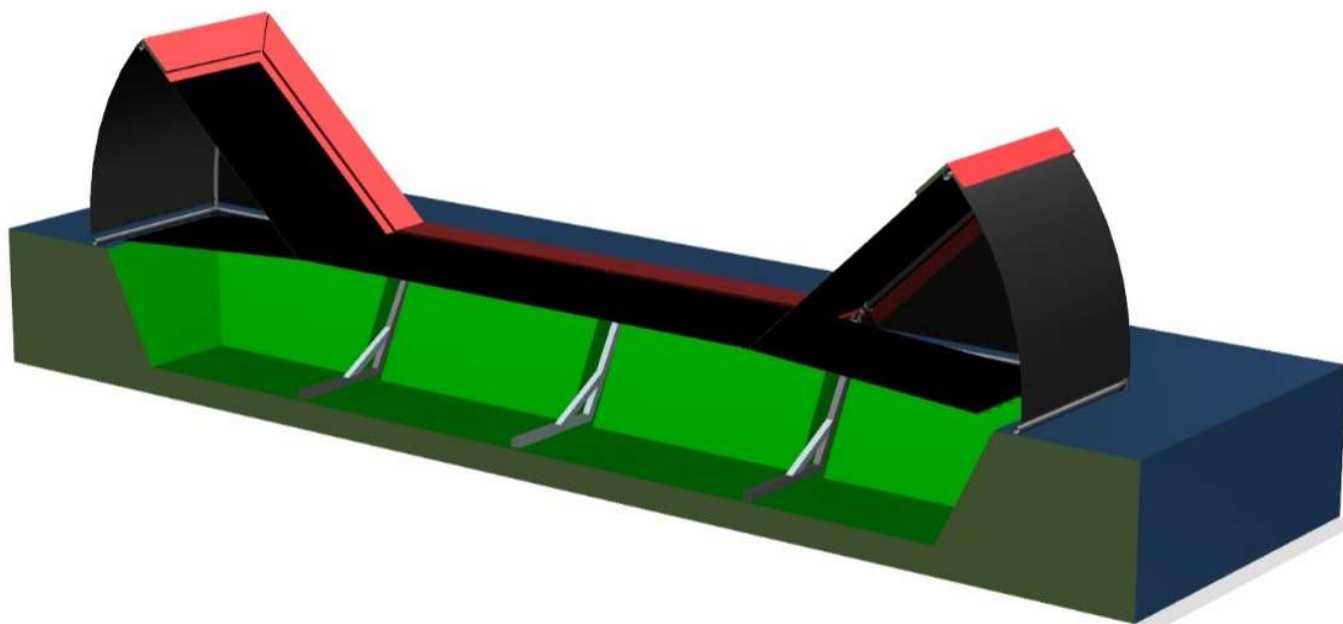


12 SPRINGS

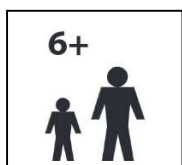
TRAMPOLINES



Gebruikershandleiding

Art. Nr. 2018.130. CONCEPT

Trampoline Model : CURVE-XL



www.12SPRINGS-trampoline.com

Contents

Inleiding	3
Voor publiek gebruik.....	3
Verkrijgen van een logboek en keuringscertificaat	3
Richtlijnen voor veilig gebruik.....	3
Beoogd gebruik.....	3
Waarschuwing	3
Waarschuwingen specifiek voor de schuin opstaande kanten	3
Belangrijk!.....	4
Vorzorgsmaatregelen trampoline	4
Kritische valhoogte	5
Gebruikershandleiding.....	5
Afmetingen en vrije valruimte	6
Schuin	6
Vlak.....	7
Inhoud verpakking	7
Verstevigingsplaat (6x).....	9
Montage handleiding.....	9
Voormontage.....	10
Stap 2. Kantel frame (2x) Benodigd:.....	10
Montage Trampoline.....	10
Stap 3. Poten plaatsing.....	10
Stap 4. Poten plaatsing.....	11
Stap 5 Frame middendeel	11
Stap 6 Onder frame lange zijde (2x).....	12
Stap 7. Onderframe kopse kanten (2x)	13
Stap 8. Plaatsing van voor gemonteerde kantel frame	14
Stap 9 Montage van de boog delen	14
Stap 10 Frame verstelling.....	15
Stap 11 Montage springmat.....	16
Stap 12 Kantel het frame naar schuinstand	17
Stap 13 Bevestiging van de rok	17
Stap 14 Bevestiging randkussen.....	17
Positie variëren Curve trampoline.....	19
Het variëren.....	19
Verstelling naar beneden	19
Verstelling naar beneden	19
Onderhoud.....	20
Veiligheidsvoorschriften voor u gaat springen	21

Inleiding

Hartelijk dank voor het aanschaffen van de 12SPRINGS trampoline. Wij hopen dat u veel plezier gaat beleven aan uw trampoline. Voor jarenlang probleemloos gebruik vindt u in deze handleiding tips voor montage, veilig gebruik & springinstructies. Trampoline springen is niet gevaarlijk als de veiligheidsinstructies worden opgevolgd.

Voor publiek gebruik

Neem contact op met 12SPRINGS-trampolines wanneer de trampoline voor openbaar publiek gebruik ingezet wordt (bijvoorbeeld voor verhuur, speeltuinen, campings, restaurants, kinderopvang, enz.). In dat geval wordt er een logboek met bijbehorend certificaat nagestuurd. Wat moet u hiervoor doen:

Verkrijgen van een logboek en keuringscertificaat

Stuur de volgende gegevens op naar info@12springstrampoline.com:

- Serienummer trampoline (afmetingen en vrije valruimte voor de locatie van het typeplaatje)
- Locatie plaatsing
- Eigenaar trampoline met bijbehorende gegevens
- Telefoonnummer en mailadres
- Verantwoordelijke voor het beheer van de trampoline
- Foto van geïnstalleerde trampoline

U krijgt het logboek met certificaat binnen 15 werkdagen digitaal toegestuurd.

De trampoline is gekeurd volgens de norm: **1176-1:2017**

Richtlijnen voor veilig gebruik

12SPRINGS, of de dealer, kan niet verantwoordelijk gehouden worden voor oneigenlijk gebruik. Lees deze richtlijnen voor gebruik en instrueer de gebruiker hoe veilig gebruik te kunnen maken van dit product. Voor extra informatie over de trampoline kunt u contact opnemen met uw dealer.

Beoogd gebruik

Gebruik het product enkel op de manier hieronder omschreven. Elk ongeautoriseerd gebruik kan resulteren in ernstige verwondingen bij de gebruiker en beschadigingen aanrichten aan het product. Lees alle instructies voor het gebruik van de trampoline. In deze handleiding zijn waarschuwingen, instructies voor onderhoud en gebruik van de trampoline inbegrepen om veiligheid te waarborgen en het gebruik tot een plezier te maken.

Waarschuwing

De 12SPRINGS In Ground Trampoline wordt voorzien van belangrijke informatie met het oog op juiste montage, het gebruik en veiligheidsprocedures. Deze informatie dient gelezen te worden door alle eigenaren, beheerders en gebruikers voordat gebruik gemaakt wordt van de trampoline of voordat u iemand anders toestemming geeft om de trampoline te gebruiken.

- Het gewicht van de gebruiker mag nooit deze waarde overschrijden: 110 kg.
- De trampoline wordt niet aanbevolen voor gebruik door kinderen jonger dan 6 jaar.
- Niet geschikt voor kinderen jonger dan 36 maanden. Valgevaar.
- Niet geschikt voor kinderen jonger dan 36 maanden. Verstikkingsgevaar, kleine onderdelen.
- Assemblage door een volwassene.
- De trampoline is alleen bestemd voor buitengebruik.

Waarschuwingen specifiek voor de schuin opstaande kanten

- Probeer niet over de bovenste rand van de schuine kanten heen te springen
- Probeer niet naar boven te klimmen
- Ga niet boven op de rand zitten of staan
- Gebruik de bovenste rand niet als springplank
- Zorg dat de kleding van de gebruiker geen haken, lussen, trekkoorden of iets wat kan blijven haken heeft
- Na het vlak verstellen van de trampoline de boogpalen direct verwijderen dit i.v.m. risico op ernstig letsel tijdens het springen.

Belangrijk!

Lees eerst de voorzorgsmaatregelen van de 12SPRINGS In Ground Trampoline, voordat u begint met de montage. Bescherm uw handen met handschoenen om eventuele verwondingen tijdens het monteren te voorkomen

Voorzorgsmaatregelen trampoline

Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar dat alle gebruikers van de trampoline op de hoogte zijn van de gebruikshandleiding en de veiligheidsvoorschriften voor en tijdens het springen.

1. Locatie. Zoek een geschikte plek voor de installatie van de trampoline. Controleer de vrije ruimte, de conditie en eigenschappen van de bodem en bepaal de exacte locatie. De grond moet stevig zijn om te voorkomen dat het gegraven gat zal instorten als gevolg van mogelijk snel eroderen van de bodem. Versterk indien nodig de zijanten van het gat. Zorg ervoor dat de trampoline horizontaal is geplaatst en dat het onder frame voldoende ondersteuning heeft. De minimale diepte moet worden aangehouden, anders kan het gevaarlijk zijn.
2. Zorg voor een vlakke ondergrond zodat de trampoline niet schuin komt te staan. Dit kan gecontroleerd worden door een bal of een veer in het midden van de trampolinemat te leggen en te kijken of deze weg rolt.
3. Vrije ruimte rondom de trampoline dient minimaal 2 meter te zijn (vrij van bomen, afasteringen of ieder ander obstakel).
4. Boven de Trampoline dient een vrije ruimte te zijn van minimaal 7 meter vanaf de springmat.
5. Gebruik van het randkussen is vereist. Zorg voor een goede bevestiging zodat de veren en frame goed worden afgedekt, zorg dat alle veren op de juiste wijze zijn gemonteerd. Controleer deze regelmatig samen met de bevestiging.
6. Voor gebruik van de trampoline deze controleren op gebreken en waar nodig direct herstellen.
7. Zorg voor een droge en schone springmat voordat er wordt gesprongen om het risico op uitglijden te voorkomen.
8. Onder de trampoline mogen zich geen voorwerpen of personen bevinden.
9. De trampoline is bedoeld te gebruiken door 1 persoon.
10. Het gebruik van kunstmest, mestkorrels is niet toegestaan binnen een straal van 2 meter rondom de trampoline. Komen deze middelen toch in aanraking met de trampoline dan kan het zijn dat de rand afdekkingen worden aangetast.
11. Controleer voor dat er wordt gesprongen of het gat voldoende diep is en verder voldoet aan de voorgeschreven kuilmaten.

Kritische valhoogte

Voor deze trampoline wordt uitgegaan van een kritische valhoogte van kleiner al 1500 mm. De vrijevalruimte moet aan onderstaande tabel voldoen.

