



**MONTAGE INSTRUCTIES EN
HANDLEIDING VOOR
de
GYMLEADER
trampoline**



BELANGRIJK

Bij alle GYMLEADER trampolines zit belangrijke informatie betreffende juiste montage, gebruik en regels voor veiligheid. Deze informatie moet goed bestudeerd worden door springers en leidinggevendenden bij het trampoline springen vóórdát er gesprongen wordt.

INHOUD

HOOFDSTUK	PAGINA
VOOR U BEGINT	2
HET PLAATSEN VAN DE TRAMPOLINE	2
EXTRA INFO VOOR OPENBARE GELEGENHEDEN	3
UW ROL IN HET VOORKOMEN VAN ONGELUKJES	3
REGELS	3
VEILIGHEID KOMT EERST	4
CONTROLLEREN VAN DE TRAMPOLINE	4
BESCHERMINGSMATTEN	4
VERZORGING EN ONDERHOUD	5
MONTAGE	5
GARANTIE	6

VOOR U BEGINT....

Voor de veiligheid van alle springers is het nodig dat u deze handleiding aandachtig leest voordat u de trampoline gaat opzetten en gebruiken.

WAARSCHUWING

Als u gaat springen wordt u omhoog gegooid op een manier waarmee u niet vertrouwd bent en u zult zeer ongewone lichaamsbewegingen maken. Als u terugveert en niet op de mat, maar op het raamwerk of veren terecht komt kunt u verwondingen oplopen.

Controleer de trampoline steeds voordat u gaat springen. Vervang beschadigde, versleten, of niet aanwezige onderdelen. **Doe geen poging om beschadigde veren zelf te repareren**- vervang ze met de originele veren. (een lijst van onderdelen voor uw trampoline vindt u in deze handleiding)

HET PLAATSEN VAN DE TRAMPOLINE

- Zorg dat de ruimte onder en rond de trampoline vrij is van harde en scherpe voorwerpen.
- Plaats de trampoline op een egaal stuk grond- check met een waterpas. Graaf nooit een of meerdere potten een eindje in de grond om de trampoline waterpas te krijgen. In geval er geen egaal stuk grond is is het aan te bevelen dat u een gat graaft waarin de trampoline kan staan.
- U kunt de trampoline op de grond zetten, maar het is ook mogelijk een gat te graven waarin hij komt te staan. U moet dan wel zorgen dat het gat iets wijder en breder is dan de trampoline. Ook is het zeer belangrijk dat het gat diep genoeg is, de afstand tussen springmat en ondergrond moet minimaal 85 cm zijn. Op en af de trampoline gaan is gemakkelijker, maar er zitten ook nadelen aan. Denk aan het 'al rennende' op de trampoline springen en uitglijden.
- Indien mogelijk, plaats uw trampoline op een veerkrachtig materiaal, gras of schors bijv. Dit vermindert de kans op verwondingen. Indien de trampoline op een harde ondergrond wordt geplaatst moet u gebruik maken van een rubber tegel die minimaal 1.50 meter buiten de trampoline liggen.
- Zorg dat de trampoline in een goed verlichte plaats staat.
- Zorg dat de ruimte boven de trampoline vrij is van obstakels, zoals elektriciteitsdraden, boomtakken etc.

EXTRA INFO VOOR OPENBARE GELEGENHEDEN (Pretpark, school, camping etc.)

- Indien u de trampoline op een harde ondergrond plaatst moet u gebruik maken van rubber tegels die voldoen aan hedendaagse normen.
- Zorg dat er steeds een vrije ruimte is van minimaal 1.50 meter rondom de trampoline.
- Zorg dat de trampoline in een afgesloten ruimte staat om ongewenst gebruik te voorkomen.
- Verzeker u ervan dat waarschuwingstickers en gebruiksregels altijd zichtbaar zijn voor de gebruiker.

UW ROL IN HET VERMIJDEN VAN ONGELUKJES

De eigenaar

Zorg dat kinderen of onervaren springers steeds begeleid worden.

Zorg dat de waarschuwingen en veiligheidsmaatregelen, die bij de trampoline geleverd worden, duidelijk zijn bij alle gebruikers

Zorg dat regels en veiligheidsinstructies steeds worden opgevolgd om kans op verwondingen te verminderen.

Als begeleiding niet mogelijk of onvoldoende aanwezig is, adviseren wij om de trampoline rechtop te zetten tegen een muur en zodanig te beveiligen dat hij niet valt.

