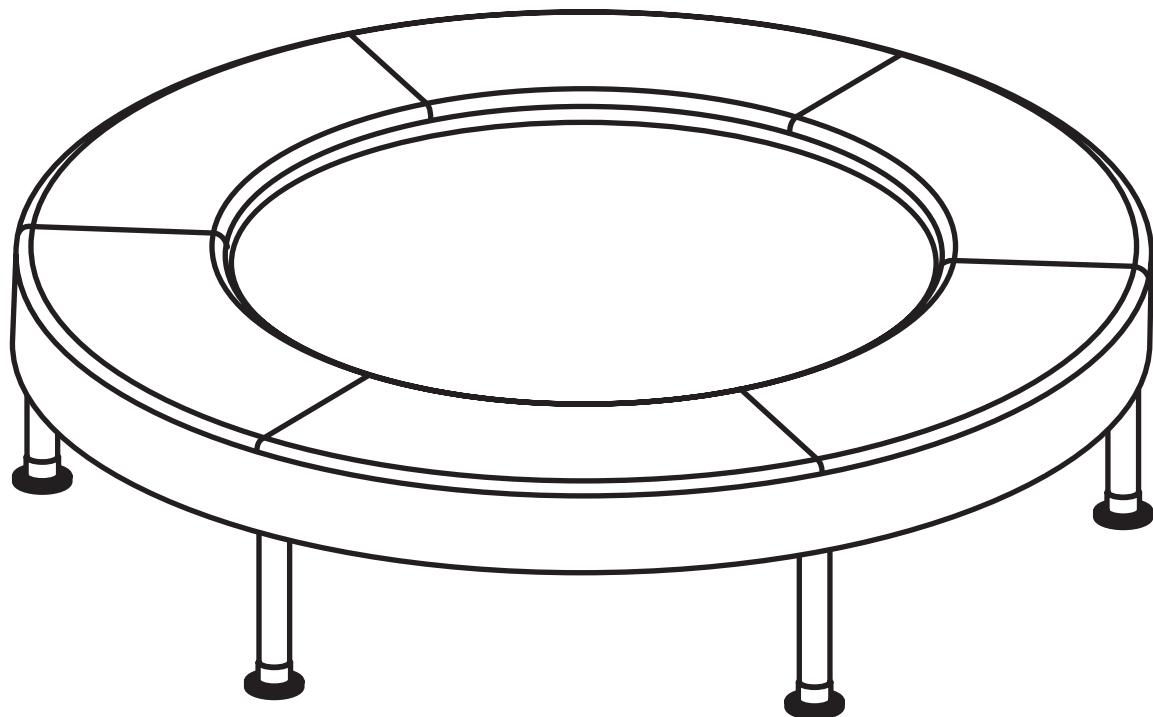


# ***MINI TRAMPO***



# Mini Trampo

**3,85kg / 8,48lbs  
90 x 90 x 24cm  
35 x 35 x 9,4in**



**MAXI**

**25kg**



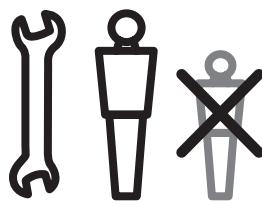
**30 min**

**EN** mini trampoline **FR** mini trampoline **ES** mini trampolin **DE** Mini-Trampolin **IT** mini tappeto elastico **NL** minitrampoline **PT** mini trampolin **RO** minitrampolini **HU** mini trambulin **NO** mini trambulin **SK** mini trampolína **SI** mini trampolína **GR** mini trampolíni **MT** mini trampolin **LT** mini batutės **SL** mini trampolina **LV** mini batus **HR** Mivi trampolin **DK** мини батут **CA** 玩具彈床 **BE** mini batut **AT** mini-batut **TR** bat lo xo mini **DE** trampolin mini **JP** 迷你蹦床 **JA** ミニトラampoline **HK** 迷你彈跳床 **TH** ไม่เป็นทางการเพลิง **KO** 미니 트램폴린 **MM** ကြပ်ခွန်ခုခွဲခြား - **AR** ترايمبر مصغري **FA** ترايمبر صغير



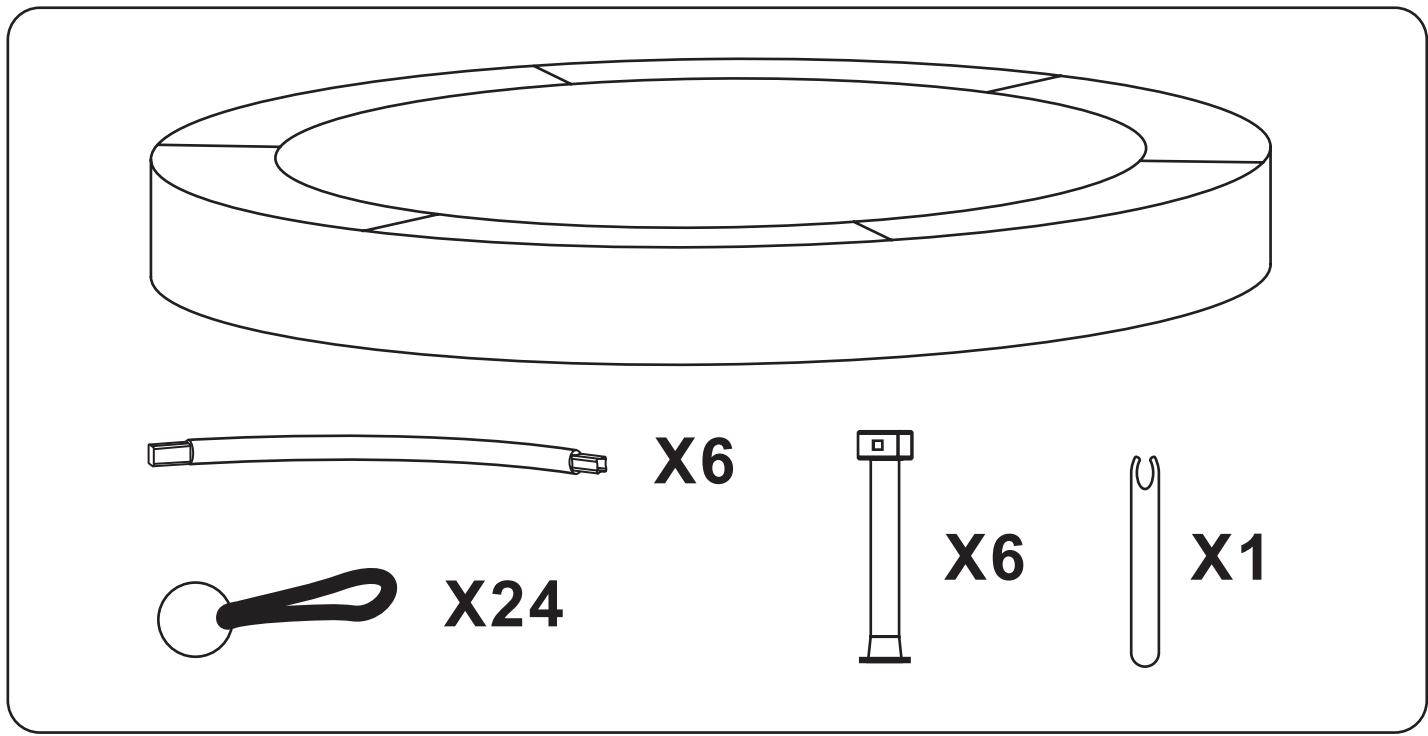
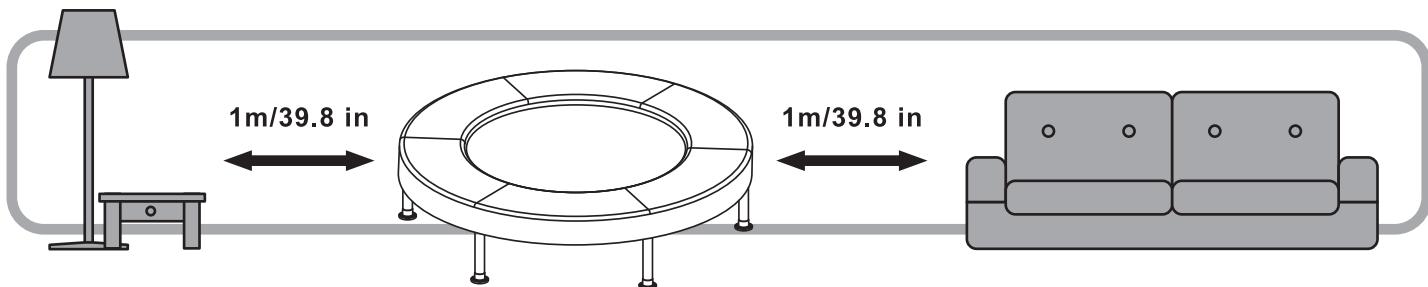
Keep these instructions - Notice originale à conserver - Conserve estas instrucciones - Bitte die Originalbetriebsanleitung aufbewahren - Istruzioni originali da conservare - Originele handleiding om te bewaren - Guarde estas instruções - Zachować oryginalną instrukcję - Őrizze meg az utasításokat - Nota originală trebuie păstrată - Tieto pokyny si uchovajte - Tyto informace si uschovajte - Spara den ursprungliga bruksanvisningen - Sačuvajte ove upute - Shranite originalna navodila - Muhabafaza edilecek orijinal kılavuz - Išsaugokite šią naudojimo instrukciją - Sačuvati uputstvo - Saglabājet šo instrukciju - Фулá́жте то првотóтто тων οδηγιών χρήστης - Запазете оригиналната информация - Сақтауға тиісті нұсқаулық - Сохраните это оригинальное руководство - Слід зберегти оригінал інструкції - Tuân thủ những hướng dẫn này - Petunjuk asli untuk disimpan - 妥善保管这些指导说明 - 保管すべきユザーマニュアル原本 - 請妥善保存這些說明書 - គ្រប់នានា ដើម្បីការរក្សា - 원본 지침 유지 - សេចក្តីផ្តើមដំណឹងត្រូវក្នុងក្នុក - احتفظ بهذه التعليمات

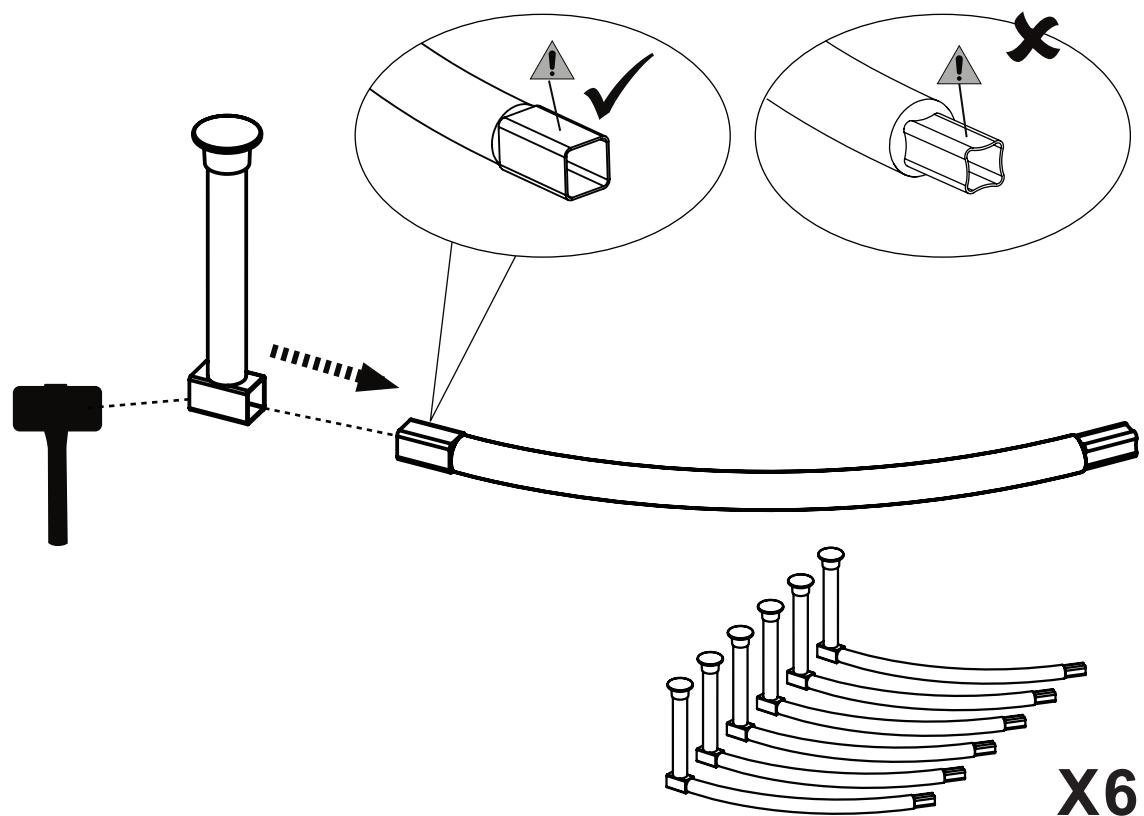
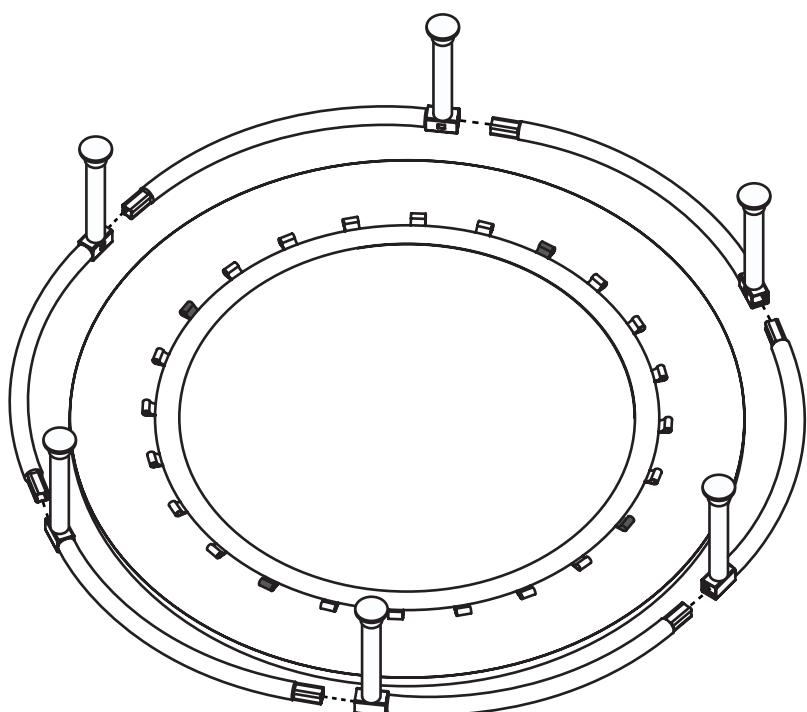
**EN** ASSEMBLY **FR** MONTAGE **ES** MONTAJE **DE** MONTAGE **IT** MONTAGGIO **NL** MONTAGE  
**PT** MONTAGEM **PL** MONTAŻ **HU** ÖSSZESZERELÉS **RO** MONTARE **SK** MONTÁŽ **CS** MONTÁŽ  
**SV** MONTERING **HR** MONTAŽA **SL** Montaža **TR** Montaj **LT** Surinkimas **SR** Skupština  
**LV** Montāža **EL** ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ **BG** МОНТАЖ **KK** Ассамблея **RU** МОНТАЖ **UK** Збірка  
**VI** Lắp ráp **ID** PERAKITAN **ZH** 安装 **JA** 組み立て **ZT** 安裝 **TH** การประกอบ **KO** 펼치기  
**KM** ប្រអប់ - **AR** التركيب

