

2,44m/3,00m/3,65m/4,26m
CAPITAL-
BODENTRAMPOLIN
Montage-
und Sicherheitsanleitung



**Haben Sie ein Problem bei der Montage Ihres Trampolins?
Rufen Sie uns unter ++44 1276 855600 an, und wir helfen
Ihnen**

**ACHTUNG: Lesen Sie diese Montageanleitung sorgfältig durch,
bevor Sie mit der Montage oder Verwendung dieses Produkts
beginnen. Bewahren Sie diese Anleitung zum Nachlesen an einem
sicheren Ort auf.**

Inhalt

Teileliste	Seite 47
Phase 1 – Ausheben der Grube	Seite 48
Phase 2 – Aufbau des Trampolins und der Stützwand	Seite 50
Phase 3 – Einlassen des Trampolins in die Grube und Einbau der belüfteten Polster	Seite 55
Wichtige Informationen	Seite 56
Verwenden des Trampolins	Seite 57
Sprungfertigkeiten	Seite 57
Pflege & Wartung	Seite 58
Bodentrampolin	Seite 59

Sicherheitszertifizierung

Derzeit gibt es keine Sicherheitsnorm, die sich direkt auf Bodentrampoline bezieht. Das Bodentrampolin „Capital“ wurde jedoch von TÜV Süd entsprechend dem Testprogramm PPP 621001B – „Testprinzipien für die Sicherheit von Trampolinen“ – getestet. Dieses Testprogramm basiert auf einer Kombination der folgenden Normen, entweder vollständig oder teilweise:

EN 913 – Turngeräte. Allgemeine Sicherheitsanforderungen und Testmethoden.

EN 71 – Sicherheit von Spielzeug. Aktivitätsspielzeug für den häuslichen Gebrauch.




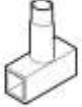
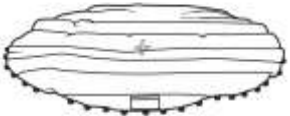
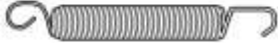
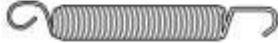
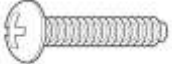


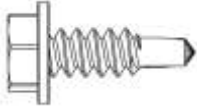

EN 13219 – Turngeräte. Trampoline. Test der Funktionen und der Sicherheitsanforderungen.

Die Trampoline entsprechen auch den relevanten Teilen der neuen Sicherheitsnorm EN 71-14: „Trampoline für den häuslichen Gebrauch“.

Die Bodentrampoline „Capital“ sind vorwiegend für den häuslichen Gebrauch und nicht die kommerzielle Nutzung gedacht. Sie entsprechen nicht EN 1176 – Spielplatznorm.

Sollten Sie vorhaben, dieses Trampolin in einer nicht häuslichen Umgebung zu montieren, empfehlen wir, sich mit Ihrem Versicherungsunternehmen in Verbindung zu setzen, um sicherzustellen, dass Sie das Bodentrampolin „Capital“ am geplanten Standort montieren können.

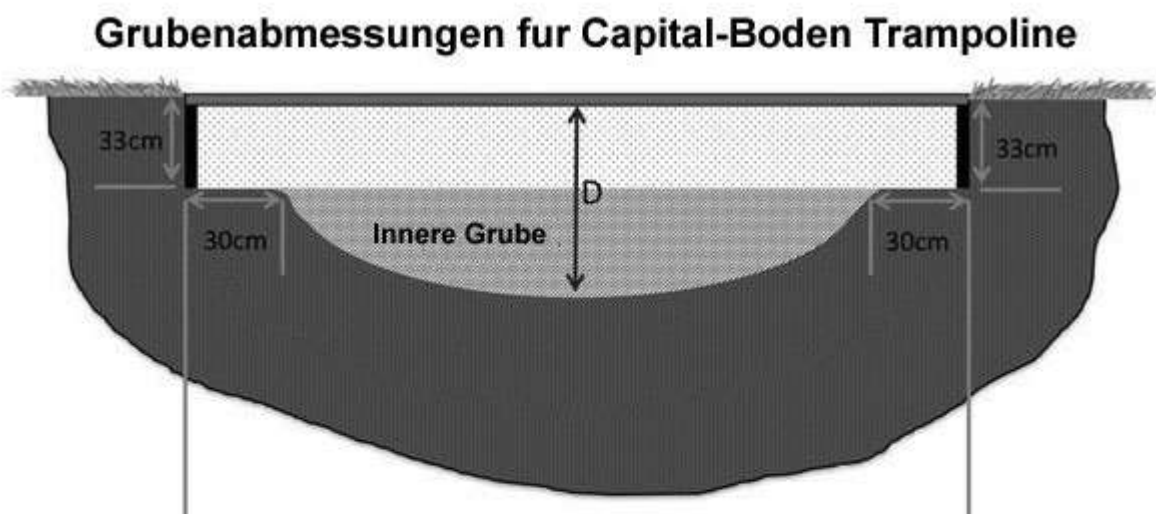
TEILELISTE

<p>Teil A</p>  <p>Oberer Rahmenabschnitt mit Sprungfederbohrungen Menge: 8</p>	<p>Teil B</p>  <p>Unterer Rahmenabschnitt ohne Sprungfederbohrungen Menge: 8</p>	<p>Teil C</p>  <p>Keine Schlitzlöcher auf dem 2,44m/3,00m-Modell</p> <p>Sockel-Verbindungsstück für oberen Rahmen Menge: 8</p>	<p>Teil D</p>  <p>T-Verbindungsstück für unteren Rahmen Menge: 8</p>
<p>Teil E</p>  <p>Armorweave-Sprungtuch Menge: 1</p>	<p>Teil F</p>  <p>Silberfarbene Sprungfedern Menge: 2,44 m - 64 3,00 m - 80 3,66 m - 80 4,26 m - 88</p>	<p>Teil G</p>  <p>Goldfarbene Sprungfedern Menge: 2,44 m - 0 3,00 m - 0 3,65 m - 16 4,26 m - 16</p>	<p>Teil H</p>  <p>Kreuzschlitzschrauben Menge: 8 (+ 8 als Ersatz) (Diese befinden sich in einer kleinen Plastiktüte für das Federwerkzeug und die Blindstopfen dem Sockelverbindungsstück)</p>
<p>Teil I</p>  <p>Federwerkzeug Menge: 1</p>	<p>Teil J</p>  <p>Wandpaneele Menge: 2,44 m - 7 3,05 m - 9 3,66 m - 10 4,27 m - 12</p>	<p>Teil K</p>  <p>Selbstbohrende Schrauben Menge: 2,44 m - 7 (+2 als Ersatz) 3,05 m - 9 (+ 2 als Ersatz) 3,66 m - 10 (+ 2 als Ersatz) 4,27 m - 12 (+ 2 als Ersatz)</p>	<p>Teil L</p>  <p>Belüftete Trampolinpolster Menge: 1 Elastische Bänder: 18 (2 als Ersatz)</p>

PHASE 1: Ausheben der Grube

Montagedauer: Dies hängt von der Größe des Trampolins, der verwendeten Geräte und der Bodenbeschaffenheit ab. Die Capital-Bodentrampoline wurden so entworfen, dass nicht zu viel Erde ausgegraben werden muss. Wenn Sie einen Minibagger haben, dauert das Ausheben der Grube nur ein paar Stunden. Wenn Sie das Loch von Hand graben, sollten Sie einen ganzen Tag für 2 – 4 Personen für das Ausheben der Grube, den Zusammenbau des Trampolins und die Landschaftsgestaltung einplanen.