Materiaal	Korrel grootte	Min. laagdiepte *	Max. valhoogte
Gras / tuinaarde			1 meter** per 2008: 1,5 meter
Boomschors	20 - 80 mm	30 cm *	3 meter
Grind	2 - 8 mm	30 cm *	3 meter
Houtsnippers	5 - 30 mm	30 cm *	3 meter
Zand***	0,2 - 2 mm	30 cm *	3 meter
Andere materialen			Valhoogte volgens test

Bij dit schema moeten de volgende opmerkingen gemaakt worden:

- Het bodemmateriaal moet over de gehele opvangzone liggen;
- De gegevens uit het schema zijn gebaseerd op metingen op locatie en metingen in een laboratorium. Omdat de omstandigheden nogal variëren zijn de gegevens slechts ruwe schattingen;
- De waarden van deze materialen in bevroren toestand zijn onbekend. Maar u kunt ervan uitgaan dat de schokdemping tijdens vorstperiodes veel lager is

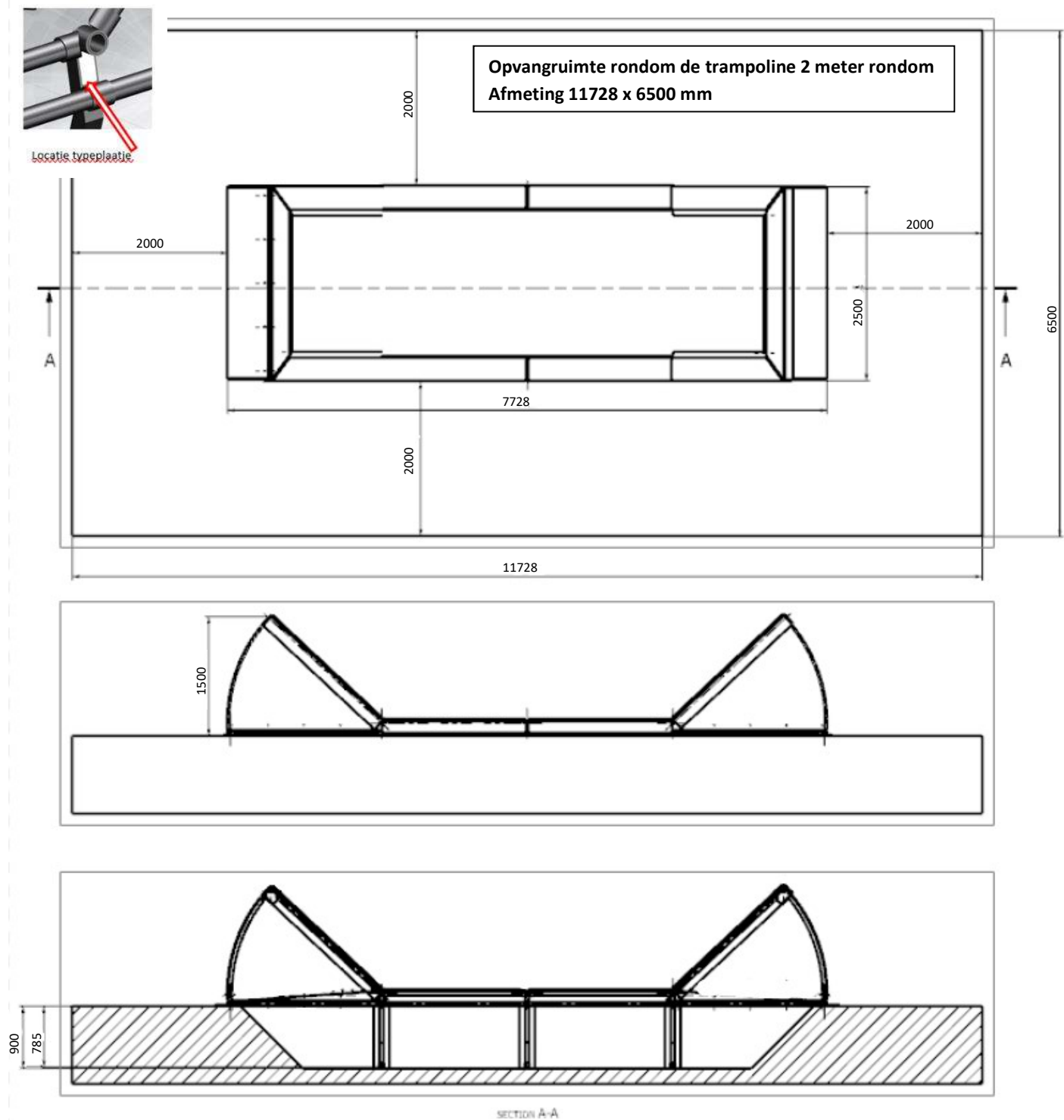
Gebruikershandleiding

1. Lees alle instructies zorgvuldig voordat er gebruik gemaakt wordt van de trampoline, of het toestaan van het gebruik van de trampoline door een derde.
2. Doe geen duikelingen (salto's), daar bij het landen op de nek of het hoofd ernstig letsel kan ontstaan!
3. Altijd maar één persoon tegelijk op de trampoline. Het gebruik met meer dan één persoon tegelijkertijd kan ernstig letsel tot gevolg hebben.
4. Kinderen en ongeofende gebruikers dienen altijd onder toezicht van een ervaren persoon te springen
5. Spring alleen met blote voeten, sokken of met turnschoenen op de trampoline.
6. Doe bril, gespen, broches, oorbellen, kettingen of scherpe voorwerpen af vóór het springen. Deze kunnen u letsel veroorzaken of de springmat beschadigen.
7. Gebruik de trampoline niet onder invloed van alcohol, drugs of medicijnen. Bij medische klachten/aandoeningen raadpleeg eerst uw arts.
8. Gebruik de trampoline niet als springplank naar of van andere objecten.
9. Spring altijd in het midden van de mat. Vermijd het springen op de rand van de mat of op het randkussen.
10. Spring niet te hoog of te lang aaneen om controle over het lichaam te behouden.
11. Verkeerd gebruik en misbruik van de trampoline is gevaarlijk en kan leiden tot ernstig letsel.
12. Spring nooit direct van de mat op de grond. Stop eerst met springen, stap/klim dan van de trampoline.
13. Een vochtige (natte) mat is glad!
14. Gebruik de trampoline niet in het donker
15. Niet roken tijdens het gebruik van de trampoline
16. Leg geen voorwerpen op de trampoline
17. Huisdieren zijn niet toegestaan op de trampoline; ter voorkoming van schade aan de beschermrand of het springdoek door klauwen of scherpe nagels.
18. Bij zwangerschap niet springen.
19. Het verstellen van de trampoline dient alleen te gebeuren door 2 volwassen personen.