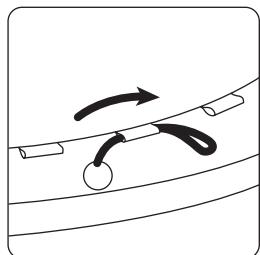
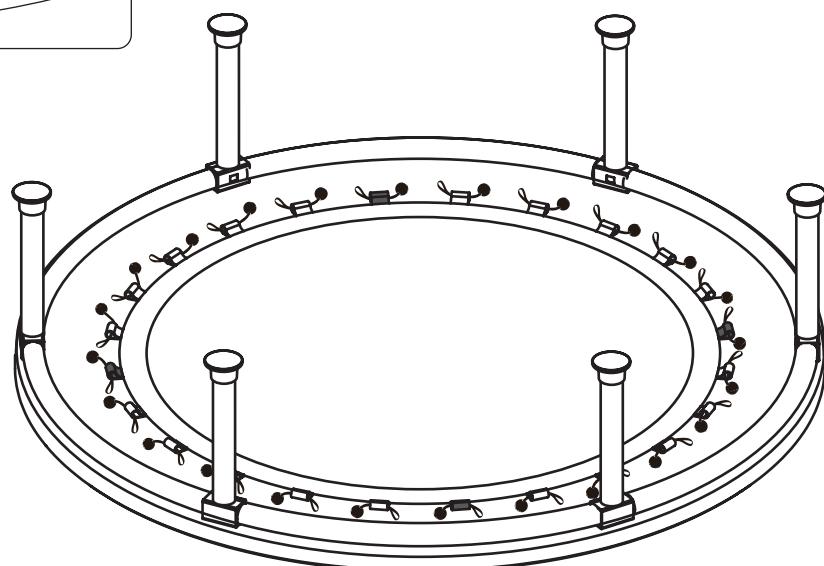
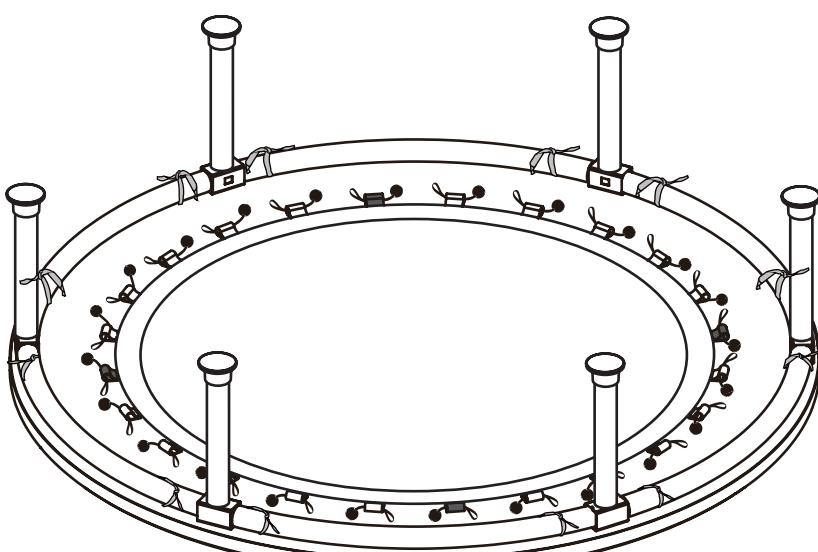
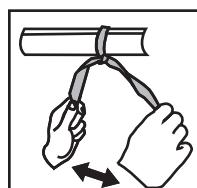
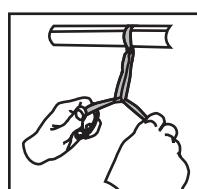
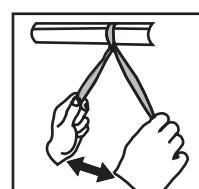
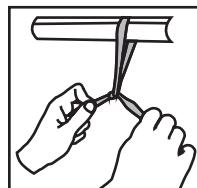
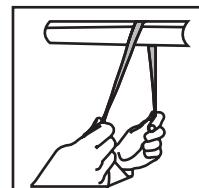
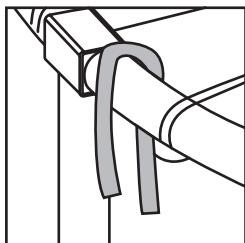


**EN** Warning. The trampoline shall be assembled by an adult in accordance with the assembly instructions and thereafter checked before the first use. **FR** Attention. Le trampoline doit être monté par un adulte conformément à la notice de montage, et vérifié avant la première utilisation. **ES** Advertencia. El trampolín debe montarse por un adulto de acuerdo con las instrucciones de montaje y revisarse antes del primer uso. **DE** Achtung. Das Trampolin muss durch eine erwachsene Person entsprechend den Aufbauanleitungen zusammengebaut und anschließend vor der ersten Nutzung überprüft werden. **IT** Avvertenza. Il trampolino deve essere montato da un adulto in accordo alle istruzioni di assemblaggio e successivamente essere controllato prima del primo utilizzo. **NL** Waarschuwing. De trampoline moet volgens de montage-instructies in elkaar gezet worden door een volwassene en voor het eerst gebruikt gecontroleerd worden. **PL** Atenção. O trampolino deve ser montado por um adulto de acordo com as instruções de montagem e verificado antes da primeira utilização. **HU** Figyelmeztetés. A trambolint felülírni kell összeszerelni az összeszerelési utasításoknak megfelelően és azt követően az első használat előtt ellenőrizni kell. **RO** Restrictie de folosire. Avertisment. Trambolina trebuie să fie montată de un adult în conformitate cu instrucțiunile de asamblare și apoi trebuie verificată înainte de prima utilizare. **SK** Upozornenie. Trampoliniu musi zmontovať dospelá osoba podľa návodu na montáž a poté pred prvým použitím najprv vyskúšať. **CS** Upozornění. Trampolína musí být sestavena dospělou osobou v souladu s pokyny k montáži a poté před prvním použitím zkontrolována. **SV** Varning. Studsmattan ska monteras av vuxen enligt monteringsanvisningarna och ska sedan kontrolleras före första användningen. **TR** Upozorenje. Trampolin mora sastavljati odrasla osoba u skladu s uputama za sastavljanje i provjeriti prije prve uporabe. **SR** Upozorenje. Trampolin mora sastaviti odrasla osoba u skladu s prilozenim navodilim i ga provesti prije prve uporabe. **LT** Uyarı. Trambolini kurulum tâlmatırma göre bir yetişkin tarafından urulmalı ve ilk kullanmadan önce kontrol edilmeli. **KK** Spejimas. Batut turi būti surenkamas sausugusių pagal surinkimo instrukciją ir po to patikrinamas prieš naudojant pirmą kartą. **RU** Upozorenje. Trampolin treba da montira odrasla osoba prema uputstvu za montaż i treba je proveriti pre prve upotrebe. **UK** Відмінно. Батут має бути змонтованою дорослою особою відповідно до інструкції з монтажу, а потім перевірене перед першим використанням. **BG** Уверене. Тръпболинът трябва да бъде съставен от възрастен в съответствие с инструкциите за монтаж, а след това да бъде проверен преди първата употреба. **AR** تحذير: يجب تجميع حجاز ١ - الترمبلين بعقة شخص يبلغ وفق تعليمات التجميع ومن ثم الفحص قبل أول استخدام.

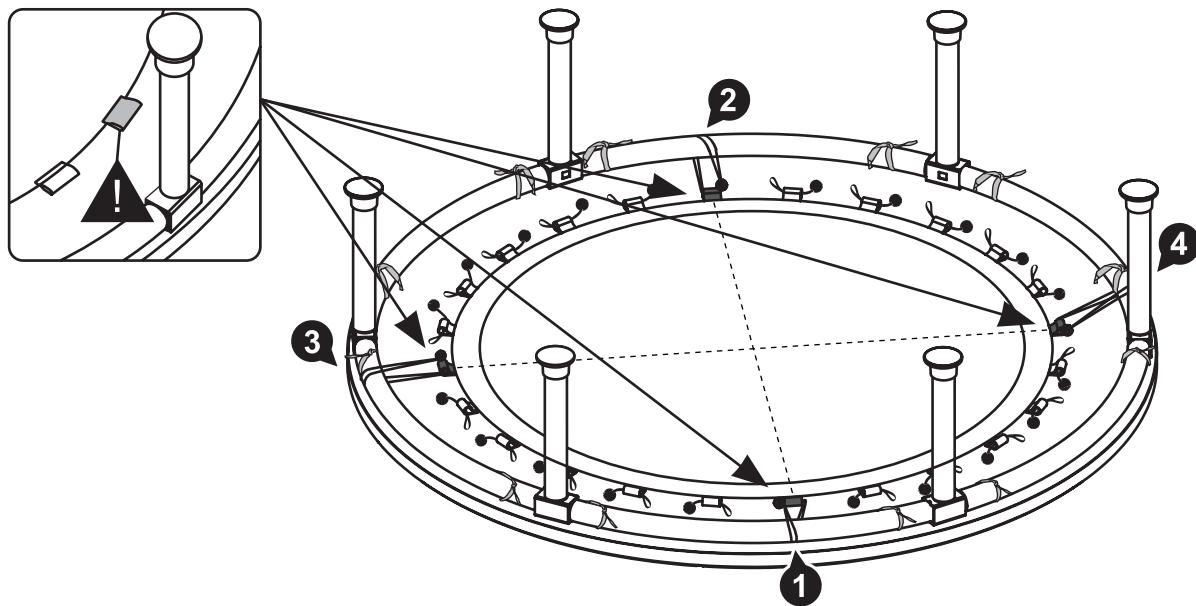
**ZH** 警告。蹦床应由一位成年人根据装配指导说明进行装配，并随后在首次使用前进行检查。  
**ZT** 警告。彈翻床應由成人根據組裝說明組裝，然後在首次使用前檢查。



**1****2**

**3****X24****4**

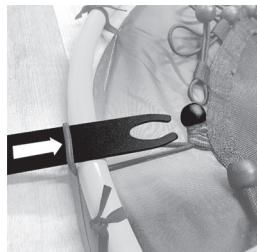
5



1



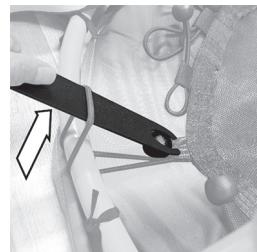
2



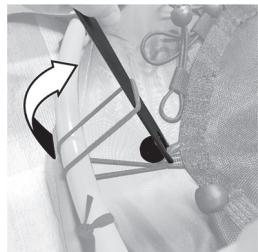
3



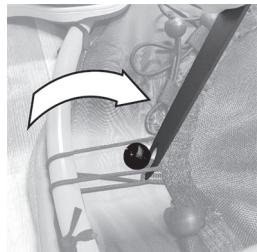
4



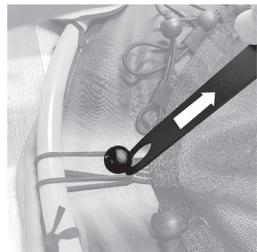
5



6

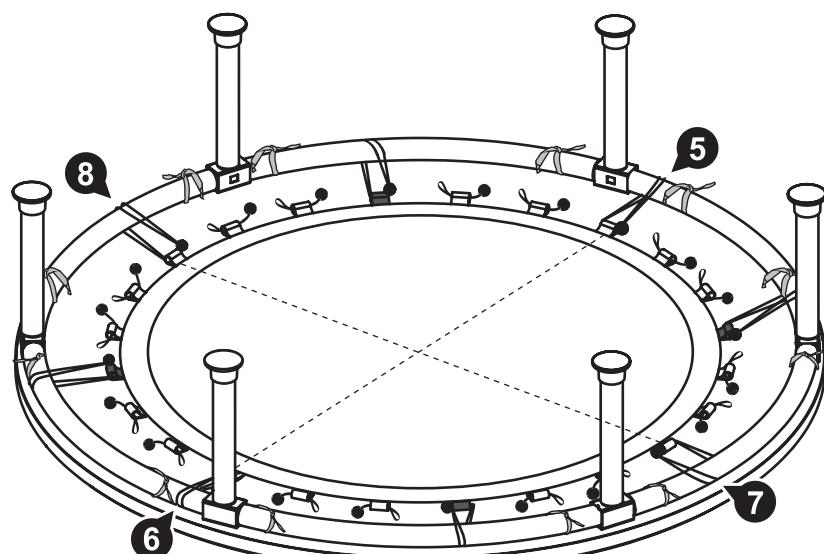
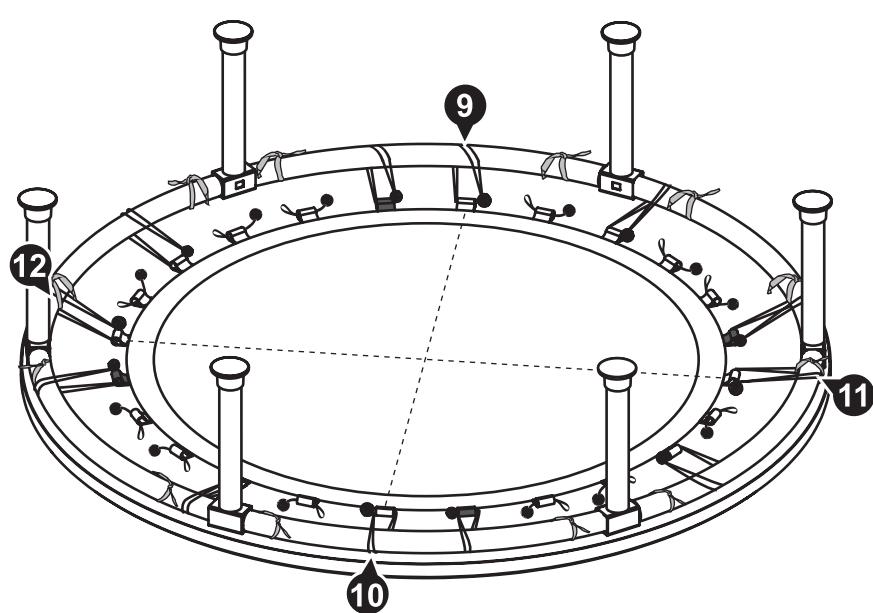
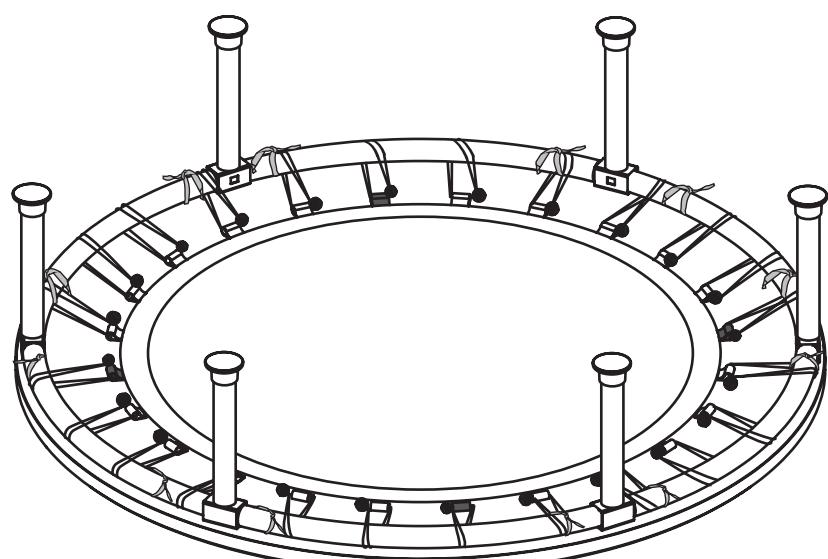


7



8



**6****7****8**

Thank you for choosing a DOMYOS product and for placing your trust in us.

Whether you are a beginner or experienced, DOMYOS helps you stay in shape and improve your physical condition. Our team strives to design the best products for you to use. We welcome any comments, suggestions and questions on our website, DOMYOS.COM. On the website you will also find training advice and support in case you need it.

## PRESENTATION

---

Trampolining helps you develop lower body muscles, endurance, balance and coordination. This trampoline is designed for children over the age of 2.

## INSTRUCTION LEAFLET

---

**Read carefully and keep for future reference**

### RECOMMENDATIONS FOR USE :

1. Warning. Maximum user weight: 25 kg (55,11 lbs)
2. Warning. For indoor use only.
3. Warning. Only for domestic use.
4. Minimum recommended age: 2 years
5. Warning. One user at a time. Danger of collision.
6. Warning. Only for use under the supervision of an adult.
7. Warning. Do not perform dangerous jumps. Landing on your head or neck can cause serious injuries, even death.
8. Warning. Do not use the mat when it is wet.
9. Warning. Empty pockets and hands before jumping.
10. Warning. Always jump in the middle of the mat.
11. Warning. Do not eat while jumping.
12. Warning. Do not exit by a jump.
13. Warning. Limit the time of continuous usage (make regular stops).
14. Place the trampoline on a stable, flat, horizontal surface at least 1 metres from any potential obstacle
15. Any modification must be carried out in accordance with the manufacturer's instructions.

16. Check that there is no object or person under the trampoline.
17. No sharp or dangerous objects should be left on, under or near the trampoline.
18. Ensure that the trampoline is used in a well-lit area.
19. Recreational trampolines are not intended for professional use.
20. Only perform the jumps recommended in these instructions.
21. When the air is dry, repeated rubbing on the trampoline mat or net may generate static electricity. This does not pose any risk for users.
22. DOMYOS does not accept any liability for injuries or damage inflicted on a third party or property resulting from misuse of the product.
23. The owner is responsible for ensuring that all users of this product are properly informed as to how to use this product safely.
24. If you experience pain or dizziness, stop exercising immediately and consult a doctor.
25. Warning. Jump with shoes
26. The trampoline must be moved by an adult.
27. Trampoline should not be installed on concrete, tarmac or any other hard surfaces or near any unsuitable surroundings (e.g.paddling pools, swings, slides, climbing structures).

