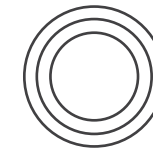
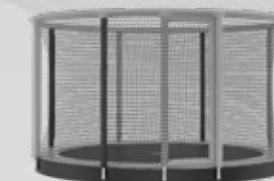
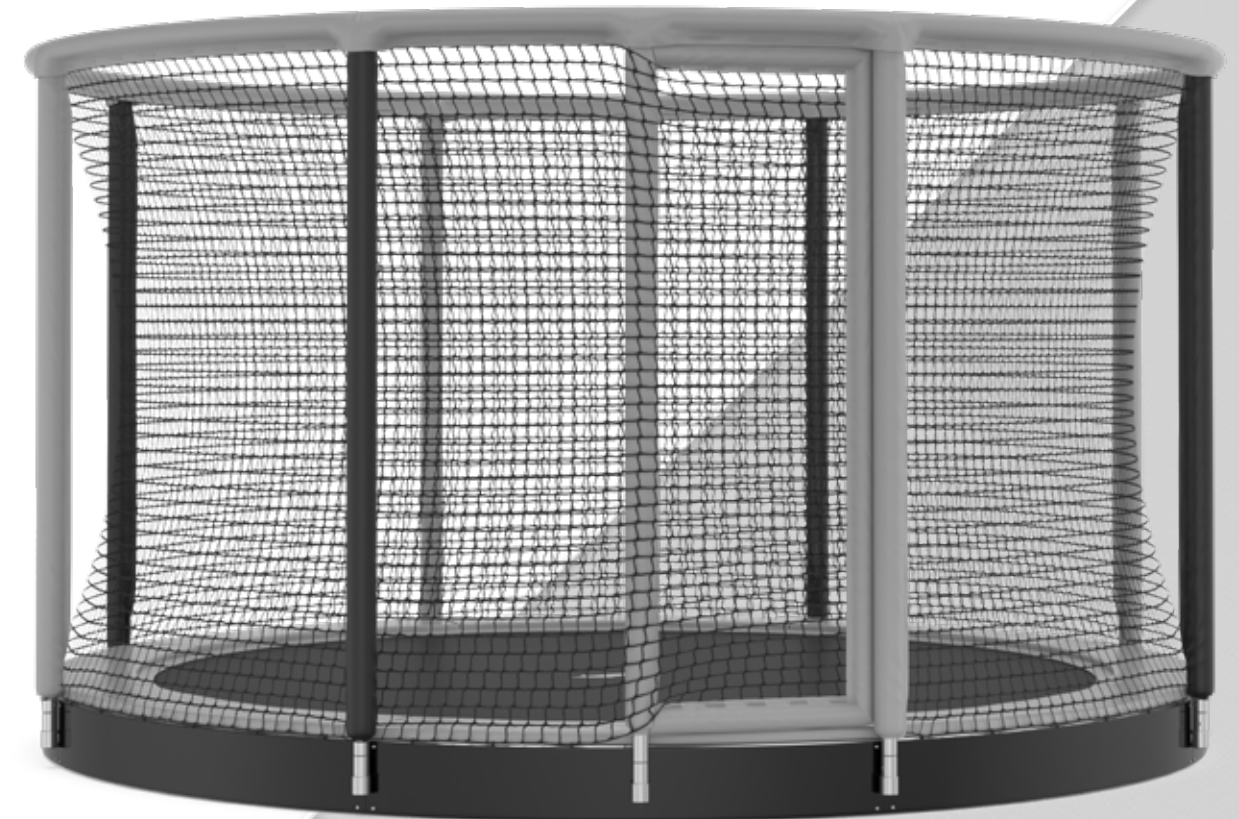


INSTALLATIE- EN GEBRUIKERSHANDLEIDING GALLUS INGROUND



10 ft, 12 ft, 14 ft



Črmošnjice 5b
8000 Novo mesto
Slovenië

E: info@akrobat.com
T: +386 730 800 60

www.akrobat.com



NL / 02-2021



100% gemaakt
in Europa



2,5 miljoen
sprongen gegarandeerd



62,7% zachtere
sprongabsorptie

1. WAARSCHUWINGEN!

Lees deze handleiding zorgvuldig door voordat u uw trampoline monteert en gebruikt. Bewaar deze handleiding voor toekomstige referentie.

Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van het product volledig worden geïnformeerd over het correcte gebruik van deze trampoline en alle veiligheidsmaatregelen.

Bedankt dat u voor een Akrobat-trampoline hebt gekozen!

Uw trampoline is zoveel meer dan gewoon weer wat buitenspeelgoed. Zij is ontworpen om alle leden van het gezin, ongeacht hun leeftijd, een boeiende speeltijd, leuke herinneringen en actieve lichaamsbeweging te bezorgen. Akrobat-trampolines zijn gebouwd om lang mee te gaan. Uw trampoline is gemaakt van Europese topmaterialen en het resultaat van vakmanschap en daarom zult u er jarenlang plezier van hebben.

Veiligheid komt op de eerste plaats! Voor de beste trampoline-ervaring en om fit en energiek te blijven, dient u deze montage-instructies en veiligheidsaanbevelingen grondig door te lezen om de kans op letsels tot een minimum te beperken.

Het maximale gebruikersgewicht wordt bepaald door de grootte van de trampoline:



10 ft / 305 cm	100 kg / 220,5 lbs
12 ft / 366 cm	130 kg / 286,6 lbs
14 ft / 427 cm	130 kg / 286,6 lbs