De gebruiker

U moet zich realiseren dat u zelf verantwoordelijk bent voor uw veiligheid als u trampoline springt. De grootste, en enige, oorzaak van ongelukken op een trampoline is het tekort aan kennis én overmoedigheid. Lees onderstaande informatie aandachtig door.

REGELS

Voordat u de trampoline gebruikt:

- Zorg dat u de handleiding leest en de functie van de verschillende onderdelen begrijpt.
- Zorg dat steeds een volwassen persoon aanwezig is om toezicht te houden.

Gebruik de trampoline niet als:

- U onder invloed van alcohol of drugs bent.
- U schoenen, sportschoenen of ander hard schoeisel draagt. Draag sokken of kousen.
- U sieraden draagt of lange vinger- of teennagels heeft die in de springmat kunnen haken.
- De springmat nat is- het is dan glad en u kunt uw sprong moeilijk onder controle houden.
- De springmat erg vies of beschadigd is.
- Het regent of hard waait.

Als u de trampoline gebruikt:

- Spring er dan niet op of af. Gebruik de trampoline niet als een springplank naar andere dingen.
- Laat slechts één persoon tegelijk op de trampoline. (let op het maximum toegestane gewicht)
- Zorg dat niemand zich onder de trampoline bevindt.
- Gebruik de ruimte onder de trampoline niet als opbergplaats.
- Leidt de trampoline springer niet af.
- Spring in het midden van de mat.
- Houdt uw sprongen laag totdat u zich zeker voelt en voldoende ervaring heeft.
- Maak geen salto's- dit is een zeer gevorderde vaardigheid die alleen door professionele springers mag worden uitgevoerd onder toezicht oog van deskundigen en aangepaste veiligheidsmaatregelen.

Veiligheid komt eerst

JA

- Zet de trampoline op een veilige plaats; op een vlakke plek waar de ondergrond niet te hard is, bijv. gras.
- Zorg dat er geen obstakels boven de trampoline zitten zoals bijv. waslijn of boomtakken. Houdt scherpe voorwerpen uit de buurt.
- Zorg dat niemand onder de trampoline is als er gesprongen wordt en maak van de ruimte onder de trampoline geen opslagruimte!
- Zorg dat de beschermingsmatten goed zijn geïnstalleerd.
- Spring altijd in het midden van de mat en spring niet te hoog totdat u meer ervaring hebt. Zelfs dan moet u een hoogte aanhouden waarin u compleet controle hebt.
- Houdt de springmat schoon en droog.
- Zorg dat er begeleiding is, speciaal bij kinderen en beginners.
- Houdt vinger- en teennagels kort om pijnlijk afbreken te voorkomen.

NEE

- Draag geen schoenen, sieraden, horloges etc. terwijl u springt
- Probeer niet om te drinken of te eten tijdens het springen.
- Sta niet toe dat er met een bal wordt gespeeld in de buurt van een trampoline. Dit leidt af!!
- Gebruik de trampoline nooit als een waterglijbaan door er een slang of tuinsproeier onder of op te zetten.
- Maak geen salto's. Schrijf u in bij een trampolineclub en leer het van een ervaren coach!
- Ga nooit trampoline springen als het weer niet gunstig is, bijv. regen of harde wind.
- Gebruik de trampoline nooit als een springplank .
- Spring nooit van de trampoline op de grond.
- Nooit meer dan een persoon op de trampoline en niet 'rondrollen' .

CONTROLLEREN VAN DE TRAMPOLINE

Voor gebruik de trampoline steeds nakijken en versleten of kapotte onderdelen vervangen. De volgende punten kunnen problemen opleveren en vermeerderen de kans op verwondingen:

- Scheuren en gaatjes in de springmat.
- Slijtage van het stikwerk aan de springmat.
- Gebogen of kapotte onderdelen van het raamwerk.
- Kapotte, misvormde of niet aanwezig zijnde veren.
- Geen- of beschermingsmatten die niet goed zijn bevestigd aan de trampoline.
- Vervormde of niet aanwezige haken ter bevestiging van de springmat.
- Als een of meerdere van bovenstaande condities aanwezig zijn, moet men er zorg voor dragen dat de trampoline niet kan worden gebruikt totdat alle fouten zijn hersteld.

BESCHERMINGSMATTEN

Beschermingsmatten worden in de Benelux altijd met de trampoline geleverd en zijn verplicht. Zorg voor een goede bevestiging en kijk ze steeds na voordat u gaat springen.

