- Nikdy nepoužívajte trampolínu v blízkosti vody a udržiajte dostatočný priestor okolo nej ako bezpečnostné opatrenie.
- Dajte si pozor na pohyblivé časti, do ktorých by mohli zachytiť ruky a nohy?
- Nelepte žiadne cudzie predmety na trampolínu.
- Nedovoľte nikomu ísť, alebo položiť akýkoľvek predmet pod trampolínu, zatiaľ čo niekto skáča na podložke. Skákacia podložka je pružná a dole smerujúca sila vytvorená niekým skákajúcim môže spôsobiť vážne zranenie osôb.
- Implementujte všetky bezpečnostné predpisy a zoznámte sa s informáciami v užívateľskej príručke.
- Trampolínu je možné použiť iba, ak je skákacia podložka čistá a suchá. Opotrebovaná alebo poškodená skákacia podložka by mala byť okamžite vymenená.
- Udržiajte všetky cudzie predmety v dostatočnej vzdialenosti od trampolíny.
- Zabezpečte aby sa zabránilo neoprávnenému použitiu a skákaníu bez dozoru na trampolíne.
- Nepoužívajte trampolínu pod vplyvom alkoholu alebo drog (liekov).
- Dôkladne sa naučte základné techniky skokov, pred skúšaním ťažkých skokov. Pre viac informácií viď časť o základných technikách skákania v užívateľskej príručke.
- Vyliezť na trampolínu. Neskáčte na trampolínu hneď. Nepoužívajte trampolínu ako odrazovým mostíkom pre ďalšie články.
- Pre ďalšie informácie alebo informácií o cvičení nájdete u kvalifikovaného učiteľa.

## Zoznam dielov trampolíny

P.Č.	MODEL
A	Ochranný kryt
B	Skákacia podložka
C	Horná tyč
E	Pružiny
F	Predĺžený úsek
G	Noha v tvare W
H	Skrutky
I	Náradie



## Postup pri montáži trampolíny

Pozri „Zoznam dielov trampolíny“ pre identifikáciu dielov.

### UPOZORNENIE:

Dve dospelé osoby v dobrej fyzickej kondícii, sú potrební pre následnú montáž. Z bezpečnostných dôvodov by mali nosiť správne topánky a oblečenie. Nedodržanie týchto pokynov a varovaní môže mať za následok zranenie.

*POZNÁMKA:* Obrázky sa môžu mierne líšiť s rôznymi modelmi trampolín.



1. Položte všetky časti trampolíny na zem, ako je uvedené na obrázku.



2. Pripojte predĺžený úsek (F) k nohe v tvare W (G) a zaistite spolu so skrutkami. Opakujte tento postup pre všetky nožné podpery.



3. Pripojte všetky horné tyče (C) do tvaru veľkej kružnice. Spojenie posledného článku si môže vyžadovať dve osoby. Druhá osoba by mala držať protiľahlú stranu, kým priblížite oba konce kružnice dokopy.



4. Pripojte všetky nožné podpery zostrojené v kroku 2. k hlavnému rámu.



5. Pripojte nožnú podporu k hlavnému rámu a pevne zaistite spoločne s skrutkami.



6. V tejto etape by mala trampolína vyzeráť ako na obrázku vyššie.





7. Pri navliekaní skákacej podložky, položte podložku do vnútra rámu a pripojte pružinu (E) do jedného trojuholníkového krúžku na podložke. Potom pripojte druhý koniec pružiny na rám.



8. Opakujte krok 7. priamo oproti, kde sa pripojila prvá pružina. Potom pripojte ďalšie dve pružiny v polovičnej vzdialenosti medzi prvými dvoma pružinami, priamo oproti sebe. Tým sa zabezpečí rovnaké napätie rozdelené medzi pružiny.



9. Opakujte postup pre zostávajúce pružiny. Použite nástroj na pružiny (I), ako je uvedené vyššie.

**Upozornenie:** Počas montáže pružín, si dávajte pozor, kam umiestniť svoje ruky a iné časti svojho tela



10. Pripájanie susedných pružín si môže vyžadovať veľké napätie, preto pripojte pružinu na každú štvrtú alebo piatu dieru, takže napätie pružiny je rovnomerne rozdelené.



11. Pripojte ostatné pružiny, kým nie sú všetky pružiny pripojené k rámu.



12. Položte ochranný kryt (A) na vonkajší okraj, tak aby boli pružiny zakryté.



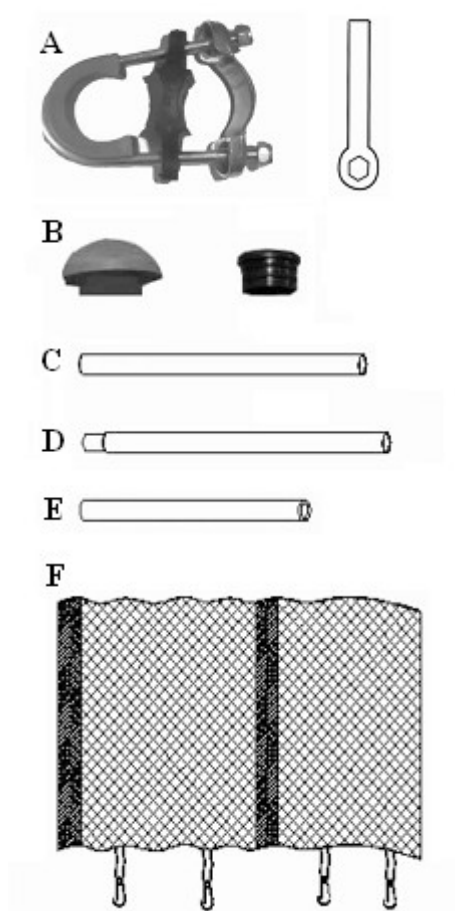
13. Celý ochranný kryt (A) pevne zaviažte na hlavnú tyč (C) trampolíny.



14. Pokračujte s „Testovanie trampolíny“ v tomto návode pred skákaním na trampolíne.

## Zoznam dielov ochrannej siete

P.Č.	Model
A	Rýchlopínanie Francúzsky kľúč
B	Uzáver tyče Spodná časť tyče
C	Horná tyč
D	Spodná tyč
E	Penová trubka
F	Ochranná sieť



## Postup pri montáži ochrannej siete

Pozri „Zoznam dielov ochrannej siete“ pre identifikáciu dielov.

### UPOZORNENIE:

Dve dospelé osoby v dobrej fyzickej kondícii, sú potrebné pre následnú montáž. Z bezpečnostných dôvodov by mali nosiť správne topánky a oblečenie. Nedodržanie týchto pokynov a varovaní môže mať za následok zranenie.

*POZNÁMKA:* Obrázky sa môžu mierne líšiť s rôznymi modelmi trampolín.



1. Navlečte penové trubky (E) na hornú tyč (C) a spodnú tyč (D) ako je znázornené. Zopakujte pre všetky tyče.



2. Vložte veko tyče (B) na hornú tyč (C) a vložte spodok tyče (B) do spodnej tyče (D). Vložte spodnú tyč (D) do hornej tyče (C). Zopakujte pre všetky tyče.