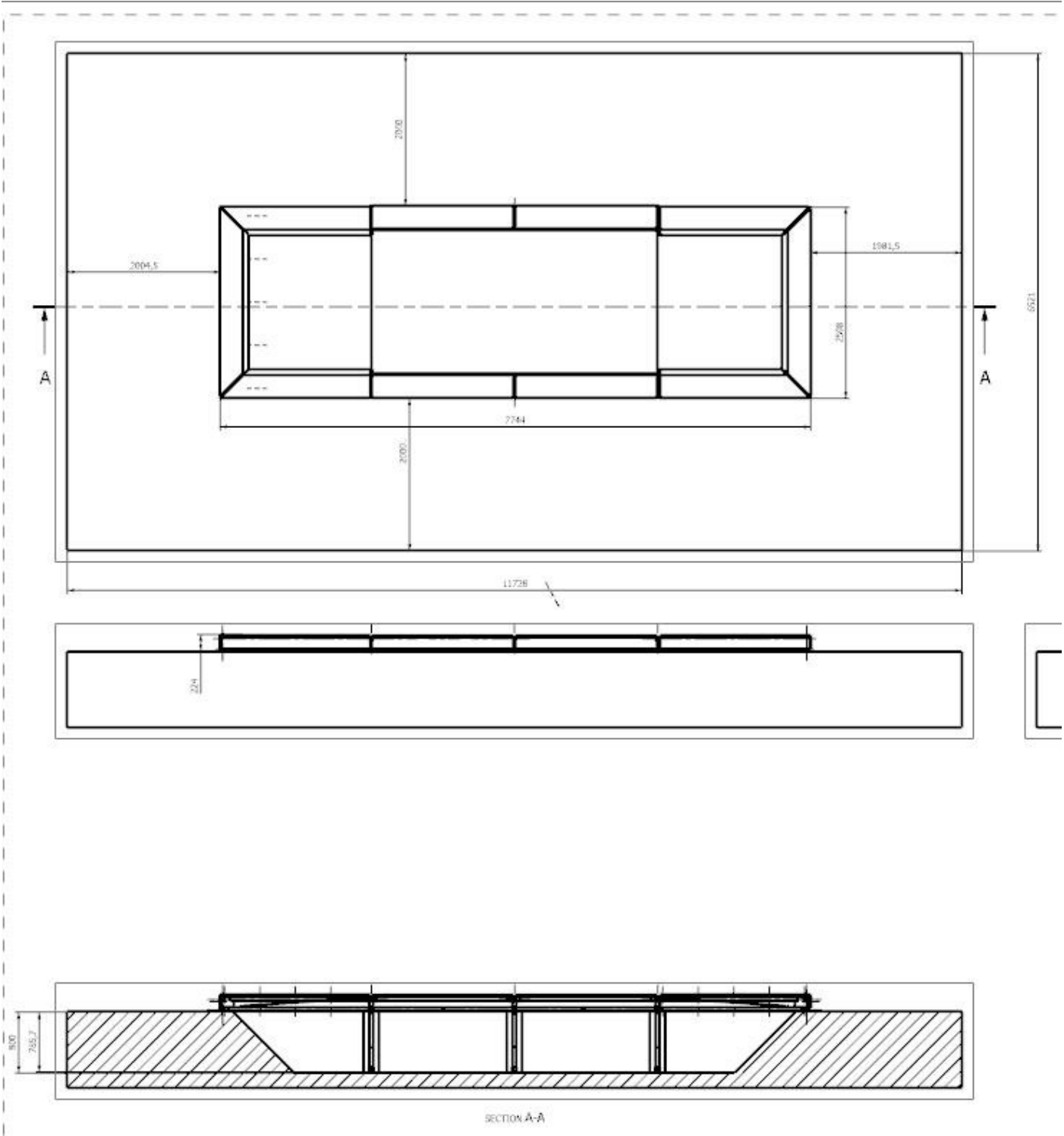


Afmetingen en vrije valruimte

Schuin



Tekening niet op schaal



Inhoud verpakking

Pos. Nr	Nummer	Omschrijving	Aantal
	120100	Curve-XL 12SPRINGS	
1	120001	Frame_zijbuis_1876	4
2	120002	Frame_kopsekant_2433	4
3	120003	Frame_midden_1875	
4	120004	Boog_deel_2	4
5	120005	Frame_midden	4
6	120006	Schoor_curve_one	4
7	120007	Boog_deel_1	4
9	120009	Frame_onderligger_2840	4
10	120010	Onderpoot	6
11	120011	Onderpoot_verbinding	3
12	120012	Veer_21,5 cm dubbelconisch	144
13	120013	Randkussen_midden_segment	2
14	120014	Randkussen_schuine_zijde	1
15	120015	Veer_17,5 cm dubbelconisch	6
16	120016	Randkussen_SET	1
17	120017	Afscherming-zeilmateriaal	2
18	120018	Veer rond 27x210 mm	32
19	120019	Hardhouten plank 220x15x900mm	6
20	120020	A 9 inwendig koppelstuk ø 48.3mm (1610988)	4
21	120021	A20 Hoekklem open ø 48.3mm (1612088)	8
22	120022	SET: A21 Scharnier compleet ø 48.3mm (1612188)	6
23	120023	Slotbout_M8x70	16
24	120024	Zeskant_borgmoer_M8	4
25	120025	Sluitring_M8	16
26	120026	Bout_Imbus_M8x55	4
27	120027	Bout_ZK_M5x60	6
28	120028	Bout_ZK_M5x70	6
29	120035	Sluitring_M5	12
30	120030	Zeskant_borgmoer_M5	12
31	120038	Bout_ZK_M10x75	6
32	120036	Sluitring_M10	12
33	120037	Zeskant_borgmoer_M10	22
34	120029	Inbus sleutel	1
35	120031	Toggle loop met bolletje (randkussen)	52
36	120032	Lange Toggle loop met pijpje (hoes)	64
37	120033	Typeplaatje	1
38	120034	Verentrekker	1

XL Specifieke delen

60	120060	Frame_onderligger_midden_XL	2
61	120061	Curve_jumpingmat_XL	1

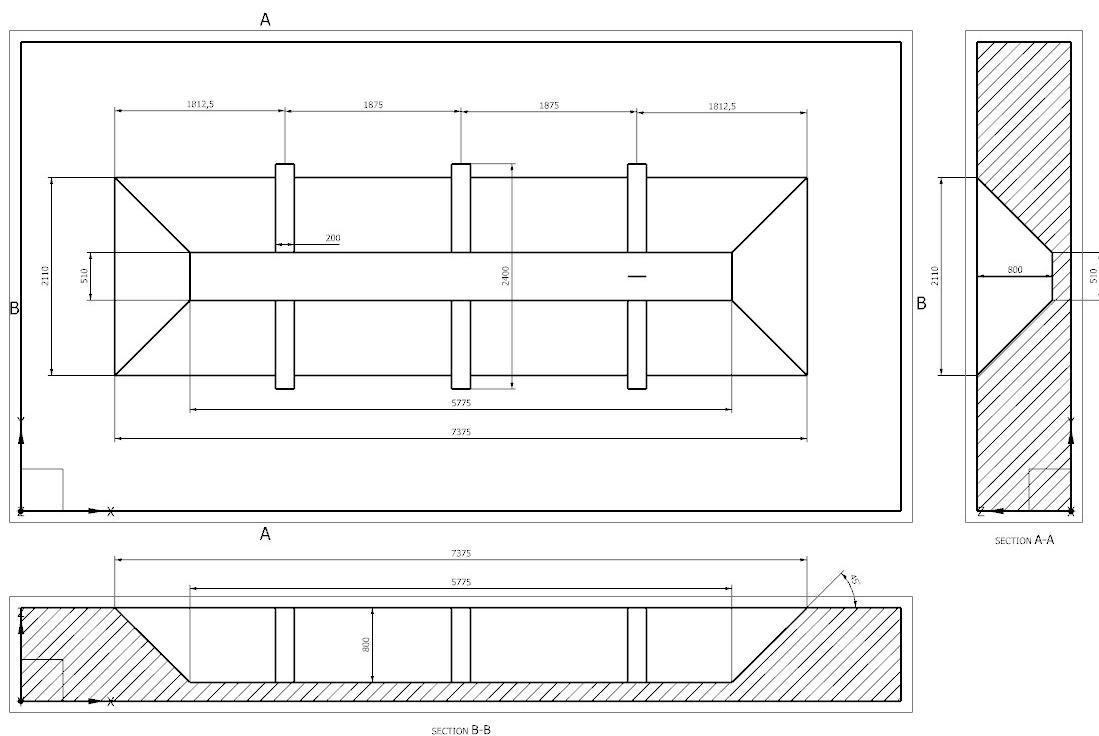
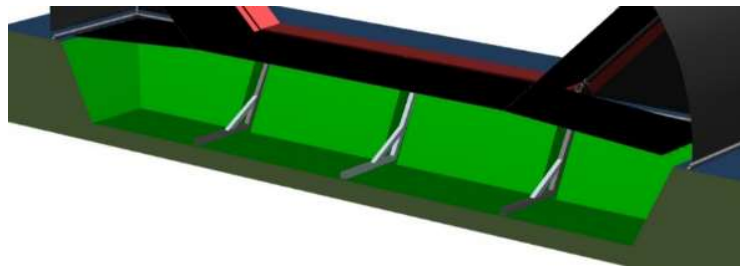
Kuilafmeting

Voordat de trampoline geplaatst kan worden zal er een kuil gegraven moeten worden waar de trampoline boven komt te staan. Hieronder zijn de afmeting van deze kuil te vinden:

- Afmeting kuil oppervlak: 738 x 211 cm (l x b)
- Afmeting kuil op 80 cm diepte: 575 x 51 cm
- Wanden schuin laten aflopen
- Diepte kuil 80 cm
- Graaf 3 sleuven van links naar rechts t.b.v. de onder poten op 180 cm vanaf kopse kant, met een onderlinge afstand van 190 cm en een breedte van maximaal 20 cm.

LET OP:

ALS DE GROND VRIJ LOS IS BESTAAT HET RISICO DAT DEZE GROND WEGSPOELD WAT WEER GEVAARLIJKE SITUATIES OP KAN LEVEREN. IN DAT GEVAL KAN DE BOVENSTE RAND WAAR DE TRAMPOLINE OP STAAT WORDEN VERSTERKT DOOR DE BOVENSTE GRONDLAAG TE MENGEN MET BETONPOEDER WAARDOOR ER EEN HARDE LAAG ONTSTAAT.



Verstevigingsplaat (6x)

- Plaats de meegeleverde verstevigingsplaat in de sleuf waar de pootconstructie in moet komen te staan. De plank is breder als de sleuf waardoor

LET OP:

OOK HIER GELD, ALS DE GROND VRIJ LOS IS BESTAAT HET RISICO DAT DEZE GROND WEGSPOELD IN DAT GEVAL KAN DE GLEUF WORDEN VERSTERKT DOOR MIDDEL VAN BETON POEDER DOOR DE BOVENSTE ZANDLAAG.



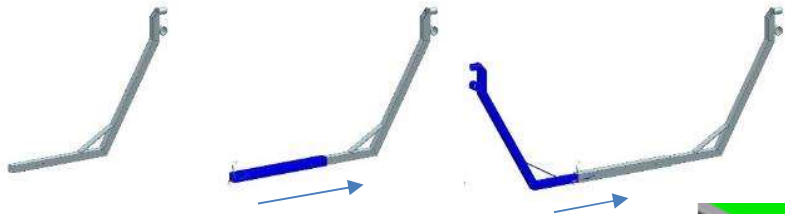
Montage handleiding

Voormontage

Stap 1. Voormontage pootconstructie (3x)

Benodigd:

- 2x Onderspoot
- 1x Onderpoot_verbinding, 75x6x6 cm
- 2x Bout_M10x70
- 2x Sluitring_M10
- 2x Zeskant_borgmoer_M10



Stap 2. Kantel frame (2x)

Benodigd:

- 2x Frame_kopse kant, Lengte 237, diameter 48,8 cm
- 4x Schoor
- 4x Frame_zijbuis, Lengte 187, diameter 48,8 cm
- 2x Scharnier half
- 8x Slotbout_M10x65
- 8x Zeskant_borgmoer_M10
- 8x Sluitring_M10



1:

- Bevestig de 2 schoren aan frame kopse kant. Gebruik hiervoor slotbout, sluitring



2:

- Plaats 2x Hoekklem open aan kopse kant:
LET OP: nog niet vastschroeven



3:

- Plaats de Frame_zijbuis in de koppelstukken
- Bevestig de zijbuis aan de schoor, gebruik hiervoor slotbout, sluitring en borgmoer.
- Schroef nu de hoekklem vast met 4x inbus en borgmoer

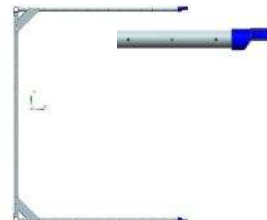


Aangegeven Inbusbout invetten met vaseline of kopervet



4:

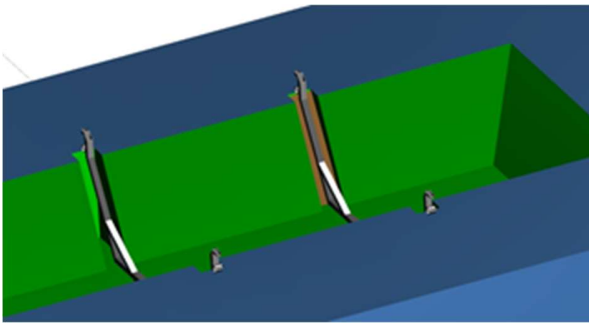
- Plaats de scharnier half en schroef deze vast in de juiste positie (zie afbeelding)



Montage Trampoline

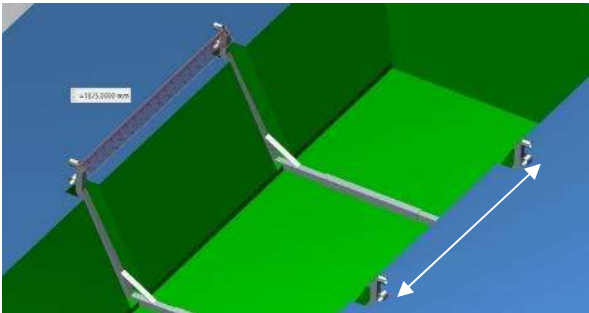
Stap 3. Poten plaatsing

- Zet de voor gemonteerde poten in de hiervoor uitgegraven sleuven



Stap 4. Poten plaatsing

- Controleer de afstand tussen de twee poten. Deze moet 187,5 cm zijn.