Sie müssen eine äußere Grube mit einer Tiefe von 33 cm und eine innere Grube ausgraben, wobei eine 30 cm breite Kante entsteht, auf welcher das Trampolin aufsitzt. Heben Sie die Grube in Übereinstimmung mit den folgenden Ausmaßen aus.



Trampolingröße	Durch'r der inneren Grube	Tiefe der Grube (D)
8ft (2,44m)	6ft (1,84m)	75cm
10ft (3,00m)	8ft (2,44m)	75cm
12ft (3,65m)	10ft (3,00m)	90cm
14ft (4,26m)	12ft (3,65m)	90cm

Jede Grube hängt von der Größe des Trampolins, der Bodenbeschaffenheit und den Anforderungen an die Drainage ab.

Folgende allgemeine Hinweise und Anleitungen helfen Ihnen jedoch:

1. **Stecken Sie die Grube aus.** Am besten stecken Sie eine Grube aus, die 10 cm breiter als der Durchmesser Ihres Trampolins ist. Dadurch ist es leichter, den Rahmen einzulassen und das richtige Niveau zu finden. Da es sehr schwierig ist, ein genau rundes Loch zu graben, haben Sie dadurch einen Toleranzbereich. Nachdem der Aufbau beendet ist, füllen Sie das Loch außen wieder mit Erde auf, die Sie aufgehoben haben, und bedecken den Bereich wieder mit Rasen.

2. **Hauptgrube.** Dieses muss 33 cm tief sein, also 30 cm für den Rahmen und 3 cm für die belüfteten Polster. Dadurch ist das Trampolin genau bodenbündig, was die meisten Leute wünschen. Es gibt keine Stolperfallen und das Rasenmähen ist leichter.
3. **Innere Grube.** Heben Sie eine schalenförmige Grube in einer Tiefe von 75 cm (für Trampoline mit einer Größe von 2,44 m und 3,00m) oder 90 cm (für Trampoline mit einer Größe von 3,65 m und 4,26 m) aus. Der Durchmesser der inneren Grube ist 60 cm kleiner als die Größe des Trampolins. Dadurch verbleibt eine Kante, auf welcher das Trampolin liegt.
1. **Entwässerung.** Bei gut entwässertem oder sandigem Boden müssen Sie sich keine weitere Gedanken um Entwässerung machen. Bei weniger durchlässiger Erde sollten Sie das Absickern von Wasser in der inneren Grube ermöglichen. Weitere Informationen finden Sie in den häufigen Fragen (FAQs) zu Bodentrampolinen auf unserer Website.
2. **Unkrautvlies.** Zur Vermeidung von Unkraut sollten Sie die Grube mit einem Unkrautvlies auskleiden. Dieses Unkrautvlies muss wasserdurchlässig sein. Das Vlies kann auf der Kante unter dem unterem Rahmen verankert werden.
3. **Entsorgung der Erde.** Die beste und günstigste Methode besteht darin, die Erde zu lockern oder ein Gartenelement anzulegen. Wenn Sie die Erde nicht verwenden wollen, ist eine Mulde eine gute Lösung. Sie benötigen jedoch eine große Mulde, da das Volumen der Erde sich beim Graben ausdehnt. Bei Mulden haben Sie eventuell das Problem, dass sich auf den Seiten Hügel bilden. Versuchen Sie, eine Mulde mit einer klappbaren Tür oder einer niedrigen Seite zu finden. Eine weitere gute Lösung besteht darin, einen LKW mit Baggerarm zu mieten, d. h. ein LKW mit einem langen einklappbaren Arm, der die Erde von einem Haufen aufnimmt und direkt auf den LKW lädt.
4. **Benötigte Geräte.** Bei kleineren Trampolinen ist es relativ leicht, von Hand ein Loch zu graben. Gegebenenfalls wollen Sie einen schwingungsgedämpften Aufbrechhammer (mit Vorsatz für Lehmspaten) ausleihen. Dadurch wird kompakte oder schwierige Erde leicht aufgebrochen.

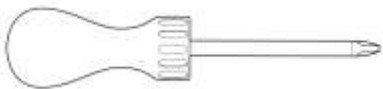
Bei größeren Trampolinen ist es schneller und einfacher, einen Minibagger (und Bediener) zu mieten. Der mechanische Bagger sollte in der Lage sein, die meiste Erde auszuheben, sodass Sie das Loch nur noch von Hand fertigstellen müssen.

Das Capital-Bodentrampolin wurde speziell für eine leichte DIY-Montage entworfen. Bei Zweifeln sollten Sie jedoch mit uns oder einem unserer empfohlenen Garten- und Landschaftsbauern in Kontakt treten, um Hilfe zu erhalten. Weitere Informationen finden Sie auf der Website.

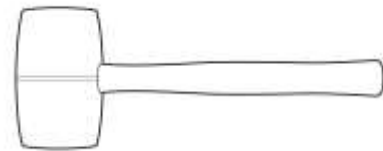
PHASE 2: AUFBAU DES TRAMPOLINS UND DER STÜTZWAND

Montagedauer: Für den Aufbau des Trampolins und der Wand werden zwei Personen benötigt. Die benötigte Zeit ist ungefähr eine Stunde.