Zorg dat er bij het op en afgaan van de trampoline niet aan de beschermingsmatten wordt getrokken. Help kleine kinderen met het op- en afklimmen van de trampoline.

VERZORGING EN ONDERHOUD

Uw trampoline is gemaakt van uitsluitend kwaliteitsmaterialen en met uiterste zorg om u jaren plezier te geven. Met goed onderhoud helpt u mee de trampoline in een goede conditie te houden en vermindert u de kans op verwondingen aanzienlijk. De volgende regels moeten ten alle tijden worden nageleefd.

1. Springmat en beschermingsmatten kunnen door extreme hitte beschadigd worden. Houdt de trampoline weg van vuur en vonken.
2. Laat huisdieren nooit op de trampoline. De klauwen en tanden kunnen springmat en beschermingsmatten beschadigen.
3. Maak de mat regelmatig schoon met zuiver water en licht borstelen. Gebruik **nooit** zeep of andere poetsmiddelen. Deze kunnen het materiaal aantasten en de oppervlakte glad of plakkerig maken.
4. Smeer een beetje olie of vaseline daar waar de veren in het raamwerk haken en op de telescoop verbindingen. Dit verhindert piepen en vermindert het slijtageproces.
5. Zet de trampoline op zijn kant als hij niet wordt gebruikt. Indien mogelijk in de schaduw.
6. **De trampoline is bedoeld om te gebruiken voor één persoon tegelijk.**
De springer mag geen schoenen of ander hard schoeisel dragen op de trampoline. Ook moet de springer zorgen dat er geen harde of scherpe voorwerpen op of rond de trampoline liggen/staan tijdens het springen. Deze kunnen de matten beschadigen en verwondingen aan de springer brengen.

MONTAGE

- ONDERDELEN:**
- 2 zijbuizen
 - 2 eindbuizen
 - 4 poten met bevestigingsmateriaal
 - 94 Veren
 - springmat
 - beschermingsmat met bevestigingsmateriaal
- GEREEDSCHAP:**
- steeksleutel 13 (niet meegeleverd!)

1. Plaats de 4 buizen ondersteboven op de grond. De pootsokkels naar boven en de veerophang naar binnen.
2. Schuif de zij- en eindbuizen in elkaar. Als de grond niet vlak is kan het nodig een gedeelte van het een beetje op te tillen en/of schudden. Gebruik nooit een hamer rechtstreeks op het frame.
3. Schuif de vier poten een voor een in de sokkels, zodat over iedere hoek een poot komt. Zet de poten vast door een bout in iedere sokkel te zetten en aan te draaien. De poten houden nu het frame bij elkaar.
4. Draai het frame om.
5. Leg de springmat uit en haak hem op de hoeken met de veren aan het frame.
6. Vervolgens gaat u de mat spannen. Dit kunt u het best doen met 2 personen die tegenover elkaar staand de veren aanspannen. U haakt de veer in de mat, en bevestig het andere eind in het oog aan het frame. Hier is kracht voor nodig, maar het past! **DE VEERUITEINDEN MOETEN NAAR BENEDEN WIJZEN!!**
7. Nu kunt u de beschermingsmatten op het frame bevestigen. Leg de lange stukken op de korte kanten en 2 korte stukken aan iedere lange kant. Plak nu de bevestigingsstrippen op die plaatsen op het frame waar de hechtingband aan de mat is gestikt. Het "Velcro" of "klitteband" systeem. Druk de mat stevig aan het frame en laat het een paar dagen rusten, zodat de lijmlaag tijd krijgt om te fixeren.

GARANTIE

Etan trampolines bv garandeert dat ze alle GYMLEADER onderdelen die door gebrek aan vakmanschap of materiaalfouten niet voldoen gratis vervangt voor een periode van twaalf (12) maanden vanaf datum van aankoop van het artikel, met uitzondering van normale slijtage. Bewijs van verkeerd gebruik of verkeerde montage maken deze garantie ongeldig. ETAN trampolines bv is niet verantwoordelijk voor verzend- of transportkosten, of kosten gemaakt voor demontage en remontage inzake een garantiezaak.

SERVICE

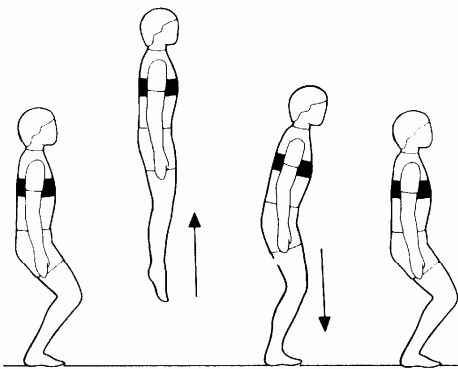
Wij streven er naar u een compleet en perfect product te leveren. Mocht er desondanks iets niet aanwezig of defect zijn neem dan contact op met uw dealer.