- Begeleiding en instructie door een volwassene is te allen tijde vereist.
- De trampoline moet door een volwassene in elkaar worden gezet en voor het eerste gebruik zorgvuldig worden geïnspecteerd.
- Zorg ervoor dat het veiligheidsnet en de palen voor het net correct en stevig zijn geplaatst. Vervang versleten, defecte of ontbrekende onderdelen.
- Minderjarigen moeten onder toezicht staan van een volwassen persoon, ongeacht hun vaardigheden of training. Zorg ervoor dat niemand zonder toezicht bij de trampoline kan komen.
- Controleer de trampoline voor elk gebruik. Regelmatige onderhoudsbeurten van de trampoline en de trampoline-onderdelen zijn noodzakelijk om letsels te voorkomen. Het onberispelijk houden van de trampoline verlengt de levensduur van je trampoline.
- Ernstig letsel, verlamming of zelfs de dood kan optreden als de trampoline niet goed wordt gebruikt.
- Deze trampoline is alleen voor buitengebruik.
- Niet geschikt voor kinderen jonger dan 36 maanden - kleine onderdelen, verstikkingsgevaar.
- Draag kleding vrij van trekkoorden, haken, lussen of iets dat vast kan komen te zitten tijdens het gebruik van de trampoline/sluiting en dat kan leiden tot verstriking. Bevestig niets aan het veiligheidsnet of de buizen dat geen door de fabrikant goedgekeurd accessoire of onderdeel is van het veiligheidsnet.
- Zet de trampoline goed vast wanneer deze niet wordt gebruikt. Bescherm haar tegen ongeoorloofd gebruik.
- Laat kinderen of anderen niet onder de trampoline zitten.
- Tijdens de zwangerschap op de trampoline springen is niet aan te raden.
- Gebruik de trampoline niet onder invloed van alcohol, drugs of zware medicijnen.
- Houd alle warmtebronnen en vlammen uit de buurt van het product.
- Sluit altijd de netopening voordat je gaat springen.
- De springmat moet schoon en droog worden gehouden. Het is verboden om op een natte springmat te springen om uitglijden en vallen te voorkomen.
- Verwijder schoeisel voordat je op de trampoline gaat springen.
- Eet geen voedsel, snoep of kauwgom tijdens het springen.
- Spring in het midden van de mat.
- Stop met springen door de knieën te buigen als de voeten in contact komen met het trampolinebed. Leer deze vaardigheid voordat u andere sprongen probeert.
- Verlaat de trampoline niet springend - stap er steeds op en af. Het is gevaarlijk om bij het stoppen met springen van de trampoline op de vloer of de grond te springen, of om bij beginnen met springen op de trampoline te springen. Gebruik de trampoline niet als springplank naar andere voorwerpen. Spring niet van andere objecten, gebouwen of oppervlakken op de trampoline of in of over het trampolinebeveiligingsnet.
- Vermijd te hoog of te lang springen, las regelmatig een pauze in. Blijf laag om je sprong te controleren en land steeds in het

- midden van de trampoline. Controleer je sprong altijd. Controle is belangrijker dan hoogte. Probeer geen salto's te maken en sta dit ook niet toe. Het landen op het hoofd of de nek kan ernstig letsel, verlamming of de dood tot gevolg hebben, zelfs wanneer je in het midden van de mat landt.
- De trampoline mag niet door meer dan één persoon tegelijk worden gebruikt. Botsingsgevaar: meerdere springers verhogen de kans op verlies van controle en dit kan leiden tot ernstige letsels.
 - Misbruik van de trampoline is gevaarlijk en kan leiden tot ernstig letsel.
 - Glazen, sieraden en soortgelijke voorwerpen moeten worden verwijderd voordat je de trampoline betreedt. Maak uw zakken leeg en houd uw handen vrij bij het springen. Spring altijd in het midden van de springmat.
 - Ga niet op het veiligheidskussen van de trampoline zitten en ga niet op de rand staan terwijl een andere persoon springt.
 - Houd kleine kinderen uit de buurt van de trampoline terwijl anderen erop springen, de rand kan namelijk hevig heen en weer bewegen.
 - De trampoline moet worden geplaatst op een vlakke grasmat of een zachte ondergrond zoals zand of schors. Gebruik geen trampoline op harde ondergronden zoals asfalt, beton of andere soortgelijke ondergronden. Plaats geen trampoline bij zwembaden, schommels, glijbanen, klimwanden enz.
 - Gebruik de trampoline niet als het waait. Als je een vangnet gebruikt, verwijder het dan en bewaar het voor betere weersomstandigheden.
 - Voor de installatie van deze trampoline moet een trampolineput worden gegraven. Voordat je de trampoline installeert, moet je er zeker van zijn dat de grond goed wordt afgevoerd. Wij adviseren de hulp in te roepen van een professional als je niet zeker bent van de kwaliteit van de grond of andere zaken met betrekking tot het graven.
 - Verwijder alle harde voorwerpen rond en onder de trampoline. Er mogen zich geen voorwerpen – zoals hekken, dakbedekking, boomtakken, wasdraden, elektriciteitskabels, enz. – in de buurt van of boven de trampoline bevinden. Ontruim de omgeving voor minstens 2 meter in alle richtingen.
 - Zorg ervoor dat er 6 meter vrije hoofdruimte is boven de trampoline.
 - Elke wijziging aan de trampoline moet door de fabrikant worden goedgekeurd.
 - Als je de trampoline verplaatst, demonteer deze dan in omgekeerde volgorde van de montage. Verplaats naar de gewenste locatie en monteer opnieuw volgens deze instructies.
 - In ons streven naar klanttevredenheid en veiligheid, verzoeken wij je regelmatig onze website te raadplegen voor belangrijke klantupdates en alle trampolinespecificaties.
 - Voor aanvullende informatie over de trampoline-uitrusting kun je contact opnemen met de fabrikant of regelmatig onze website raadplegen voor belangrijke updates voor klanten.

2. TRAMPOLINE-ONDERDELEN

		Gallus Inground 10 ft / 305 cm	Gallus Inground 12 ft / 366 cm	Gallus Inground 14 ft / 427 cm	
Onderdeel A	Framedelen	8 stuks	8 stuks	8 stuks	
Onderdeel B	Springmat	1 stuk	1 stuk	1 stuk	
Onderdeel C	Veren	80 stuks	96 stuks	104 stuks	
Onderdeel D	Framekussen	1 stuk	1 stuk	1 stuk	
Onderdeel E	Framekussen elastieken	16 stuks	16 stuks	16 stuks	
Onderdeel F	Pvc-steunplaten	8 stuks	8 stuks	8 stuks	
Onderdeel G	Schroeven voor platen	34 stuks	34 stuks	34 stuks	