Was Sie brauchen:



Kreuzschlitzschraubendreher



Gummihammer



Elektrischer Bohrhammer



8 mm Sechskant-Bohrkopf

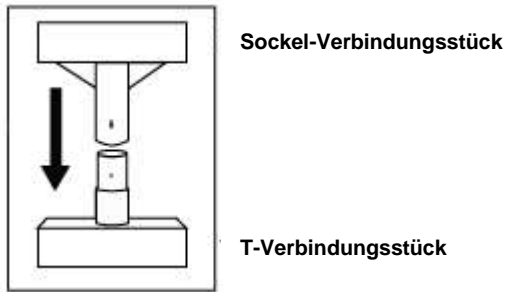


Sicherheitsbrille



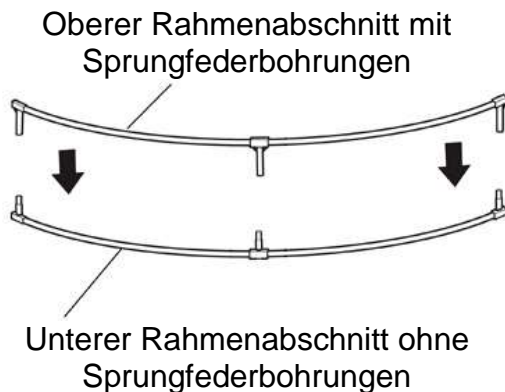
Handschuhe

SCHRITT 1: AUFBAU DES RAHMENS



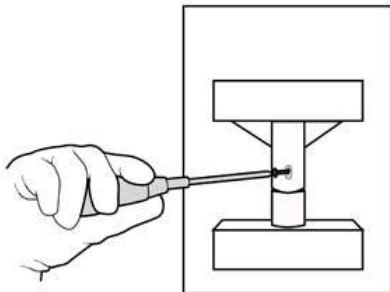
Für diesen Schritt benötigen Sie die folgenden Teile:

- 8 x obere Rahmenabschnitte mit Sprungfederbohrungen - Teil A
- 8 x untere Rahmenabschnitt - Teil B
- 8 x Socket-Verbindungsstücke – Teil C
- 8 x T-Verbindungsstücke – Teil D
- 8 x Kreuzschlitzschrauben – Teil H



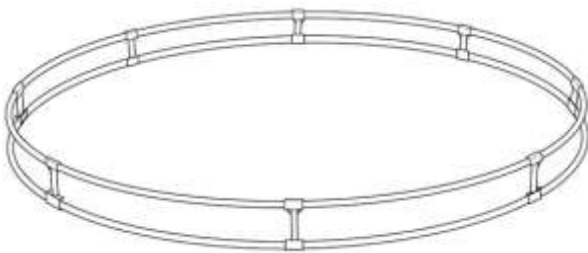
Stecken Sie ein Ende des oberen Rahmenabschnitts mit Sprungfederbohrungen in ein Socket-Verbindungsstück. Die Seite mit den meisten Sprungfederbohrungen sollte nach oben zeigen.

Stecken Sie dann den unteren Rahmenabschnitt ohne Sprungfederbohrungen in ein T-Verbindungsstück.



Richten Sie das Loch unten im T-Verbindungsstück so mit dem Schlitz oben im oberen Socket-Verbindungsstück aus, dass die Löcher für die Schrauben nach außen zeigen.

Schrauben Sie eine der Schrauben mit einem Kreuzschlitzdreher ein.



Wiederholen Sie jeden Abschnitt für oben und unten, bis der gesamte Rahmen zusammengebaut ist.

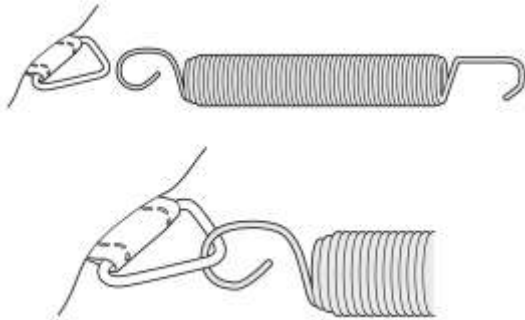
Wichtig:

Vergewissern Sie sich, dass alle Rahmenabschnitte vollständig in die Verbindungsstücke eingeführt sind. Sie können einen Vorschlaghammer oder ein ähnlich schweres Objekt verwenden, um fest auf die Außenseite der Verbindungsstücke zu hauen, sodass Sie zusammengefügt sind. Es kann etwas schwer sein, den letzten Rahmenabschnitt in den ersten Rahmenabschnitt zu drücken, weshalb dieser Schritt am besten von zwei Personen ausgeführt werden sollte.

SCHRITT 2: EINBAU DES SPRUNGTUCHS

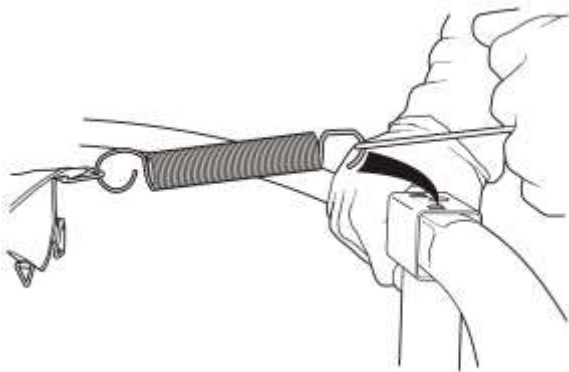
GRUNDLEGENDE INFORMATIONEN:

a) So zeigen die Sprungfedern in die richtige Richtung.



Bringen Sie das enger gewellte Ende der Sprungfedern an den D-Ringen des Sprungtuchs an.

b) So befestigen Sie eine Sprungfeder.



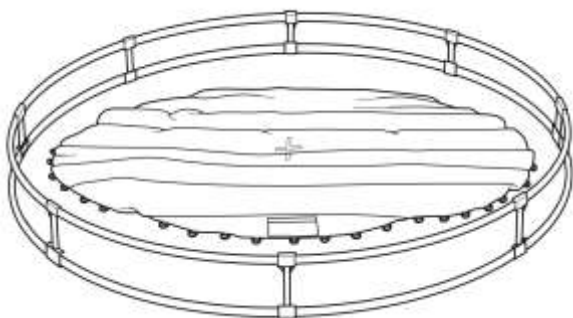
Sie müssen das Federwerkzeug (Teil I) verwenden, um die Sprungfedern am Rahmen zu befestigen.

Haken Sie das Federwerkzeug an einem Ende der Sprungfeder ein und ziehen Sie, bis die Sprungfeder in den richtigen Schlitz im Rahmen eingesteckt werden kann.

WICHTIG:
Vergewissern Sie sich, dass alle Sprungfedern vollständig in die Schlitz im Rahmen eingeführt sind.

Sie sollten beim Befestigen von Sprungfedern an das Tuch Handschuhe und Augenschutz tragen.

EINBAU DES TUCHS:



Legen Sie das Tuch in den Rahmen des Trampolins. Die Warnetikette zeigen nach oben.

SCHRITT 2: EINBAU DES SPRUNGTUCHS

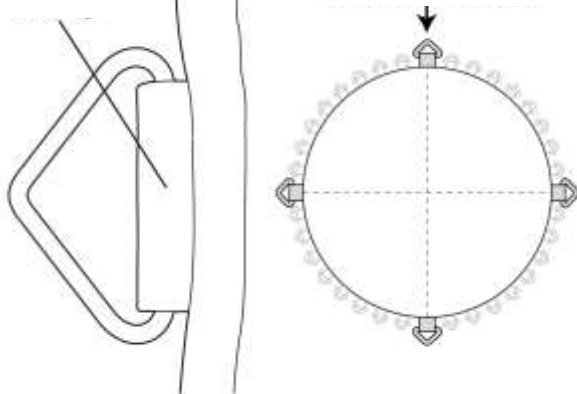
3,65 m- und 4,26 m-Trampoline.