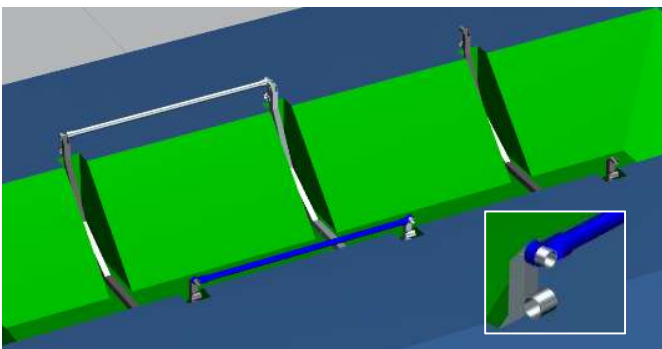


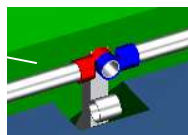
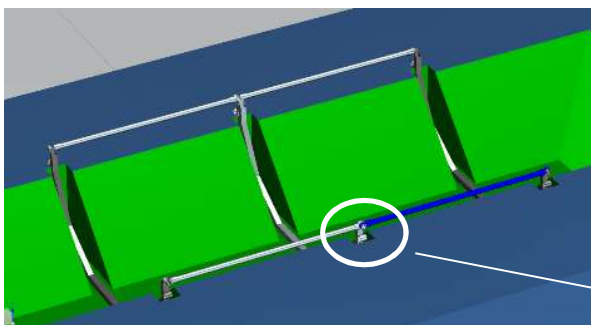
Stap 5 Frame middendeel

Benodigd:

- 4x Frame_midden_V2, Lengte 174 cm
- 4x Scharnier half

- verbind het frame midden door middel van de scharnier koppelstukken met de onder poot. Doe dit zowel links als rechts.

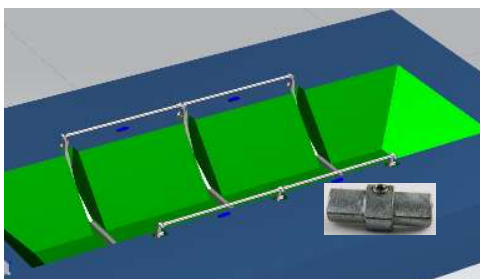




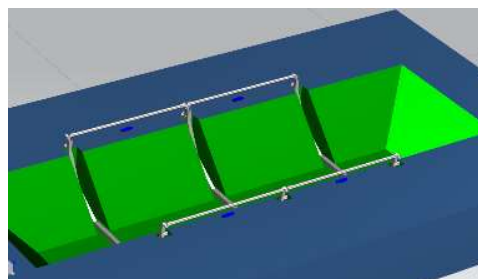
Stap 6 Onder frame lange zijde (2x)

Benodigd:

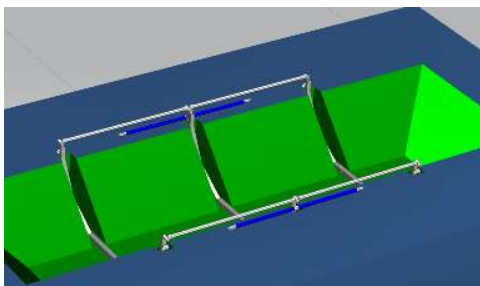
- 4x Frame_onderligger, Lengte 284 cm, diameter 48,8 mm
- 2x Frame_onderligger_midden_XL, lengte 181 cm, diameter 48,8 mm
- 4x Inwendig koppelstuk



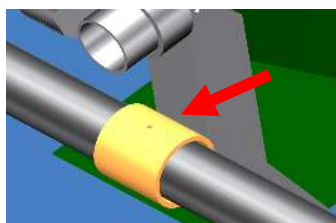
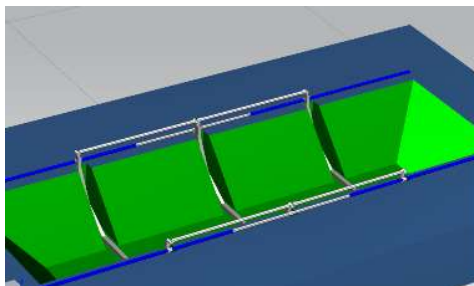
- Plaats het koppelstuk midden tussen de poten.



- schuif de onderliggers door de onder poot en schuif de koppelstukken in de buis.



- Monteer de 6x M5 boutjes/moeren
- Monteer 8x bout M5x70 + sluitring + borgmoer

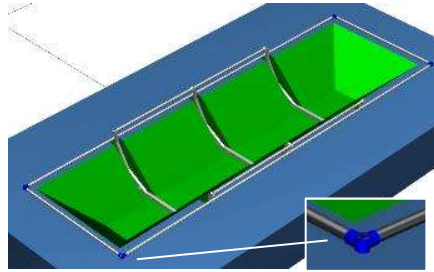
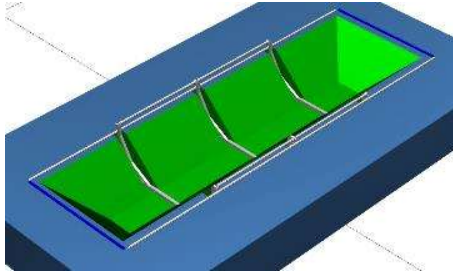


- Draai nu de koppelstukken van het onder frame aan.

Stap 7. Onderframe kopse kanten (2x)

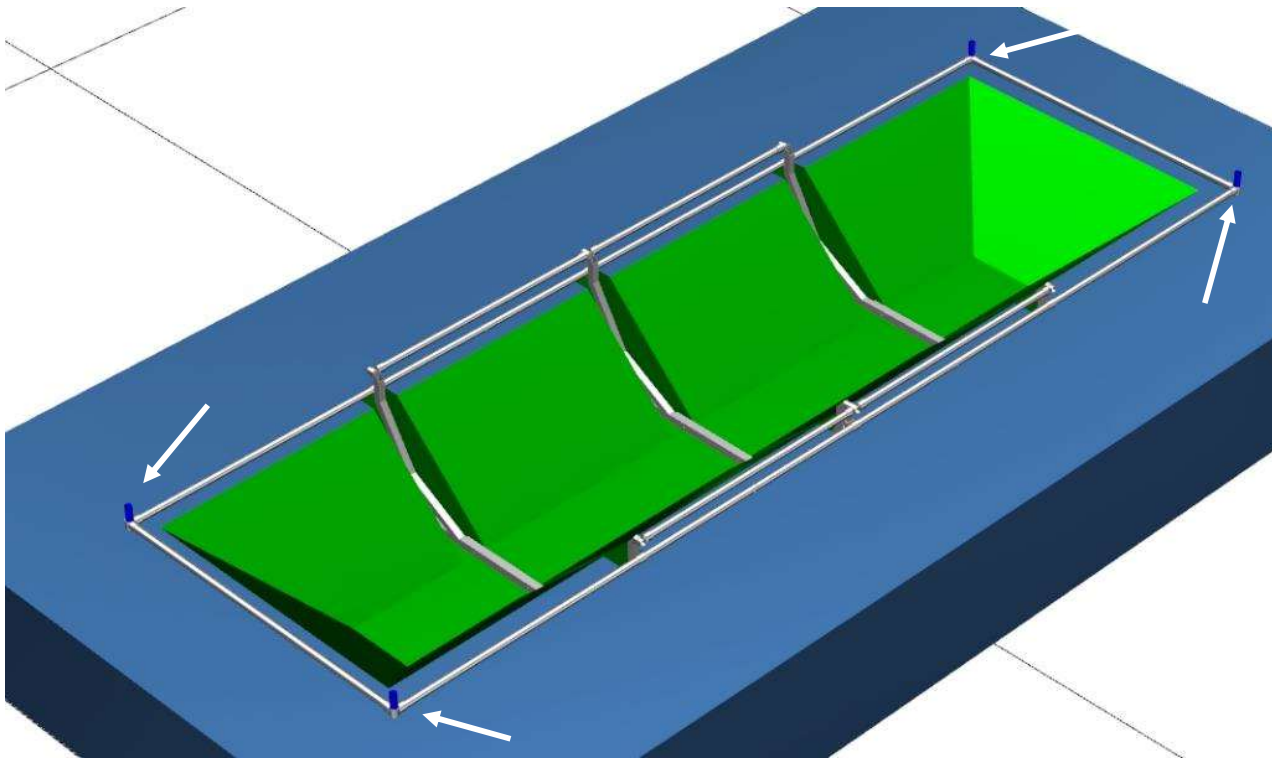
Benodigd:

- 2x Frame_kopse kant, Lengte 237cm, diameter 48,8 cm
- 4x Hoekklem open



- Leg de kopse kant buizen zoals afgebeeld

- Verbind de kopse kanten met de zijbuizen
doormiddel van de open hoekklem stukken
- **LET OP: nog niet vastschroeven**

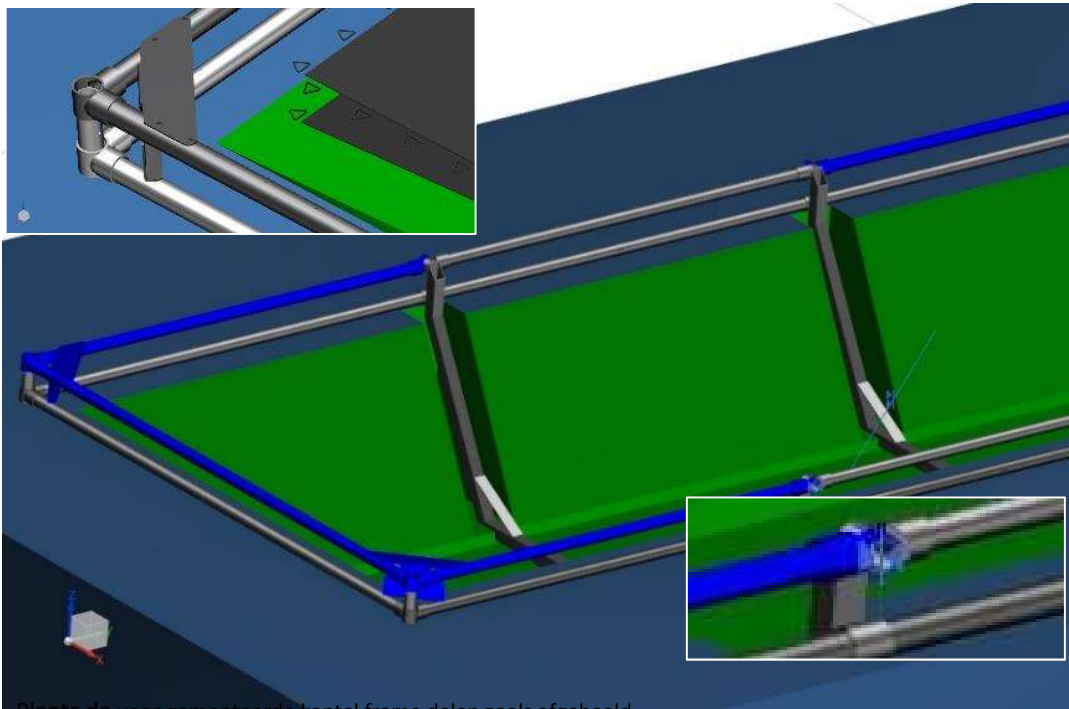


- Plaats 4x boog deel 1 in de hoek open
- **LET OP: nog niet vastschroeven**

Stap 8. Plaatsing van voor gemonteerde kantel frame

Benodigd:

- 2x voor gemonteerde kantel frame deel

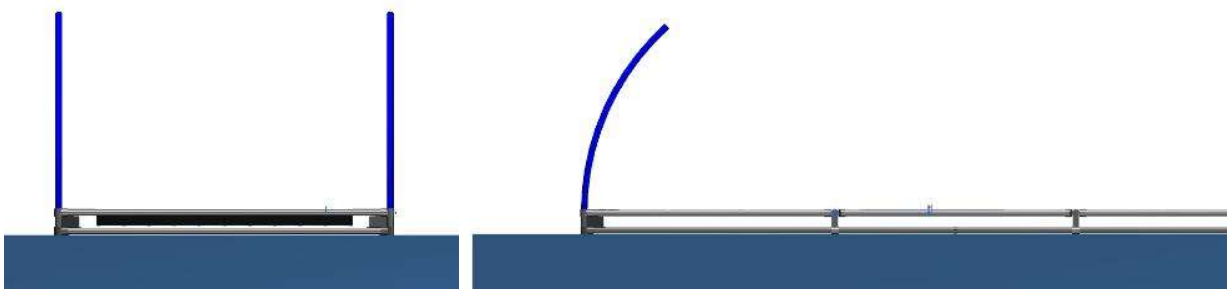


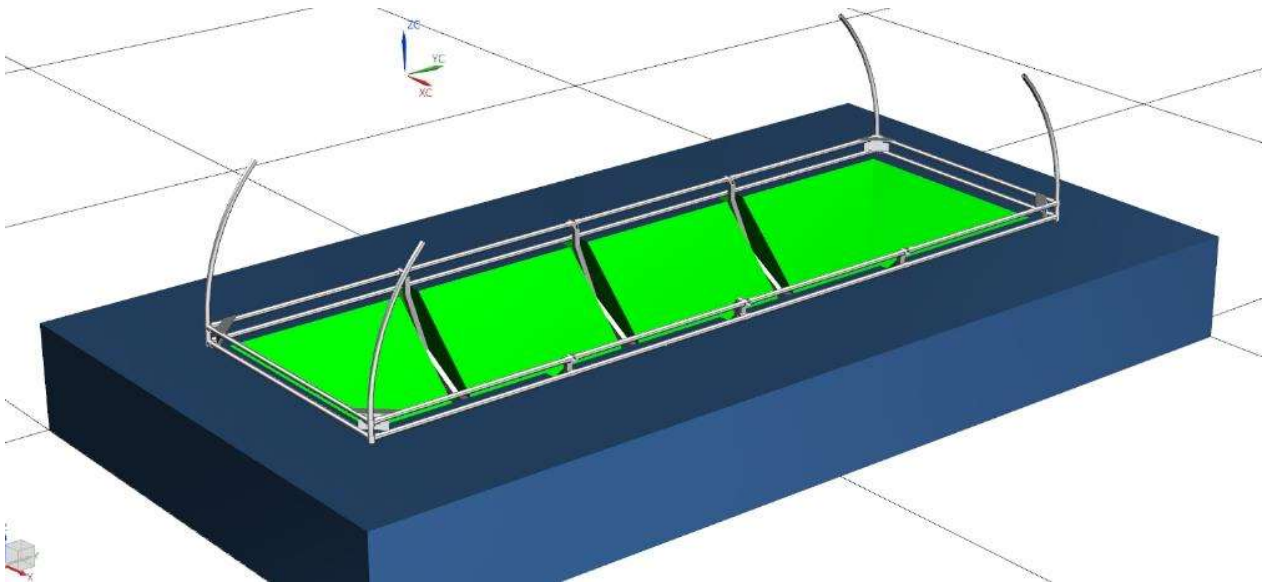
= Plaats de voor gemonteerde kantel frame delen zoals afgebeeld.

Stap 9 Montage van de boog delen

Benodigd:

- 4x boog
- 4x Bout_Inbus_M8x55
- 4x moer_M8

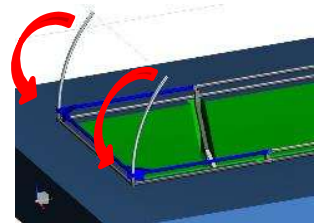
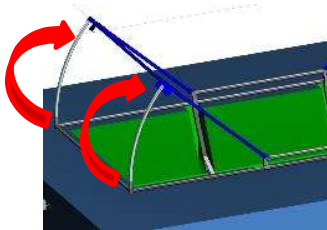
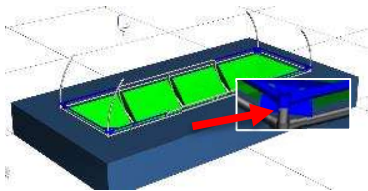




- Bevestig het boogdeel door middel van de Inbus bout M8x55 en de Dopmoer_M8 in het boogdeel 1
- Draai de 4 boogdelen in de richting zoals afgebeeld.
- Als alles spanningsloos is geplaatst, schroef dan onderliggende openhoek stukken vast door middel van de inbus schroeven.
- Loop alle inbus schroeven na of deze vast zitten.

LET OP: De inbus bouten van het scharnierpunt mogen niet vast gedraaid worden aangezien het frame anders niet kantelbaar is!

Stap 10 Frame verstelling



- Schroef de aangegeven inbus bouten op de 4 hoekpunten los

LET OP: Volgende handeling met 2 volwassen personen!

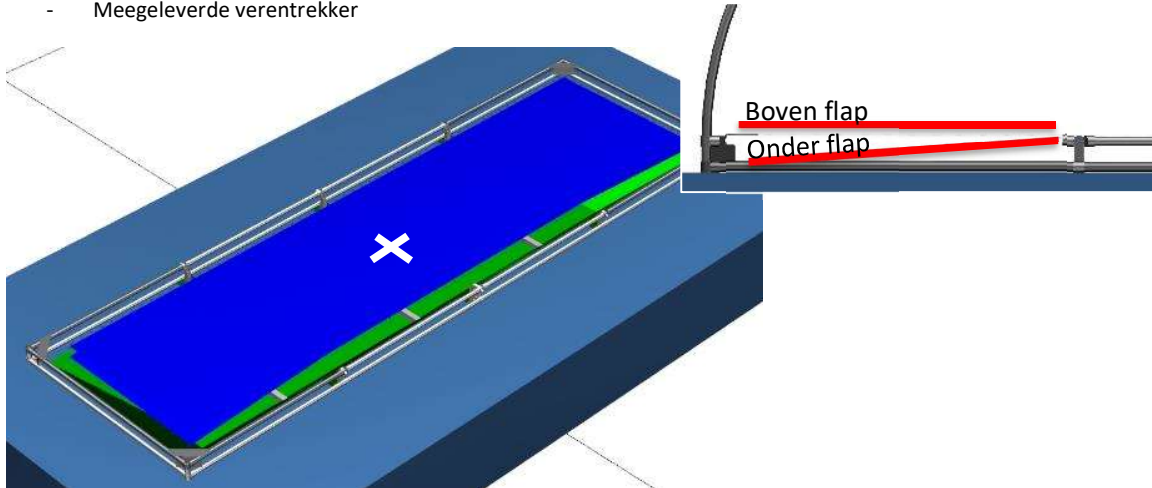
- Kantel het frame geleidelijk naar boven tot in de hoogte positie. Zorg dat het frame niet gaat scharen tijdens het kantelen.
- Kantel het frame vervolgens weer terug tot horizontale positie.

Als dit heel moeizaam gaat doordat het frame te veel op spanning staat kunnen de hoekstukken worden losgedraaid, zodat de spanning verdwijnt. En vervolgens weer vastdraaien en bovenstaande stap herhalen.

Stap 11 Montage springmat

Benodigd:

- 144 veren 21,5 cm
- 6 veren 17,5 cm
- 32 veren 21 cm **LET OP: DEZE DIENEN VOOR DE MONTAGE VAN DE ONDERFLAP KOPSE KANTEN**
- Meegeleverde verentrekker

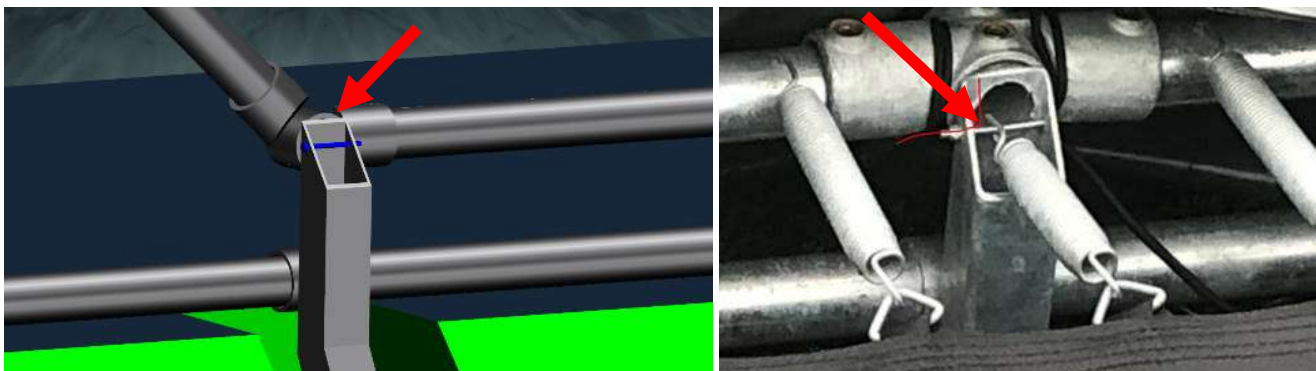


Bovenzijden springmat => **met wit kruis!**

- Leg de springmat uit binnen het frame.

Let hierbij op de juiste boven/onderzijde (zoomzijde van de mat naar beneden)!