Onderdelen van het veiligheidsnet

Onderdeel H	Deel van het bovenframe - kort	4 stuks	4 stuks	4 stuks	
Deel I	Deel van het bovenframe - lang	4 stuks	4 stuks	4 stuks	
Onderdeel J	Netpaal met pvc-huls	7 stuks	7 stuks	7 stuks	
Onderdeel K	Schroef voor netpaal	9 stuks	9 stuks	9 stuks	
Onderdeel L	Deur met veiligheidsnet	1 stuks	1 stuks	1 stuks	
Onderdeel M	Elastische knevel	80 stuks	80 stuks	80 stuks	
Onderdeel N	Nettouw 5 mm	1 stuk	1 stuk	1 stuk	
Onderdeel O	Nettouw 3 mm	1 stuk	1 stuk	1 stuk	
Onderdeel P	Bovenste pvc-bekleding	1 stuks	1 stuks	1 stuks	

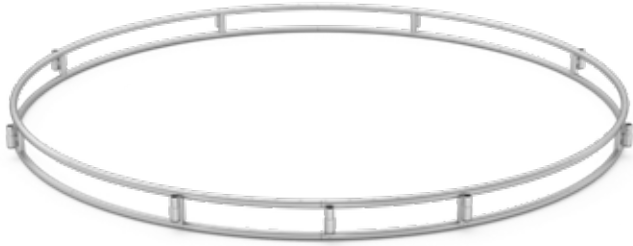
3. MONTAGE EN INSTALLATIE

We raden aan om de trampoline met ten minste twee personen in elkaar te zetten. Gebruik handschoenen om je handen te beschermen tegen knelpunten en scherpe punten tijdens de montage. Oefen tijdens de montage geen overmatige kracht uit die het product kan beschadigen.

GEREEDSCHAP: Je hebt een schroevendraaier of een accuboormachine nodig met een bit van 7 mm om de pvc-steunplaten vast te zetten.

Montage van het frame

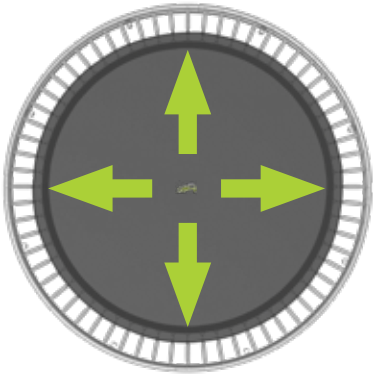
- 1 Leg de framedelen (onderdeel A) in een cirkel met de veergaten naar boven. Duw alle onderdelen samen tot ze stevig in elkaar passen.



TIP:
Om de montage van de onderdelen van het frame te vereenvoudigen en kraken van het frame op langere termijn kunt u de alle koppelstukken met een beetje vet insmeren (kopervet of vaseline).

Montage van de mat en installatie van de veren

- 2 Leg de mat vlak in het frame. Zorg ervoor dat het logo naar boven gericht is. Om de installatie van de springmat te vergemakkelijken, vind je de vier ringen op 12, 3, 6 en 9 uur direct tegenover elkaar en bevestig je eerst vier veren op deze plaatsen. Ga dan door met het bevestigen van veren aan elk achtste oog, gevolgd door elke vierde oog en zo verder tot alle veren bevestigd zijn.



In het begin kan het lijken alsof de mat niet past, maar deze rekt zich uit tot de juiste maat als u klaar bent met het bevestigen van alle veren.



Belangrijk:
Zorg ervoor dat alle veerhaken goed vastzitten aan het frame.

Bevestigen van de pvc-steunplaten

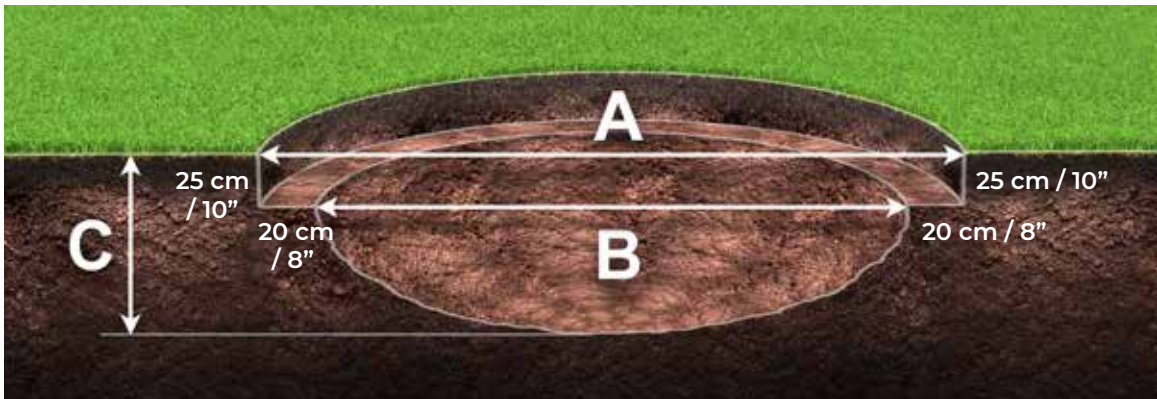
3 De volgende stap is het vastschroeven van de pvc-steunplaten op het frame. Je hebt een schroevendraaier of de accuboormachine nodig met 7 mm bit en handschoenen. Neem een plaat en plaats deze tegen de buitenkant van het frame. Je vindt 4 of 8 gaten in het frame en 4 of 8 gaten in de wandplaat. Plaats en draai de vier schroeven met ring vast om de plaat stevig aan het frame te bevestigen. Herhaal dit met alle overige platen.



Graven van de trampolineput

4 Plaats het frame op de gekozen locatie en markeer de positie op de grond. Het beste is om een gat te markeren dat iets breder is dan je trampoline. Dit maakt het gemakkelijker om het frame in te zetten en het juiste niveau te vinden. Graaf de put tot de volgende afmetingen:

TRAMPOLINEGROOTTE		
Afmeting A – Buitenste gat	Afmeting B – Binnenste gat	Afmeting C – Totale diepte
10 ft / 305 cm	265 cm / 8'8"	75 cm / 29,5 inch
12 ft / 366 cm	326 cm / 10'8"	90 cm / 35,4 inch
14 ft / 427 cm	387 cm / 12'8"	90 cm / 35,4 inch



Het gat mag geen water verzamelen (in dat geval is drainage noodzakelijk) en het moet gereinigd kunnen worden tijdens onderhoud.