ZONDER VOORAFGAANDE MEDEDELING KUNNEN MODEL, SPECIFICATIES EN KLEUREN VERANDERD WORDEN.

Dit product is ontworpen en uitvoerig getest om aan specifieke eisen te voldoen. Door verkeerd gebruik of aanpassingen (anders dan origineel) kan het toestel krachten krijgen te verduren waarop het niet berekend is. Ongewoon gebruik of 'aanpassingen' maken de garantie ongeldig, tenzij er een volledige en schriftelijke goedkeuring van ETAN trampolines bv aanwezig is.

RECHTSTAANDE SPRONG & STOPPEN

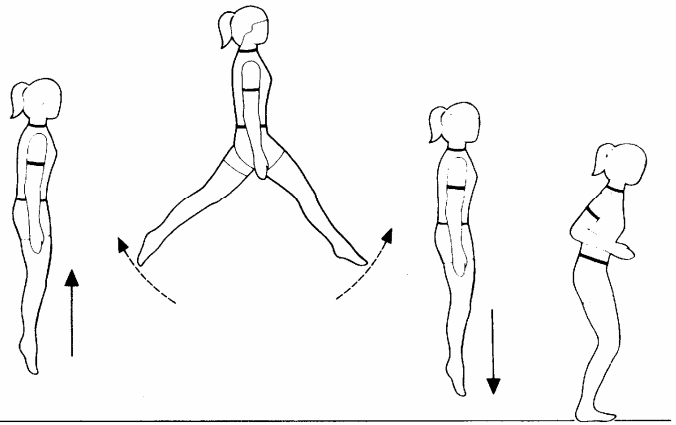
1. Sta in het midden van de trampoline met het gezicht naar een van de korte 'einden'. Ga nooit met het gezicht naar een van de lange einden staan!
2. Focus op het midden van de eindbuis, voeten een eindje uit elkaar en de armen langs het lichaam.
3. Begin het springen door met uw voeten te duwen en de knieën en enkels zachtjes buigen, en dan je lichaam in de lucht strekken.
4. Terwijl u springt houdt u uw armen langs uw lichaam, ogen gericht op het midden van de eindbuis en het lichaam recht in de lucht. Zorg dat u op een hoogte blijft springen die comfortabel voelt en te controleren blijft. Blijf in het midden van de mat.
5. Om te stoppen landt u met platte voeten op de mat, en een beetje buigen door knieën enkels en heupen om de schok op



HORDESPRONG

In deze sprong zijn de benen gespreid in de lucht, zoals een schaar, met een been voorwaarts en een been achterwaarts.

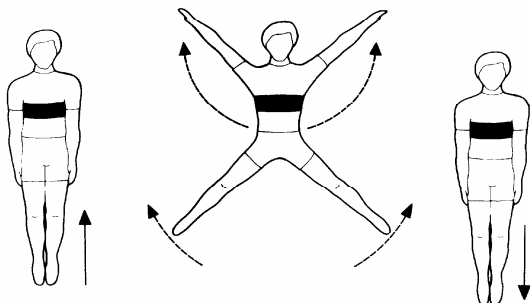
1. Begin met recht springen en niet vergeten uw ogen steeds gericht te houden op het midden van de eindbuis.
2. Als uw lichaam het hoogste punt in de sprong (de top van de sprong) bereikt, strekt u een been naar voren en het andere naar achteren. met gestrekte tenen en uw armen langs uw lichaam.
1. Breng uw benen terug in verticale positie voor een landing zoals in een rechtstaande sprong.



WEND SPRONG

Deze komt overeen met een spreidsprong, met uw armen en benen uitgestrekt in de lucht. Van voren lijkt de gevormde figuur op een ster.