## MAINTENANCE

---

**The checks specified below should be carried out at the start of every season and at regular intervals during the season. Failure to carry out such checks may result in serious injury.**

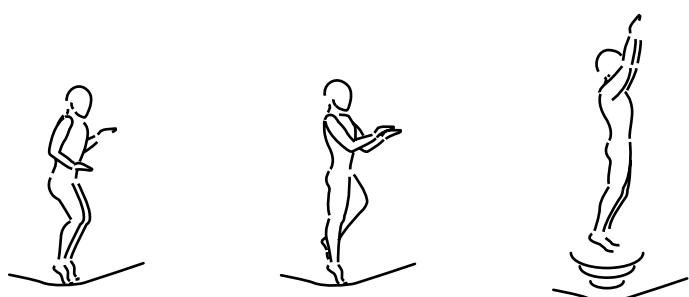
1. Carry out tests and maintenance checks (on the frame, springs, jumping mat; covers) at the start of each session and at regular intervals. If these checks are not carried out, the trampoline could become dangerous.
2. Check that the circular protective pad covers the springs.
3. Check that the bolt and edge protection caps are in place and replace if necessary.
4. Check all the covers and sharp edges and replace them if necessary.
5. For details on how to contact the after-sales service team, please consult last page of user's guide.

## INSTRUCTION LEAFLET

---

### BASIC JUMP

1. Start in an upright position, feet shoulder-width apart, head straight and eyes focused on trampoline mat.
2. Swing the arms back and forth in a circular motion.
3. Jump by pushing down on your toes.
4. Keep your feet slightly apart as you land.
5. To stop, bend your knees as your feet come into contact with the trampoline.



Vous avez choisi un produit de la marque DOMYOS et nous vous remercions de votre confiance.

Que vous soyez débutant ou sportif de haut niveau, DOMYOS est votre allié pour rester en forme ou développer votre condition physique. Nos équipes s'efforcent toujours de concevoir les meilleurs produits pour votre usage. Si toutefois vous avez des remarques, des suggestions ou des questions, nous sommes à votre écoute sur notre site DOMYOS.COM. Vous y trouverez également des conseils pour votre pratique et une assistance en cas de besoin.

FR

## PRESSENTATION

La pratique du trampoline permet de développer les muscles des membres inférieurs, l'endurance, le sens de l'équilibre et la coordination. Ce trampoline convient aux enfants à partir de 2 ans.

## INSTRUCTIONS

A lire attentivement et à conserver pour consultation ultérieure.

### PRÉCAUTIONS D'EMPLOI :

1. Attention. Poids maximum de l'utilisateur : 25 kg (55,11 lbs)
2. Attention. Destiné à une utilisation intérieure uniquement.
3. Attention. Réservé à un usage familial.
4. Age minimum conseillé : 2 ans
5. Attention. Un seul utilisateur à la fois. Risque de collision.
6. Attention. A utiliser sous la surveillance d'un adulte.
7. Attention. N'effectuez pas de sauts périlleux. Un atterrissage sur la tête ou la nuque peut entraîner des blessures graves, voire mortelles.
8. Attention. Ne pas utiliser le tapis lorsqu'il est mouillé.
9. Attention. Vider les poches et les mains avant de sauter.
10. Attention. Toujours sauter au milieu du tapis.
11. Attention. Ne pas manger en sautant.
12. Attention. Ne pas sortir en sautant.
13. Attention. Limiter la durée d'utilisation continue (faire des pauses régulières).
14. Installez le trampoline sur une surface stable, plane et horizontale, à 1 mètre de tout obstacle potentiel
15. Toute modification doit être effectuée conformément aux instructions fournies par le fabricant.
16. Vérifiez qu'aucun objet ou personne ne se trouve sous le trampoline.
17. Ne laissez aucun objet tranchant ou dangereux sur, sous ou à proximité du trampoline.

18. Assurez-vous que la zone de pratique est suffisamment éclairée.
19. Les trampolines de loisir ne sont pas des trampolines à usage professionnel.
20. Il est interdit d'exécuter des sauts autres que ceux décrits dans cette notice d'utilisation.
21. Lorsque l'air est sec, un frottement répété sur la toile de rebond ou le filet peut générer de l'électricité statique. Ce phénomène ne représente aucun risque pour l'utilisateur.
22. DOMYOS se décharge de toute responsabilité concernant les plaintes pour blessures ou pour des dommages infligés à une tierce personne ou à des biens ayant pour origine la mauvaise utilisation du produit.
23. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
24. Si vous ressentez une douleur ou si vous êtes pris de vertiges, arrêtez immédiatement de pratiquer, reposez-vous et consultez un médecin.
25. Attention. Sauter avec chaussures.
26. Le trampoline doit être déplacé par un adulte.
27. Les trampolines ne doivent pas être installés sur du béton, de l'asphalte ou toute autre surface dure ou encore à proximité d'installations incompatibles (par exemple patinoires, balançoires, toboggans, structures à escalader).

## ENTRETIEN

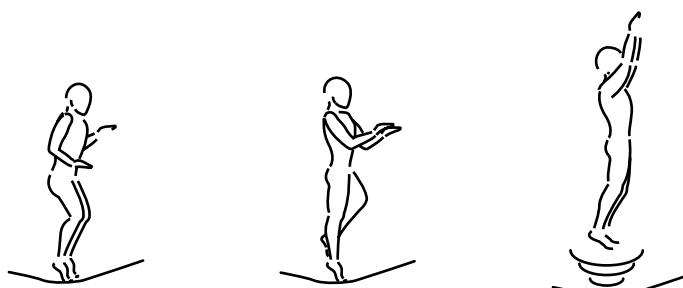
Les contrôles ci-après doivent être réalisés au début de chaque saison et à intervalles réguliers pendant toute la saison. Tout manquement à cette obligation de contrôle peut conduire à des blessures graves.

1. Effectuer des vérifications et des opérations de maintenance (sur le cadre, le système de suspension, le tapis, les protections) au début de chaque saison et à intervalles réguliers. A défaut de procéder à ces vérifications, le trampoline pourrait devenir dangereux.
2. Vérifiez que la protection circulaire recouvre les ressorts.
3. Vérifiez que les protections des boulons et des autres éléments coupants sont à leur place et remplacez-les si nécessaire.
4. Vérifier tous les caches et les bords coupants et les remplacer si nécessaire.
5. Pour contacter le service après-vente, consultez la dernière page de cette notice d'utilisation.

## INSTRUCTIONS

### LE SAUT DE BASE

1. Commencez en position debout, pieds écartés à la largeur des épaules, tête droite et les yeux dirigés sur la toile de rebond.
2. Balancez les bras d'avant en arrière dans un mouvement circulaire.
3. Sautez en poussant avec la pointe de vos pieds.
4. Maintenez vos pieds légèrement écartés au moment du rebond.
5. Pour vous arrêter, fléchissez les genoux au moment du contact des pieds avec la toile.



Gracias por su confianza al haber elegido un producto de la marca DOMYOS.  
Tanto si es principiante como deportista profesional, DOMYOS será su aliado para mantenerse en forma o desarrollar su condición física. Nuestros equipos se esfuerzan en todo momento por diseñar los mejores productos. Si aun así tiene alguna observación, sugerencia o duda que plantearnos, le atenderemos en nuestra página web [www.domyos.com](http://www.domyos.com), donde también encontrará consejos para realizar ejercicios físicos y asistencia en caso de necesidad.

ES

## PRESENTACIÓN

Saltar sobre una cama elástica permite desarrollar los músculos de los miembros inferiores, la resistencia, el equilibrio y la coordinación. Esta cama elástica es apta para niños a partir de 2 años y para adultos.

## INSTRUCCIONES

**Leer detenidamente y conservar estas recomendaciones para futuras consultas.**

### PRECAUCIONES DE USO :

1. Advertencia: Peso máximo del usuario: 25 kg (55,11 lbs)
2. Advertencia. Diseñado solo para uso en interiores.
3. Advertencia. Reservado para uso doméstico.
4. Edad mínima recomendada: 2 años
5. Advertencia: Un solo usuario de cada vez. Riesgo de colisión.
6. Advertencia: Utilizar siempre bajo la supervisión de un adulto.
7. Advertencia: No efectuar saltos peligrosos. Aterrizar con la cabeza o la nuca puede acarrear lesiones graves, incluso mortales.
8. Advertencia. No utilizar la colchoneta cuando este mojada.
9. Advertencia. Vaciar los bolsillos y manos antes de saltar.
10. Advertencia. Saltar siempre en medio de la colchoneta.
11. Advertencia. No comer mientras se salta.
12. Advertencia. No salir mediante un salto.
13. Advertencia. Limitar el tiempo de uso continuo (realizar pausas periódicas).
14. Coloca la cama elástica en una superficie horizontal estable y plana a un mínimo de 1 metro de distancia de cualquier posible obstáculo.
15. Toda modificación deberá ser conforme a las instrucciones del fabricante.
16. Compruebe la ausencia de objetos o personas debajo de la cama elástica.
17. No deje ningún objeto cortante o peligroso encima, debajo o cerca de la cama elástica.

18. Compruebe que la zona de práctica esté suficientemente iluminada.
19. Las camas elásticas destinadas al ocio no están destinadas al uso profesional.
20. Queda prohibido ejecutar saltos distintos de los descritos en este manual de instrucciones.
21. Cuando el aire es seco, la fricción repetida en la lona de rebote o la red puede generar electricidad estática. Este fenómeno no representa peligro alguno para el usuario.
22. DOMYOS se exime de toda responsabilidad sobre las reclamaciones por lesiones o por los daños infligidos a cualquier persona u objeto que se originen por el uso incorrecto de este producto.
23. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que se informe adecuadamente a todos los usuarios del producto sobre todas las precauciones de empleo.
24. Si siente alguna molestia o empieza a padecer vértigo, deje de saltar de inmediato, descanse y consulte a un médico.
25. Advertencia. Saltar con zapatos.
26. La cama elástica solo debe ser movida por un adulto.
27. Las camas elásticas no deben instalarse sobre cemento, asfalto o cualquier otra superficie dura, ni cerca de instalaciones incompatibles (por ejemplo, piscinas de chapoteo, columpios, toboganes, estructuras para trepar).

## MANTENIMIENTO

**Las supervisiones siguientes deben realizarse cada inicio de temporada y a intervalos regulares durante toda la temporada. El incumplimiento de esta supervisión obligatoria puede acarrear lesiones graves.**

1. Se deben realizar controles y operaciones de mantenimiento (en la estructura, el sistema de suspensión, la colchoneta, las protecciones) al inicio de cada temporada y a intervalos regulares. Si no se llevan a cabo estas comprobaciones, la cama elástica podría resultar peligrosa.
2. Compruebe que la protección circular recubra los muelles.
3. Compruebe que los protectores de los pernos y demás elementos cortantes estén en su sitio y sustitúyalos si es necesario.
4. Revisa todas las cubiertas y bordes afilados y reemplázalos si es necesario.
5. Para dirigirse al servicio posventa, consulte la última página de estas instrucciones de uso.

## INSTRUCCIONES

### SALTO BÁSICO

1. Empiece de pie, con los pies separados a la altura de los hombros, con la cabeza recta y la mirada puesta en la lona de rebote.
2. Balancee los brazos de delante hacia atrás haciendo movimientos circulares.
3. Salte impulsándose con la punta de los pies.
4. Mantenga los pies ligeramente separados durante el rebote.
5. Para frenar, flexione las rodillas cuando los pies entren en contacto con la lona.



Sie haben ein Produkt der Marke DOMYOS gekauft und wir möchten uns für Ihr Vertrauen bedanken.  
Egal ob Sie Einsteiger oder Hochleistungssportler sind, DOMYOS ist Ihr Verbündeter um in Form zu bleiben oder um Ihre körperliche Form zu verbessern. Unsere Teams sind ständig darum bemüht, die besten Produkte für Ihre Verwendung zu entwickeln. Sollten Sie jedoch Hinweise, Vorschläge oder Fragen haben, wenden Sie sich bitte über unsere Site DOMYOS.COM an uns. Sie finden darin ebenfalls Ratschläge für die Sportausübung und gegebenenfalls Hilfe.

## EINLEITUNG

Das Trampolinspringen ermöglicht es, die Muskeln der unteren Körperflieder, die Ausdauer, den Gleichgewichtssinn und die Koordination zu entwickeln. Dieses Trampolin ist für Kinder ab 2 Jahren und für Erwachsene geeignet.

DE

## GEBRAUCHSANWEISUNG

Bitte aufmerksam durchlesen und für ein späteres Nachschlagen aufbewahren.

### VERWENDUNGSHINWEISE :

1. Achtung: Höchstgewicht des Benutzers: 25 kg (55,11 lbs)
2. Warnung Nur für eine Nutzung in Innenräumen.
3. Warnung. Nur für die private Nutzung.
4. Empfohlenes Mindestalter: 2 Jahre
5. Achtung: Gleichzeitig ein einziger Benutzer. Risiko des Zusammenstoßens
6. Achtung: Unter Aufsicht eines Erwachsenen verwenden.
7. Achtung: Machen Sie keine gewagten Sprünge. Ein Landen auf dem Kopf oder Nacken kann zu schweren und selbst tödlichen Verletzungen führen.
8. Achtung. Nicht benutzen, wenn die Sprungmatte nass ist.
9. Achtung. Vor dem Springen Taschen und Hände leeren.
10. Achtung. Immer in die Mitte der Sprungmatte springen.
11. Achtung. Während des Springens nicht essen.
12. Achtung. Das Trampolin nicht mit einem Sprung verlassen.
13. Achtung. Die Dauer der ununterbrochenen Nutzung begrenzen (regelmäßige Pausen einlegen).
14. Stellen Sie das Trampolin auf eine feste, flache und ebene Fläche, in mindestens 1 m Abstand von möglichen Hindernissen.
15. Jede Änderung muss den Hinweisen des Herstellers entsprechend durchgeführt werden.
16. Überprüfen Sie, dass sich kein Gegenstand oder keine Person unter dem Trampolin befindet.
17. Lassen Sie keinen schneidenden oder gefährlichen Gegenstand auf, unter oder in der Nähe des Trampolins.

18. Stellen Sie sicher, dass die Sprungzone ausreichend beleuchtet ist.
19. Die Freizeit-Trampoline sind nicht für den professionellen Gebrauch bestimmt.
20. Es ist verboten, andere Sprünge zu machen als jene, die in dieser Gebrauchsanleitung genannt sind.
21. Bei trockener Luft kann die wiederholte Reibung am Sprungtuch oder Netz zu Elektrostatik führen. Diese Erscheinung stellt für den Benutzer keinerlei Risiko dar.
22. DOMYOS übernimmt keine Haftung für Beschwerden bezüglich Verletzungen und Dritten zugefügten Schäden oder Sachschäden, die auf den unsachgemäßen Gebrauch dieses Produkts durch den Käufer oder eine andere Person zurückzuführen sind.
23. Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers darauf zu achten, dass alle Benutzer des Produkts über sämtliche Vorsichtsmaßnahmen zur Verwendung hinreichend informiert sind.
24. Wenn beim Springen Schmerzen oder Schwindelgefühl auftreten, unterbrechen Sie sofort die Übung, ruhen Sie sich aus und suchen Sie Ihren Arzt auf.
25. Achtung. Mit Schuhen Schuhe springen.
26. Das Trampolin muss von einem Erwachsenen verschoben werden.
27. Das Trampolin darf weder auf Beton, noch auf Asphalt oder einer anderen harten Fläche oder in unmittelbarer Nähe unvereinbarer Installationen (darunter Planschbecken, Schaukeln, Rutschen, Kletterstrukturen) aufgebaut werden.

## INSTANDHALTUNG

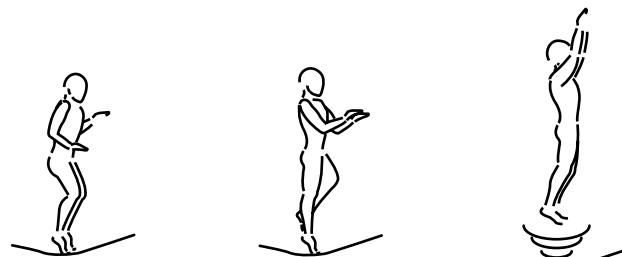
Am Beginn jeder Saison und in regelmäßigen Abständen während der ganzen Saison müssen die folgenden Kontrollen durchgeführt werden. Wird dieser Kontrollpflicht nicht nachgekommen, kann dies zu schweren Verletzungen führen.

1. Das Trampolin (Rahmen, Federung, Sprungtuch und Schutz) muss zu Beginn einer jeden Saison und in regelmäßigen Intervallen geprüft und gewartet werden. Ohne diese Prüfung und Wartung kann die Nutzung des Trampolins gefährlich sein.
2. Überprüfen Sie der Schutz rundum die Federn bedeckt.
3. Überprüfen Sie, dass die Abdeckungen der Bolzen und anderer schneidenden Elemente angebracht sind und diese gegebenenfalls ersetzen.
4. Alle Abdeckungen und scharfen Kanten prüfen und bei Bedarf auswechseln.
5. Um mit dem Kundendienst Kontakt aufzunehmen, siehe die letzte Seite dieser Gebrauchsanweisung.