Diese werden mit 16 goldfarbenen Sprungfedern (Teil G) ausgeliefert und sind an den kleinen Schlitzten im Ausschnitt auf den Sockel-Verbindungsstücken angebracht.

2,44 m- und 3 m-Trampoline.

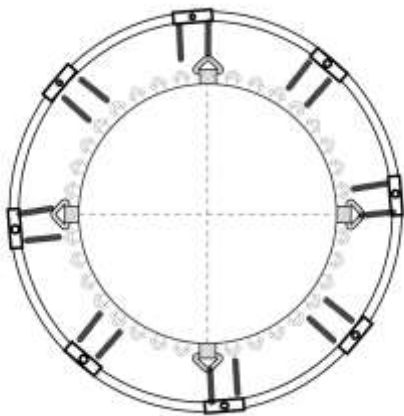
Diese werden nur mit silberfarbenen Sprungfedern (Teil F) ausgeliefert und auf den Sockel-Verbindungsstücken befinden sich keine Ausschnitte.

Grüne Nähte



Positionieren Sie das Tuch, sodass die 4 Paare grüner D-Ringe sich gegenüber den 4 Sockel-Verbindungsstücken befinden.

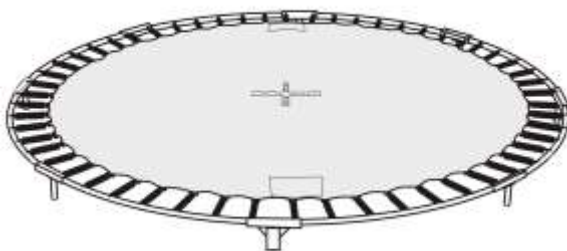
Befestigen Sie die ersten 2 goldfarbenen Sprungfedern (oder bei 2,44m- und 3,00m-Trampolinen die silberfarbenen Sprungfedern) in der 12-Uhr-Position, gefolgt von zwei weiteren in den 6-, 3- und 9-Uhr-Positionen.



Befestigen Sie nachfolgend die restlichen Sprungfedern (oder bei 2,44m- und 3,00m-Trampolinen die silberfarbenen Sprungfedern) an die restlichen Sockel-Verbindungsstücke.

Jetzt sind wie auf der Abbildung dargestellt 16 Sprungfedern befestigt.

Denken Sie vor dem Befestigen der verbliebenen Sprungfedern daran, dass einige Sprungfedern an Schlitzten oben im Rahmen und einige Sprungfedern an Schlitzten unten am Rahmen angebracht werden.



Fahren Sie fort, alle Sprungfedern zu befestigen, wobei Sie sicherstellen, dass Sie Sprungfedern auf gegenüberliegenden Seiten befestigen, um die Spannung auszugleichen.

Wichtig: Während des Einbaus sieht es möglicherweise so aus, als würde das Tuch nicht passen. Das Tuch dehnt sich jedoch, wenn die Sprungfedern befestigt werden. Dies ist mit etwas Kraftaufwand verbunden.

SCHRITT 3: EINBAU DER STÜTZWAND

Tipp: Lesen Sie diesen gesamten Abschnitt durch, bevor Sie mit dem Aufbau der Wand beginnen.

Nehmen Sie zwei Paneele und stützen Sie sie gegen den Rahmen. Hinweis: Bei jeweils einem Ende der Paneele befindet sich ein Pilotloch für die Schneidschrauben – Teil K. Sie bringen nur die Wandpaneele (Teil J) in die oberen Rahmenabschnitte an.

Schlagen Sie in der Mitte des Rahmenabschnitts die Seite mit dem Pilotloch ungefähr 7,5 cm über die Seite ohne Pilotloch des anderen Paneels. Die Seite mit dem Pilotloch sollte sich nach dem Überschlag oben befinden.



Halten Sie die Paneele fest gegen den Rahmen, richten Sie das obere Pilotloch an der Mitte des oberen Rahmenabschnitts aus und führen Sie die Schneidschraube mit einem Bohrhammer ein.

Gehen Sie mit den übrigen Paneelen um den gesamten Rahmen herum und befestigen Sie alle Paneele auf die gleiche Weise. Das letzte Paneel wird unter das erste Paneel gesteckt. Vergewissern Sie sich immer, dass das Paneel eng am Rahmen anliegt und sich nur eine kleine Lücke zwischen dem Wandpaneel und dem Rahmen befindet.

Hinweis: Sie sollten auch vermeiden, in das Sockel-Verbindungsstück zu bohren, deshalb sollten Sie die Überlappung breiter machen.

Es ist nicht notwendig, die Paneele in den unteren Rahmen zu schrauben, da der Rahmen selbst die Wand in Position hält, während Sie von außen auffüllen.

PHASE 3: TRAMPOLIN IN DAS LOCH EINLASSEN UND POLSTER ANBRINGEN

Montagedauer: Bei zwei Personen sollten Sie für diese Phase ungefähr eine Stunde einplanen.

Wenn Ihre Grube ausgehoben ist, heben Sie den Rahmen zusammen mit Sprungtuch und Federn in die Grube und auf die Kante, die Sie geschaffen haben. Überprüfen Sie das Niveau; gegebenenfalls entfernen Sie das gesamte Trampolin, um Änderungen an der Höhe, auf der der Rahmen aufsitzt, vorzunehmen. Der Rahmen sollte 3 cm unter der Höhe der äußeren Oberfläche des Trampolins sitzen, sodass das Trampolin bodenbündig ist, wenn die Polster angebracht sind.



Füllen Sie außen um das Trampolin mit Erde auf, die Sie vom Ausgraben der Grube aufgehoben haben, und treten Sie den Boden fest. Verlegen Sie dann den Rasen um den Umkreis herum neu.



Einbau der belüfteten Polster

Legen Sie die belüfteten Polster auf das Trampolin, und achten Sie dabei darauf, die 8 Polster an den 8 Sockel-Verbindungsstücken auszurichten.

Führen Sie die elastischen Bänder durch die zwei Ösen, während Sie innen auf dem Trampolin knien, sodass das Schleifenende des Bands nach außen zeigt und das Ende mit dem Knebelverschluss sich innen befindet.



Drücken Sie mit einem flachen Schraubendreher (oder einem ähnlichen Werkzeug) das Ende mit der Schleife zwischen das Wandpaneel und den Rahmen.