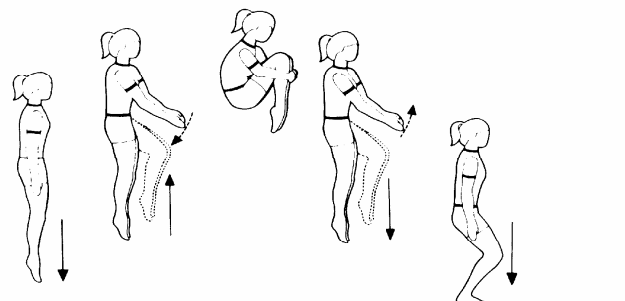
1. Begin met een rechtstaande sprong, en denk eraan om uw ogen gericht te houden op het midden van de eindbuis en in het midden te springen.
2. Bij de top van de sprong spreidt u uw benen en armen zijwaarts en gestrekt uit om een ster te vormen met de tenen recht.
3. Breng armen en benen terug naar de rechtstaande sprong positie voor de landing.



HURKSPRONG

Een hurksprong is een sprong waarin u uw knieën optrekt naar de borst en tegelijkertijd uw bovenlichaam een beetje naar voren buigt.

1. Begin met een rechtstaande sprong zoals voorheen.
2. Als u bijna aan de top van de sprong bent brengt u uw knieën naar de borst, pak uw onderbenen vast en buig het bovenlichaam een beetje naar voren. Houdt enkels en knieën tegen elkaar en richt de tenen naar de mat.
3. Kom snel weer los van deze houding en terug in de rechte houding voor de landing.
4. Spring niet voor of achteruit als u deze sprong uitvoert- denk eerst aan een rechtstaande sprong en houdt uw ogen gericht op het midden van de eindbuis.



SPREIDSPRONG

In deze sprong zijn de benen gespreid tot een rechte hoek met het lichaam en elkaar, terwijl u de armen strekt om de top van uw voeten te kunnen raken. Uw benen moeten gestrekt zijn en de tenen wijzen naar buiten.

1. Begin met een rechtstaande sprong.
2. Spring in opwaartse positie en als u bijna aan de top van de sprong bent strekt u de benen zoals hierboven beschreven. Tegelijkertijd buigt u een beetje voorover en raakt met gestrekte armen uw voeten aan.
3. Daarna snel weer terug naar rechtstaande positie voor de landing.

HOEKSPRONG

De hoeksprong komt overeen met de spreidsprong, het grootste verschil is dat u uw benen bij elkaar houdt en ze voor u uitstrekt met rechte knieën en gestrekte voeten.

1. Begin met een rechtstaande sprong.
2. Als u bijna aan de top van de sprong bent strekt u de benen naar voren met de knieën tegen elkaar. Als uw benen naar boven komen buigt u iets naar voren zodat u met gestrekte armen uw voeten kunt raken.
3. Daarna weer snel terug naar rechtstaande positie

RECHTSTAANDE SPRONG MET HALVE SPRONG

Dit is een eenvoudige opwaartse sprong, met een halve draai zodat uw lichaam naar de andere kant draait.

1. Begin met een rechtstaande sprong en zorg dat uw ogen zijn gericht op het midden van de eindbuis.
2. Houdt uw armen naast uw lichaam en draai met uw heupen, schouders en hoofd naar de eindbuis aan de andere kant. Zoek naar het midden van de andere terwijl u draait .
3. U moet steeds in een rechtstaande sprong blijven. Als u te snel draait verliest u uw balans, of u reist naar de zijkant van de mat.
4. Sommige mensen vinden deze sprong gemakkelijker als ze een arm gestrekt recht naar boven houden.

ZITVLAK SPRONG

De zitvlak sprong is een vaardigheid op de trampoline waarbij u al zittend op de mat terecht komt.

1. Voordat u deze sprong gaat doen gaat u in het midden van de mat zitten met gestrekte benen tegen elkaar, iets achterover leunend en de vingers wijzen naar voren.
2. Ga staan en vanuit een hele langzame rechtstaande sprong brengt u uw benen gestrekt en tegen elkaar naar voren zodat uw tenen naar de eindbuis wijzen. Val in de zitpositie zoals boven beschreven.
3. Om weer op uw benen te komen drukt u met uw handen op de mat en laat u de benen zakken terwijl u naar de top gaat.
4. Als u meer vertrouwen krijgt kunt u geleidelijk aan hoger gaan springen.

KNIE SPRONG

Met deze vaardigheid komt u op uw knieën terecht in een rechtstaande knielende beweging.