## GEBRAUCHSANWEISUNG

### DER GRUNDSPRUNG

1. Beginnen Sie stehend, Beine in Schulterbreite gespreizt, Kopf gerade und Augen auf das Sprungtuch gerichtet.
2. Schwingen Sie die Arme in einer Kreisbewegung von vorne nach hinten.
3. Springen Sie, indem Sie mit den Fußspitzen abstoßen.
4. Halten Sie Ihre Füße beim Rebound leicht gespreizt.
5. Um Anzuhalten beugen Sie im Moment des Kontaktes der Füße mit dem Sprungtuch die Knie.



Avete scelto un prodotto di marca DOMYOS e vi ringraziamo per la vostra fiducia.  
Che siate principianti o sportivi di alto livello, DOMYOS è il vostro alleato per restare in forma o sviluppare la vostra condizione fisica. Le nostre squadre si sforzano sempre di concepire i migliori prodotti per il vostro uso. Se tuttavia avete delle osservazioni, dei suggerimenti o delle domande, siamo al vostro ascolto sul nostro sito DOMYOS.COM. Qui troverete anche dei consigli per la vostra pratica e assistenza in caso di bisogno.

IT

## PRESENTAZIONE

La pratica del trampolino permette di sviluppare i muscoli degli arti inferiori, la resistenza, il senso dell'equilibrio e il coordinamento. Questo trampolino è adatto a bambini a partire da 2 anni e anche agli adulti.

## ISTRUZIONI D'USO

Leggere attentamente e conservare per futura consultazione.

### PRECAUZIONI D'USO :

1. Attenzione. Peso massimo dell'utilizzatore: 25 kg (55,11 lbs)
2. Attenzione. Destinato esclusivamente all'utilizzo in interni.
3. Attenzione. Esclusivamente per utilizzo domestico.
4. Età minima consigliata: 2 anni
5. Attenzione. Un solo utilizzatore per volta. Rischio di collisione.
6. Attenzione. Utilizzare sotto la supervisione di un adulto.
7. Attenzione. Non effettuare salti pericolosi. Un atterraggio sulla testa o la nuca può comportare lesioni gravi, o addirittura mortali.
8. Avvertenza. Non usare il trampolino quando è bagnato.
9. Avvertenza. Vuotare le tasche e non tenere niente in mano prima di saltare.
10. Avvertenza. Saltare sempre al centro del trampolino.
11. Avvertenza. Non mangiare mentre si salta.
12. Avvertenza. Non saltare fuori dal trampolino per uscire.
13. Avvertenza. Limitare il tempo di utilizzo ininterrotto (fare regolari soste).
14. Installare il tappeto elastico su una superficie stabile, piana e orizzontale, ad almeno 1 metro da qualunque possibile ostacolo
15. Qualsiasi modifica deve essere effettuata conformemente alle istruzioni fornite dal fabbricante.
16. Verificare che nessun oggetto o persona si trovi sotto il trampolino.

17. Non lasciare nessun oggetto tagliente o pericoloso sopra, sotto o nelle vicinanze del trampolino.
18. Assicurarsi che la zona di pratica sia sufficientemente illuminata.
19. I trampolini per il tempo libero non sono trampolini per uso professionale.
20. È vietato eseguire salti diversi da quelli descritti in queste istruzioni d'uso.
21. Quando l'aria è secca, uno sfregamento ripetuto sulla tela di rimbalzo o la rete può provocare dell'elettricità statica. Questo fenomeno non rappresenta nessun rischio per l'utilizzatore.
22. DOMYOS non si assume alcuna responsabilità in caso di denunce per lesioni o danni inflitti a persone o a beni e originati dall'utilizzo non corretto di questo prodotto.
23. Spetta al proprietario verificare che tutti gli utilizzatori del prodotto siano adeguatamente informati su tutte le precauzioni d'uso.
24. Se si avvertono vertigini, nausea, un dolore al petto o qualsiasi altro sintomo anomalo, interrompere immediatamente la seduta di allenamento e consultare il proprio medico.
25. Avvertenza. Saltare con scarpe.
26. Il tappeto elastico deve essere spostato da un adulto.
27. I tappeti elasticci non devono essere installati su calcestruzzo, asfalto e qualsiasi altra superficie dura, e neppure vicino a installazioni incompatibili (per esempio piscine per bambini, altalene, scivoli, strutture da scalare).

## MANUTENZIONE

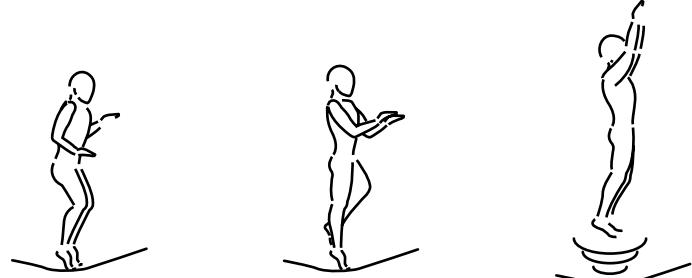
I controlli qui sotto devono essere realizzati all'inizio di ogni stagione e a intervalli regolari per tutta la stagione. Qualsiasi trasgressione di questo obbligo di controllo può portare a gravi lesioni.

1. Eseguire verifiche e interventi di manutenzione (su telaio, sistema di sospensione, tappeto, protezioni) all'inizio di ogni stagione e a intervalli regolari. In mancanza di tali verifiche, il tappeto elastico potrebbe diventare pericoloso.
2. Verificare che la protezione circolare ricopra le molle.
3. Verificare che le protezioni dei bulloni e degli altri elementi taglienti siano al loro posto e sostituirle se necessario.
4. Controllare tutte le maschere e i bordi taglienti e sostituirli se necessario.
5. Per contattare il servizio post-vendita, consultare l'ultima pagina di queste istruzioni d'uso.

## ISTRUZIONI D'USO

### IL SALTO BASE

1. Iniziare in posizione eretta, piedi divaricati alla larghezza delle spalle, testa dritta e occhi rivolti sulla tela di rimbalzo.
2. Oscillare le braccia avanti e indietro con un movimento circolare.
3. Saltare spingendo con la punta dei piedi.
4. Tenere i piedi leggermente divaricati al momento del rimbalzo.
5. Per fermarsi, piegare le ginocchia al momento del contatto dei piedi con la tela.



U heeft gekozen voor een product van het merk DOMYOS. Graag willen wij u voor dat vertrouwen danken.  
Of u nu een beginner bent, of sport op een hoog niveau, DOMYOS helpt u om in vorm te blijven en uw lichamelijke conditie te verbeteren. Onze teams doen steeds hun uiterste best om voor u de beste producten te ontwikkelen. Mocht u desondanks toch opmerkingen, suggesties of vragen hebben, dan vernemen we dat graag van u via onze site DOMYOS.COM, U vindt hier ook adviezen voor het sporten, en indien nodig bieden we u ondersteuning.

## OVERZICHT

Met trampolinespringen ontwikkelt u de spieren van de onderste ledematen. Het is goed voor de conditie, voor het evenwichtsgevoel en voor de coördinatie. De trampoline is geschikt voor kinderen vanaf 2 jaar en voor volwassenen.

## GEBRUIKSAANWIJZING

NL

Aandachtig lezen en bewaren voor toekomstige raadpleging.

### VOORZORGSMATREGELLEN VOOR GEBRUIK :

1. Let op. Maximale gewicht gebruiker: 25 kg (55,11 lbs)
2. Let op. Uitsluitend bedoeld voor binnengebruik.
3. Let op. Uitsluitend voor gezinsgebruik.
4. Aanbevolen minimum leeftijd: 2 jaar
5. Let op. Een gebruiker tegelijkertijd op de trampoline. Kans op botsingen.
6. Let op. Te gebruiken onder toezicht van een volwassene.
7. Let op. Voer geen gevaarlijke sprongen uit. Een landing op het hoofd of op de nek kan leiden tot ernstige, en zelfs tot dodelijke verwondingen.
8. Waarschuwing. Niet gebruiken indien de mat nat is.
9. Waarschuwing. Voor het springen handen en zakken leegmaken.
10. Waarschuwing. Spring altijd in het midden van de mat.
11. Waarschuwing. Niet eten tijdens het springen.
12. Waarschuwing. Verlaat de trampoline niet met een sprong.
13. Waarschuwing. Niet langdurig gebruiken, beperk de tijd (stop regelmatig).
14. Installeer de trampoline op een stabiele, vlakke en horizontale ondergrond, op te minste 1 meter van elk potentieel obstakel.
15. Elke wijziging die wordt aangebracht dient te worden uitgevoerd conform de instructies van de fabrikant.
16. Controleer voor u begint altijd of er zich geen voorwerpen of personen onder de trampoline bevinden.
17. Laat nooit een scherp of gevaarlijk voorwerp op, onder of in de buurt van de trampoline liggen.

## ONDERHOUD

De hierna volgende controles dienen bij het begin van elk seizoen te worden uitgevoerd en dienen tijdens het seizoen regelmatig herhaald te worden.  
Het niet voldoen van deze controle-eis kan leiden tot ernstige verwondingen.

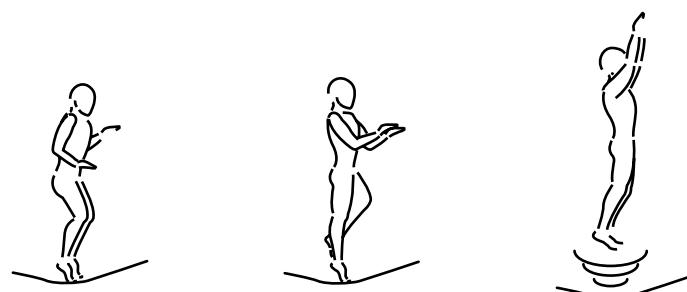
1. Voer controles en onderhoudshandelingen (aan het frame, het ophangsysteem, het doek, de beschermingen) uit aan het begin van elk seizoen en met regelmatige tussenpozen. Als de controles niet uitgevoerd worden, kan de trampoline gevaarlijk worden.
2. Let er op dat de ronde bescherming de veren afdekt.
3. Controleer of de bescherming van de bouten en andere scherpe voorwerpen op de juiste plek zitten, en vervang ze zo nodig.
4. Controleer afdekkingen en scherpe randen en vervang materiaal indien nodig.
5. Voor contact met de aftersales afdeling raadpleegt u de laatste pagina van deze gebruiksaanwijzing.

## GEBRUIKSAANWIJZING

### DE BASISSPRONG

1. Begin in een rechtopstaande positie, de voeten evenwijdig aan uw schouderbreedte. Houd het hoofd recht en de ogen gericht op het springdoek.
2. Breng uw armen evenwichtig van voor naar achter in een cirkelvormige beweging.
3. Spring door u af te zetten met de punt van uw voeten.
4. Houd uw voeten enigszins uit elkaar wanneer u springt.
5. Om te stoppen uw knieën enigszins buigen op het moment dat uw voeten contact maken met het doek.

18. Zorg ervoor dat de ruimte rondom de trampoline vrij is.
19. De trampolines voor recreatief gebruik zijn niet bedoeld voor professioneel gebruik.
20. Het is niet toegestaan andere dan de in deze gebruiksaanwijzing beschreven sprongen te maken.
21. Indien er sprake is van droge lucht, dan kan het herhaaldelijk springen op het springdoek statische elektriciteit veroorzaken. Dit verschijnsel levert geen enkel risico op voor de gebruiker.
22. DOMYOS kan niet aansprakelijk worden gesteld voor klachten wegens verwondingen of schade toegebracht aan personen of voorwerpen, die het gevolg zijn van een verkeerd gebruik van het product.
23. Het is de taak van de eigenaar zich ervan te overtuigen dat alle gebruikers van het product goed op de hoogte zijn van alle gebruiksaanwijzingen.
24. Als u pijn voelt of u wordt duizelig, stop dan onmiddellijk om uit te rusten en raadpleeg uw arts.
25. Waarschuwing. Spring met schoenen.
26. Verplaatsen moet door een volwassene gedaan worden.
27. De trampoline mogen niet op beton, asfalt of andere harde ondergrond geplaatst worden of in de buurt van ongeschikte installaties (bijvoorbeeld badjes, schommels, glijbanen, klimstructuren).



Escolheu um produto da marca DOMYOS e agradecemos a confiança que depositou em nós.

Quer seja principiante ou desportista de alto nível, a DOMYOS é o seu aliado para se manter em forma ou desenvolver a sua condição física. As nossas equipas esforçam-se sempre por conceber os melhores produtos para a sua utilização. Contudo, se tiver comentários, sugestões ou perguntas, estamos disponíveis no nosso sítio DOMYOS.COM. Também encontrará aqui conselhos para a sua prática e assistência no caso de necessidade.

## APRESENTAÇÃO

A prática do trampolim permite desenvolver os músculos dos membros inferiores, a endurance, o sentido de equilíbrio e a coordenação. Este trampolim é aconselhável para crianças a partir dos 2 anos bem como aos adultos.

## INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO

PT

A ler com atenção e a conservar para consulta posterior.

### PRECAUÇÕES DE USO :

1. Atenção. Peso máximo do utilizador: 25 kg (55,11 lbs)
2. Aviso. Destina-se exclusivamente a uma utilização no interior.
3. Aviso. Apenas para utilização doméstica.
4. Idade mínima aconselhada: 2 anos
5. Atenção. Um único utilizador de cada vez. Risco de colisão.
6. Atenção. A utilizar sob a supervisão de um adulto.
7. Atenção. Não realize saltos perigosos. Uma aterragem sobre a cabeça ou a nuca pode causar ferimentos graves e até fatais.
8. Atenção. Não utilizar o tapete quando estiver molhado.
9. Atenção. Esvaziar as mãos e os bolsos antes de saltar.
10. Atenção. Saltar sempre no meio do tapete.
11. Atenção. Não comer enquanto salta.
12. Atenção. Não saltar para sair.
13. Atenção. Limitar o tempo de utilização contínua (realizar paragens regulares).
14. Coloque o trampolim numa superfície estável, plana e horizontal a, pelo menos, um metro de potenciais obstáculos
15. Qualquer modificação deve ser efetuada de acordo com as instruções fornecidas pelo fabricante.
16. Verifique que não existe qualquer objeto ou pessoa sob o trampolim.
17. Não deixe qualquer objeto afiado ou perigoso sobre, sob ou perto do trampolim.
18. Certifique-se de que a zona de prática está suficientemente iluminada.
19. Os trampolins de lazer não são trampolins para uso profissional.
20. É proibido executar saltos diferentes dos descritos neste manual.
21. Quando o ar está seco, a fricção repetida na tela de ressalto ou na rede pode gerar eletricidade estática. Este fenómeno não acarreta qualquer risco para o utilizador.
22. A DOMYOS não é responsável por quaisquer queixas por ferimentos ou danos infligidos a um terceiro ou a bens que tenham por origem o mau uso do produto.
23. Cabe ao proprietário assegurar-se de que todos os utilizadores do produto estão devidamente informados sobre todas as precauções de emprego.
24. Se sentir uma dor ou se tiver vertigens, suspenda a prática de imediato, descanse e consulte um médico.
25. Atenção. Saltar com sapatos.
26. O trampolim deve ser deslocado por um adulto.
27. Os trampolins não devem ser montados sobre cimento, asfalto ou qualquer outra superfície dura ou junto a instalações incompatíveis (por exemplo, piscinas infantis, baloiços, escorregas, estruturas de escalada).

## MANUTENÇÃO

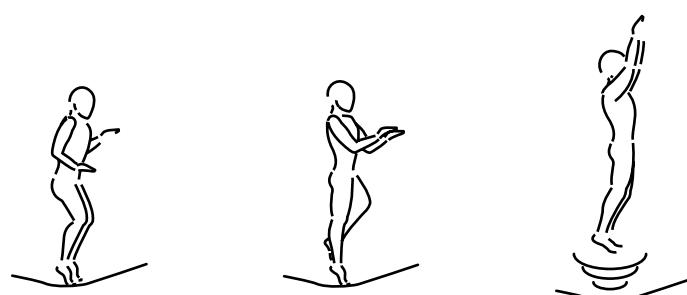
Os controlos indicados de seguida devem ser realizados no início de cada estação e a intervalos regulares durante toda a estação. Qualquer inobservância desta obrigação de controlo pode causar ferimentos graves.

1. Efetuar as verificações e operações de manutenção (na estrutura, no sistema de suspensão, no tapete, nas proteções) antes de saltar e com regularidade. Se estas verificações não forem realizadas, o trampolim poderá tornar-se perigoso.
2. Verifique que a proteção circular tapa as molas.
3. Verifique que as proteções dos parafusos e outros elementos cortantes estão no lugar e substitua-os se necessário.
4. Verificar todas as coberturas e bordos cortantes e substituí-los, se necessário.
5. Para contactar o serviço pós-venda, consulte a última página deste manual do utilizador.

## INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO

### O SALTO DE BASE

1. Comece na posição de pé, com os pés afastados à largura dos ombros, cabeça direita e os olhos dirigidos para a tela de ressalto.
2. Balance os braços de frente para trás, num movimento circular.
3. Salte empurrando com a ponta dos pés.
4. Mantenha os pés ligeiramente afastados no momento do ressalto.
5. Para parar, dobre os joelhos no momento de contacto dos pés com a tela.



Wybrałeś produkt marki DOMYOS i dziękujemy Ci za okazane zaufanie.

Niezależnie od tego czy jesteś początkującym czy zaawansowanym sportowcem DOMYOS jest Twoim sprzymierzeńcem w zakresie dbania o formę czy rozwijania swej kondycji fizycznej. Nasze zespoły wkładają duży wysiłek w tworzenie najlepszych produktów. Jeśli mimo wszystko mają Państwo uwagi, sugestie lub pytania, pozostajemy do Państwa dyspozycji na stronie DOMYOS.COM. Znajdziesz tam także wskazówki dotyczące ćwiczeń oraz, w razie potrzeby, pomoc.

## OPIS

Uprawianie skoków na trampolinie umożliwia ćwiczenie mięśni kończyn dolnych, wytrzymałości, poczucia równowagi oraz koordynacji ruchów. Trampolina jest przeznaczona wyłącznie dla dzieci w wieku powyżej 2 lat oraz osób dorosłych.

## INSTRUKCJA OBSŁUGI

**Należy dokładnie przeczytać instrukcję i zachować ją do wykorzystania w przyszłości.**

### WSKAZÓWKI BEZPIECZEŃSTWA :

1. Uwaga. Maksymalna waga użytkownika: 25 kg (55,11 lbs)
2. Uwaga. Urządzenie może być używane wyłącznie wewnątrz pomieszczeń.
3. Uwaga. Do użytku wyłącznie w warunkach domowych.
4. Minimalny zalecany wiek użytkownika: 2 lat
5. Uwaga. Z produktu nie może korzystać równocześnie więcej, niż jeden użytkownik. Ryzyko zderzenia.
6. Uwaga. Produkt powinien być używany wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej.
7. Uwaga. Nie należy wykonywać skoków niebezpiecznych. Wyładowanie na głowie lub karku może być przyczyną odniesienia poważnych obrażeń, a nawet śmierci.
8. Ostrzeżenie. Nie używaj maty, gdy jest mokra.
9. Ostrzeżenie. Opróżnij kieszenie i ręce przed skakaniem.
10. Ostrzeżenie. Skacz zawsze w środkowej części maty.
11. Ostrzeżenie. Nie jedz podczas skakania.
12. Ostrzeżenie. Nie wychodź skacząc.
13. Ostrzeżenie. Ogranicz czas ciągłego użytkowania (rób regularne przerwy).
14. Zainstaluj trampolinę na stabilnej, równej i poziomej powierzchni, 1 metr od potencjalnych przeszkód
15. Jakiekolwiek modyfikacje produktu mogą być przeprowadzane jedynie zgodnie z zaleceniami producenta.
16. Należy uważać, aby żadne przedmioty lub osoby nie mogły znajdować się pod trampoliną.

PL

17. Nie pozostawać pod trampoliną lub w jej pobliżu żadnych przedmiotów ostrych bądź niebezpiecznych.
18. Upewnić się, że miejsce ustawienia trampoliny jest w wystarczający sposób oświetlone.
19. Trampoliny do użytku rozrywkowego nie mogą być wykorzystywane w celach profesjonalnych.
20. Zabronione jest wykonywanie jakichkolwiek innych skoków, niż opisane w tej instrukcji obsługi.
21. Upewnić się, że konstrukcja trampoliny pozostaje w kontakcie z ziemią. W razie potrzeby można wykonać uziemienie trampoliny za pomocą kabla przewodzącego prąd elektryczny.
22. Firma DOMYOS nie ponosi żadnej odpowiedzialności w przypadku odniesienia jakichkolwiek obrażeń lub szkód wyrządzonych osobom trzecim, bądź też strat majątkowych spowodowanych nieprawidłowym korzystaniem z produktu.
23. Do właściciela należy poinformowanie wszystkich użytkowników produktu o wszystkich zaleceniach obsługi.
24. W razie odczucia bólu lub zawrotów głowy należy natychmiast zaprzestać korzystania z produktu, odpocząć i skontaktować się z lekarzem.
25. Ostrzeżenie. Skacz w butach butów.
26. Trampolina powinna być przenoszona przez osobę dorosłą.
27. Trampoliny nie mogą być instalowane na betonie, asfalcie lub innej twardej powierzchni lub w pobliżu stanowiących zagrożenie instalacji (np. brodziki, huśtawki, zjeżdżalnie, konstrukcje wspinaczkowe).

## KONSERWACJA

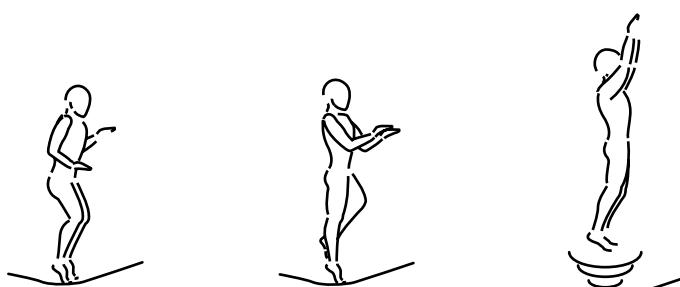
**Opisane poniżej czynności kontrolne powinny być wykonywane na początku każdego sezonu oraz w regularnych odstępach czasu podczas jego trwania. Brak przeprowadzania obowiązkowych czynności kontrolnych może być przyczyną odniesienia poważnych obrażeń.**

1. Przeprowadzaj kontrole i czynności konserwacyjne (rama, system zawieszenia, mata, zabezpieczenia) na początku każdego sezonu i w regularnych odstępach czasu. Niewykonanie tych kontroli może spowodować, że trampolina stanie się niebezpieczna.
2. Sprawdzić, czy sprężyny są zabezpieczone okrągłą osłoną.
3. Sprawdzić, czy osłony śrub oraz wszelkich innych ostrych elementów znajdują się na swoich miejscach i, w razie konieczności, wymieniać je na nowe.
4. Sprawdź wszystkie osłony i ostre krawędzie i w razie potrzeby wymień je.
5. Dane adresowe serwisu naprawczego zostały zamieszczone na ostatniej stronie tej instrukcji obsługi.

## INSTRUKCJA OBSŁUGI

### SKOK PODSTAWOWY

1. Stań na trampolinie ze stopami rozłożonymi na szerokość odpowiadającą ramionom, trzymając głowę prostą i patrząc w kierunku materiału odbicia.
2. Wykonać wymach ramion ruchem okrężnym z przodu do tyłu.
3. Wyskoczyć w górę, naciskając na czubki stóp.
4. W chwili odbicia stopy powinny być lekko rozchylone.
5. Aby zatrzymać się, należy ugiąć kolana w chwili kontaktu stóp z materiałem trampoliny.



Ön egy DOMYOS márkaúj terméket választott, és köszönjük bizalmát.  
Akár kezdő, akár magas szintű sportoló, a DOMYOS az Ön szövetsége fizikai kondíciójának megtartásában vagy fejlesztésében. Munkatársaink folyamatosan arra törekzenek, hogy a legjobb termékeket állítsák elő. Ha mégis észrevételei, javaslatai vagy kérdései vannak, DOMYOS.COM honlapunkon kíváncsian várjuk véleményüket. Honlapunkon edzéseihöz tanácsokat, szükség esetén pedig segítséget is találhat.

## BEMUTATÁS

A trambulin használata lehetővé teszi az alsó vétagok erősítését, az állóképesség, egyensúlyérzék és a koordináció fejlesztését. Ez a trambulin 2 évesnél idősebb gyermekek és felnőttek számára alkalmas.

## HASZNÁLATI TÁJÉKOZTATÓ

Olvassa el figyelmesen, és őrizze meg későbbi tájékozódásra.

### ELŐIGYÁZATOSSÁG A HASZNÁLAT SORÁN :

HU

1. Figyelem! A felhasználó maximális testsúlya: 25 kg (55,11 lbs)
2. Figyelmeztetés. A termék kizárolag beltéri használatra alkalmas.
3. Vigyázat. Csak háztartási használatra.
4. Ajánlott minimális életkor: 2 év
5. Figyelem! Egyszerre csak egy személy használhatja. Ütközésveszély.
6. Figyelem! Használata csak felnőtt felügyelete mellett ajánlott.
7. Figyelem! Ne szállízzon. A feje vagy tarkóra érkezés súlyos, akár halálos sérülésekkel okozhat.
8. Figyelmeztetés. Nem használható, ha az ugrófelület nedves.
9. Figyelmeztetés. Az ugrálás megkezdése előtt távolítsunk el minden a zsebekből és a kezekből.
10. Figyelmeztetés. Mindig az ugrófelület közepén ugráljon.
11. Figyelmeztetés. Ugrálás közben az étkezés tilos.
12. Figyelmeztetés. Ne ugrással hagyja el a trambult.
13. Figyelmeztetés. A folyamatos használat idejét korlátozza (rendszeres időközönként hagyja abba).
14. A trambulint stabil, sima, vízszintes felületen helyezze el, az összes lehetőséges akadálytól legalább 1 méterre
15. minden módosítást a gyártó által megadott útmutatások szerint kell végrehajtani.
16. Ügyeljen arra, semmilyen tárgy vagy személy ne legyen a trambulin alatt.
17. Ne hagyjon éles vagy veszélyes tárgyat a trambulinon, alatta vagy közelében.
18. Ellenőrizze, hogy az ugráló terület megvilágítása elegendő-e.
19. A kedvetlésből használt trambulinok nem hivatászerű használatra készültek.
20. A kézikönyvben leírtakon kívül más ugrásokat végrehajtani tilos.
21. Száraz levegőben az ugrófelület ismételt súrlódása statikus elektromosságot hozhat létre. Ez a jelenség semmilyen veszélyt nem jelent a felhasználó számára.
22. A Domyos minden felelősséget elhárít személyi sérülésre vagy vagyoni kárra vonatkozó reklámációk esetén, ha azok a terméknek a vásárló vagy más személy általi helytelen használatából következtek be.
23. A tulajdonos kötelessége megbizonyosodni arról, hogy a termék valamennyi használója megfelelően ismeri a biztonsági előírásokat.
24. Ha fájdalmat érez, vagy szédül, azonnal hagyja abba az ugrálást, pihenjen és forduljon orvoshoz.
25. Figyelmeztetés. Ugrálás cipőben nélkül.
26. A trambulin mozgatását csak felnőtt végezheti.
27. A trambulin nem helyezhető betonra, aszfaltra, más kemény felületre vagy nem megfelelő környezetbe (pl. páncsolómedencék, hinták, csúszdák, mászókák) közelébe.

## KARBANTARTÁS

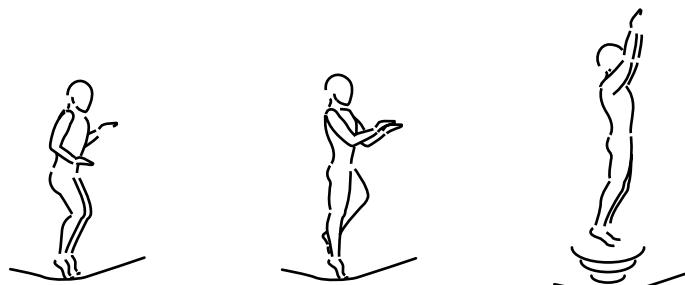
Az alábbi ellenőrzéseket minden szezon kezdetén, a szezon teljes időtartama alatt pedig rendszeres időközönként el kell végezni. Ennek az előírásnak a be nem tartása súlyos sérülésekhez vezethet.

1. minden egyes alkalommal és rendszeres időközönként a terméket meg kell vizsgálni, hogy megfelelő állapotban van-e (váz, rugók, ugrószönyeg; borítás). Ha az ellenőrzést nem végzik el, a trambulin veszélyessé válhat.
2. Ellenőrizze, hogy a takarók teljesen lefedik-e a rugókat.
3. Ellenőrizze, hogy a csavarok és egyéb éles alkatrészek védői helyükön vannak-e és cserélje ki őket szükség esetén.
4. A burkolatokat és az éles széleket ellenőrizni kell, és szükség esetén ki kell cserélni.
5. Ennek a tájékoztatónak az utolsó oldalán találja az ügyfélszolgálat elérhetőségeit.

## HASZNÁLATI TÁJÉKOZTATÓ

### AZ ALAPUGRÁS

1. Kezdje álló helyzetben, vállszélességig szétvetett lábakkal, egyenes fejjel, a tekintetét tartsa az ugrófelületen.
2. Lengesse karjait előre-hátra körkörös mozdulatokkal.
3. Ugrás közben a lábujjhegyen rugaszkodjon el.
4. A visszapattanáskor tartsa kissé szétvetve a lábait.
5. A megálláshoz hajlítsa be a térdeit, amikor a lába az ugrófelülethez ért.



Ați ales un produs al mărcii DOMYOS, iar noi vă mulțumim pentru încrederea acordată.

Chiar dacă sunteți începător sau sportiv profesionist, DOMYOS este aliatul dumneavoastră în încercarea de a rămâne în formă sau de a vă dezvolta condiția fizică. Echipele noastre se străduiesc în permanență să conceapă cele mai bune produse pentru dumneavoastră. Dacă aveți totuși remarce, sugestii sau întrebări, noi vă stăm la dispoziție pe site-ul nostru DOMYOS.COM. Tot aici veți putea găsi recomandări pentru efectuarea antrenamentelor și asistență în caz de nevoie.

## PREZENTARE

Săritul la trambulină vă permite să vă dezvoltați mușchii membrelor inferioare, rezistența, echilibrul și capacitatea de coordonare. Această trambulină este recomandată copiilor care au depășit vîrstă de 2 ani, dar și adulților.

## INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE

**Citiți cu atenție aceste instrucții și păstrați-le pentru a le consulta ulterior.**

### PREVEDERI DE UTILIZARE :

1. Atenție. Greutatea maximă a utilizatorului: 25 kg (55,11 lbs)
2. Atenție. Destinat exclusiv unei utilizări în interior.
3. Avertizare. Exclusiv de uz casnic.
4. Vîrstă minimă recomandată a utilizatorului: 2 ani
5. Atenție. Trambulina va fi folosită de un singur utilizator. Există riscul de ciocnire.
6. Atenție. Produsul va fi folosit sub supravegherea unui adult.
7. Atenție. Nu faceți salturi periculoase. O aterizare în cap sau pe ceafă poate conduce la accidente grave, chiar mortale.
8. Avertisment. A nu se utiliza saltea dacă este umedă.
9. Avertisment. A se goli buzunarele și a se elibera mâinile înainte de a sări.
10. Avertisment. Săriți întotdeauna în mijlocul saltelei.
11. Avertisment. A nu se consuma alimente în timpul săriturilor.
12. Avertisment. A nu se ieși printr-o săritură.
13. Avertisment. A se limita timpul de utilizare continuă (faceți pauze periodice).
14. Instalați trambulina pe o suprafață stabilă, plană și orizontală, la 1 metru de orice obstacol potențial
15. Orice modificare trebuie să fie efectuată în conformitate cu instrucțiunile prevăzute de producător.
16. Asigurați-vă că niciun obiect și nicio persoană nu se află sub trambulină.
17. Nu lăsați niciun obiect ascuțit sau periculos pe, sub sau în vecinătatea trambulinei.

18. Asigurați-vă că zona de practică este luminată îndeajuns.
19. Trambulinele destinate practică ocazionale nu sunt trambuline destinate utilizării profesionale.
20. Este interzisă executarea unor salturi diferite de cele descrise în acest manual de utilizare.
21. Atunci când aerul este uscat, frecarea repetată pe pânză elastică sau pe plasa de siguranță poate duce la apariția fenomenului de electricitate statică. Acest fenomen nu reprezintă niciun risc pentru utilizator.
22. DOMYOS este exonerat de orice responsabilitate în ceea ce privește plângerile pentru leziunile sau pentru daunele care afectează o a treia persoană sau bunuri și care au drept cauză o utilizare defectuoasă a produsului.
23. Îi revine proprietarului obligația de a se asigura că toți utilizatorii produsului sunt informați în mod corespunzător cu privire la toate prevederile de întrebuințare.
24. Dacă resimțiți o durere sau dacă ati amețit, încetați imediat exercițiile, odihniți-vă și consultați medicul.
25. Avertisment. Săriți cu încălțăminte.
26. Trambulina trebuie să fie deplasată de către un adult.
27. Trambulinele nu trebuie să fie instalate pe buton, pe asfalt sau pe orice altă suprafață dură sau în apropierea instalațiilor incompatibile (par exemple bazine pentru copii, balansoare, toboganuri, structuri de căărat).