Graafeerst het buitenste gat om een richel voor je trampolineframe te maken, die 25 cm / 10" diep moet zijn. Dit is de exacte framehoogte, zodat het veiligheidskussen bovenop het frame net boven het gras uitkomt. Ga door met het graven van het binnenste gat.

Graaf het binnenste gat volgens de afmetingen van je trampoline en met een komvormige bodem. Het binnenste gat moet 40 cm / 1'4" smaller zijn dan de trampoline. Hierdoor blijft er een richel van 20 cm / 8" over waar de trampoline overheen komt te staan.

TIP VAN AKROBAT:

Het is voor kleinere trampolines relatief eenvoudig om het gat met de hand te graven, maar een minigraafmachine huren om het grootste deel van de grond af te graven zou handig zijn. Zo hoeft je alleen de afwerking handmatig te doen. Let op: Bewaar een deel van de grond voor later rondom de trampoline te kunnen aanvullen.

Het plaatsen van de trampoline in de put

5 Plaats de trampoline voorzichtig op de richel die bedekt is met de onkruidbescherming, indien aanwezig. Vul de overgebleven vrije ruimte rond de trampoline met de resterende grond en snijdt dan het overtollige materiaal van de onkruidbescherming af, indien aanwezig.



Zorg ervoor dat de trampoline goed egaal staat. Je kunt de trampoline verwijderen om de hoogte van het frame aan te passen. Streef ernaar dat de springmat van de trampoline vlak bij de grond zit.

Er zou geen gat moeten zijn tussen de grond en je trampoline.

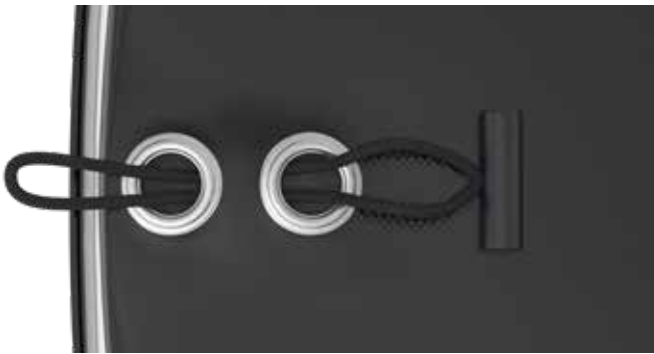
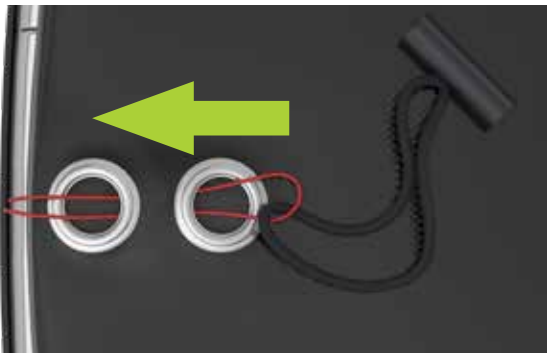
Tot slot dient u de grond opnieuw rond de trampoline aan te vullen en deze zoveel mogelijk aan te drukken.

LET OP:

Als je wilt voorkomen dat er gras onder je trampoline groeit, kun je antiworteldoek kopen.

Bevestigen van het framekussen

6 Leg het veiligheidskussen op de trampoline, met de ogen naar boven. Steek de elastische knevels door de oogjes zodat het lusuiteinde van de das naar buiten wijst en het kneveleinde aan de binnenkant zit.

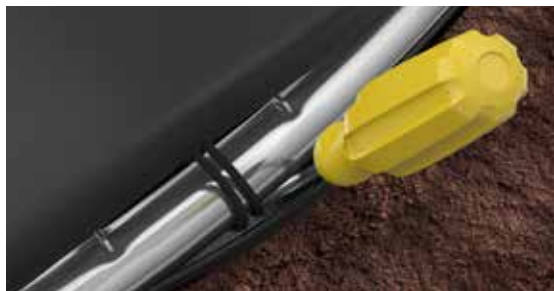


7 Klap het framekussen om en trek het elastiek om het frame. Steek de knevel in de lus en draai de knevel naar binnen om deze vast te zetten. Herhaal dit met alle framekussen-elastieken.



Belangrijk:

Het framekussen moet het hele frame en alle veren bedekken.



TIP VAN AKROBAT:

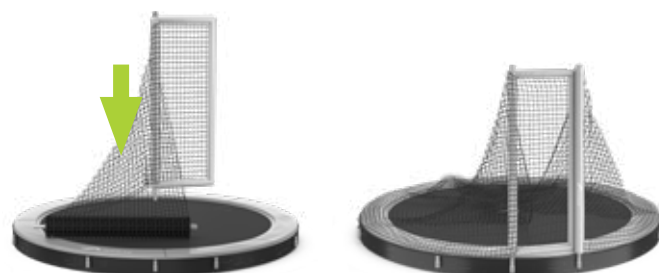
Als je het te moeilijk vindt om de knevel op zijn plaats te krijgen, wig dan voorzichtig een schroevendraaier tussen het frame en de pvc-plaat om de knevel te bevestigen. Duw met een platte schroevendraaier (of iets dergelijks) het uiteinde van de lus tussen de wandplaat en het frame. Plaats de knevel van onderaf en draai hem om hem vast te zetten. Herhaal dit met alle elastieken.

Installatie van het veiligheidsnet

8

Begin met de montage van het veiligheidsnet door de paal die aan de deur bevestigd is (onderdeel L) in het framedeel met scharnierpunt te steken.

Plaats het onderste deel van de deur en begin met het uitrollen van het veiligheidsnet rond de mat. Zorg ervoor dat het net niet wordt verdraaid. Na het afrollen van het hele net steek je de laatste paal in het koppelstuk naast de deur - zorg ervoor dat je de deur aan de binnenkant van de trampoline sluit voordat je de laatste paal erin steekt.