4. Umiestnite zloženú ochrannú sieť (F) na trampolínu, ako je znázornená vyššie, teraz je pripravená na ďalší krok.



3. Navlečte tyče, ktoré ste zostrojili v kroku 2. do púzdra tyče na ochrannej sieti (F).



6. Zopakujte krok 4. pre všetky tyče. Uistite sa, že ste pevne vložili tyče do púzdra.



5. Pevne upevnite spodnú tyč (D) k nohe v tvare W, nie k predĺženej nohe, toto je veľmi dôležité. Potom pevne upevnite rýchlopínanie (A) pomocou kľúča.



7. Druhé rýchlopínanie (A) upevnite v hornej časti. Zopakujte pre všetky nohy.



8. Uvoľnené háky ochrannej siete, by mali vyzerat' ako na obrázku.



10. Pripojte háky k najbližšiemu trojuholníkovému krúžku podložky.



9. Pokračujte s "Testovanie trampolíny" v tomto návode pred skákaním na trampolíne.

## Testovanie trampolíny

Po zostavení trampolíny, je dôležité robiť nasledovné kontroly bezpečnosti:

### Bezpečnostná kontrola trampolíny

- Pomocou skrutkovača, skontrolujte, či sú všetky skrutky pevne zaistené.
- Pozrite sa pod trampolínu a skontrolujte či sú všetky pružiny pripojené pevne k rámu a trojuholníkové krúžky.
- Prejdite sa okolo trampolíny a skontrolujte pevnosť rámu.
- Pomocou oboch rúk, položte vašu telesnú hmotnosť na jednu časť trampolíny, uvoľníte a skontrolujte, že podlaha je rovná.
- Skontrolujte ochranný kryt a skontrolujte, či sú úplne zakryté pružiny a rám.
- Uistite sa, že struny podložky sú bezpečne zaistené.

### Bezpečnostná kontrola ochrannej siete

- Držte pripojenú ochrannú sieť a skontrolujte trasením, či sú všetky tyče pevné.
- Skontrolujte ochrannú sieť a púzdra tyče pre všetky zašité diery alebo materiálu.
- Skontrolujte či správne funguje zips na ochrannej sieti a vstupné háčiky.
- Pozrite sa pod trampolínu a skontrolujte či sú všetky háky ochrannej siete pripojené k trojuholníkovým krúžkom alebo ku kruhovej časti pružiny.

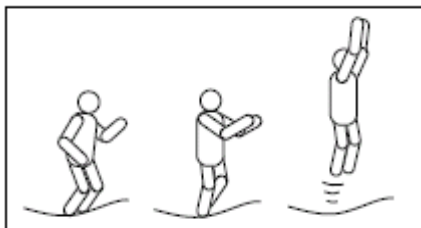
Akonáhle sú všetky kontroly vykonávané a trampolína prešla všetkými počiatočnými skúškami (pozri vyššie), potom jeden človek vyskúša trampolínu nepretržitým skákaním v strede po dobu 5 minút. Ak sa vám trampolína zdá pevná, potom vaša trampolína obstála v testovaní. Gratulujeme dokončili ste montáž trampolíny! Nezabudnite dodržiavať všetky bezpečnostné pravidlá. Prajeme vám veľa zábavy a dávajte si pozor ...

### *POZNÁMKA:*

Ako už bolo uvedené v návode na použitie, opotrebované diely je potrebné nahradiť za nové u vášho dodávateľa.

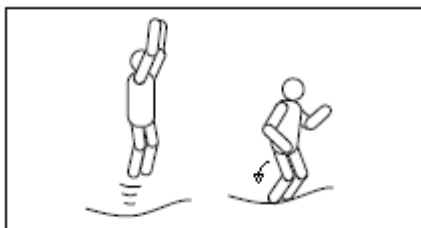
## Základné skoky na trampolíne

### Základný skok



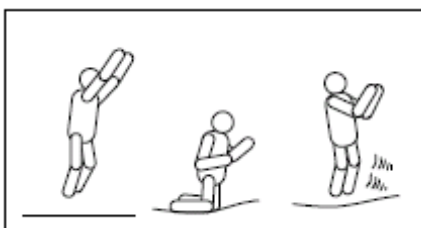
- Postavte sa na stred trampolíny, presuňte váhu tela na špičky, nohy mierne rozkročte. Sledujte trampolínu.
- Rozkývajte paže dopredu a hore v kruhových pohyboch.
- Pri výskoku dajte nohy k sebe, špičky namierte smerom nadol.
- Pri dopade na trampolínu majte nohy mierne rozkročené.

### Brzdenie



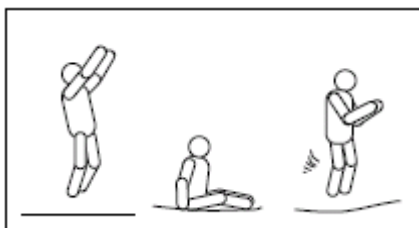
- Občas môžete stratiť kontrolu pri divokom skákaní a odrážaní. Prevedenie brzdného manévru umožní užívateľovi získať kontrolu nad skokom a ich vyváženie.
- Začnite základným skokom.
- Pri pristáti náhle pokrčte kolená a to vám umožní zastaviť skok.

### Skoky na kolenách



- Začnite základným skokom. Neskáčte vysoko.
- Doskočte na kolená, chrbát držte vzpriamene. K udržaniu rovnováhy používajte paže.
- Dostaňte sa späť do základného skákania kmitaním paží nahor.

### Skákanie v sede



- Doskočte do sedu na plocho.
- Umiestnite ruky na trampolínu vedľa bokov.
- Späť do vzpriamenej pozície sa vráťte odrazom rúk.

## Vážené zákaznice, vážení zákazníci

Těší nás, že jste se rozhodli pro zařízení značky **Duvlan**. Tento kvalitní výrobek je navržen a testován pro domácí použití dle normy EN71, byl certifikován německou zkušebnou TÜV SÜD Product Service GmbH, Deutschland.. Před sestavením zařízení si pozorně přečtěte návod k použití. Používejte zařízení pouze tak jak je to popsáno v tomto návodu k použití. Návod uschovejte pro případ další potřeby.

Přejeme Vám hodně zábavy.

Váš Duvlan tým

## Záruka

Na vady materiálu a zpracování poskytuje **Duvlan** záruku 2 roky.

Záruka se nevztahuje na opotřebované části a škody způsobené nesprávnou manipulací s přístrojem.

Záruka se nevztahuje pro poškozený ochranný kryt pružin v důsledku špatného zacházení.

Ochranný kryt pružin plní zejména ochrannou funkci - není určen ke skákání! Trampolínu je třeba chránit před minusovými teplotami a před zimou je nutné ji demontovat a uskladnit v prostorách, kde nejsou minusové teploty. V případě reklamace nás kontaktujte.

Záruční doba začíná běžet datem prodeje. (uschovejte proto doklad o koupi).

## Zákaznický servis

Aby jsme Vám mohli co nejlépe pomoci s případnými problémy na Vašem zařízení, poznamenejte si přesný název výrobku a číslo objednávky. Tyto údaje najdete na faktuře.

## Pokyny pro zacházení se zařízením po vyřazení z provozu

Zařízení **Duvlan** je recyklovatelné. Prosíme Vás, abyste Vaše zařízení po ukončení životnosti odevzdali do sběren odpadu (nebo místa k tomu určeného).