## ÎNTREȚINEREA PRODUSULUI

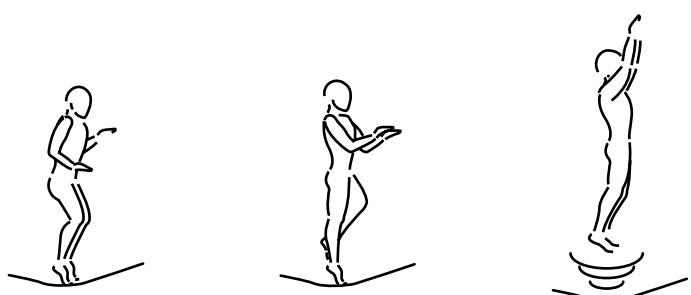
**Verificările menționate în cele ce urmează trebuie să fie efectuate la începutul fiecărui anotimp și la intervale regulate pe parcursul unui anotimp. Nerespectarea acestei obligații de verificare poate conduce la accidente grave.**

1. Efectuați verificări și operațiuni de întreținere (la cadru, sistemul de suspensie, covor, protecții) la începutul fiecărui sezon și la intervale regulate. În absența verificărilor, trambulina ar putea deveni periculoasă.
2. Verificați dacă banda de protecție circulară acoperă arcurile.
3. Verificați dacă elementele de protecție pentru șuruburi, precum și alte elemente contondente sunt la locul lor și înlăcuți-le dacă acest lucru este necesar.
4. Verificați toate zonele ascunse și muchiile tăioase și înlăcuți-le dacă este necesar.
5. Pentru a contacta serviciul post-vânzare, consultați ultima pagină a acestui manual de utilizare.

## INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE

### SALTUL DE BAZĂ

1. Începeți din poziție verticală, cu picioarele depărtate la nivelul umerilor, cu capul drept și cu privirea îndreptată spre pânză elastică.
2. Balansați brațele din față în spate, printr-o mișcare circulară.
3. Săriți prin împingerea corpului cu ajutorul vârfurilor picioarelor.
4. Mențineți picioarele ușor depărtate în momentul în care efectuați saltul.
5. Pentru a vă opri, îndoiti genunchii în momentul în care picioarele ating pânza.



Vybrali ste si výrobok značky DOMYOS a my vám ďakujeme za vašu dôveru.

Ať už ste začiatočník alebo vrcholový športovec, DOMYOS je vaším partnerom pre udržanie sa vo forme, alebo rozvíjanie vašej fyzickej kondície. Naše tímy sa vždy snažia navrhnuť tie najlepšie výrobky pre vašu potrebu. Ak však máte poznámky, návrhy alebo otázky, sme pripravení počúvať vás na našej webovej stránke DOMYOS.COM. Takisto tam nájdete rady pre cvičenie a podporu v prípade potreby.

## PREDSTAVENIE

Cvičenie na trampolíne umožňuje posilniť svaly dolných končatín, vytrvalosť, zmysel pre rovnováhu a koordináciu. Táto trampolína vyhovuje deťom od 2 rokov a dospelým.

## NÁVOD NA POUŽITIE

**Pozorne prečítajte a uschovajte pre neskoršie použitie.**

### OPATRENIA PRI POUŽÍVANÍ :

1. Upozornenie. Maximálna hmotnosť užívateľa: 25 kg (55,11 lbs)
2. Varovanie. Určené len na vnútorné použitie.
3. Výstraha. Iba na domáce použitie.
4. Minimálny odporúčaný vek: 2 roky
5. Upozornenie. Iba jeden užívateľ naraz. Riziko zrážky.
6. Upozornenie. Používajte iba pod dohľadom dospelej osoby.
7. Upozornenie. Nesnážte sa o nebezpečné skoky. Dopad na hlavu alebo krk môže spôsobiť vážne, dokonca aj smrteľné poranenia.
8. Upozornenie. Podložku nepoužívať za mokra.
9. Upozornenie. Vyprázniť vrecká a odložiť predmety držané v rukách pred skákaním.
10. Upozornenie. Skákať iba v strede podložky.
11. Upozornenie. Počas skákania nejest.
12. Upozornenie. Nevychádzzať z trampolíny výskokom.
13. Upozornenie. Obmedziť čas nepretržitého používania (robíť pravidelné prestávky).
14. Trampolínu umiestnite na stabilný, rovný, vodorovný povrch najmenej 1 meter od akejkoľvek potenciálnej prekážky
15. Akékoľvek úprava musí byť urobená v súlade s dodanými pokynmi výrobca.
16. Skontrolujte, že sa pod trampolínu nenachádza žiadna osoba alebo predmet.

**SK**

17. Na trampolíne alebo v jej blízkosti nepokladajte ostré alebo nebezpečné predmety.
18. Uistite sa, že je miesto dostatočne osvetlené.
19. Trampolíny pre volný čas nie sú vhodné pre profesionálne použitie.
20. Je zakázané robiť skoky, ktoré nie sú popísané v tejto užívateľskej príručke.
21. Keď je vzduch suchý, môže opakovany dotyk na odskokovom plátne alebo sieti vytvoriť statickú elektrinu. Tento fenomén nepredstavuje pre užívateľa žiadne riziko.
22. DOMYOS nenesie žiadnu odpovednosť v prípade žalob týkajúcich sa poranení alebo škôd spôsobených tretej osobe alebo na majetku, vzniklých nevhodným používaním výrobka.
23. Vlastník musí zaistiť, aby všetci užívateľia výrobku boli riadne poučení o spôsoboch jeho bezpečného používania.
24. Ak cítite bolest alebo pocípite závrat, okamžite prestaňte skákať a obráťte sa na svojho lekára.
25. Upozornenie. Skákať v obuví.
26. Trampolínu musí premiestňovať dospelá osoba.
27. Trampolíny sa nesmú postaviť na betón, asfalt ani na iný tvrdý povrch ani do blízkosti nekompatibilných inštalácií (napr. detské bazéniky, hojdačky, šmykačky, lezecké stavby).

## ÚDRŽBA

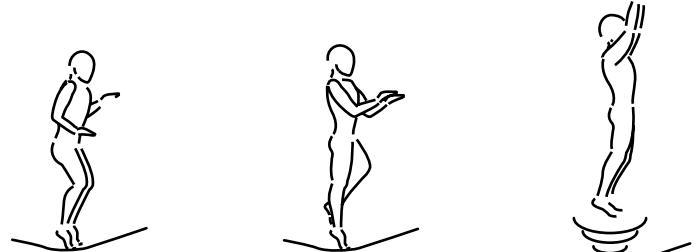
**Nasledujúce kontroly musíte robiť pred začiatkom každej sezóny a v pravidelných intervaloch počas celej sezóny. Nedodržanie týchto povinných kontrol môže byť príčinou vážnych poranení.**

1. Vykonalte kontrolu a údržbu (na ráme, závesnom systéme, podložke, ochranách) na začiatku každej sezóny a v pravidelných intervaloch. Neschopnosť vykonať tieto kontroly môže viesť k tomu, že bude trampolína nebezpečná.
2. Skontrolujte, že kruhová ochrana pokrýva pružiny.
3. Skontrolujte, že sa ochrany matíc a ostatných ostrých prvkov nachádzajú na svojom mieste a v prípade potreby ich vymeňte.
4. Skontrolujte všetky kryty a ostré hrany a v prípade potreby ich vymeňte.
5. Ak sa chcete obrátiť na popredajný servis, pozrite si poslednú stránku tejto užívateľskej príručky.

## NÁVOD NA POUŽITIE

### ZÁKLADNÝ SKOK

1. Začnite v polohe stojmo, nohy rozkročené na úrovni ramien, hlava vzpriamená a pozerajte sa na odskokové plátno.
2. Kruhovými pohybmi kývajte rukami dopredu a dozadu.
3. Odražte sa od špičiek a skočte.
4. Pri odskucoch majte nohy mierne rozkročené.
5. Pre zastavenie pokrčte kolenná v momente kontaktu nôh s plátnom.



Vybrali jste si výrobek značky DOMYOS a děkujeme Vám za projevenou důvěru.

Ať už jste sportovní začátečník nebo sportovec na vysoké úrovni, DOMYOS je Váš spojenec, chcete-li zůstat ve formě nebo rozvíjet svou tělesnou kondici. Naše týmy se vždy snaží navrhnut pro Vás ty nejlepší výrobky. Pokud však máte i přesto nějaké připomínky, návrhy nebo otázky, jsme Vám k dispozici na našich webových stránkách DOMYOS.COM. Tam najdete rovněž rady pro praktické použití a v případě potřeby i pomoc.

## PŘEDSTAVENÍ

Cvičení na trampolíně umožňuje posilovat svalstvo dolních končetin a rozvíjet vytrvalost, smysl pro rovnováhu a koordinaci. Tato trampolína je vhodná pro děti od 2 let i pro dospělé.

## NÁVOD K POUŽITÍ

Tento návod si pečlivě přečtěte a uschověte jej pro pozdější použití.

### BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ :

1. Pozor. Maximální hmotnost uživatele: 25 kg (55,11 lbs)
2. Varování. Určeno pouze k použití v interiéru.
3. Varování. Pouze k domácímu použití.
4. Minimální doporučený věk: 2 let
5. Pozor. Výrovec smí používat pouze jedna osoba najednou. Riziko srážky.
6. Pozor. Používejte pouze pod dohledem dospělé osoby.
7. Pozor. Nепрavidějte nebezpečné skoky. Dopad na hlavu nebo na týl může vést k vážným až smrtelným zraněním.
8. Upozornění. Nepoužívejte skákací plochu, když je mokrá..
9. Upozornění. Před skákáním vyprázdněte kapsy a mějte prázdné ruce.
10. Upozornění. Skákejte vždy uprostřed skákací plochy.
11. Upozornění. Při skákání nejezte..
12. Upozornění. Neseskakujte z trampolíny.
13. Upozornění. Omezte dobu nepřetržitého používání (dodržujte pravidelné přestávky).
14. Postavte trampolínu na stabilní, rovný a hladký povrch alespoň 1 metr od potenciálních překážek
15. Jakákoli úprava musí být provedena v souladu s pokyny výrobce dodanými s výrobkem.
16. Zkontrolujte, že se pod trampolínou nenachází žádný předmět ani osoba.

CS

17. Pod či nad trampolinou nebo v její blízkosti nenechávejte žádný ostrý nebo nebezpečný předmět.
18. Ujistěte se, že místo cvičení je dostatečně osvětlené.
19. Trampolíny pro volný čas nejsou trampolíny pro profesionální používání.
20. Je zakázáno provádět jiné skoky než ty popsané v tomto návodu k použití.
21. Když je vzduch suchý, opakováne tření vůči odrazové plachtě nebo síti může způsobit projevy statické elektřiny. Tento jev pro uživatele nepředstavuje žádné riziko.
22. Společnost DOMYOS se zříká jakékoli odpovědnosti ohledně žalob týkajících se zranění nebo škod způsobených třetí osobě nebo na majetku v důsledku nesprávného používání tohoto výrobku.
23. Vlastník musí zajistit, aby všichni uživatelé výrobku byli řádně poučeni o způsobech jeho bezpečného používání.
24. Pokud pocítíte bolest nebo závratě, okamžitě přestaňte cvičit, odpočíte si a obraťte se na vašeho lékaře
25. Upozornění. Skákejte v obuvi obuvi.
26. Trampolínu smí přemisťovat jen dospělá osoba.
27. Trampolína se nesmí pokládat na beton, asfalt ani jiný tvrdý povrch či do blízkosti nekompatibilních konstrukcí (například bazénů, houpaček, tobogánů, lezeckých struktur).

## ÚDRŽBA

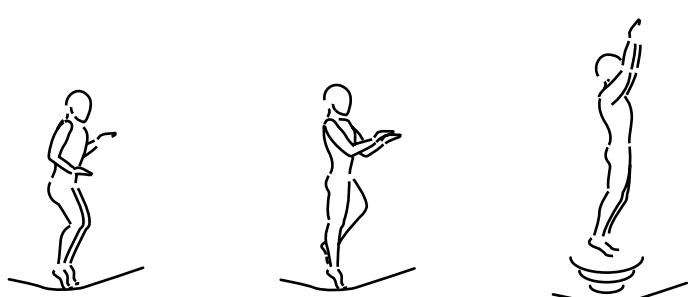
Níže uvedené kontroly musí být provedeny před začátkem každého cvičení a v pravidelných intervalech po celou sezonu. Nesplnění tohoto požadavku kontroly může vést k vážným zraněním.

1. V pravidelných intervalech a vždy před začátkem skákání ověřujte funkčnost a provádějte nezbytnou údržbu (konstrukce, závěsného systému, ochranných zábran). Bez ověření funkčnosti těchto prvků by mohla být trampolína nebezpečná.
2. Ujistěte se, že pružiny jsou kryty kruhovým chráničem.
3. Ujistěte se, že chrániče šroubů a dalších ostrých prvků jsou na svém místě. V případě potřeby je vyměňte.
4. Zkontrolujte, zda nejsou přítomny nebezpečné skuliny či ostré hrany a v případě potřeby dané díly vyměňte.
5. Kontakt na záruční servis najdete na poslední straně tohoto návodu k používání.

## NÁVOD K POUŽITÍ

### ZÁKLADNÍ SKOK

1. Začněte pozici ve vzpřímené pozici, nohy v šířce ramen, hlava zpříma, oči hledí na odrazovou plachtu.
2. Houpejte pažemi zepředu dozadu v kruhovém pohybu.
3. Skákejte pomocí odrazů špiček nohou.
4. V okamžiku odrazu udržujte nohy mírně roztažené.
5. Pro zastavení v okamžiku kontaktu nohou se síti ohněte kolena.



Du har valt en produkt av märket DOMYOS och vi tackar dig för visat förtroende.  
Oavsett om du är nybörjare eller idrottsutövare på hög nivå, är DOMYOS din följeslagare för att hålla formen eller utveckla din fysiska kondition. Våra team strävar alltid efter att konstruera de bästa produkterna för din användning. Om du trots allt skulle ha kommentarer, förslag eller frågor, finns vi alltid tillgängliga på vår webplats DOMYOS.COM. Här kan du även få träningstips och assistans vid behov.

## PRESSENTATION

När man hoppar trampolin utvecklar man armarnas och benens inre muskler, uthålligheten, balansen och koordinationen. Denna trampolin lämpar sig för personer från 2 år och upp.

## BRUKSANVISNING

Läs noggrant igenom denna bruksanvisning och spara den för framtida bruk.

### FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER :

1. Observera. Maxvikt hos användaren: 25 kg (55,11 lbs)
2. Varning. Endast avsedd för användning inomhus
3. Varning. Endast för hemmabruk.
4. Rekommenderad minimiålder: 2 år
5. Obs! Endast en användare åt gången. Kollisionsrisk.
6. Obs! Får endast användas under uppsikt av en vuxen.
7. Obs! Gör inga volter. Landning på huvudet eller nacken kan orsaka allvarlig skada eller dödsfall.
8. Varning. Använd inte mattan när den är blöt.
9. Varning. Ha inget i händerna och töm fickorna innan du hoppar.
10. Varning. Hoppa alltid i mitten av mattan.
11. Varning. Åt inte när du hoppar.
12. Varning. Hoppa inte av mattan.
13. Varning. Begränsa den tid som du hoppar (ta regelbundna pauser).
14. Installera studsmattan på en stabil, plan och horisontell yta, 1 meter från eventuella hinder
15. Alla ändringar måste utföras i enlighet med tillverkarens instruktioner.
16. Kontrollera att inga föremål eller personer förekommer under trampolinen.
17. Lämna aldrig vassa eller farliga föremål på, under eller i näheten av trampolinen.

SV

18. Försäkra dig om att området runt trampolinen är tillräckligt upplyst.
19. Fritidstrampoliner får inte användas i professionellt syfte.
20. Det är förbjudet att utföra andra typer av hopp än dem som beskrivs i den här bruksanvisningen.
21. När luften är torr kan en upprepad friktion mot studsmattan eller skyddsnätet generera statisk elektricitet. Detta fenomen utgör inte någon risk för användaren.
22. Domyos frånsäger sig allt skadeståndsansvar som gäller skador på tredje part eller på egendom som har uppstått till följd av felaktig användning av produkten.
23. Det är ägarens ansvar att se till att alla som använder produkten har tagit del av samtliga användarföreskrifter.
24. Om du får ont eller känner dig yr, avbryt omedelbart användningen, vilta en stund och rådfråga läkare.
25. Varning. Hoppa med skor.
26. Studsmattan ska flyttas av en vuxen.
27. Studsmattor får inte installeras på betong, asfalt eller någon annan hård yta eller nära inkompatibla installationer (t.ex. plaskdammar, gungor, rutschkanor, klätterstrukturer).