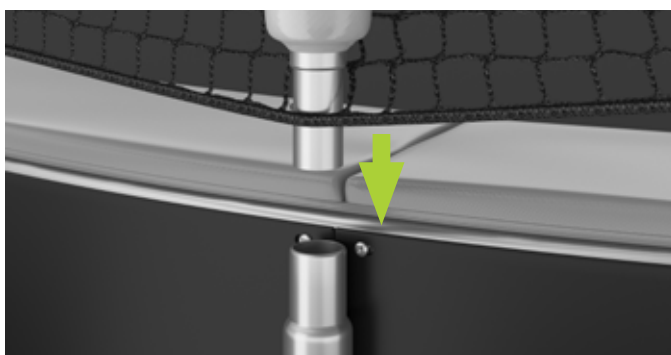
9

Begin met het insteken van de eerste paal links van de deur. Houd de onderste rand van het net gestrekt voordat je de volgende behuizingspaal plaatst. Neem het net in de buurt van de deur en trek strak naar de eerste paal voordat je de paal door het net en in de het koppelstuk Put in the certificate 1176 keurmerkinstituut steekt.

LET OP:

Als je het net naar het einde toe te kort/te lang vindt, pas dan het hele net aan vanaf de deur tot aan de laatste paal.

Ga verder door alle palen in de koppelstukken te steken, waarbij de onderkant van het net helemaal wordt uitgerekt, zodat het veiligheidsnet strak om de trampoline past.



10

Voor de montage van het bovenframe, neem je het kortere deel van het bovenframe met een gat in het midden (onderdeel H). Deze paal moet boven de deur worden bevestigd en met de verbindingsschroef in de bovenkant van de paal worden vastgezet.

Ga verder met het bevestigen van twee delen van het bovenframe aan elkaar, neem dan een verbindingsschroef en draai deze vast in de bovenkant van de paal.



Belangrijk:

Er zijn twee maten van de delen van het bovenframe - wissel ze af volgens de framepoten waarboven de langere onderdelen van het bovenframe moeten worden geplaatst.



11

Hang nu de bovenrand van het net om de verbindingsschroeven heen. Om helemaal rond het frame te komen wordt het net op dezelfde manier opgespannen als bij de bevestiging van het onderste deel.



12

Neem het zwarte touw en bind het losjes om de bovenste rail en het net. Bind het touw door elk vierde gat aan de bovenrand van het net. Ga dan terug naar het begin en trek het touw aan, en bind het vast rond de schroef op de laatste behuizingspaal.

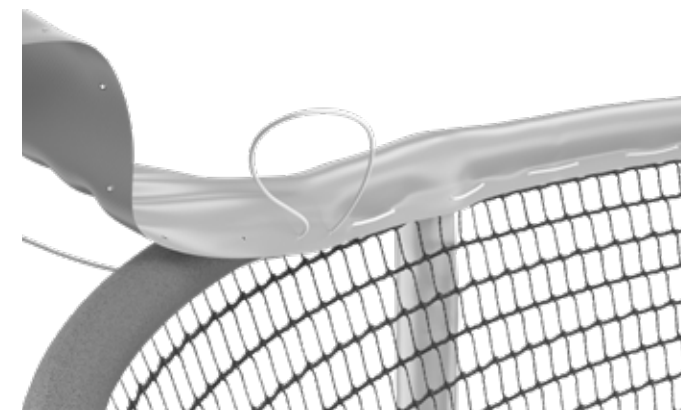
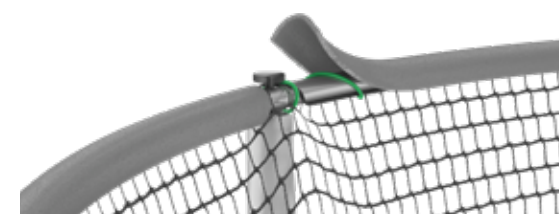
LET OP:

Als je set van trampoline-onderdelen slechts één touw bevat, gebruik dan de helft van de resterende elastische knevels om de bovenrand van het net te bevestigen.



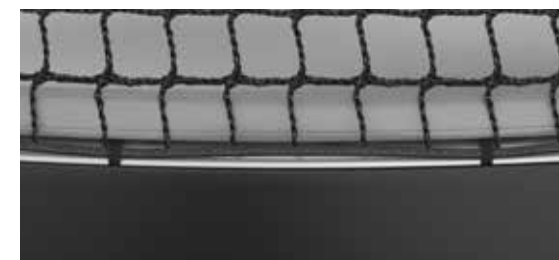
13

Neem vervolgens het beschermerschuim en plaats het op de bovenste rail om een volledige cirkel te vormen. Daarna wordt de bovenste pvc-bekleding afgedekt en met het zwarte touw vastgeknoopt. Bevestig het koord rond de laatste schroef.



14

Bevestig ten slotte de onderste rand van het net aan het frame en rond de veer met de resterende knevel-elastieken.



4. ONDERHOUD VAN DE TRAMPOLINE

Controleer je trampoline voor elk seizoen grondig - met name het frame, het framekussen, de veren, de springmat en het veiligheidsnet. Wij adviseren ook om gedurende het seizoen regelmatig controles uit te voeren. Er kunnen anders altijd beschadigde onderdelen over het hoofd worden gezien, wat kan leiden tot ernstige ongelukken of verwondingen.

Je checklist moet de volgende punten bevatten:

- Alle onderdelen zitten goed vast.
- Alle veren zijn goed bevestigd aan het frame en de ogen van de springmat.
- De trampoline is onbeschadigd en vertoont geen scheuren, gaten, scherpe, verdraaide of gebroken onderdelen. Als je schade opmerkt, vervang de onderdelen dan onmiddellijk.
- Controleer het veiligheidsnet en de palen op mogelijke schade en vervang het veiligheidsnet om de 5 jaar.

Voor het beste onderhoud van je trampoline moet je ook ervoor zorgen dat er geen dieren op de trampoline worden toegelaten, omdat ze zowel het framekussen als de springmat kunnen beschadigen.

De trampoline moet in geval van schade of ontbrekende onderdelen onmiddellijk worden gedemonteerd en uit gebruik worden genomen totdat de defecten zijn gerepareerd of de onderdelen zijn vervangen.