## Kontakt

Duvlan s.r.o.  
Textilní 5 / 897  
957 01 Bánovce nad Bebravou  
e-mail: servis@duvlan.cz  
web: www.duvlan.cz

## Pokyny

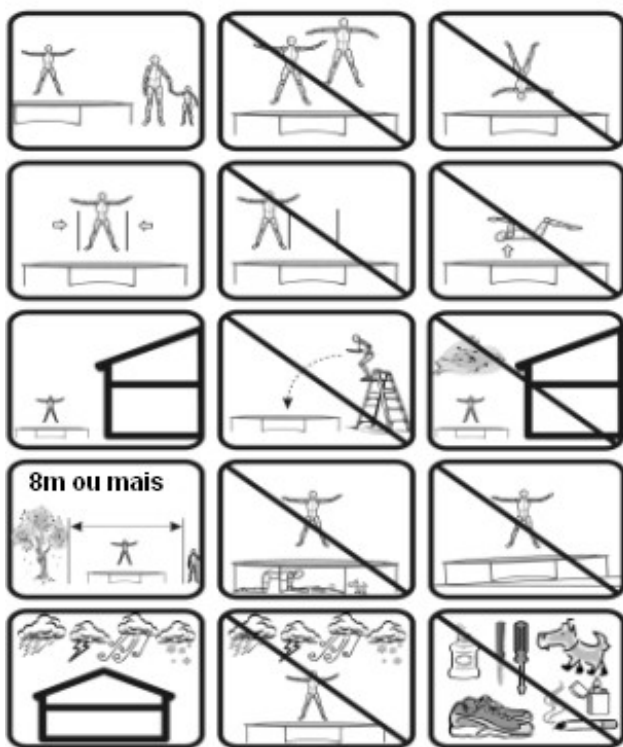
Tento návod k použití je pouze reference pro zákazníky. **Duvlan** nepřebírá ručení za chyby vzniklé překladem nebo technickou změnou produktu.

## Úvod

Předtím, než začnete používat tuto trampolínu, je nutné si přečíst veškeré informace v tomto návodu. Podobně jako u jiných rekreačních aktivitách, se mohou účastníci zranit. Chcete-li snížit riziko zranění dodržujte příslušná bezpečnostní pravidla a tipy:

- Nesprávné používání nebo poškozování této trampolíny je nebezpečné a může způsobit vážné zranění!
- Vždy si dávejte pozor při skákání na trampolíně!
- Vždy před každým použitím zkontrolujte trampolínu!
- V tomto návodu jsou zahrnuty, správná montáž, péče a údržba výrobku, bezpečnostní pokyny, upozornění a správná technika skákání a poskakování. Všichni uživatelé a osoby, které dávají pozor si musí pozorně přečíst a seznámit se s těmito pokyny. Každý, kdo se rozhodne používat tuto trampolínu, musí si být vědom svých vlastních omezení pokud jde o provádění různých skoků a odrazů na trampolíně.

Nejprve si privykněte na pružnost trampolíny. Pozornost musíte soustředit na základní postavení vašeho těla pak můžete provádět každý skok (základní skoky), dokud ho nebudete schopni udělat s lehkostí a kontrolou.



Ne více než jedna osoba je povolena na trampolíně! Více osob zvyšuje riziko zranění v důsledku kolize.



Nedělejte kotrmelce (přemety), které zvyšují riziko dopadu na hlavu, krk a tím spojený risk vážného zranění či smrti

## Pokyny

### 1. Všeobecné pokyny

#### 1.1 Použití

- Produkt je určen pouze pro domácí použití, není určen pro profesionální a lékařské účely.
- Maximální hmotnost je 180 kg. Přetížení trampolíny nad doporučenou hmotnost uživatele může způsobit poškození trampolíny, na které se záruka nevztahuje.

#### 1.2 Nebezpečí pro děti

- Nenechte děti bez dozoru s produktem. Proveďte nezbytná bezpečnostní opatření a dohlížejte na všechny aktivity na trampolíně. Buďte si vědomi, že obalový materiál není

vhodný pro děti. Hrozí nebezpečí udušení!

- Trampolíny vysoké nad 51cm (20 palců) se nedoporučují používat dětem do 6 let. Děti nerozeznají potenciální nebezpečí z tohoto produktu. Držte děti stranou o tohoto produktu, není to hračka. Výrobek musí být uchováván mimo dosah dětí a domácích zvířat.

### 1.3 Upozornění - poškození produktu

- Neměňte produkt. Používejte pouze originální náhradní díly. Opravy by měly být prováděny kvalifikovaným technikem. Nesprávně provedené opravy mohou ohrozit bezpečnost vaší trampolíny. Používejte tento produkt pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu.
- Chraňte produkt proti vlhkosti a vysokým teplotám.

### 1.4 Další tipy

- Pro lepší stabilitu, můžete na nohy trampolíny umístit pytle s pískem. Tím zabráníte převrácení trampolíně v případě větší boční síle.
- Nepoužívejte trampolínu během těhotenství.
- Nepoužívejte trampolínu, pokud trpíte vysokým krevním tlakem.
- Skákejte s bosýma nohama. Nenoste boty, došlo by k poškození skákací podložky, na co se záruka nevztahuje.
- Nekouříte.
- Nepokládejte cigarety, domácí zvířata, ostré předměty, nebo jiné cizí předměty na trampolínu.
- Nepoužívejte trampolínu pod vlivem alkoholu nebo drog.
- Neseďte nebo neopírejte se ochranného krytu, měl by být pružný, můžete se pohybovat po skákací podložce. Nedovolte dětem vytáhnout se nahoru na trampolínu použitím ochranného krytu. Může dojít k roztržení, na které se záruka nevztahuje.
- Umístěte trampolínu na rovném terénu. Nejlépe na trávu. Umístění trampolíny na tvrdém povrchu zvýší namáhání rámu a nadměrné používání způsobí škodu, na které se nevztahuje záruka. Umístění trampolíny na nerovném povrchu může mít za následek převrácení trampolíny.
- Nevystavujte trampolínu s přímým stykem s otevřeným ohněm.
- Zajistěte trampolínu před neoprávněným použitím.
- Nepoužívejte trampolínu, pokud je mokrá.
- Trampolína při větrných podmínkách by měla být vázána s kotvami nebo demontována a skladována odděleně.

### VAROVANIE

1. Před skákaním se prosím ujistěte, že zip ochranné sítě je 100% zavřený a všechny tři vstupní háčky jsou zaháknuté.
2. Neskákejte záměrně do bezpečnostní sítě, je určena pouze k zastavení pádu osob z trampolíny. Úmyslné skákaní do bezpečnostní sítě může způsobit její poškození. Špatné zacházení s bezpečnostní sítí je považováno za nedbalé používání, které není kryto zárukou.