Hinweis: Um eine Lücke zwischen der Wand und dem Rahmen zu schaffen, müssen Sie gegebenenfalls einen flachen Schraubendreher einführen und drehen.



Führen Sie den Knebelverschluss von unten in die Schleife ein, und drehen Sie, um den Knebelverschluss zu sichern.

Wiederholen Sie diesen Schritt für alle 16 Bänder.

Hinweis: Sie haben 2 Bänder als Ersatz; bewahren Sie diese sicher auf, falls Sie verschlissene Bänder ersetzen müssen.

WICHTIGE INFORMATIONEN

WARNING:

1. **ACHTUNG! DIE AUFSICHT UND ANWEISUNG DURCH ERWACHSENE IST JEDERZEIT ERFORDERLICH**
2. Vergewissern Sie sich, dass das Trampolin eben platziert ist und keine Hindernisse im Weg sind.
3. Stellen Sie sicher, dass sich in einem Umkreis von 2 Metern keine Hindernisse oder Gegenstände befinden.
4. Wenn kein Sicherheitsnetz angebracht ist, sollten Sie das Trampolin nicht in einem Umkreis von harten Oberflächen, wie Wänden, verwenden.
5. Stellen Sie das Trampolin nicht in der Nähe von Hindernissen, wie Zäunen, Bäumen, Balkonen, Wäscheleinen oder von Hindernissen, die sich über dem Trampolin befinden, auf.
6. Stellen Sie sicher, dass über dem Trampolin ausreichend Platz vorhanden ist.
7. Höchstzulässiges Benutzergewicht: 135kg (2,44m), 135kg (3,00m), 150kg (3,65m) und 150kg (4,26m)
8. Für Innen- und Außeneinsatz geeignet.
9. Altersempfehlung: 6+ Jahre
10. Nicht geeignet für Kinder unter 2 Jahren. Gefahr von Kleinteilen, die ein Erstickungsrisiko darstellen und langen Schnüren, die ein Erdrückungsrisiko darstellen.
11. Halten Sie alle Wärmequellen und Flammen vom Produkt entfernt, da es brennbar ist.
12. Verwenden Sie das Tuch nicht bei Nässe.
13. Üben Sie ohne Schuhe.
14. Leeren Sie Ihre Taschen, bevor Sie das Trampolin nutzen.
15. Während dem Springen keine Lebensmittel, Süßigkeiten oder Kaugummis essen
16. Springen Sie immer in der Tuchmitte.
17. So hören Sie auf sichere Weise mit dem Springen auf. Beugen Sie Ihre Knie, wenn Sie auf das Trampolin herunterkommen.
18. Springen Sie nicht vom Tuch herunter, gehen Sie immer auf das Tuch und vom Tuch herunter. Springen Sie nicht von anderen Gegenständen aus das Trampolin.
19. Schränken Sie die Zeit der Verwendung ein (*machen Sie regelmäßige Pausen*).
20. Zweckentfremdung und Missbrauch des Trampolins ist gefährlich und kann zu ernsthaften Verletzungen führen.
21. Verwenden Sie das Trampolin nicht unter dem Einfluss von Alkohol oder Drogen
22. Tragen Sie Handschuhe, um Ihre Hände während der Montage vor Quetschstellen und scharfen Stellen zu schützen.
23. Wenden Sie während der Montage keine übermäßige Kraft an, die das Produkt beschädigt.



- Vermeiden Sie Saltos und Rollwenden, bei denen Sie auf dem Kopf oder dem Genick landen.
- Springen Sie immer in der Tuchmitte.
- Springen Sie nicht bei Müdigkeit.
- Nicht angemessener Gebrauch des Trampolins kann Verletzungen, Lähmungen oder sogar den Tod zur Folge haben.



- Nur ein Benutzer gleichzeitig ist erlaubt.
- Bei vielen Springern erhöht sich die Gefahr von Kontrollverlust, Zusammenstoßen oder Hinfallen. Dies kann ernsthafte Verletzungen an Kopf, Genick, Armen oder Beinen zur Folge haben.

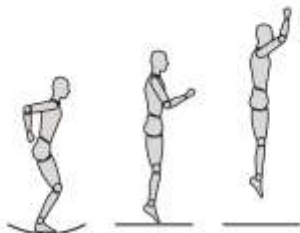
VERWENDUNG IHRES TRAMPOLINS

- Überprüfen Sie das Trampolin vor jedem Gebrauch. Beschädigte oder verschlissene Teile müssen ersetzt werden.
- Vergewissern Sie sich, dass sich unter dem Trampolin keine Kinder, Tiere oder Hindernisse befinden.
- Nicht bei Nässe oder Wind verwenden, da Sie dadurch fallen und sich verletzen können.
- Springen Sie immer in der Tuchmitte und üben Sie Sprungtechniken immer sicher unter der Aufsicht und Anweisung von Erwachsenen.

SPRUNGFERTIGKEITEN

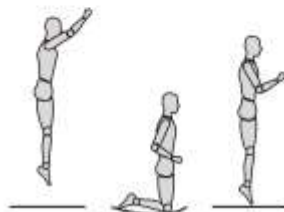
Grundlegender Sprung

1. Beginnen Sie stehend in aufrechter Kopfhaltung und mit Ihren Augen auf dem Rahmenpolster.
2. Schwingen Sie Ihre Arme nach vorne und nach oben in einer Kreisbewegung.
3. Bringen Sie Ihre Füße zusammen und richten Sie Ihre Zehen nach unten, während Sie sich in der Luft befinden.
4. Halten Sie Ihre Füße ca. 30 cm auseinander, wenn Sie auf die Unterlage fallen.



Kniefall

1. Beginnen Sie aus einer stehenden Position heraus zu hüpfen, wobei Sie Ihre Augen auf das Rahmenpolster richten.
2. Landen Sie auf Ihren Knien, halten Sie Ihren Rücken gerade und Ihren Körper aufrecht.
3. Kommen Sie wieder in eine aufrechte Position.



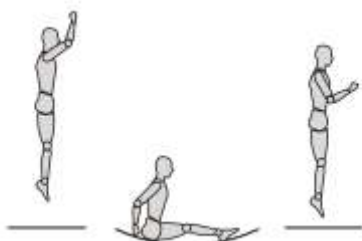
Hand- und Kniefall

1. Beginnen Sie aus einer stehenden Position heraus zu hüpfen, wobei Sie Ihre Augen auf das Rahmenpolster richten.
2. Landen Sie auf der Unterlage mit Ihren Händen und Knien.
3. Drücken Sie sich mit den Händen ab, und kehren Sie in eine aufrechte Position zurück.



Sitzfall

1. Landen Sie in einer Sitzposition, wobei sich Ihre Beine parallel mit der Unterlage befinden.
2. Platzieren Sie Ihre Hände neben Ihren Hüften auf die Unterlage.
3. Drücken Sie sich mit den Händen ab, um in eine aufrechte Position zurückzukehren.