Extreme weersomstandigheden kunnen de trampolinematerialen beïnvloeden, volg daarom deze aanbevelingen op:

- Demonteer het veiligheidsnet bij sterke wind en leg gewicht op de trampolinepoten om deze zo op de grond te houden. Bewaar het veiligheidsnet op een veilige plaats.
- Verwijder de springmat tijdens het winterseizoen omdat het gewicht van de sneeuw de mat kan beschadigen.
- Bescherm de trampoline tegen directe hitte, vuur, vonken en vuurwerk.
- Bescherm je trampoline ook tegen hevige regen en sneeuw.

De trampolineput mag geen water verzamelen (in dat geval is drainage noodzakelijk) en hij moet gereinigd kunnen worden tijdens onderhoud.

Schoonmaken van de trampoline:

Alle Akrobat-trampolinematten en -framekussens zijn gemaakt van duurzame hoogwaardige materialen en mogen niet worden gereinigd met agressieve schoonmaakmiddelen! Trampoline-oppervlakken kunnen het beste worden gereinigd met een zacht sopje en daarna grondig worden afgespoeld met water.

Vergeet niet dat de trampoline slechts door één persoon tegelijk mag worden gebruikt!



Het maximale gebruikersgewicht wordt bepaald door de grootte van de trampoline:

10 ft / 305 cm	100 kg / 220,5 lbs
12 ft / 366 cm	130 kg / 286,6 lbs
14 ft / 427 cm	130 kg / 286,6 lbs

BEWAAR DEZE HANDLEIDING VOOR LATER GEBRUIK.

GEFELICITEERD!

Uw Akrobat-trampoline is nu klaar voor gebruik. Geniet ervan!

Als dit uw eerste trampoline is, adviseren wij u om te beginnen met het leren van de basissprongen die in deze handleiding worden beschreven.

5. TRAMPOLINE-ACCESSOIRES

Akrobat-trampolinebeschermhoes

De Akrobat-trampolinehoes biedt het hele jaar door maximale bescherming tegen schade door weer en vuil en verlengt de levensduur van je trampoline en zorgt voor extra duurzaamheid bij talloze springmomenten. Zij is gemaakt van uv-bestendig hoogwaardig pvc en beschikbaar voor alle maten en uitvoeringen van Akrobat-trampolines.



Akrobat pvc-beschermende spray

Alle weersomstandigheden en uv-straling. Pvc-trampolinespray laat een duurzame vuilafstotende afwerking achter, waardoor pvc-oppervlakken schoon blijven van grond, zweet, lichaamsvetten en andere. De spray zal je framekussen beschermen tegen uv-stralen en de levensduur van pvc-trampolinedelen verlengen. Hij is veilig te gebruiken op alle pvc-onderdelen.

Schoenmat voor Akrobat-trampoline

De schoenmat helpt u om comfortabel te staan, terwijl u uw schoenen uittrekt. Deze helpt ook om de trampoline netjes te houden.



Akrobat-trampolinesokken

Duurzame trampolinesokken met hoogwaardige grip zorgen voor een hoger veiligheidsniveau. Het gebruikte anti-slipmateriaal op de zolen van de sokken zorgt voorrijving die het glijden vermindert en de kans op ongelukken kan verkleinen. Bij vele gebruikers helpen de sokken ook de verspreiding van microben, die tussen blote voeten kunnen worden uitgewisseld, te beheersen.

Akrobat-onkruidbescherming

Bij het plaatsen van een trampoline die wordt ingegraven, is het aan te raden om het gat te bedekken met een onkruidmembraan, waardoor het onkruid niet onder je trampoline kan groeien. Op deze manier kun je voorkomen dat onkruid door de veren groeit en de springervaring belemmert.



6. INSTRUCTIES OM TE SPRINGEN

Elke springer moet beginnen met het leren van rustige en gecontroleerde sprongen. Veilig landen vormt de basis van trampolinespringen en is belangrijk om als eerste te leren. Een gebrek aan deze vaardigheden kan leiden tot ernstige letsels.

Zowel de springer als de instructeur moeten er rekening mee houden dat een stabiel evenwicht bij elke sprong de basis vormt van succesvol trampolinespringen.

De stoptechniek is even belangrijk als het springen. Correct stoppen is een van de belangrijkste veiligheidsmaatregelen bij het trampolinespringen. Bij verlies van controle over de sprong en/of het evenwicht moet de springer snel reageren om letsels te voorkomen. Om dit te bereiken moet de springer gewoon door zijn knieën buigen voordat hij op de springmat landt. Dit is de veiligste manier om de sprong te stoppen en ongelukken te voorkomen.

Tijdens het leren en oefenen van trampolinesprongen is het aan te raden om een persoon langs de trampoline te hebben staan om de springer te helpen als dat nodig is. Trampolinespringen is een fysieke belasting en mag niet te lang duren. Een vermoeide springer kan gemakkelijk bezwijken voor fouten tijdens het springen, waardoor de kans op letsels sterk toeneemt.

Hoge trampolinesprongen worden beschouwd als gevorderde sprongen en mogen niet aan onervaren springers worden toegestaan. Het is uiterst belangrijk om er zeker van te zijn dat de hoogte van de sprong overeenkomt met de ervaring van de springer.

LET OP:



Beginners moeten de basislichaamshoudingen leren en de in deze handleiding beschreven basis-sprongen oefenen.



Ga om te leren balanceren en springen in het midden van de springmat staan en spring zachtjes op en neer om de beweging te controleren. Verhoog de intensiteit geleidelijk aan en keer bij elke sprong terug naar dezelfde positie op de springmat.



Focus op de springmat bij het springen, want als u dat niet doet, kan het snel leiden tot verlies van evenwicht en valpartijen.

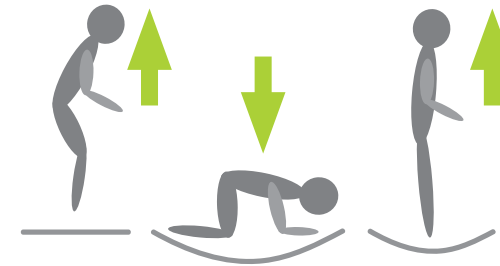
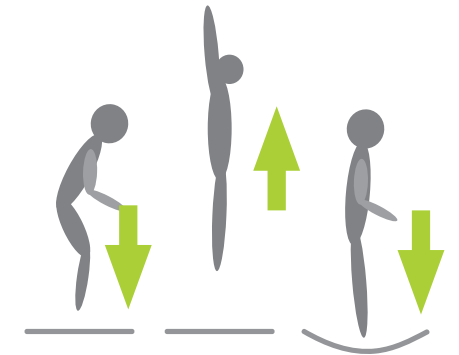


Voer geen salto's uit zonder toezicht! Salto's moeten alleen worden uitgevoerd door ervaren springers onder toezicht van een deskundige en met passende veiligheidsmaatregelen.