## 2. Bezpečnostní pokyny

- Všichni uživatelé trampolíny potřebují dozor bez ohledu na věk a zkušenosti uživatelů.
- Bezpečnostní pokyny trampolíny by měly být vždy uznány a slyšeny.
- Nedělejte kotrmelce (přemety). Nesprávné přistání na trampolíně může vést ke zranění, zejména zad, šíje a hlavy. Zranění může způsobit ochrnutí nebo dokonce smrt.
- Ne více než jedna osoba je povolena na trampolíně! Více osob zvyšuje riziko zranění v důsledku kolize.
- Před každým použitím je třeba prohlédnout trampolínu vůči poškození, opotřebovaným

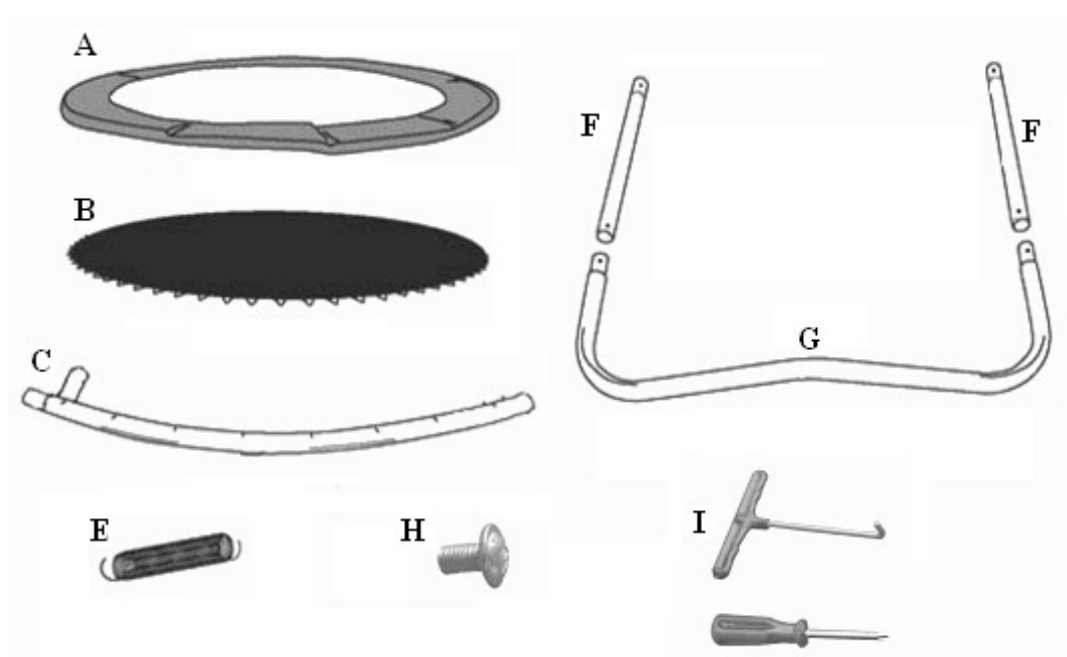


nebo poškozeným částem, aby se zabránilo zranění na trampolíně. Poškozené, opotřeбенé nebo vadné díly musí být ihned vyměněny. Do té doby je zakázáno trampolínu používat.

- Trampolína musí být postavena na rovném a neklouzavém povrchu.
- Silný vítr může odfouknout trampolínu. Pokud je předpovězen silný vítr, trampolína musí být přesunuta na chráněné místo a rozebrána. Nebo připevněna k zemi s kotvami a přitáhnout. Přinejmenším jsou nutné tři kotvy.
- Snažte se vyhnout přemístování sestavy trampolíny, protože by se mohla během přepravy ohnout. Pokud je třeba posunout trampolínu, prosím, zvažte následující: nejméně čtyři osoby musí být rovnoměrně rozloženy po obvodu rámu, aby zvedli trampolínu. Trampolína musí být nesená ve vodorovné poloze.
- Trampolíny jsou skákací zařízení, umožňující uživatelům skákat do neobvyklých výšek stejně jako v rozmanitosti pohybů těla. Skákání na trampolíně, naražení do rámu, špatné přistání na trampolíně může vést ke zranění.
- Uživatelé by měli být obeznámeni s návod. Tato příručka obsahuje návod na montáž ... vybrané bezpečnostní opatření, stejně jako doporučení pro servis a údržbu trampolíny, aby bylo zajištěno bezpečné a zábavné využití trampolíny.
- Je na odpovědnosti majitele zajistit, aby všichni uživatelé byli informováni o používání trampolíny, aby zůstali v bezpečné vzdálenosti od trampolíny jako bezpečnostní opatření.
- Nikdy nepoužívejte trampolínu v blízkosti vody a udržujte dostatečný prostor kolem ní jako bezpečnostní opatření.
- Dejte si pozor na pohyblivé části, do kterých by mohly zachytit ruce a nohy?
- Nelepte žádné cizí předměty na trampolínu.
- Nedovolte nikomu jít, nebo položit jakýkoli předmět pod trampolínu, zatímco někdo skáče na podložce. Skákací podložka je pružná a dole směřující síla vytvořená někým skákajícím může způsobit vážné zranění osob.
- Implementujte všechny bezpečnostní předpisy a seznamte se s informacemi v uživatelské příručce.
- Trampolínu lze použít pouze, pokud je skákací podložka čistá a suchá. Opatřebovaná nebo poškozená skákací podložka by měla být okamžitě vyměněna.
- Udržujte všechny cizí předměty v dostatečné vzdálenosti od trampolíny.
- Zajistěte aby se zabránilo neoprávněnému použití a skákání bez dozoru na trampolíně.
- Nepoužívejte trampolínu pod vlivem alkoholu nebo drog (léků).
- Důkladně se naučte základní techniky skoků, před zkoušením těžkých skoků. Pro více informací viz část o základních technikách skákání v uživatelské příručce.
- Vylézt na trampolínu. Neskákejte na trampolínu hned. Nepoužívejte trampolínu jako odrazovým můstkem pro další články.
- Pro další informace nebo informací o cvičení najdete u kvalifikovaného učitele.

## Seznam dílů trampolíny

P.Č.	MODEL
A	Ochranný kryt
B	Skákací podložka
C	Horní tyč
E	Pružiny
F	Prodloužený úsek
G	Noha ve tvaru W
H	Šrouby
I	Nářadí



## Postup při montáži trampolíny

Viz "Seznam dílů trampolíny" pro identifikaci dílů.

### UPOZORNĚNÍ:

Dvě dospělé osoby v dobré fyzické kondici, jsou potřební pro následnou montáž. Z bezpečnostních důvodů by měli nosit správné boty a oblečení. Nedodržení těchto pokynů a varování může mít za následek zranění.

*POZNÁMKA:* Obrázky se mohou mírně lišit s různými modely trampolín.



1. Položte všechny části trampolíny na zem, jako je na obrázku.



2. Připojte prodloužený úsek (F) k noze ve tvaru W (G) a zajistit spolu se šrouby. Opakujte tento postup pro všechny nožní podpěry. V případě že budete montovat ochrannou síť nepoužívejte šrouby.



3. Připojte všechny horní tyče (C) do tvaru velké kružnice. Spojení posledního článku může vyžadovat dvě osoby. Druhá osoba by měla držet protilehlou stranu, dokud přiblížíte oba konce kružnice dohromady.



4. Připojte všechny nožní podpěry sestrojené v kroku 2. k hlavnímu rámu.



5. Připojte nožní podpěru k hlavnímu rámu a pevně zajistit společně s šrouby. V případě že budete montovat ochrannou síť nepoužívejte šrouby.



6. V této etape by měla trampolína vyzerat' ako na obrázku vyššie.



7. Při navlékání skákací podložky, položte podložku do vnitřku rámu a připojte pružinu (E) do jednoho trojúhelníkového kroužku na podložce. Poté připojte druhý konec pružiny na rám.