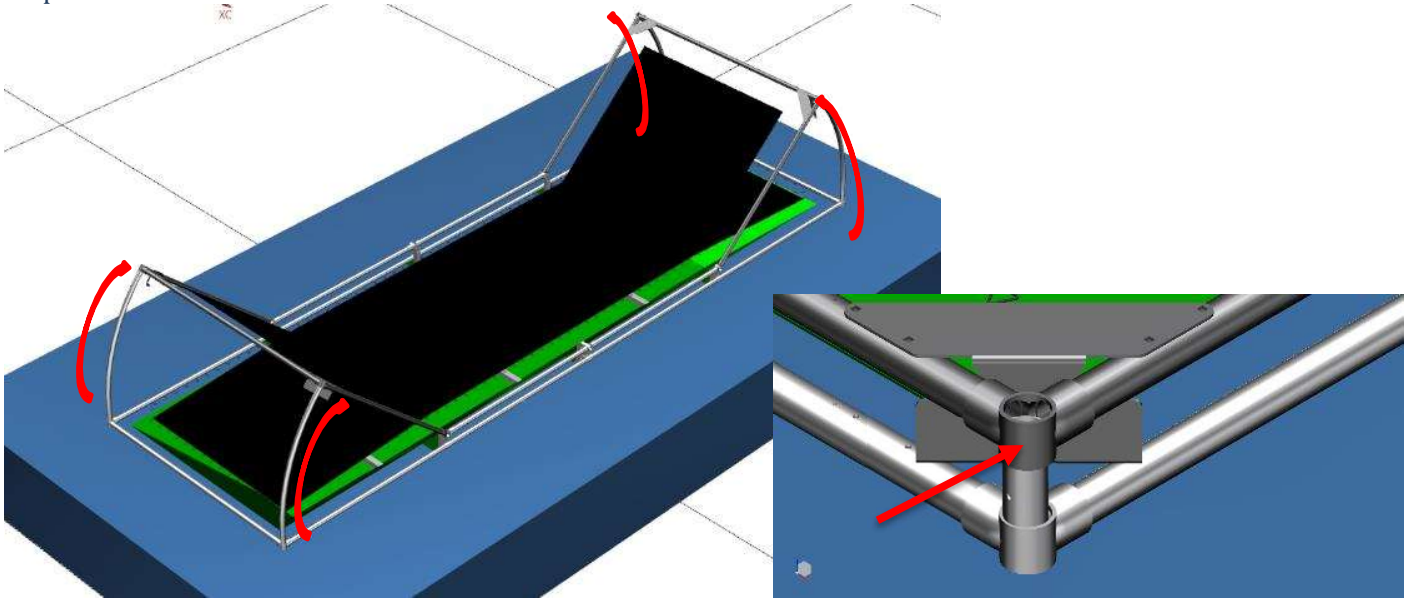
- Bevestig de mat eerst in de vier hoeken (**boven flap**) met de veer **21,5 cm** (totaal 144 stuks)
- Bevestig dan de vier hoeken (**onder flap**) met de veer **21 cm** (totaal 32 stuks)
- Bevestig dan een veer met een tussenafstand van 10 driehoek ringen en 10 frame-gaatjes.
- Vul vervolgens de overgebleven frame- gaten gelijkmatig op.
- Span nu ook de **onder flap** op gelijke wijze op met de veer **21 cm** (totaal 32 stuks totaal)



- Monteer ter hoogte van de U-poten het meegeleverde M5x70 boutje/moertje en monteer hier de meegeleverde 17,5 veer aan.

LET OP: Gebruik werkhandschoenen. Doormiddel een veren trekker of een tweede veer kunt u eenvoudig veren uittrekken en in het frame haken.

Stap 12 Kantel het frame naar schuinstand



- Schroef de aangegeven inbus op de 4 hoekpunten los

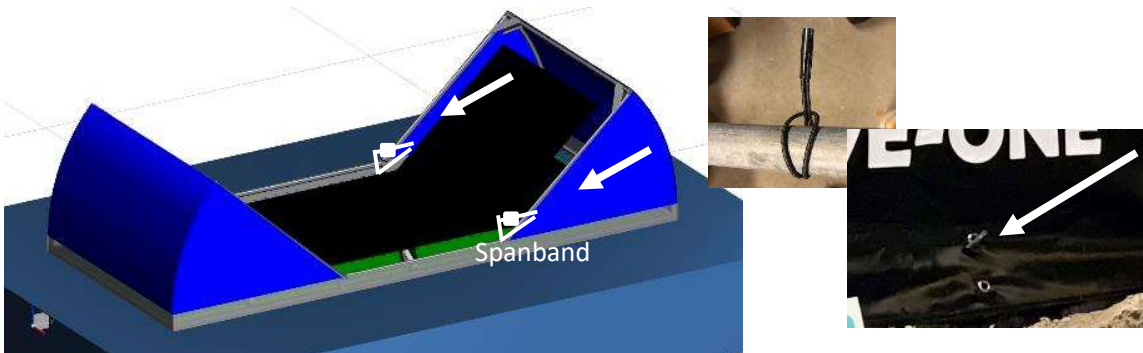
LET OP: Volgende handeling met 2 volwassen personen!

- Kantel het frame geleidelijk naar boven tot in de hoogte positie. Zorg dat het frame niet gaat scharen tijdens het kantelen.
- Draai de 4 inbusbouten goed vast waardoor het frame in de bovenste positie wordt verankerd.

Stap 13 Bevestiging van de rok

Benodigd:

- 2x rok met bijbehorende toggles (elastieken zie afbeelding).

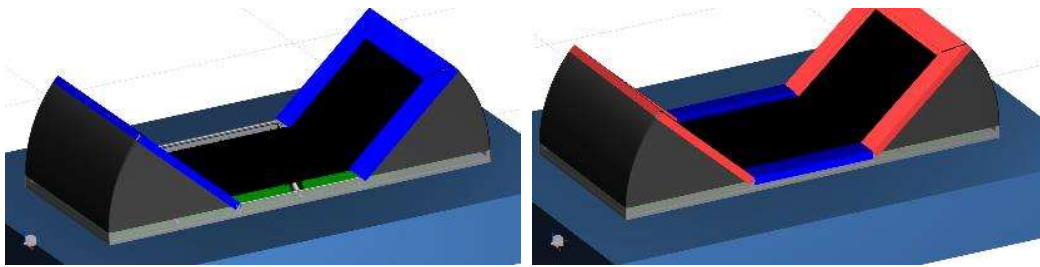


1. Bevestig de rok met bijbehorende elastieken op de bovenste twee hoekpunten.
2. Trek de rok op spanning door de bevestigde spanbanden om het boven en onderframe te slaan den deze stevig op spanning te zetten.
3. Bevestig nu de overige elastieken om het frame en steek deze door de rok, om vervolgens 90 graden te kantelen.

Stap 14 Bevestiging randkussen

Benodigd:

- 2x randkussen schuine kant
- 2x randkussen midden segment
- Bijbehorende toggles (elastieken).
- Meegeleverd elastisch koord



Toggle loop

Aan de onderzijde van het randkussen bevinden zich witte vierkante blokjes met daarin 2 sleufjes. Bij het randkussen is een zakje met elastische bevestigingslussen (Toggle loops) bijgesloten.

Leg het randkussen met de witte blokjes naar boven gericht. Haal het bijgesloten gebogen ijzerdraadje door het uiteinde van een elastische lus. Steek deze door de 2 smalle openingen van het witte blokje en trek de elastische lus er doorheen.



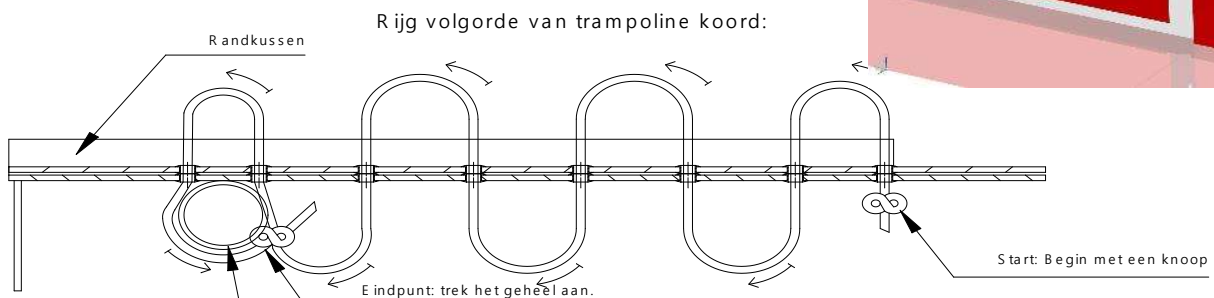
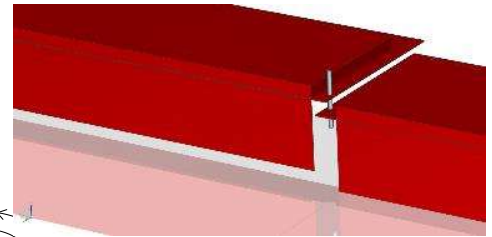
Trapezekoorden

Pak nu de meegeleverde 4 trapezekoorden en leg in elk een stevige dubbele knoop aan één uiteinde. Zorg dat de koperen ogen van de 2 delen boven elkaar liggen.

LET OP: Lange flap onder, korte flap boven

Steek het koord van onderaf naar boven door het koperen oog het dichtst bij de

:



Toggle loop bevestigen

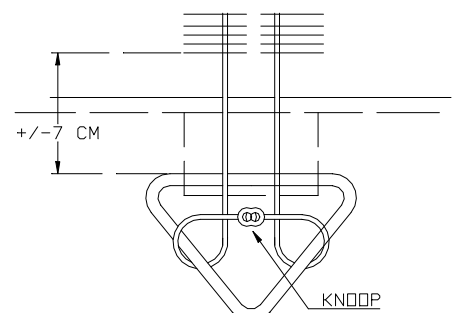
Trek de elastische lus rond de buis en doe het zwarte plastic bolletje door het uiteinde van de lus.



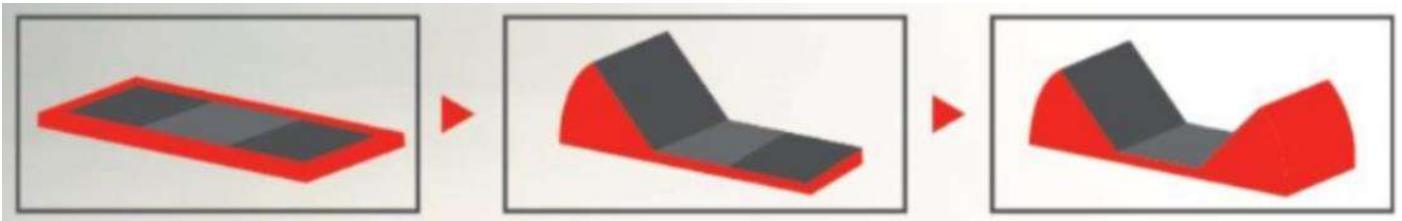
Witte aangestikte touwtjes onderzijde randkussen middensegment

Klap het randkussen om zodat de witte touwtjes zichtbaar worden.