## SKÖTSEL

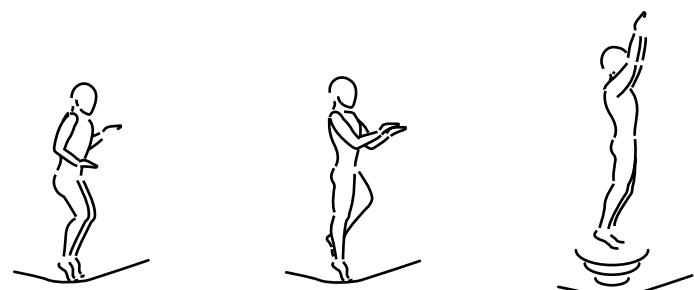
Följande kontroller ska göras i början av varje säsong och med jämna mellanrum under hela säsongen. Underlätenhet att utföra dessa nödvändiga kontroller kan resultera i allvarliga skador.

1. Utför kontroller och underhåll (på ramen, upphängningssystemet, mattan, skydden) i början av varje säsong och med jämna mellanrum. Underlätenhet att utföra dessa kontroller kan leda till att studsmattan blir farlig.
2. Kontrollera att det runda skyddet täcker fjädrarna.
3. Kontrollera att bultskydd och andra vassa delar är på plats och byt ut dem om det behövs.
4. Kontrollera alla överdrag och vassa kanter och byt ut dem vid behov.
5. För att kontakta kundtjänst, se sista sidan i bruksanvisningen.

## BRUKSANVISNING

### GRUNDHOPP

1. Börja stående, med fötterna isär och i linje med axlarna, huvudet rakt och ögonen riktade mot studsmattan.
2. Sväng armarna framåt och bakåt i en cirkelrörelse.
3. Hoppa genom att skjuta ifrån med främre delen av foten.
4. Håll fötterna lätt särade när du studsar mot mattan.
5. Stanna genom att böja på knäna när fötterna kommer i kontakt med mattan.



Izabrali ste proizvod marke DOMYOS i zahvaljujemo vam na povjerenju.

Bilo da ste početnik ili vrhunski sportaš, DOMYOS vam pomaže da ostanete u formi ili poboljšate svoje tjelesno stanje. Naši timovi uvijek mukotrpno rade na osmišljavanju najboljih proizvoda za vašu uporabu. Ako unatoč tome imate primjedbe, prijedloge ili pitanja, rado ćemo vas saslušati na našoj internetskoj stranici DOMYOS.COM. Tamo ćete također pronaći savjete za bavljenje sportom te podršku u slučaju da vam je potrebna.

## PREDSTAVLJANJE

Vježbanje na trampolinu pomaže razvoju mišića donjih ekstremiteta, izdržljivosti, jača osjećaj za ravnotežu i poboljšava koordinaciju. Ovaj trampolin pogodan je za djecu stariju od 2 godina i odrasle.

## UPUTE ZA UPORABU

**Pažljivo pročitajte i sačuvajte za kasniji osvrt.**

### MJERE OPREZA KOD UPORABE :

1. Oprez. Maksimalna težina korisnika: 25 kg (55,11 lbs)
2. Upozorenje. Isključivo za upotrebu u zatvorenom prostoru.
3. Upozorenje. Samo za kućnu upotrebu.
4. Minimalna preporučena dob: 2 godina
5. Oprez. Samo jedan po jedan korisnik. Opasnost od sudaranja.
6. Oprez. Koristiti pod nadzorom odraslih.
7. Oprez. Nemojte izvoditi salto. Doček na glavu ili vrat može uzrokovati ozbiljne ozljede ili smrt.
8. Upozorenje. Ne upotrebljavati podlogu kad je mokra.
9. Upozorenje. Prije skakanja isprazniti džepove i ništa ne držati u rukama.
10. Upozorenje. Uvijek skakati u sredini podloge.
11. Upozorenje. Ne jesti za vrijeme skakanja.
12. Upozorenje. Ne izlaziti u skoku.
13. Upozorenje. Ograničiti vrijeme neprekidne uporabe (redovito praviti stanke).
14. Postavite trampolin na stabilnu, ravnu, vodoravnu površinu barem 1 metar od potencijalne prepreke
15. Svaka promjena mora biti u skladu s uputama koje daje proizvođač.
16. Pobrinite se da se pod trampolinom ne nalazi nijedan predmet ili osoba.

17. Pobrinite se da ispod ili pored trampolina nema oštih ili opasnih predmeta.
18. Pobrinite se da područje bude dobro osvjetljeno.
19. Trampolini je predviđen za rekreativnu a ne za profesionalnu uporabu.
20. Zabranjeno je izvoditi skokove, osim onih opisanih u ovom priručniku.
21. Kad je zrak suh, na platnu ili prilikom trenja koje nastaje kod skakanja može doći do stvaranja statičkog elektriciteta. Ta pojava ne predstavlja opasnost za korisnika.
22. Tvrtka DOMYOS održice bilo kakve odgovornosti za pritužbe na ozljede ili štete bilo kojoj osobi ili imovini koja proizlazi iz nepravilne upotrebe proizvoda od strane kupca ili bilo koje druge osobe.
23. Odgovornost je vlasnika upoznati sve korisnike s ispravnim načinom korištenja uređaja te svim mjerama opreza.
24. Ako osjetite bol ili vrtoglavicu, prestanite s vježbanjem, opustite se i obratite se liječniku.
25. Upozorenje. Skakati s cipelama cipela.
26. Trampolin može pomicati samo odrasla osoba.
27. Trampolin se ne smije postaviti na beton, asfalt ili druge tvrde površine ili u blizini nekompatibilnih instalacija (na primjer bazen, balkon, tobogan, strukture za penjanje).

HR

## ODRŽAVANJE

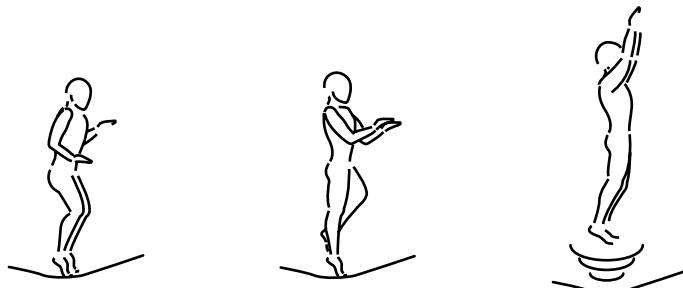
**Sljedeće provjere treba izvršiti na početku svake sezone, a i na redovitim intervalima tijekom cijele sezone. Svako nepoštivanje ovih obveznih provjera može dovesti do teških ozljeda.**

1. Prije svake upotrebe i u redovitim intervalima provjeravajte i provodite održavanje trampoline (okvira, ovjesa, podloge, štitnika). Ako to ne radite redovito, trampolin može postati opasan.
2. Provjerite jeli preko pružnih opruga postavljena zaštita.
3. Provjerite jesu li zaštitni vijci i drugi elementi konstrukcije na svom mjestu, te ih po potrebi zamjenite.
4. Provjerite sve skrivene dijelove i oštare rubove te ih popravite ako je potrebno.
5. Ako želite kontaktirati službu za korisnike, pogledajte podatke na prvoj stranici ovog priručnika.

## UPUTE ZA UPORABU

### OSNOVNO SKAKANJE

1. Stanite uspravno, stopala raširite u širinu ramena, glavu podignite i usmjerite pogled prema sredini trampolina.
2. Zamahujte rukama unaprijed i unazad u kružnim pokretima.
3. Skočite i pritom savinite noge.
4. U vrijeme doskoka držite noge malo razmaknute.
5. Za kraj, savijte koljena u kontaktu s platnom.



Izbrali ste izdelek blagovne znamke DOMYOS. Zahvaljujemo se vam za zaupanje.  
Podjetje DOMYOS je vaš zaveznik pri ohranjanju telesne pripravljenosti ali pridobivanju fizične kondicije ne glede na to, ali ste začetnik ali uspešen športnik. Ekipa naših sodelavcev si vedno prizadevajo, da bi za vas zasnovale najboljše izdelke. Če imate kakršne koli pripombe, predloge ali vprašanja, smo vam vedno na voljo na spletnem mestu DOMYOS.COM. Na tem spletnem mestu lahko po potrebi poiščete tudi nasvete za vadbo in dodatno pomoč.

## PREDSTAVITEV

Vadba na trampolinu pomaga razviti mišice spodnjih udov, vzdržljivost, občutek za ravnotežje in koordinacijo. Ta trampolin je primeren za otroke od 2 let in odrasle.

## NAVODILA ZA UPORABO

**Pozorno preberite in shranite za kasneje.**

### OPOZORILA GLEDE UPORABE :

1. Pozor. Največja teža uporabnika: 25 kg (55,11 lbs)
2. Opozorilo. Izdelek je zasnovan izključno za notranjo uporabo.
3. Opozorilo. Le za domačo uporabo.
4. Pripovedana najmanjša starost: 2 let
5. Pozor. Samo en uporabnik naenkrat. Nevarnost trčenja.
6. Pozor. Uporabljati pod nadzorom odrasle osebe.
7. Pozor. Ne izvajajte nevarnih skokov. Pristajanje na glavi ali tilniku lahko povzroči resne poškodbe ali celo smrt.
8. Opozorilo. Ne uporabljajte prožne ponjave, če je mokra.
9. Opozorilo. Pred skakanjem izpraznite žepe, dlani morajo biti proste.
10. Opozorilo. Vedno skačite na sredini prožne ponjave.
11. Opozorilo. Med skakanjem ne jejte.
12. Opozorilo. Trampolina ne zapustite s skokom.
13. Opozorilo. Omejite čas neprekrajene uporabe (poskrbite za redne prekinite).
14. Trampolin postavite na stabilno, ravno, vodoravno površino vsaj 1 meter od morebitne ovire
15. Vse spremembe morajo biti v skladu z navodili, ki jih dobavi proizvajalec.
16. Prepičajte se, da se pod trampolinom ne nahaja noben predmet ali oseba.

SL

17. Na, pod ali v bližini trampolina ne puščajte ostrih ali nevarnih predmetov.
18. Poskrbite, da je območje za vadbo dovolj osvetljeno.
19. Rekreativni trampolini niso namenjeni za profesionalno uporabo.
20. Prepovedano je izvajati druge skoke razen tistih, ki so opisani v teh navodilih za uporabo.
21. Če je zrak suh, lahko ponavljajoče se trenje ob odbojno platno ali mrežo povzroči statično elektriko. Ta pojav ne predstavlja nobene nevarnosti za uporabnika.
22. Domyos zavrača vsako odgovornost, ki se nanaša na pritožbe zaradi telesnih poškodb ali poškodb tretje osebe ali škode na premoženju, nastalih zaradi neustrezne uporabe izdelka.
23. Lastnik je odgovoren za to, da so vsi uporabniki izdelka ustrezno obvezčeni o vseh navodilih za varno uporabo.
24. Če občutite bolečino ali če vas muči vrtoglavica, takoj prenehajte z vadbo, odpočijte si in obiščite zdravnika.
25. Opozorilo. Skačite z obuvala.
26. Izdelek lahko prestavi le odrasla oseba.
27. Trampolina ne smete namestiti na beton, asfalt ali katero koli drugo trdo podlago ali v bližini nezdržljivih instalacij, (npr. otroški bazeni, gugalnice, tobogani, plezalne konstrukcije).

## VZDRŽEVANJE

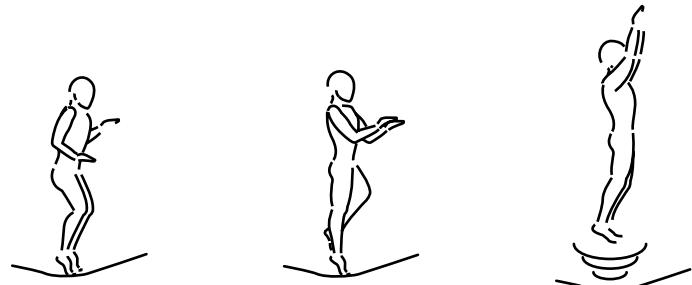
**Na začetku vsake sezone in v enakomernih presledkih skozi sezono je treba izvajati naslednje kontrole. Kršitve obveznosti glede kontrole lahko privedejo do resnih poškodb.**

1. Na začetku vsake sezone in v rednih časovnih presledkih izvajajte pregledne in vzdrževalne dela (na okvirju, sistemu vzmetenja, prožni ponjavi, zaščiti). Če teh pregledov ne izvedete, lahko uporaba trampolina postane nevarna.
2. Preverite, ali krožna zaščita zajema vzmeti.
3. Preverite, ali so zaščite vijakov in drugih ostrih predmetov na svojem mestu in jih, po potrebi, zamenjajte.
4. Preverite vse zaščitne mreže in ostre robove ter jih po potrebi zamenjajte.
5. Kontaktne podatke za poprodajno službo poiščite na zadnji strani tega navodila.

## NAVODILA ZA UPORABO

### OSNOVNI SKOK

1. Začnite v stoečem položaju, z nogami narazen za širino ramen, z glavo pokonci in z očmi usmerjenimi na odbojno platno.
2. Z rokama zanahajte od spredaj nazaj s krožnim gibom.
3. Skočite s pritiskom na konico stopala.
4. V trenutku odboja obdržite nogi rahlo narazen.
5. Da se ustavite, upognite kolena v trenutku stika stopal s platnom.



DOMYOS marka bir ürün seçtiniz ve bize güvendiğiniz için teşekkür ederiz.

İster spora yeni başlayan birisi olun, ister üst düzey bir sporcu, DOMYOS fizik kondisyonunu korumanız veya geliştirmenizi sağlayan yardımcılarınızdır. Ekiplerimiz her zaman en iyi ürünlerin kullanımınıza sunmaya çalışmaktadır. Bununla birlikte, uyarlarınız, tavsiyeleriniz veya sorularınız varsa, DOMYOS.COM sitemizde sizi dinliyor olacağız. Bu siteden spor faaliyetinize yönelik tavsiyeler ve gerektiğinde yardım da alabilirsiniz.

## SUNUM

Trambolin kullanımı, bacak kaslarının gelişmesini, dayanıklılık, denge ve koordinasyon yönünün geliştirilmesini sağlar. Bu trambolin 2 yaş üstü çocuklar ve yetişkinler için uygundur.

## KULLANIM EL KİTABI

Dikkatlice okuyunuz ve ileride başvurmak üzere saklayınız.

### KULLANIM ÖNLEMLERİ :

1. Dikkat. Maksimum kullanıcı ağırlığı: 25 kg (55,11 lbs)
2. Dikkat. Yalnızca kapalı ortamda kullanıma yöneliktir.
3. Dikkat. Yalnızca ev içi kullanıma yöneliktir.
4. Önerilen minimum yaşı: 2 yaş
5. Dikkat. Aynı anda sadece tek bir kişi kullanabilir. Çarpışma riski.
6. Dikkat. Bir yetişkinin gözetimi altında kullanılmalıdır.
7. Dikkat. Tehlikeli zıplamalar yapmayın. Baş veya boyun üzerine inişler ciddi yaralanma hatta ölüm riski taşımaktadır.
8. Uyarı. İslak ise kullanmayın.
9. Uyarı. Zıplamadan önce ceplerinizi ve ellerinizi boşaltın.
10. Uyarı. Daima matin ortasında zıplayınız.
11. Uyarı. Ziplarken yiyecek yemeyiniz.
12. Uyarı. Ziplayarak çıkmayınız.
13. Uyarı. Kullanırken zaman sınırlaması koyunuz. (Düzenli olarak ara veriniz).
14. Trampolini dengeli, düz, yatay bir yüzeye, potansiyel herhangi bir engelin 1 metre uzağına yerleştirin
15. Her türlü değişikliğin üreticinin verdiği talimatlara uygun olarak yapılması gerekmektedir.
16. Trambolinin altında hiçbir eşya veya insan olmamasını kontrol edin.
17. Trambolinin altında veya yakınında hiç bir kesici veya tehlikeli nesne bırakmayın.