8. Opakujte krok 7. přímo naproti, kde se připojila první pružina. Potom připojte další dva pružiny v poloviční vzdálenosti mezi prvními dvěma pružinami, přímo naproti sobě. Tím se zajistí stejné napětí rozděleny mezi pružiny.



9. Opakujte postup pro zbývající pružiny. Použijte nástroj na pružiny (I), jak je uvedeno výše.  
**Upozornění:** Během montáže pružin, si dávejte pozor, kam umístit své ruce a jiné části svého těla.



10. Připojování sousedních pružin může vyžadovat velké napětí, proto připojte pružinu na každou čtvrtou nebo pátou díru, takže napětí pružiny je rovnoměrně rozdělí.



11. Připojte ostatní pružiny, dokud nejsou všechny pružiny připojeny k rámu.



12. Položte ochranný kryt (A) na vnější okraj, tak aby byly pružiny zakryty.



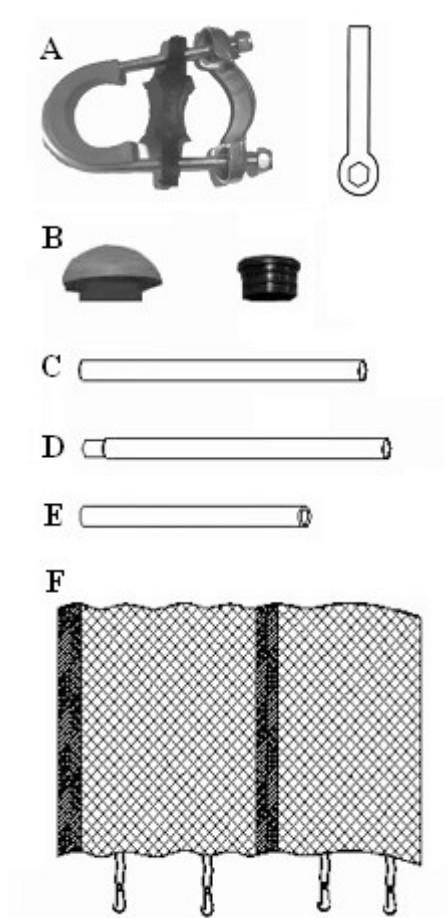
13. Celý ochranný kryt (A) pevně zavažte na hlavní tyč (C) trampolíny.



14. Pokračujte s "Testování trampolíny" v tomto návodu před skákáním na trampolíně.

## Seznam dílů ochranné sítě

P.Č.	Model
A	Rychloupínání Francouzský klíč
B	Víko tyče Spodek tyče
C	Horní tyč
D	Spodní tyč
E	Pěnová trubka
F	Ochranná síť



## Postup při montáži ochranné sítě

Viz "Seznam dílů ochranné sítě" pro identifikaci dílů.

**UPOZORNĚNÍ:**

Dvě dospělé osoby v dobré fyzické kondici, jsou potřební pro následnou montáž. Z bezpečnostních důvodů by měli nosit správné boty a oblečení. Nedodržení těchto pokynů a varování může mít za následek zranění.

**POZNÁMKA:** Obrázky se mohou mírně lišit s různými modely trampolín.



1. Navlečte pěnové trubky (E) na horní tyč (C) a spodní tyč (D) jak je znázorněno. Zopakujte pro všechny tyče.



2. Vložte víko tyče (B) na horní tyč (C) a vložte spodek tyče (B) do spodní tyče (D). Vložte spodní tyč (D) do horní tyče (C). Zopakujte pro všechny tyče.



3. Umístěte složenou ochrannou síť (F) na trampolínu, jak je vyobrazena výše, nyní je připravena na další krok.



4. Navlečte tyče, které jste sestrojili v kroku 2. do pouzdra tyče na ochranné síti (F).



5. Zopakujte krok 4. pro všechny tyče. Ujistěte se, že jste pevně vložili tyče do pouzdra.



6. Pevně upevníte spodní tyč (D) k nohe v tvare W, nie k predĺzenej nohe, toto je veľmi dôležité. Potom pevne upevníte rýchlopínanie (A) pomocou kľúča.



7. Druhé rýchlopínanie (A) upevníte v hornej časti. Zopakujte pre všetky nohy.



8. Uvoľnené háky na ochrannú sieť, by mali vypadat jako na obrázku.



9. Připojte háky k nejbližšímu trojúhelníkovému kroužku podložky.



10. Pokračujte s "Testování trampolíny" v tomto návodu před skákáním na trampolíně.

## Testování trampolíny

Po sestavení trampolíny, je důležité dělat následující kontroly bezpečnosti:

### Bezpečnostní kontrola trampolíny

- Pomocí šroubováku, zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby pevně zajištěny.
- Podívejte se pod trampolínu a zkontrolujte zda jsou všechny pružiny připojeny pevně k rámu a trojúhelníkové kroužky.
- Projděte se kolem trampolíny a zkontrolujte pevnost rámu.
- Pomocí obou rukou, položte vaši tělesnou hmotnost na jednu část trampolíny, uvolníte a zkontrolujte, že podlaha je rovná.
- Zkontrolujte ochranný kryt a zkontrolujte, zda jsou zcela zakryté pružiny a rám.
- Ujistěte se, že struny podložky jsou bezpečně zajištěny.

### Bezpečnostní kontrola ochranné sítě

- Držte připojenou ochrannou síť a zkontrolujte třesem, zda jsou všechny tyče pevné.
- Zkontrolujte ochrannou síť a pouzdra tyče pro všechny zašity díry nebo materiálu.
- Zkontrolujte zda správně funguje zip na ochranné síti a vstupní háčky.
- Podívejte se pod trampolínu a zkontrolujte zda jsou všechny háky ochranné sítě připojené k trojúhelníkovým kroužkům nebo ke kruhové části pružiny.

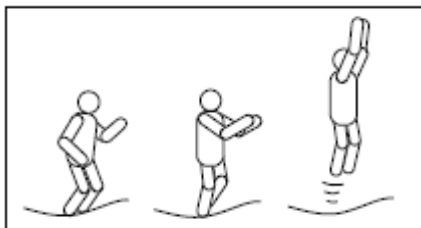
Jakmile jsou všechny kontroly prováděné a trampolína prošla všemi počátečními zkouškami (viz výše), pak jeden člověk vyzkouší trampolínu nepřetržitým skákáním ve středu po dobu 5 minut. Pokud se vám trampolína zdá pevná, pak vaše trampolína obstála v testování. Gratulujeme dokončili jste montáž trampolíny! Nezapomeňte dodržovat všechna bezpečnostní pravidla. Přejeme vám hodně zábavy a dávejte si pozor ...

### *POZNÁMKA:*

Jak již bylo uvedeno v návodu k použití, opotřebované díly je třeba nahradit za nové u vašeho dodavatele.