De witte aangestikte touwtjes van de lange zijkanten liggen op de driehoeks ringen van de mat. Doe beide touwtjes door de driehoeks ringen van de springmat en haal ieder afzonderlijk buitenom omhoog. Knoop nu beide uiteinden met een platte knoop aaneen. **De touwtjes dienen niet te strak te worden aangetrokken** daar de mat ruimte moet houden om naar beneden te kunnen veren (**+/- 7 cm speling houden**).



Positie variëren Curve trampoline



De curve trampoline kan dus in meerdere posities worden geplaatst. Hierboven de verschillende mogelijkheden. Het is van belang dat het verstellen van de trampoline alleen gebeurt door minimaal 2 volwassen personen.

Het variëren

Verstelling naar beneden

- Verwijder de rok rondom
- Ondersteun het frame links en rechts
- Draai op de hoekpunten de inbus bout los (links en rechts)
- Laat het frame geleidelijk zakken, zorg dat deze niet gaat schenken waardoor deze gaat klemmen. Is dit wel het geval til het frame weer omhoog totdat deze niet meer klemt.

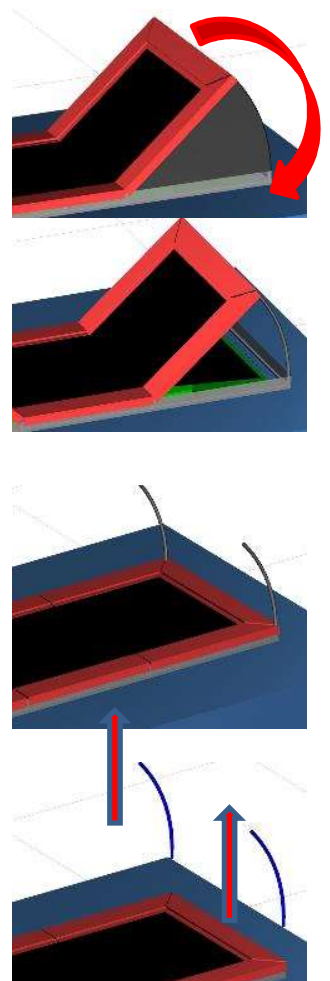
- Staat de trampoline geheel vlak dan kunnen de inbusbouten weer worden aangedraaid.

- Verwijder de bout en moer welke door boog deel 1 en 2 is bevestigd, en verwijder boogdeel 1 en 2

LET OP: ER MAG NIET WORDEN GESPRONGEN VOORDAT DEZE BOGEN ZIJN VERWIJDERD. ANDERS KAN DIT LEIDEN TOT ERNSTIG LETSEL

Verstelling naar beneden

- Volg de omgekeerde volgorden zoals hierboven beschreven



Onderhoud

Bewaar deze handleiding en instructie voor het plegen van onderhoud.

De trampoline is gemaakt van hoogwaardig materiaal en bedoeld om er vele jaren plezier aan te beleven. Een juist onderhoud en een goede verzorging garanderen een lange levensduur en helpen letsel te voorkomen.

De volgende richtlijnen dienen in acht genomen te worden.

Inspecteer de trampoline voor elk gebruik aan de hand van de montagehandleiding en vervang defecte, versleten of ontbrekende onderdelen. Het negeren van deze inspecties en de verwaarlozing van onderhoud kan leiden tot gevaarlijke situaties en onnodige risico's voor de gebruiker.

Let hierbij op het volgende:

- De conditie van de verbindingen van het frame (los zittende framedelen of gebogen frame).
- De conditie van de veren (gebroken of overmatige strekking) en de bevestiging van de veren aan het frame en springdoek. Veren en de ophanging van veren zijn onderhevig aan slijtage, vervang tijdig versleten onderdelen.
- Controleer of de boutverbindingen vast zitten en zet deze eventueel opnieuw vast.
- De conditie van het springdoek (beschadigingen, onjuiste spanning of doorzakken van de mat) Het springdoek slijt door het gebruik en door blootstelling aan zonlicht (UV straling). Vervang het springdoek tijdig wanneer de conditie verslechterd.
- De conditie van de beschermrand en bevestiging van de beschermrand op het frame. Vervang een defecte beschermrand.
- Verkeerde steken, rafels, scheuren of gaten in het springdoek of afdekrand van het frame.
- Verslechtering van de stiksels of weefsel van het springdoek of afdekrand van het frame.
- Scherpe uitsteeksels op het frame.

U kunt het springdoek en de afdekrand van het frame reinigen met een doek en koud water. Gebruik in geen geval oplosmiddelen, afwasmiddel, zeepoeder of heet water.

Wijzigingen of veranderingen aan de trampoline zijn niet toegestaan. Dit brengt de veiligheid in gevaar. Alleen veranderingen die zijn afgestemd met, of overeenkomstig aanwijzingen van 12SPRINGS-Trampolines, zijn toegestaan. Eventuele reparaties moeten professioneel worden uitgevoerd. Neem hiervoor contact op met uw 12SPRINGS dealer.

Monteer accessoires volgens de bijgeleverde montage instructies.

De montage van de trampoline omvat bevestigingen en montage met zelf borgende moeren. Deze zelf borgende moeren zijn uitsluitend voor éénmalig gebruik. Bij demontage en opnieuw monteren, moeten deze zelf borgende moeren worden vervangen. Voor het bestellen van originele 12SPRINGS-Trampolines onderdelen verwijzen we u naar uw dealer.

Veiligheidsvoorschriften voor u gaat springen

Goed bewegen bij trampolinespringen is bewegen met een goede vormspanning.

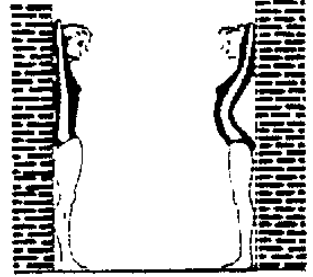
Wat is vormspanning?

Dat is zich op het juiste moment op de perfecte manier kunnen spannen.

Wat is spannen?

Spannen is het aangespannen van de spieren waardoor men een gewricht in een bepaalde positie kan vastzetten en het lichaam een bepaalde vorm aanneemt.

Rechtop staan tegen de muur, met de voeten iets vóór de muur. Romp rechtop, en de onderrug en het bovenlichaam plat tegen de muur gedrukt; het bekken is achterover gekanteld (bilspiers aanspannen en de navel intrekken)



Waarom vormspanning?

- Door het lichaam te spannen neemt de kaatskracht van het lichaam toe.
- Werken met vormspanning verbetert het evenwicht en het evenwichtsgevoel.
- Door een goede spanning kan men veilig trampolinespringen. Spierspanning is als een korset rond de gewrichten. Er zijn nogal wat schokken op te vangen. De afzet en de landing mogen nooit slap gebeuren. Doordat men de buik- en borstholte kleiner maakt neemt de spanning toe en blijven de organen op hun plaats.



Het springen

1. Spring altijd in het midden van de mat. Het springen op de randen kan blessures veroorzaken en kan de veren doen overstrekken
2. Spring niet te hoog vóórdat u de controle op een goede balans heeft en zonder moeite bij elke sprong in het midden van de mat belandt.
3. Kijk gericht naar het einde van de trampoline. Dit helpt om de balans te houden.
4. Bouw Uw springtijd geleidelijk op en stop als u moe bent.
5. Begin met de basissprongen en ga niet verder totdat u deze goed onder controle heeft.
6. **Probeer geen salto's, schroefsprongen etc.** zonder deskundige instructie en begeleiding.
7. Doe geen overmoedige of onverantwoorde dingen. Deze kunnen tot ongelukken leiden.

De volgende oefeningen van dit boekje helpen u om de basis oefeningen van het trampolinespringen te leren.

STREKSPRONG

Gebruik deze oefening om warm te springen en te wennen aan de trampoline. Probeer het lichaam recht te houden (buik in, billen aaneen gespannen). De benen dienen enigszins uiteen te zijn bij het landen op de mat. Houd tijdens het springen de benen gesloten en de tenen gestrekt. Houd de ogen steeds gericht naar het midden van de eindbuis of randkussen. Bij het begin van een sprong dient men zich hard met de onderkant van voeten en tenen af te zetten. Strek het lichaam en zwaai de armen van voor naar schuin hoog, vervolgens via zijwaarts naar laag (ronddraaiende beweging). Bij het neerkomen op de mat erop letten dat de armen naast het lichaam zijn en de voeten enigszins uiteen. Met platte voeten op de mat landen. Buig ook iets door de knieën.

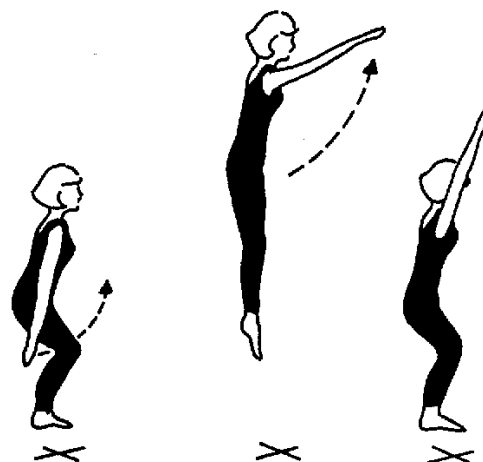
BELANGRIJK: WAT TE DOEN ALS U DIRECT WILT STILSTAAN?

Buig de knieën zodra de voeten de mat raken. (Doe alsof men op een stoel gaat zitten). Oefen deze beweging totdat deze vertrouwd is en men onmiddellijk stil kan staan als men denkt uit balans of uit het midden van de mat te geraken.

HURKSPRONG

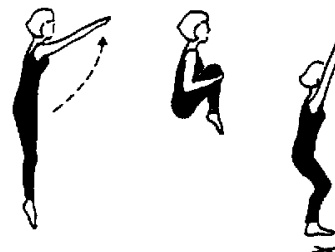
Begin zoals bij een streksprong. Op het hoogste punt van de sprong, de knieën naar de borst brengen en de scheenbenen even aantikken.

Strek het lichaam en breng de armen naast het lichaam vóór het neerkomen op de mat.



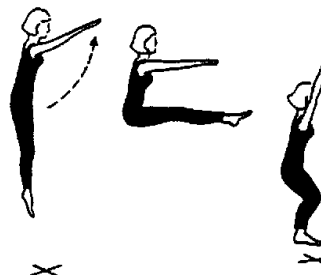
HOEKSPRONG

Begin als bij de streksprong. Op het hoogste punt van de sprong buigt het lichaam in de heupen, worden de benen horizontaal naar voren gebracht (benen bijeen) en de voeten even met de handen aangetikt. Vervolgens het lichaam strekken en de armen naast het lichaam brengen vóór het landen op de mat.