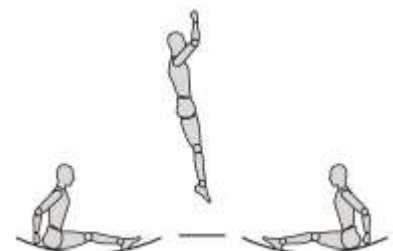
Halbdrehung

1. Beginnen Sie in der vorderen Fallposition und drücken Sie mit Ihren Armen nach links oder rechts, um Ihren Körper in die entgegengesetzte Richtung zu drehen.
2. Drehen Sie Ihren Kopf und Ihre Schultern in die Richtung, in die sich Ihr Körper dreht.
3. Halten Sie Ihren Rücken parallel zur Unterlage und Ihren Kopf aufrecht.
4. Nach einer Halbdrehung landen Sie in der vorderen Fallposition.



Hüftschwenger

1. Beginnen Sie mit einem Sitzfall.
2. Drehen Sie Ihren Kopf nach links oder nach rechts und schwingen Sie Ihre Arme nach oben in die gleiche Richtung.
3. Drehen Sie Ihre Hüften in die gleiche Richtung wie Ihren Kopf und Ihre Arme, um eine Drehung zu machen.
4. Kommen Sie in der Sitzfallposition auf.



PFLEGE UND WARTUNG

Ihr Trampolin muss regelmäßig gepflegt und gewartet werden. Sie sollten das Trampolin mindestens einmal im Monat überprüfen. Dies verlängert die Lebenszeit und verringert die Verletzungsmöglichkeiten. Vernachlässigung kann eine Gefahr für die Benutzer darstellen.

Überprüfen Sie Ihr Trampolin vor jeder Verwendung mithilfe der Kontrollliste unten. Achten Sie besonders darauf, dies zum Saisonbeginn und in regelmäßigen Abständen auszuführen. Stellen Sie sicher, dass alle Teile intakt sind und sich nicht während dem Springen lösen können. Ziehen Sie Schrauben und Muttern bei Bedarf an.

WICHTIG: Wenn Sie Fehler auffinden, darf das Trampolin **NICHT VERWENDET WERDEN**. Wir empfehlen, das Trampolin zu zerlegen und an einem trockenen Ort aufzubewahren, bis Teile ersetzt wurden.

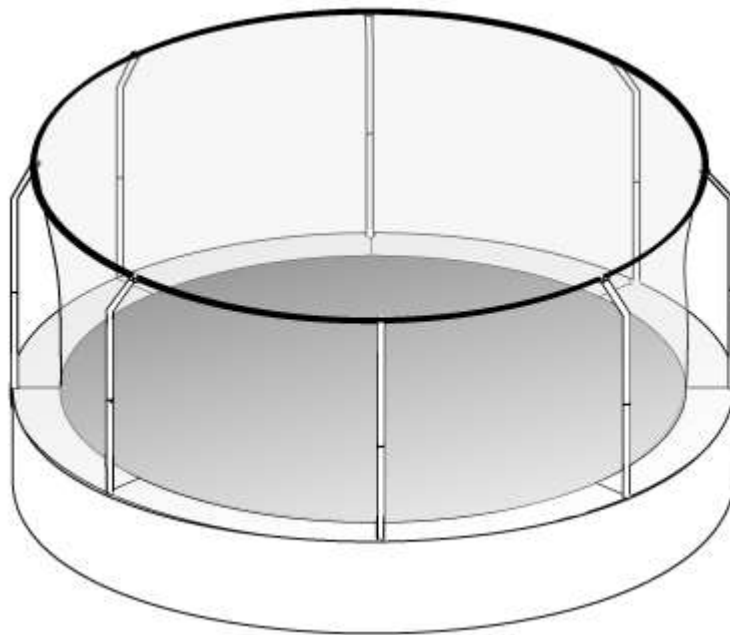
TEIL	KONTROLLLISTE	OK	NICHT OK
Alle Teile	Sicher angebracht		
	Korrekt positioniert		
	Keine scharfen Kanten oder Stellen		
	Keine fehlenden Teile		
Sprungfedern	Keine Schäden (<i>verbogen/kaputt</i>)		
	Keine fehlenden Teile		
Rahmen	Keine verbogenen Teile		
	Keine Schäden		
	Kein Rost oder Korrosion		
Tuch/Polster/Netz	Keine fehlenden Teile (z. B. D-Ringe, Bänder)		
	Kein Durchhängen		
	Keine Schäden (z. B. Löcher, Risse, Fransen)		

Pflege Ihres Trampolins:

- Verwenden Sie das Trampolin wie auf Seite 13 angegeben: Zusätzliches Gewicht und missbräuchliche Verwendung schädigen das Trampolin und führen dazu, dass es leicht kaputt geht.
- Halten Sie das Trampolin sauber. Wenn Teile schmutzig werden, reinigen Sie sie mit einem feuchten Tuch und trocknen sie gut ab. Verwenden Sie keine scheuernden Reinigungsmittel, da diese die Produkte schädigen können.
- Bewahren Sie die Polster an einem trockenen Ort auf, wenn sie nicht verwendet werden. Wenn das Trampolin der Sonne und rauer Witterung ausgesetzt ist, kann dies die Lebensdauer verkürzen.
- Um das Tuch in gutem Zustand zu erhalten, verwenden Sie eine Abdeckung (*zum Kauf erhältlich auf unserer Website*). Schäden können durch Wasserlachen, Fremdkörper aus dem Garten oder Freien und Funken von Lagerfeuern und Feuerwerken verursacht werden.

2,44 m/3 m/3,65 m/4,26 m
UMZÄUNUNG FÜR DAS CAPITAL-
BODENTRAMPOLIN
Montageanleitung



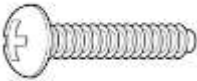


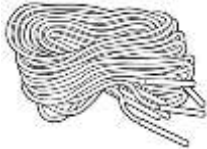
(Diese Anweisungen sind nur zutreffend, wenn Sie eine Umzäunung bestellt haben)



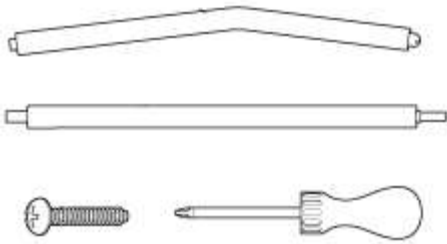
**Haben Sie ein Problem bei der Montage Ihrer Umzäunung?
Rufen Sie uns unter ++44 1276 855600 an, und wir helfen
Ihnen**

ACHTUNG: Lesen Sie diese Montageanleitung sorgfältig durch,
bevor Sie mit der Montage oder Verwendung dieses Produkts
beginnen. Bewahren Sie diese Anleitung zum Nachlesen an einem
sicheren Ort auf.