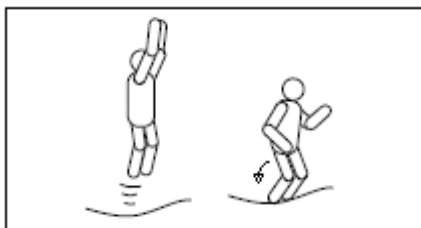
## Základní skoky na trampolíně

### Základní skok



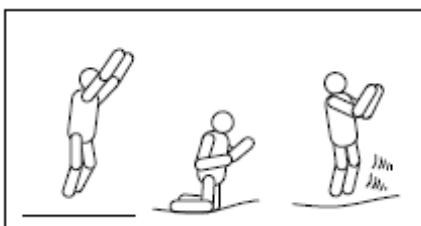
- Postavte se na střed trampolíny, přesuňte váhu těla na špičky, nohy mírně rozkročte. Sledujte trampolínu.
- Rozkývajte paže dopředu a nahoru v kruhových pohybech.
- Při výskoku dejte nohy k sobě, špičky namiřte směrem dolů.
- Při dopadu na trampolínu mějte nohy mírně rozkročené.

### Brzdění



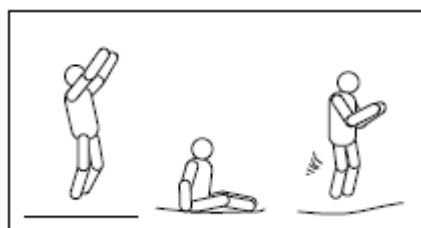
- Občas můžete ztratit kontrolu při divokém skákáním a odražením. Provedení brzdného manévru umožní uživateli získat kontrolu nad skokem a jejich vyvážením.
- Začněte základním skokem.
- Při přistání náhle pokrčte kolena a to vám umožní zastavit skok.

### Skoky na kolenu



- Začněte základním skokem. Neskákejte vysoko.
- Doskočte na kolena, záda držte vzpřímeně. K udržení rovnováhy používejte paže.
- Dostaňte se zpět do základního skákání kmitáním paží nahoru.

### Skákání v sedě



- Doskočte do sedu na plocho.
- Umístěte ruce na trampolínu vedle boků.
- Zpět do vzpřímené pozice se vraťte odrazem rukou.



**Dear Customer,**

We are pleased, that you have chosen a **Duvlan** Fitness Equipment. This quality product is engineered and tested for home use in accordance with EN71, has been certified by the German testing laboratory TÜV SÜD Product Service GmbH, Deutschland. Please carefully read the instructions prior to assembly and first use. Only use the appliance in the manner described in this user's manual. Keep this user's manual in a safe place so it can be easily retrieved for future use.

We wish you lots of fun.

Your Duvlan team

**Warranty**

**Duvlan** warrants that this product conforms to the manufacturers specifications and will be free of defects in material and workmanship. Standard warranty is provided for first two years after purchase.

This warranty does not cover: wearing of parts, damage caused by mishandling of device, damage to the protective cover of the spring due to mishandling. Guard of the springs is provided for a protective function - it is not designed for jumping! Trampoline must be protected from sub-zero temperatures and it is advised to store in the winter in areas with plus temperatures. In the case of a complaint, please contact us.

The warranty period commences on the date of purchase (PROOF OF PURCHASE: Please keep copy of the proof of purchase from an authorized dealer to make this warranty valid).

**Customer Service**

To best possible support you in the case of problems with your product, we would ask you to please quote the product Model Name and Order Number. These can be found on the invoice.

**Waste Disposal**

**Duvlan** products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

**Contact**

Duvlan s.r.o.  
Textilna 5 / 897  
957 01 Banovce nad Bebravou  
e-mail: servis@duvlan.com  
web: www.duvlan.com

**Advice**

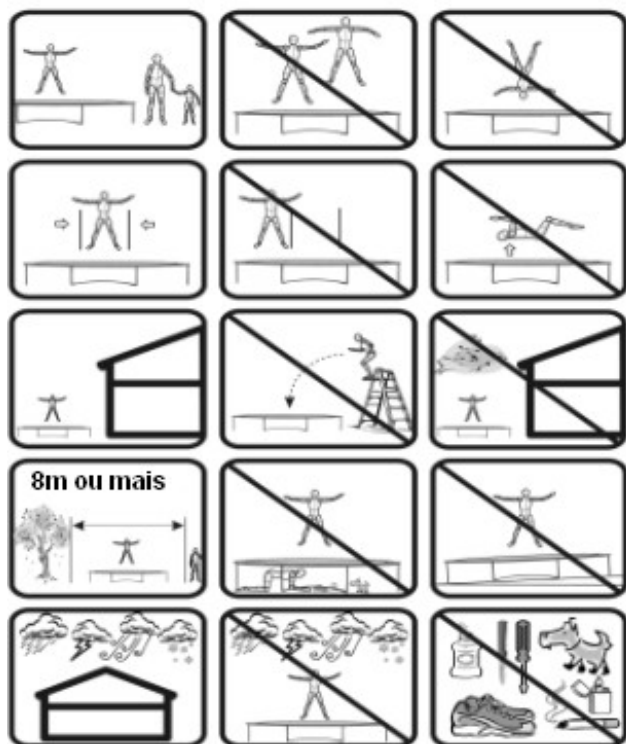
The owner's manual is only for the customer reference. **Duvlan** can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.

## Introduction

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

- Misuse and abuse of this trampoline is dangerous and can cause serious injury!
- Trampolines are rebounding devices which propel the performer to unaccustomed heights through a variety of movements. So always use caution when playing on a trampoline.
- Always inspect the trampoline before each use.
- 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.

Initially, you should get accustomed to the feel and bounce of the trampoline. The focus must be on your body position and you should practice each fundamental bounce until you can do each skill with bounce before moving on to more difficult and advanced bounces. Do not bounce recklessly on the trampoline, emphasis must be made on good control and the mastering of various bounce techniques



No more than one person is allowed on the trampoline! Multiple jumpers increase the risk of injury resulting from mid-air collisions.



Do not perform somersaults (flops) as this will increase the chances of landing on your head or neck. Paralysis or even death can result

## Trampoline guidelines

### 1. General instructions

#### 1.1 Purpose

- The product is intended for home/domestic use only and is not suitable for professional or medical uses.
- The maximum weight is 180kg. Overloading the trampoline above the recommended user weight will cause damage to the trampoline which is not covered by the warranty

## 1.2 Danger for children

- Do not let unsupervised children near this product. Carry out the necessary safety precautions and supervise all trampoline activities. Be aware that the packaging material is not suitable for children. There is a danger of suffocation!
- Trampolines over 51 cm (20 inches) in height are not recommended for children under 6 years of age. Children do not recognize potential dangers from this product. Keep children away from this product, it is not a toy. The product has to be stored out of reach of children and pets.

## 1.3 Attention – product damages

- Do not alter the product. Only use original spare parts. Repairs should only be carried out by qualified technicians. Improper repairs can compromise the safety of your trampoline. Use this product only as described in this manual
- Protect the product against humidity and high temperatures.

## 1.4 Additional tips

For additional stability you can place sand bags on the trampoline legs. This will prevent the trampoline from tipping over in the event of any sideways force.