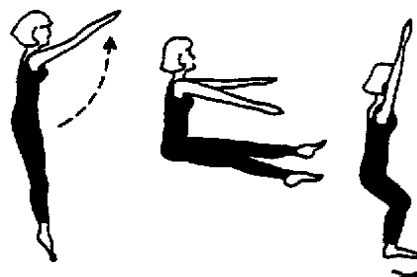
SPREID-HOEKSPRONG

Gelijk aan de hoeksprong. Alleen worden nu de benen gespreid naar voren gebracht.



ZITSPRONG

Begin deze oefening door in de juiste landingspositie in het midden van de mat te gaan zitten. Deze is: benen gesloten en rug recht naar voren. Leun met rechte rug enigszins naar achteren. De armen zijn hierbij naast het lichaam en de vingers wijzen naar voren. Ga vervolgens staan en kom neer in de beschreven landingspositie. Om weer tot stand te komen moet men de heupen naar voren brengen en zich met de handen afzetten. Bouw deze sprong rustig op totdat deze beweging wordt beheerst en onder controle is. Ga dan de sprong wat hoger maken.

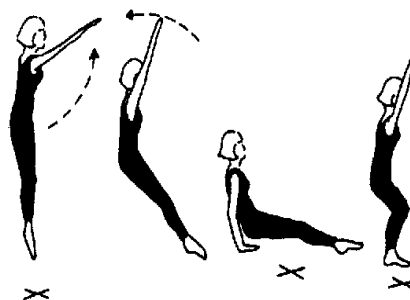


HALVE DRAAI

Het begin van deze sprong is hetzelfde als de streksprong. Op het hoogste punt kijkt u onder een arm door (armen blijven naast de oren) en maakt u een halve draai. Zoek steeds een vast punt om naar te kijken. Belangrijk is tijdens deze sprong het lichaam recht te houden.

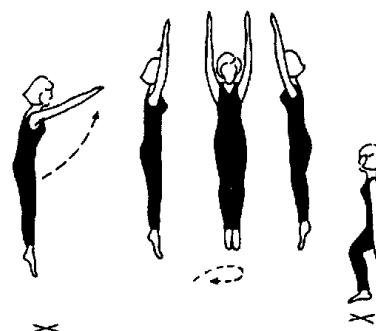
HELE DRAAI

Deze wordt uitgevoerd als de halve draai maar met iets meer inzet en **snelheid zodat men een volle draai van 360 graden maakt.**



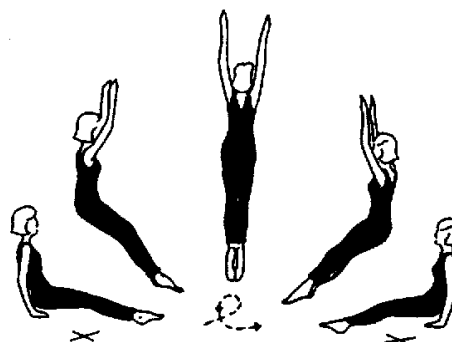
ZITSPRONG MET HALVE DRAAI TOT ZITSPRONG

Dit zijn drie oefeningen ineen: een sprong tot zit, een halve draai en een sprong tot zit. Probeer eerst een streksprong halve draai gecombineerd met een sprong tot zit waarbij men met het gezicht in de tegenovergestelde richting neerkomt. Als dit lukt, begin dan met een sprong tot zit, gevolgd door een streksprong. Draai de heupen en het lichaam. Doe de benen recht naar voren en landt weer in de sprong tot zit, nu in de tegengestelde richting kijkend.



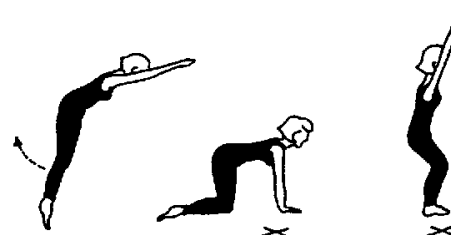
SPRONG MET LANDING OP HANDEN EN KNEIËN

Rust op handen en knieën zoals onderstaand afgebeeld. Kijk naar het einde van de trampoline. Ga staan, spring zachtjes en doe de heupen naar achteren en naar boven. Kom neer op de mat op handen en knieën. Het is belangrijk dat handen en knieën gelijktijdig de mat raken. Licht afduwen met de handen helpt om weer tot streksprong te komen.



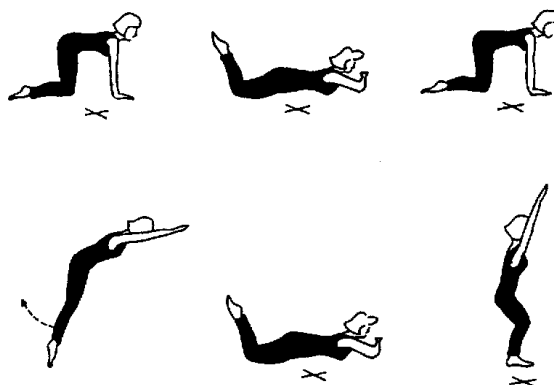
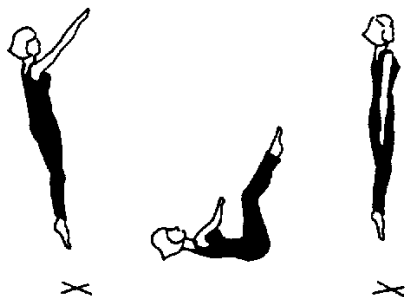
BUIKSPRONG

Neem zonder te springen de houding van de buiklanding aan door in het midden van de mat plat op de buik te gaan liggen met het hoofd omhoog, de armen gebogen, de handpalmen plat op de mat, waarbij de vingers van beide handen elkaar bijna raken, juist voor de kin. Neem de handen en knieënstand aan. Oefen het springen van de handen en knieën naar de buiksprong en weer terug. Om deze sprong vanuit streksprong te maken is het heel belangrijk in het midden van de mat terecht te komen. Duik nooit voorover. Dit kan blessures veroorzaken. Maak de eerste buiksprong zonder te springen uit stand door de heupen en hielen omhoog en achterwaarts te brengen. Het is nooit goed naar voren te duiken. Bij het neerkomen is het belangrijk dat de onderarmen, buik en heupen gelijktijdig de springmat raken. Duw af met de armen om weer tot stand in het midden van de mat te komen.



VOOROEFENING RUGSPRONG

Ter inleiding van de rugsprong en om het gevoel te krijgen waar en hoe op de rug neer te komen, wordt begonnen met de vooroefening voor de rugsprong. Ga achterover liggen, til het hoofd op en duw de kin naar voren. Kijk naar het einde van de mat. Veer omhoog met de armen en benen in de lucht en begin met kleine sprongbewegingen door de knieën naar de borst te brengen en daarbij het lichaam tegen de mat af te zetten. Strek de benen om van de mat omhoog te komen. Trek ze in bij het neerkomen op de mat en strek ze bij het los zijn van de mat. Kom neer met opgetrokken benen en kom tot voetsprong. Oefen dit en u zult ontdekken dat dit een gemakkelijke en plezierige oefening is.



RUGSPRONG

Ga achterover liggen, til het hoofd op en duw de kin naar voren. Duw de benen naar voren en omhoog (in een hoek van 60 graden ten opzichte van de mat) en de armen dienen in dezelfde hoek te worden gehouden. Ga vervolgens rechtop staan, spring zacht op en neer en houd de ogen steeds op het einde van de trampoline gericht. Duw de benen naar voren en omhoog (beweeg daarbij de heupen omhoog) en probeer in het midden van de mat op het bovenste deel van de rug neer te komen. Beweeg de heupen omhoog en naar voren en breng de benen richting springmat om weer rechtop te komen.

Volgorde

Indien voorafgaande sprongen goed worden uitgevoerd, is het leuk deze in een vaste volgorde te springen. Begin altijd met enkele streksprongen om in een ritme te komen. Probeer elke oefening net afgewerkt, op een constante hoogte en in het midden van de mat uit te voeren. De sprongen kunnen opeenvolgend worden gedaan maar ook in een volgorde welke men zelf verkiest. Sommige volgorden zijn moeilijker dan andere. Hier volgen twee basisvolgorden. Begin met volgorde A. Als deze wordt beheerst, ga dan pas verder met volgorde B.

VOLGORDE A.

1. Buiksprong
2. Voetsprong (-rechtop)
3. Hurksprong
4. Halve draai
5. Spreidhoeksprong
6. Zitsprong
7. Voetsprong
8. Hoeksprong
9. Hele draai
10. Streksprong gevolgd door direct stilstaan.

Er zijn veel andere mogelijkheden die goed samen gaan. Hier volgen enkele voorbeelden voor de gevorderden.

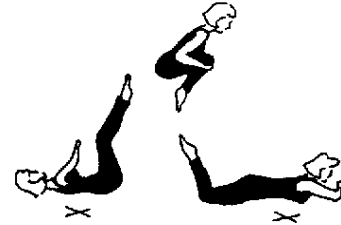
1. Zitsprong naar Handen en Knieën naar Buiksprong
2. Zitsprong naar Buiksprong
3. Buiksprong naar Zitsprong
4. Rugsprong naar Buiksprong

VOLGORDE B.

1. Zitsprong
2. Halve draai zitsprong
3. Halve draai tot voetsprong
4. Halve draai
5. Hurksprong
6. Buiksprong

7. Voetsprong
8. Spreidhoeksprong
9. Rugsprong
10. Voetsprong

De navolgende sprongen alleen door ervaren trampolinespringers te worden uitgevoerd:



HALVE DRAAI TOT BUIKLANDING

Begin met streksprong, doe de voeten en de heupen zijwaarts omhoog. Draai het lichaam richting mat en land op de buik

RUGSPRONG HALVE DRAAI TOT VOETSPRONG

Omhoog komend uit de rugsprong de armen omhoog zwaaien en de heupen naar de andere kant van de mat draaien. Kijk naar het verste eind van de trampoline in de richting van de draai en kom neer op de mat.



BUIKSPRONG MET HALVE DRAAI TOT BUIKSPRONG

Maak een Buiksprong. Bij het opveren van de mat, zijwaarts met de handen afzetten. Houd de rug evenwijdig aan de mat terwijl de knieën licht tegen de borst worden gedrukt. Draai nu om en strek het lichaam om de draai te stoppen en land op de buik.

ZIT-ROL

Dit is een combinatie van Zitsprong, Hele Draai, Zitsprong. Omhoog komend uit een Zitsprong brengt men de heupen omhoog en draait men 360 graden. Houd de voeten richting einde mat, het hoofd omlaag en leun licht achterover om opnieuw in de zitsprong neer te kunnen komen.