TEILELISTE

Teil A	Teil B	Teil C	Teil D
 <p>Stangen für die obere Umzäunung Menge: 8</p>	 <p>Stangen für die untere Umzäunung Menge: 8</p>	 <p>Kreuzschlitzschrauben Menge: 16</p>	 <p>Schwarze G3-Stangen Menge: 2</p>
<p>Teil E</p>  <p>Netz für die Umzäunung Menge: 1</p>	<p>Teil F</p>  <p>Schnüre Menge: 11</p>		

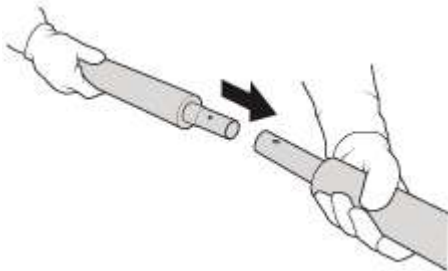
SCHRITT 1: AUFBAU DER UMZÄUNUNGSSTANGEN



Für diesen Schritt benötigen Sie die folgenden Teile:

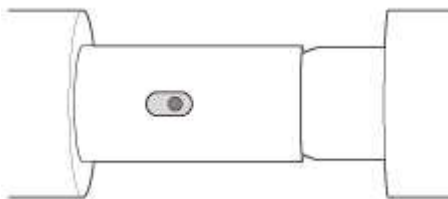
8 x obere Umzäunungsstangen – Teil A
8 x untere Umzäunungsstangen – Teil B
8 x Kreuzschlitzschrauben – Teil C

Sie benötigen auch einen Kreuzschlitzschraubendreher (nicht enthalten)

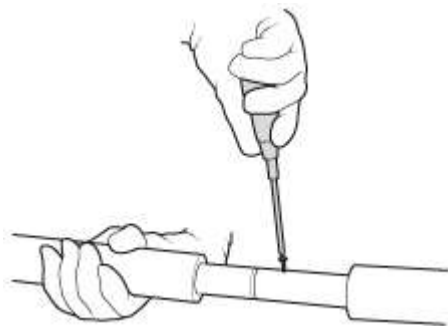


Stecken Sie das dünne Ende einer der unteren Umzäunungsstangen in das offene Ende einer der oberen Umzäunungsstangen.

Möglicherweise müssen Sie den Schaum an den Stangen entlang schieben, damit die Löcher sichtbar werden.



Richten Sie das Loch in der unteren Umzäunungsstange an dem Schlitz in der oberen Umzäunungsstange aus.



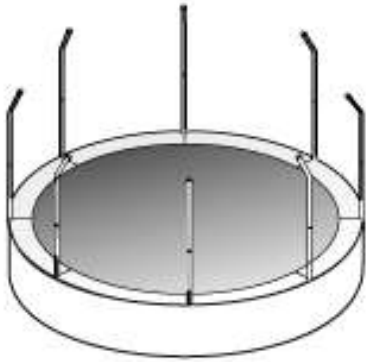
Schrauben Sie eine der Schrauben durch den Schlitz in der oberen Stange und in das Loch in der unteren Stange und ziehen Sie fest.

Bauen Sie die sieben restlichen Umzäunungsstangen auf die gleiche Weise zusammen.

SCHRITT 2: VERBINDEN DER UMZÄUNUNGSSTANGEN MIT DEM TRAMPOLIN

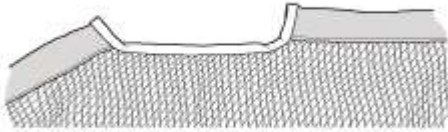


Führen Sie die zusammengesetzte Umzäunungsstange durch die Polsterung und in das Sockel-Verbindungsstück auf dem Rahmen.

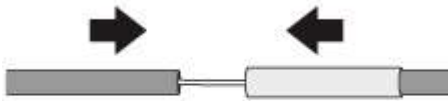


Für alle anderen Umzäunungsstangen wiederholen und sicherstellen, dass der obere gekrümmte Teil der Umzäunungsstange nach innen zeigt.

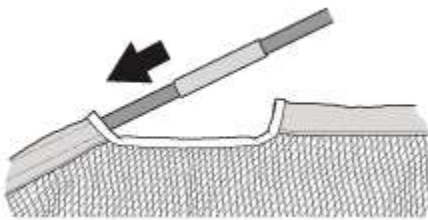
SCHRITT 3: EINSETZEN DES NETZES FÜR DIE UMZÄUNUNG



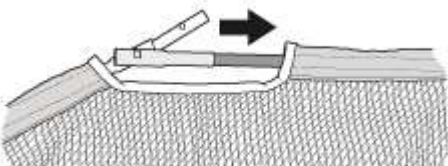
Legen Sie das Netz für die Umzäunung (Teil E) auf das Trampolin und suchen Sie nach der Hauptöffnung (zwei überlappende Klettverschlussklappen) in der Hülle oben im Netz.



Stecken Sie die dünnen Abschnitte der beiden schwarzen G3-Stangen (Teil D) in die Metallenden der Stangen, sodass die Stangen zwei lange Abschnitte werden.

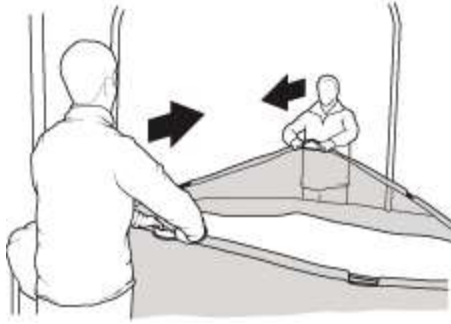


Stecken Sie eine der schwarzen G3-Stangen durch vier Abschnitte der oberen Netzhülle, bis sie um die Hälfte des Netzumfangs angebracht ist.



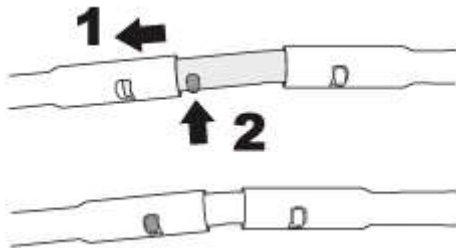
Stecken Sie die andere schwarze G3-Stange in der entgegengesetzten Richtung durch die verbleibenden vier Abschnitte.

SCHRITT 3: EINSETZEN DES NETZES FÜR DIE UMZÄUNUNG



Stecken Sie jetzt die beiden Enden der schwarzen G3-Stangen mithilfe der Verbindungsstecker zusammen. Mit zwei Personen ist dies leichter.