1. Om zeker te zijn van een goede landing is het heel belangrijk dat u dit eerst oefent zonder te springen. Kniel in het midden van de mat met de knieën ongeveer de breedte van de schouders uit elkaar en de voeten bij elkaar zodat u een driehoekige 'basis' hebt. Stop uw tenen niet onder. Houdt uw lichaam rechtop en uw rug recht met slechts een kleine buiging bij de heupen en de armen langs uw lichaam. Hoofd rechtop en uw ogen gericht op het midden van de eindbuis.
2. Ga rechtop staan en- zonder te springen- val terug in de positie hierboven beschreven door uw enkels op te tillen totdat uw onderbenen parallel zijn met de mat. Zorg dat u met uw benen daar terecht komt waar ze voorheen ook waren!! Spring niet voor of achteruit. Een verticale houding houdt u het best als u uw armen langs uw lichaam houdt. Laat uw zitvlak niet naar uw enkels vallen. Zorg dat uw ogen gericht blijven op het midden van de eindbuis.
3. Terwijl u opveert van de mat strekt u de benen weer om een landing te maken.
4. Probeer nu de kniesprong met een hele lage rechte sprong. Denk eraan om met de knieën te landen op de plaats waar uw voeten waren. Houdt uw rug recht met een kleine buiging voorwaarts bij de heupen.

HAND & KNIE SPRONG

Bij deze sprong komt u op handen en knieën terecht. Met het gewicht gelijk verdeeld raakt u de mat met handen en knieën tegelijk.

1. Zoals hierboven, oefen deze vaardigheid eerst zonder te springen. Kniel in het midden van de mat met vlakke handen op de mat en de vingers naar voren gericht. De knieën ongeveer schouderbreedte uit elkaar en de voeten gestrekt bij elkaar, om zo een driehoek als basis te hebben. De rug moet iets gerond zijn, zonder op de enkels te zakken en de ogen gericht op de handen.
2. Ga staan, nog niet springen, en val nu in dezelfde positie op de plaats waar uw voeten stonden. Duik niet naar voren en plaats de handen niet te ver vooruit. U moet de handen voor en vrij dicht bij uw knieën houden. Zorg dat de rug iets rond is en kijk naar uw handen terwijl deze, tegelijkertijd met de knieën de mat raken.
3. Terwijl u opveert van de mat strekt u de benen weer en kom terug in rechte positie.
4. Herhaal dit met een hele langzame lage sprong. Als u genoeg vertrouwen hebt kunt u langzaam aan de sprong verhogen.

HAND-KNIE SPRONG NAAR VOORWAARTSE VAL

Dit is een combinatie van twee sprongen en het begin voor veilig aanleren van de voorwaartse val.

1. Eerst oefent u de juiste houding voor een voorwaartse val. Ga gestrekt op de mat liggen met het gezicht naar beneden- benen en voeten bij elkaar en de handen net boven het hoofd. De vingers moeten elkaar bijna raken en de ellebogen in een lijn met de oren. Zorg dat het zachte gedeelte van uw onderarm in contact met de mat is, en niet de punt van de elleboog. Houdt uw hoofd rechtop en kijk naar het midden van de eindbuis.
2. Vervolgens oefent u de voorwaartse val vanuit de hand-knie sprong positie zonder te springen in het midden van de mat. Druk uzelf omhoog met handen en knieën en tegelijker strek de benen parallel met de mat en breng uw handen in voorwaartse val positie. Gooi uw lichaam niet naar voren, de buik moet landen waar de handen en knieën waren. Bij het omhoog komen gaat u terug in de houding voor een hand-knie sprong om te landen.
3. Oefen nu deze twee vaardigheden vanuit een staande positie zonder te springen. Val op handen en knieën, druk uzelf op, strek de benen achteruit parallel met de mat en neem de houding van een voorwaartse val.
4. Om rechtop te komen drukt u zich omhoog met de handen en laat uw benen vallen terwijl uw lichaam rechtop komt.
5. Oefen nu deze vaardigheden vanuit een opwaartse sprong. Denk eraan om laag en langzaam te springen totdat u vertrouwd bent met de hele sprong.

VOORWAARTSE VAL

Deze sprong is een vervolg van de vorige. U valt voorwaarts vanuit een rechtstaande sprong.

1. Oefen dit eerst zonder te springen. Sta in het midden van de mat en druk uzelf weg om een hand-knie sprong te maken. Meteen als u deze positie in de lucht correct heeft strekt u de benen parallel met de mat en breng uw armen naar voren zoals beschreven in de vorige oefening. Het is belangrijk dat u niet naar voren duikt. De buik moet landen op de plaats waar de voeten waren.
2. Kom terug in rechte houding door uzelf met uw handen op te drukken, uw benen te laten vallen en het lichaam rechtop te brengen.
3. Met langzame lage sprongen gaat u nu oefenen om deze val 'onder de knie' te krijgen.