- Do not use during pregnancy.
- Do not use when suffering from high blood pressure.
- Jump with bare feet. Do not wear shoe, this will damage the jumping mat which is not covered by the warranty.
- No smoking
- Do not put cigarettes, pets, sharp objects, or any other foreign objects, or any other foreign objects on the trampolines.
- Do not use the trampoline while under the influence of alcohol or drugs.
- Do not sit or lean on cover pads as it needs to be flexible so it can move with the jumping mat. Please do not allow small children to pull themselves up the trampoline by using the cover pads. Tears in stitching caused by obstructing frame pads are not covered by warranty.
- Place trampoline on level ground. Preferably on grass. Locating the trampoline on hard surface will add stress to the frame and overtime cause damage which is not covered by the warranty. Placing the trampoline on an uneven surface may result in the trampoline tipping over.
- Do not expose the trampoline to direct contact with open flames.
- Secure the trampoline against unauthorized use.
- Do not use if trampoline is wet.
- Trampoline should be tied down with anchors during windy conditions or dismantled and stored away.

### WARNING

1. Please ensure that the safety enclosure net zipper is 100% closed and all three entrance hooks are re-hooked before jumping.
2. Do not intentionally jump into the safety net; it is only designed to stop persons from falling off the trampoline. Intentional jumping into the safety net may cause the trampoline to top over, or may damage your net. Abuse of the safety net is considered negligent use which is not covered by the warranty, please refer to the disclaimer.

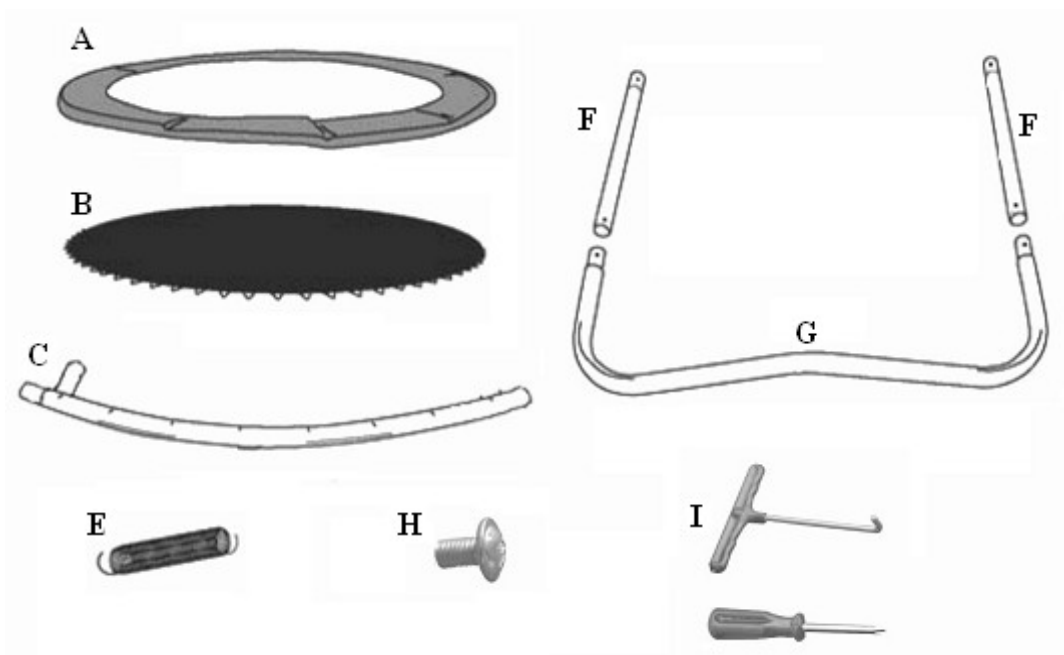
## 2. Safety instructions for trampolines

- All users of the trampoline need a supervisor regardless of the age and the experience of the user.

- The safety instructions of the trampoline should always be considered and obeyed.
- Somersaults must be avoided. Incorrect landings on the trampoline can lead to injuries, particularly to the back, neck or head. Injuries may include paralysis. Or even death.
- Only one person should use the trampoline at a time. Multiple users on the trampoline will increase the risk of collision.
- The trampoline has to be examined for damaged, wearing or defective part before each usage, as it can impair the overall safety of the trampoline. The damaged, worn or defective parts should be replaced immediately. In the meantime the trampoline must be restricted from use.
- No clothes with hooks or parts may be worn when jumping on the trampoline, in order to avoid hooks getting caught.
- The trampoline must be set up only on a flat ground and non-slippery surfaces.
- Strong wind can blow the trampoline away. If strong winds are predicted the trampoline must be moved to a protected place, and taken apart. Or fastened to the ground with anchors and tie downs. At least three anchors are necessary. It is not enough to anchor the pennants in the ground since they can tear out of the patch cords.
- Try to avoid moving the assembled trampoline, because it could bend during transportation. Should it be necessary to move the trampoline, please consider the following: at least four people must be evenly spaced around the frame to lift the trampoline off the ground. The trampoline must be carried horizontally, and if the frame shifts position use four people to draw the trampoline in shape.
- Trampolines are jumping devices, enabling the user to jump to unusual heights as well as into a multiplicity of body movements. Jumping into the trampoline, hitting the frame, cover pads or incorrect landing on the trampoline can lead to injury.
- Users should be familiar with the user manual. This manual contains assembly instructions... selected precautionary measures as well as recommendations for servicing and maintenance of the trampoline in order to ensure a secured and fun use of the trampoline.
- It is the responsibility of the owner to guarantee that all users of the trampoline are informed to stay a safe distance away from trampoline as a safety precaution.
- Never use it near water and keep sufficient space around it as a safety precaution.
- Beware of moving parts which could catch your arms and legs?
- Do not stick any foreign objects in to the trampoline,
- Do not allow anyone or any object to go under the trampoline while someone is jumping on the mat. The jumping mat is flexible and downwards force created by someone jumping can cause serious injury to a person.
- Implement all safety rules and make yourself familiar with the information in the user manual
- The trampoline can only be used, if the jumping mat is clean and dry. Worn or damaged jumping mats should immediately be replaced.
- Keep all foreign objects away from trampoline.
- Avoid unauthorized and unsupervised use of the trampoline.
- Do not use the trampoline under influence of alcohol or drugs(inch medicines)
- Learn the fundamental jumping techniques thoroughly before trying difficult jumps. For more information see section on fundamental bounce techniques in owner's manual.
- Climb on the trampoline. Do not jump on it directly. Do not use the trampoline as a jumping board for other articles. For more information, see section-accident categories: mounting and dismounting
- For further information or exercise information consult a trained trampoline teacher.

**Trampoline part list**

ITEM	MODEL
A	Cover pads
B	Jumping mat
C	Top rail
E	Springs
F	Leg extension
G	W – Shaped leg
H	Screws
I	Tools



## Trampoline assembly instructions

Refer to “Trampoline parts list” for identification of parts.

### *WARNING:*

Two adults in good physical condition are required for the following assembly. For your safety, you should wear proper shoes and clothing. Failure to follow these instructions and warnings may result in injury.

*NOTE:* Picture may vary slightly with different trampoline models.



1. Lay out all the trampoline parts in groups, as shown above.



2. Attach the leg extensions (F) to a W-shaped leg (G) and secure together with the screws (H). Repeat for all leg supports.



3. Attach all the top rails (C) to form a large circle, Joining the last link may require two people. The second person should hold the opposite side, while you bring both ends of the circle together.



4. Attach the all leg supports you assembled in STEP 2 to the top frame.



5. Attach the leg support to the top frame and tightly secure together with the screws (H).



6. At this stage the trampoline should like the picture above.



7. With stitching portion facing down, lay jumping mat inside frame and attach a spring into one of the triangle rings on the mat. Then attach the other end of the spring to the frame.