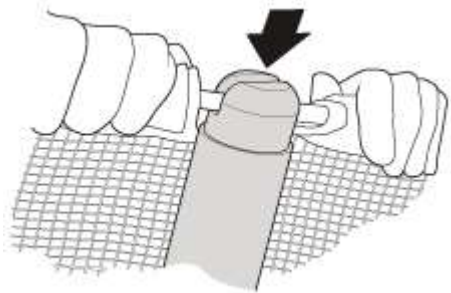
Beide Personen sollten die beiden Enden der Stangen halten und sich entgegen gehen, um die Stangen kreisförmig zu biegen.



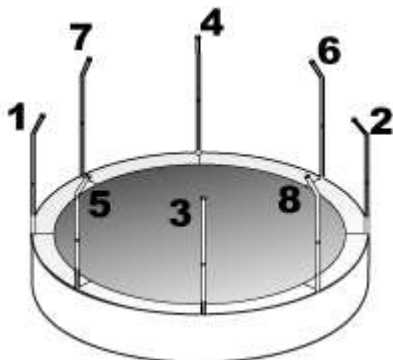
Sobald die Stangen ausreichend gebogen sind, stecken Sie die Stecker in den Verbindungsstecker an der anderen Stange. (1)

Drücken Sie den Stift nach innen (2) und führen Sie den Verbindungsstecker vollständig ein.

Vergewissern Sie sich, dass der Stift durch den Schlitz in die Buchse hineinragt.



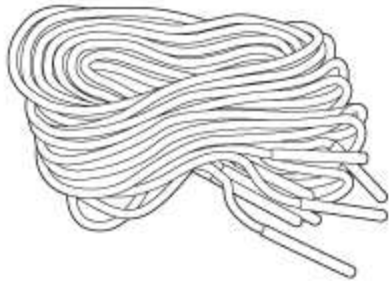
Stehen Sie auf das Trampolin und führen Sie einen der freiliegenden Abschnitte der schwarzen G3-Stange in den Plastikverschluss oben auf den Umzäunungsstangen ein.



Befestigen Sie die anderen sieben freiliegenden Abschnitte der schwarzen G3-Stange an den anderen Umzäunungsstangen in der in der Abbildung dargestellten Reihenfolge.

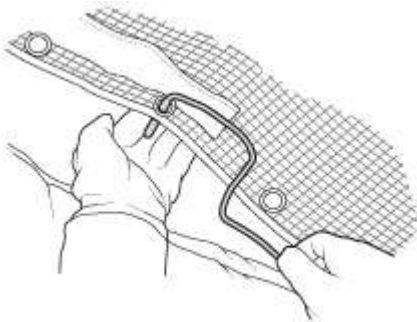
Sie haben jetzt diesen Schritt abgeschlossen.

SCHRITT 4: BEFESTIGEN DES UNTEREN TEILS DES NETZES



Für diesen Schritt benötigen Sie die folgenden Teile:

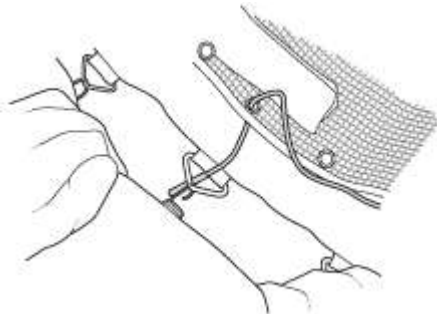
11 x Schnüre – Teil F



Die Schnüre haben zwei verschiedene Enden. Ein Ende ist versiegelt, das andere Ende nicht (manchmal haben die versiegelten Enden die Form einer roten Plastikkappe).

Schnüren Sie das nicht versiegelte Ende um den ersten D-Ring (es ist unwichtig, an welcher Stelle des Trampolins Sie beginnen). Schieben Sie ein versiegeltes Ende durch eine Öse im unteren Teil des Netzes.

Halten Sie die Schnur jederzeit straff

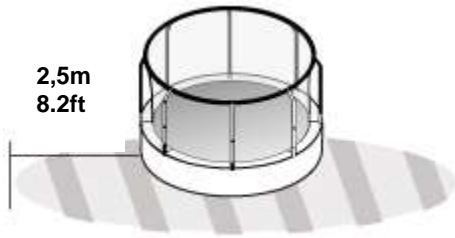


Führen Sie das versiegelte Ende durch die Mitte des nächsten D-Rings.

Fahren Sie damit fort, die Schnur durch jede Öse und jeden D-Ring zu führen, bis Sie fast die gesamte Schnur aufgebraucht haben. Verschnüren Sie die Schnur an einem D-Ring. Versuchen Sie, das Netz währenddessen vertikal zu positionieren.

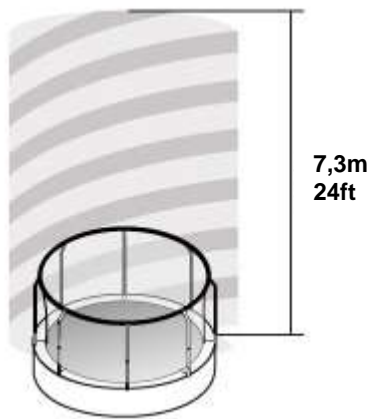
Schnüren Sie eine andere Schnur durch den D-Ring und fahren Sie fort, bis das gesamte Netz verzurt ist.

VERWENDEN DES TRAMPOLINS UND DER UMZÄUNUNG



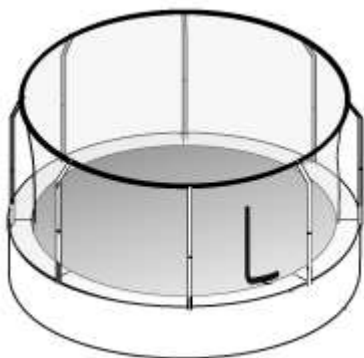
Vor der Verwendung des Trampolins sollten Sie noch einmal überprüfen, dass sich außen herum ausreichend Platz befindet. Halten Sie auf allen Seiten des Trampolins einen Freiraum von 2,5 Metern ein.

Überprüfen Sie auch, dass der Bereich frei von Wänden, Strukturen, Zäunen, Asphalt und anderen harten Oberflächen ist.



Stellen Sie einen Freiraum über dem Trampolin sicher, der mindestens 7,3 Meter beträgt.

Überprüfen Sie auch, dass sich in dem Bereich über dem Trampolin keine überhängenden Objekte befinden.



Zum Zugang des Trampolins öffnen Sie den Klettverschluss der Tür und klettern hinein.

Schließen Sie vor Verwenden des Trampolins immer die Tür.

Unsere umfassende Palette an Zubehör und Ersatzteilen erhalten Sie telefonisch von Capital Play unter +44 1276 855600 oder besuchen Sie unsere Website: www.capitalplay.co.uk/dealers