7. BASISTRAMPOLINESPRONGEN

DE JUMPING JACK:

1. Start vanuit een staande positie met de voeten op schouderbreedte, het hoofd omhoog en de ogen op de trampolinemat.
2. Zwaai uw handen naar voren, boven uw hoofd en naar achteren in een cirkelvormige beweging.
3. Breng al in de lucht je voeten samen en richt je tenen.
4. Land terug op het midden van de mat met uw voeten op schouderbreedte (gelijk aan startpositie).

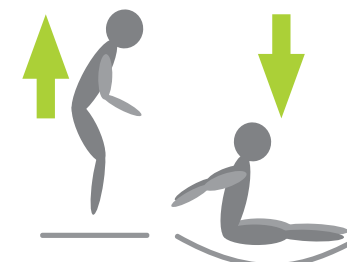
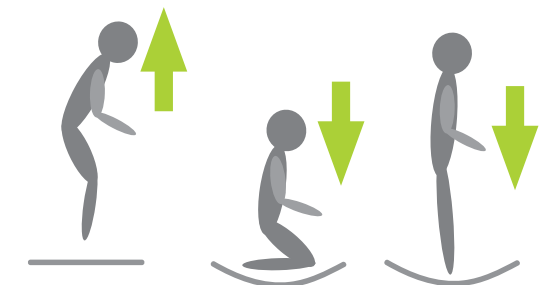


DE FRONT DROP:

1. Begin met een paar keer zachtjes op en neer te springen.
2. Spring omhoog en land op uw handen en knieën.
3. Duw uzelf af met uw handen en spring terug naar de rechtopstaande positie.

DE PRAYING MANTIS (BIDSPRINKHAAN):

1. Begin met een lage sprong.
2. Land op uw knieën op schouderbreedte, houd uw rug recht en houd uw armen gestrekt om het evenwicht te bewaren.
3. Spring terug naar de startpositie door gebruik te maken van het springmomentum en je armen naar boven te zwaaien.

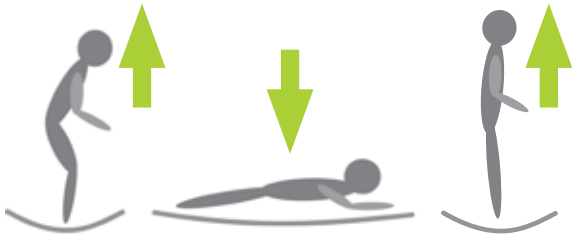
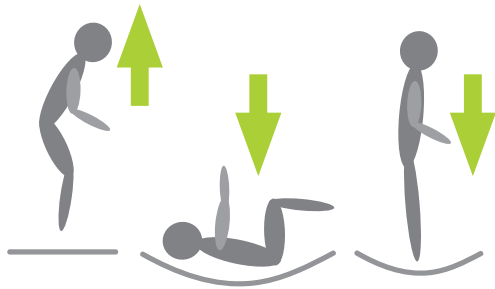


BOTTOM BOUNCE:

1. Begin met een basisstartpositie. Spring op, richt u op het midden van de springmat.
2. Land met je benen gestrekt voor je, met je handen aan beide zijden van je heupen en houd je rug recht.
3. Duw uzelf met uw handen omhoog om terug te keren naar de startpositie.

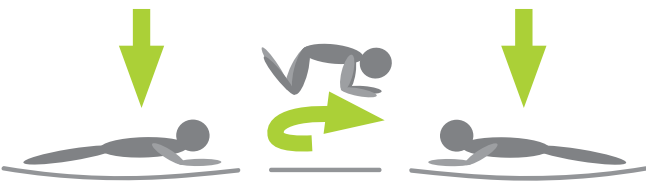
DE PANNENKOEKVAL:

- 1. Begin met een zachte, lage sprong omhoog.
- 2. Laat u op uw voorkant vallen en leg uw handen op de springmat voor u.
- 3. Duw uzelf terug naar de startpositie.



DE TURTLE DROP:

- 1. Begin met een zachte opwaartse sprong.
- 2. Land op uw rug, houd uw kin dicht bij uw borst en uw knieën gebogen. Hou uw kin naar uw borst als u landt.
- 3. Schop uw benen naar voren om op te springen en in de startpositie te landen.



DE ROLLING STONE:

- 1. Start vanuit de voorste valpositie en beweeg je armen naar links of rechts om te beginnen met draaien.
- 2. Draai uw hoofd en schouders in de richting van uw lichaam.
- 3. Houd uw rug parallel met de springmat en uw hoofd recht.
- 4. Ga terug naar de liggende positie om de sprong af te maken, liggend in de tegenovergestelde richting als in het begin.



DE FLYING BALLERINA:

- 1. Begin met de zithouding.
- 2. Spring en draai uw hoofd naar links of rechts en zwaai uw handen in dezelfde richting om te draaien in de lucht.
- 3. Volg de beweging met je heupen om de bocht te voltooien.
- 4. Land in de zittende positie om de sprong te voltooien.

BELANGRIJK !

VLOER MATERIAAL IN VERHOUDING TOT VALHOOGTE EN VRIJE RUIMTE.