8. Repeat STEP 7 directly across from where you attach the first spring. Then attach two more springs half distance between the first two springs, directly across from each other. This will ensure equal tension is distributed between the springs.



9. Repeat process for the remaining springs. Use the spring tool (I), as shown above.  
**Warning:** During spring assembly, please be careful where you place your hands other parts of your body as connector points and.



10. Springs under heavy tension may require adjacent springs to be attached at every four or five holes, so the spring tension is distributed equally.



11. Attach the remaining springs until all springs are attached onto the frame.



12. Lay the cover pads on the outer edge so the springs are covered.



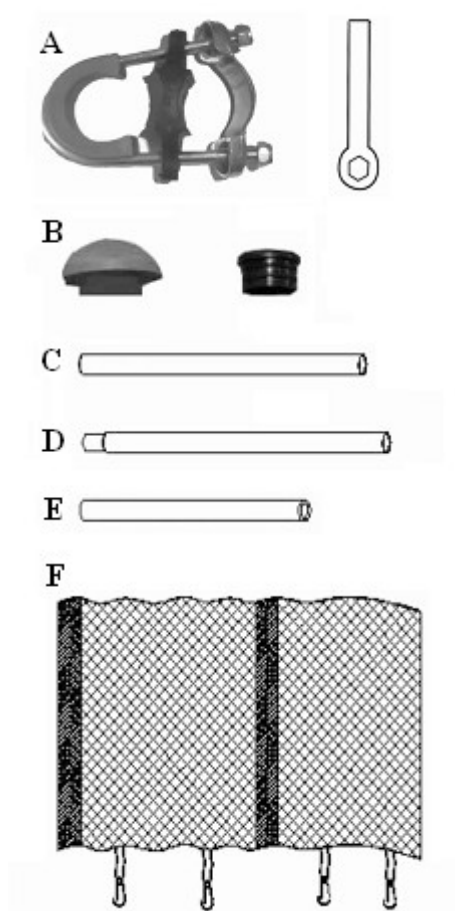
13. The all the cover pad's strings onto the top rail of the trampoline.



14. Proceed to "Testing the Trampoline" section of this manual before jumping on the trampoline.

## Enclosure part list

ITEM	MODEL
A	Quick Clamp Wrench
B	Pole Cap Pole Bottom
C	Upper Pole
D	Lower Pole
E	Foam Tube
F	Safety Enclosure Net



## Safety enclosure assembly

Refer to „Parts list“ for identification of parts.

### *WARNING:*

Two adults in good physical condition are required for the following assembly. For your safety, you should wear proper shoes and clothing. Failure to follow these instructions and warning may result in injury.

*NOTE:* Picture may vary slightly with the different trampoline models.





1. Starting from the foam tube (E), slide foam tube over pole assembly, as shown. Repeat with remaining poles.



2. Slide upper pole (C) onto lower pole (D). Repeat with remaining poles.



3. Place the safety enclosure mesh (F) on trampoline tidily, as shown above, ready for the next step.



4. Slide the enclosure poles you assembled in STEP2 into the safety enclosure mesh pole jacket.



5. Repeat STEP 4 for all the enclosure poles. Make sure you insert the poles firmly into the jacket.



6. Firmly clamp the lower pole to the W-shaped leg vertical part, not to the leg extension, that's very important. Then fasten the quick clamp by wrenching on the bolt.



7. Attach the second clip at the very top of each leg.



8. Safety enclosure hooks when released should look like the above picture.



9. Attach the hooks to the nearest triangle ring of the mat.



10. Proceed to Testing the Trampoline section of this manual before jumping on the trampoline.

## Testing the trampoline

After assembling the trampoline, it is important that you perform the following safety checks:

### Trampoline Safety Checks:

- Using a screw driver, check if all the screws are tightly secured.
- Look underneath the trampoline and check all the springs are hooked securely to the frame and triangle rings.
- Move the trampoline around and check the sturdiness of the frame.
- Using your two hands, put your body weight on one section of the trampoline and release to check that the floor is even.
- Inspect the cover pads and check if they completely cover the springs and frame.
- Make sure the strings of the pads are tied securely.

### Enclosure Net Safety Checks:

- Hold onto pole net jacked and check that all the enclosure poles are sturdy by shaking it.
- Check the enclosure net and pole jacket for any tearing in the stitching or material.
- Check the enclosure net zipper and entrance hooks function properly.
- Check to see if all safety enclosure hooks are attached to the triangle ring underneath the trampoline

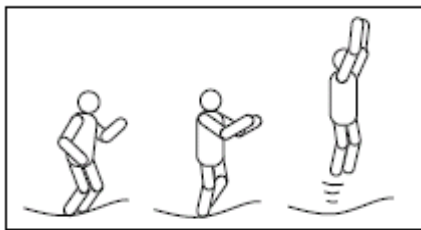
Once all the checks are performed and the trampolines has passed all the initial test (above), then your trampoline have one person test the trampoline by jumping on the center continuously for 5 minutes. If the trampoline feels sturdy then your trampoline passes the test. Congratulations, you have completed the trampoline assembly! Remember to abide by all the safety rules. Have fun, play safe...

### *PLEASE NOTE:*

As already mentioned in the instruction manual certain wear and tear parts have to be replaced from your supplier.

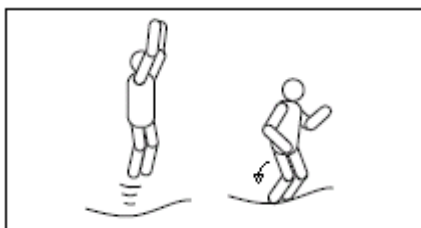
## Fundamental bounces techniques

### The basic bounce



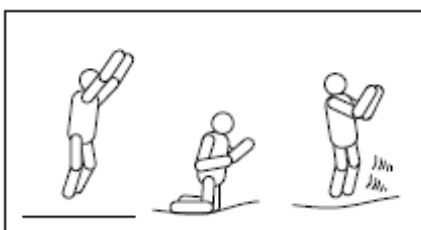
- Start from a standing position, feet shoulder width apart with head and eyes on the mat.
- Swing your arms forward and up and around in a circular motion.
- Bring feet together while in mid-air and point toes downward.
- Keeping feet shoulder width apart when landing on mat.

### The braking maneuver



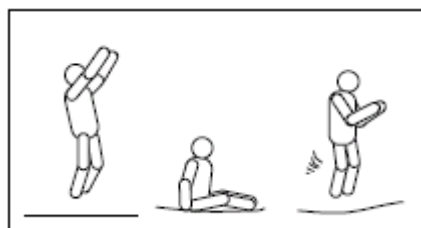
- Occasionally they may lose control of their jump and bounce wildly. Performing the braking maneuver will allow the user to regain control of the jump and their balance.
- Start with a basic bounce.
- As you land, bend your knees sharply and this will allow you to stop your jump.

### Knee bounce



- Start with a low controlled basic bounce.
- Land on your knees keeping back straight, body erect and use your arms to maintain balance.
- Bounce back to the basic bounce position by swing your arms up.

### Seat bounce



- Land in a flat sitting position.
- Place hands on mat beside your hips.
- Return to erect by pushing with your hands.