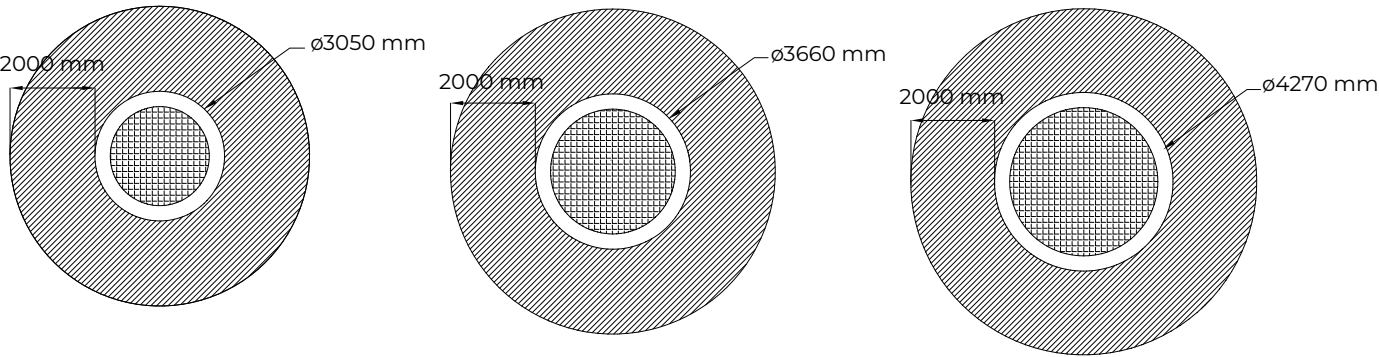
Voor deze trampoline wordt uitgegaan van een kritische valhoogte van minder dan 1500 mm. De vrije valruimte moet voldoen aan onderstaande tabel.

MATERIAAL	OMSCHRIJVING	MINIMUM DIEPTE	MAXIMALE VRIJE VALHOOGTE
Turf/bovenlaag	-	-	100 cm*
Boomschors	20-80 mm deeltjesgrootte	30 cm	300 cm
Houtsnippers	5-30 mm deeltjesgrootte	30 cm	300 cm
Zand of Grind	0,25-8 mm korrelgrootte	30 cm	300 cm
Overige materialen	Zoals getest volgens norm EN 1177		

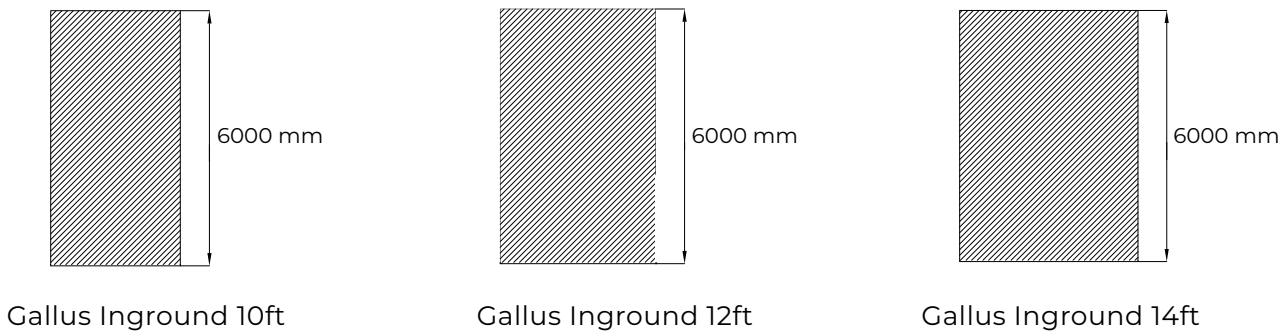
* Turf heeft niet alleen een esthetische aantrekkingskracht, maar heeft ook een aantal nuttige impact verzwakkende eigenschappen. De ervaring heeft geleerd dat, mits goed onderhouden, het normaal gesproken effectief is voor valhoogtes tot 1 m en kan worden gebruikt zonder dat u een test hoeft uit te voeren. Voor valhoogtes van meer dan 1 m is de prestatie van een grasmatt als schok dempende ondergrond afhankelijk van de plaatselijke klimatologische omstandigheden. Aangezien er in heel Europa grote regionale klimaatverschillen zijn, wordt daarom geadviseerd om op nationaal niveau richtlijnen te geven.

Benodigde ruimte rondom en boven de trampoline:

Vrije ruimte rondom de trampoline (zie de tabel voor impact absorberende materialen)



Vrije ruimte boven de springmat.



U beheerst nu de basissprongen en bent klaar om nog hoger te springen!
Maar vergeet niet om altijd de controle te houden over uw sprongen.
GENIET VAN HET UITLEVEN VAN UW PASSIE VOOR SPRINGEN!

HOOFDJAARLIJKS INSPECTIEVERSLAG



Doel: De hoofdinspectie moet worden uitgevoerd in overeenstemming met de onderhoudsvoorschriften van de fabrikant om het veiligheidsniveau van de trampoline, de basis, de ondersteunende structuur en onderdelen van de trampoline te waarborgen (bijv. slijtage en mogelijke algemene veranderingen in de veiligheid van de trampoline als gevolg van verkeerde veranderingen of reparaties).

Als de regelmatige controles niet worden geregistreerd, vervalt de geldigheid van de trampolinegarantie en de aansprakelijkheid van de fabrikant voor eventuele ongelukken die zich voordoen.

Examenperiode: minstens één keer per jaar.

Recensent: Een bevoegd persoon van de fabrikant of een door de fabrikant erkende deskundige.

BEOORDEELDE ELEMENTEN	JA	NEE
A. Trampolinebasisinspectie		
Visuele controle van de trampolinebasis: De trampoline staat stabiel op een goed geëgaliseerd oppervlak.		
B. Inspectie van de trampolineconstructie		
Visuele controle van de metalen constructie		
Inspectie van alle bouwkundige elementen en verbindingen: koppelstukken, poten, rails, moffen, veren...		
Conformiteit van de constructiedelen met de ontwerpcontrole		
Toestand van pvc- en textiel-onderdelen: controleer framekussen, veiligheidsnet, bekleding en beschermhoes		
C. Inspectie van de springmat		
Visuele controle van de springmat		
D. Inspectie van pvc-onderdelen		
Visuele controle van pvc-onderdelen: framekussen, veiligheidsnet, bekleding en beschermhoes		
Reparatie of vervanging van beschadigde onderdelen		
E. Overzicht van de veiligheidsinstructies voor de trampoline		
F. Opmerkingen en observaties (eventuele gebreken of beschadigingen moeten in dit veld worden gedefinieerd en geregistreerd)		

Datum en uur:

Geïnspecteerd door:

Trampoline is wel/niet geschikt

Handtekening



PASSIE
VOOR SPRINGEN