18. Uygulama bölgesinin yeterince aydınlatılmış olmasını sağlayın.
19. Eğlence amaçlı trambolinler profesyonel kullanıma yönelik trambolinler değildir.
20. Bu kullanım kılavuzunda belirtilenlerin haricinde zıplamalar yapılması yasaktır.
21. Hava kuru olduğunda, zıplama ağı veya file üzerinde sürekli sürtünme olması statik elektrik üretebilir. Bu durum kullanıcı için hiçbir risk teşkil etmemektedir.
22. Üçüncü şahıslara bağlı veya ürünün hatalı kullanımına bağlı sebeplerden meydana gelecek yaralanma veya hasarlardan DOMYOS hiçbir şekilde sorumlu değildir.
23. Ürünün tüm kullanıcılarının tüm kullanım tedbirleri hakkında gereği gibi bilgilendirilmiş olmasını sağlamak alet sahibinin görevidir.
24. Eğer bir sancı hissediyorsanız veya başınız dönüyorrsa, derhal uygulamayı durdurun dinlenin ve bir doktora danışın.
25. Uyarı. Ayakkabı ile zıplayınız.
26. Trampolinin yeri bir yetişkin tarafından değiştirilmelidir.
27. Trampolin, beton, asfalt veya başka herhangi sert bir zemine veya uygun olmayan başka kurulumlarla (örneğin küçük havuz, salıncak, kaydırak, tırmanma yapıları) yanına kurulmamalıdır.

TR

## BAKIM

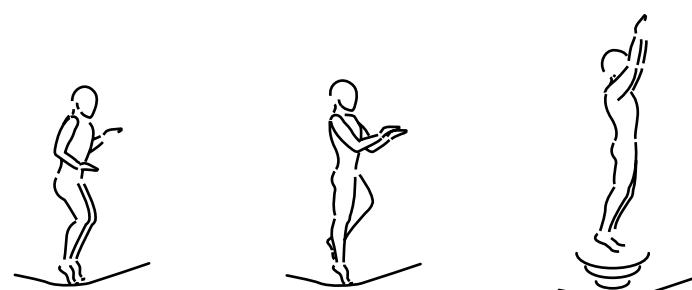
Aşağıdaki kontrollerin her sezon başında ve sezon boyunca verilen uzun süreleri aralarda yapılması gerekmektedir. Bu kontrol zorunluluğunun yerine getirilmemesi ciddi yaralanmalara sebep olabilir.

1. Her sezon başında ve düzenli aralıklarla bakım işlemleri ve kontroller yapın (iskelette, süspansiyon sisteminde, matta, koruyucularda). Bu kontroller yapılmadığı takdirde trampolin tehlikeli olabilir.
2. Sirküler korumanın yayları kaplamış olmasını kontrol edin.
3. Somunların ve diğer kesici unsurların somunlarının yerinde olmasını kontrol edin ve gerekirse bunları değiştirin.
4. Tüm kapakları ve kesici kenarları kontrol edin ve gerekirse değiştirin.
5. Satış sonrası servisle irtibat kurmak için bu kullanım kılavuzunun son sayfasına bakınız.

## KULLANIM EL KİTABI

### TEMEL ZIPLAMA

1. Ayakta, kollar omuz genişliğinde açılmış, baş dik ve gözler zıplama ağına yönelik pozisyonda başlayın.
2. Kolları önden arkaya doğru dairesel hareketlerle sallayın.
3. Ayaklarınızı uzu ile iterek zıplayın.
4. Sıçrama esnasında ayaklarınızı hafifçe açık tutun.
5. Durmak için, ayakların ağı ile temas etmesi anında dizlerinizi bükün.



Jūs pasirinkote DOMYOS prekių ženklo gaminj – dékojame už pasitikėjimą. -  
Nesvarbu, ar tik pradedate sportuoti, ar esate daug pasiekęs sportininkas, DOMYOS taps tikru jūsų sajungininku palaikant ar gerinant fizinę formą. Mūsų komandos nenuilstamai kuria naujus gaminius, kad būtų galima patenkinti visus jūsų poreikius. Jei turite pastabų, pasiūlymų ar klausimų, mes pasiruošę išklausyti jus savo svetainėje DOMYOS.COM. Joje taip pat rasite patarimų dėl sporto ir, jei prieiks, sulauksite pagalbos. -

## APRAŠYMAS

Šokinėjant ant batuto treniruojami apatinį galūnių raumenys, ištvermė, pusiausvyra ir koordinacija. Šiuo batutu gali naudotis vaikai nuo 2 metų iš suaugusieji.

## PAGRINDINIS ŠUOLIS

Atidžiai perskaitykite ir išsaugokite, kad galėtumėte pasinaudoti vėliau.

### ATSARGUMO PRIEMONĖS

- Dėmesio. Didžiausias naudotojo svoris: 25 kg (55,11 lbs)
- Ispėjimas. Skirta naudoti tik viduje.
- Ispėjimas. Tik buitiniam naudojimui.
- Mažiausias rekomenduojamas amžius: 2 metai
- Dėmesio. Vienu metu gali naudotis tik vienas asmuo. Pavojus susidurti.
- Dėmesio. Leidžiama naudoti tik prižiūrint suaugusiesiems
- Dėmesio. Neatlikite pavojingu šuolių. Nusileidus ant galvos ar kaklo galima sunkiai susižeisti ar net žūti.
- Ispėjimas. Nesinaudoti esant šlapiam tentui.
- Ispėjimas. Prieš pradedant šokinėti išsiimti daiktus iš kišenių ir nieko nelaikti rankose.
- Ispėjimas. Visada šokinėti tento viduryje.
- Ispėjimas. Šokinėjant nevalgyti.
- Ispėjimas. Nebaigt šokinėti nušokant.
- Ispėjimas. Riboti nerpertraukiamo naudojimo laiką (reguliariai sustoti).
- Padékite batutą ant stabilaus, lygaus, horizontalaus paviršiaus ne mažesniu nei 1 metro atstumu nuo bet kokios galimos kliūties
- Bet kokie pakeitimai turi būti atliekami laikantis gamintojo nurodymų.
- Patirkinkite ar po batutu nėra daiktų ar žmonių.

LT

- Nepalikite aštrių ar pavojingų daiktų ant, po ir greta batuto.
- Išsitikinkite, kad zona, kur šokinėjate, yra pakankamai apšviesta.
- Laisvalaikio batutai nėra skirti profesionaliam naudojimui.
- Draudžiama atliki kitokius, nei aprašyti šioje naudojimo instrukcijoje, šuolius.
- Esant sausam orui pasikartojanti šokinėjimo pagrindo ar tinklo trintis gali sugeneruoti statinį elektros krūvį. Šis reiškinys naudotojams nepavojingas.
- Bendrovė DOMYOS neprisiima jokios atsakomybės už kitų asmenų patirtus sužalojimus ar žalą turtui, atsradusius dėl to, kad gaminy buvo netinkamai naudojamas.
- Irenginio savininkas privalo įsitikinti, kad visi jo naudotojai tinkamai supažindinti su visomis atsargumo priemonėmis.
- Jei besitreniruodami pajutote skausmą ar apsavaigo galva, nedelsdami sustokite, pailsékitė ir kreipkitės į savo gydytoja.
- Ispėjimas. Šokinėti apsiavus ir nusiavus.
- Perkelti batutą turi suaugęs asmuo.
- Batuto negalima statyti ant betono, asfalto ar kito kieto paviršiaus, taip pat netoli netinkamų šalia naudoti irenginių (pavyzdžiu, pripučiamų baseinų, supynių, čiuozynių, laipojimo sienelių).

## PRIEŽIŪRA

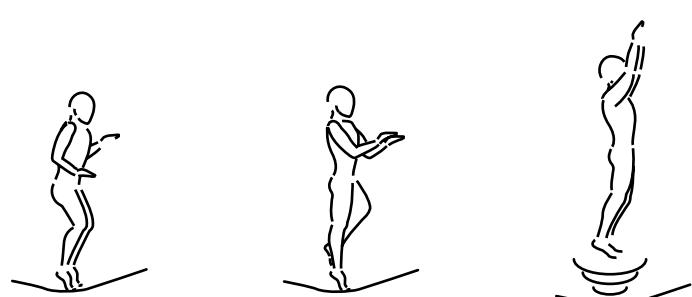
Kiekvieno sezono pradžioje ir reguliarai viso sezono metu reikia atlikti toliau išvardytus patikrinimus. Nesilaikant reikalavimo atlikti patikrinimus, galiama sunkiai susižeisti.

- Kiekvieno sezono pradžioje ir reguliariais intervalais būtina tikrinti ir atliki techninės priežiūros darbus (rėmo, pakabinimo sistemos, tento, apsaugos įtaisy). Nepatikrinus batutas gali kelti pavoju.
- Patirkinkite, ar spyruokles gerai dengia spyruoklių uždangalus.
- Patirkinkite, ar varžtų apsaugos ir kitos aštrios dalys yra savo vietose, pakeiskite jas, jei reikia.
- Patirkinkite visas uždangas ir aštrias briaunas ir jei reikia, pakeiskite.
- Norédami kreiptis į techninio aptarnavimo centrą, žr. paskutinį naudojimo instrukcijos puslapį.

## PAGRINDINIS ŠUOLIS

Pradékite stovédami, kojos pečių plotyje, galva tiesiai, akys nukreiptos į šokinėjimo pagrindą.

- Mostelédami rankomis į priekį ir atgal, padarykite sukamaji judesj.
- Pašokite atsispirdamis kojų pirštais.
- Atšokdami nesuglauskite kojų.
- Norédami sustoti, tuo momentu, kai pėdos paliečia šokinėjimo pagrindą, sulenkite kelius.
- Išsaugokite originalią instrukciją.



Izabrali ste proizvod marke DOMYOS i zahvaljujemo vam se na poverenju. -

Bilo da ste početnik ili profesionalni sportista, DOMYOS je vaš saveznik za održavanje forme ili za poboljšanje vaše fizičke kondicije. Naše ekipe uvek se trude kako bi osmisili najbolje proizvode za vas. Ako ipak imate primedbe, savete ili pitanja, na raspolažanju smo vam na web sajtu DOMYOS.COM. Tu ćete pronaći savete za bavljenje sportom i pomoći u slučaju potrebe. -

## PREZENTACIJA

Skakanje na trampolini omogućava razvijanje mišića donjih udova, izdržljivost, osećaj ravnoteže i koordinacije. Ova trampolina prilagođena je deci od 2 godina kao i odraslima.

## BAZIČNI SKOK

Pažljivo pročitati i čuvati za dodatno proučavanje.

### MERE PREDOSTROŽNOSTI

1. Pažnja. Maksimalna težina korisnika: 25 kg (55,11 lbs)
2. Pažnja. Namenjeno isključivo za upotrebu u zatvorenom prostoru.
3. Pažnja. Isključivo za kućnu upotrebu.
4. Minimalni preporučeni uzrast: 2 godina
5. Pažnja. Jedan korisnik u jednom trenutku. Opasnost od sudara.
6. Pažnja. Koristiti pod nadzorom odrasle osobe.
7. Pažnja. Ne izvoditi opasne skokove. Sletanje na glavu ili potiljak može uzrokovati opasne povrede odnosno smrtonosne.
8. Upozorenje. Ne koristiti podlogu za skakanje ukoliko je mokra.
9. Upozorenje. Isprazniti džepove i ruke pre skakanja.
10. Upozorenje. Uvek skakati na sredini podloge za skakanje.
11. Upozorenje. Ne jesti za vreme skakanja.
12. Upozorenje. Ne silaziti skakanjem.
13. Upozorenje. Ograničiti vreme kontinuirane upotrebe (redovno praviti pauze).
14. Postaviti trampolinu na čvrstu, ravnu, horizontalnu površinu najmanje 1 metar od bilo koje potencijalne prepreke
15. Sve promene moraju da se izvrše u skladu sa uputstvom proizvođača.
16. Proverite da se nijedan predmet ili osoba ne nalazi ispod trampoline.
17. Ne ostavljajte bilo koji oštar ili opasan predmet na, ispod ili u blizini trampoline.

18. Uverite se da je prostor u kome skačete dovoljno osvetljen.
19. Trampoline za rekreaciju nisu trampoline za profesionalnu upotrebu.
20. Zabranjeno je izvoditi drugačije skokove od onih opisanih u ovom uputstvu za upotrebu.
21. Ako je vazduh suv, konstantno trenje na elastično platno ili na mrežu može uzrokovati statični elektročit. Ova pojava ne predstavlja nikakvu opasnost za korisnika.
22. DOMYOS ne preuzima nikakvu odgovornost u vezi sa žalbama zbog povreda ili štetama trećem licu ili predmetima koji su uzrokani lošom upotrebom proizvoda.
23. Vlasnik je odgovoran da informiše sve korisnike o merama predostrožnosti.
24. Ako osetite bol ili vrtoglavicu, odmah se zaustavite, odmorite se i konsultujte se sa lekarom.
25. Upozorenje. Skakati sa obućom obuće
26. Odrasla osoba mora pomerati trampolinu.
27. Trampoline ne treba postaviti na betonu, asfaltu ili svim drugim čvrstim površinama ili u blizini nekompatibilnih struktura (na primer dečijih bazena, ljučki, tobogana, struktura za penjanje).

SR

## ODRŽAVANJE

Dole navedene kontrole moraju se izvršiti početkom svake sezone i u redovnim intervalima tokom cele sezone. Bilo kakav nedostatak u primeni tih obaveznih kontrola može dovesti do ozbiljnih povreda.

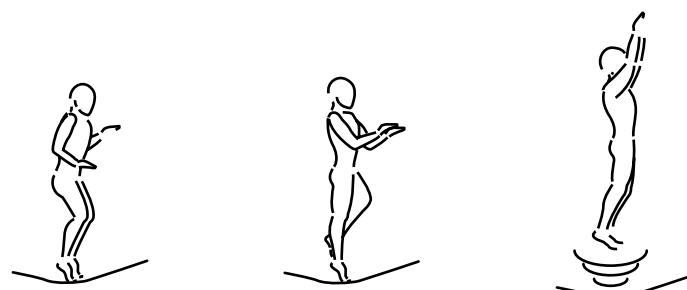
1. Izvršiti provere i servis (na okviru, amortizerima, platnu, zaštitama) na početku svake seanse i u redovnim intervalima. Ukoliko se ne vrše provere, trampolina može biti opasna.
2. Proverite da okrugla zaštita pokriva opruge.
3. Proverite da su zaštićene za šrafove i za ostale oštре delove na svom mestu i zamenite ih ako je potrebno.
4. Proveriti sve sakrivene delove i oštре ivice i zameniti ih ukoliko je neophodno.
5. Ako želite da kontaktirate servis nakon prodaje, pogledajte našu poslednju stranicu ovog uputstva za upotrebu.

## BAZIČNI SKOK

Počnite u stojećem položaju, noge odvojene u širini ramena, glava ravna

i pogled usmeren ka elastičnom platnu.

1. Balansirajte rukama napred i nazad kružnim pokretom.
2. Skačite gurajući vrhovima prstiju.
3. Držite noge blago razdvojene u trenutku skoka.
4. Da biste se zaustavili, savijte kolena u trenutku dodira nogu sa platnom.
5. Originalno uputstvo za čuvanje



Paldies, ka izvēlējāties DOMYOS produktu un uzticējāties mums!

Neatkarīgi no tā, vai esat iesācējs vai ar piederzi, DOMYOS palīdzēs jums uzturēt formu un uzlabot savu fizisko stāvokli. Mūsu komanda cenšas izstrādāt vislabākos produktus jūsu lietošanai. Ar prieku gaidām visus komentārus, ieteikumus un jautājumus mūsu vietnē DOMYOS.COM. Tīmekļa vietnē atradīsiet arī padomus treniņiem un atbalstu, ja tas būs nepieciešams.

## BRĪDINĀJUMS! Šis produkts nav piemērots bērniem.

Batuts palīdz attīstīt apakšējos ķermeņa muskuļus, izturību, līdzsvaru un koordināciju. Šis batuts ir paredzēts bērniem no 2 gadu vecuma.

## LIETOŠANAS INSTRUKCIJA

**Uzmanīgi izlasiet un saglabājiet turpmākai atsaucei**

### LIETOŠANAS IETEIKUMI:

1. Brīdinājums. Maksimālais lietotāja svars: 25 kg (55,11 lbs)
2. Brīdinājums. Paredzēts tikai lietošanai iekštelpās.
3. Brīdinājums. Paredzēts lietošanai vienīgi ģimenē.
4. Minimālais ieteicamais vecums: 2 gadi
5. Brīdinājums. Vienlaikus drīkst lietot tikai viens cilvēks. Sadursmes risks.
6. Brīdinājums. Tikai lietošanai pieaugušā uzraudzībā.
7. Brīdinājums. Neveiciet bīstamus lēcienus. Piezemēšanās uz galvas vai kakla var izraisīt nopietnas traumas, pat nāvi.
8. Brīdinājums. Nelietojet paklāju, ja tas ir mitrs.
9. Brīdinājums. Pirms lēciena iztukšojiet kabatas un rokas.
10. Brīdinājums. Vienmēr leciet paklāja vidū.
11. Brīdinājums. Lēkājot nedrīkst ēst.
12. Brīdinājums. Neizķāpiet ar lēcienu.
13. Brīdinājums. Ierobežojiet nepārtrauktas lietošanas laiku (regulāri apstājieties).
14. Novietojet tramplinu uz stabilas, līdzennes, horizontālas virsmas vismaz metra atstatumā no jebkura iespējama šķēršļa
15. Jebkuras izmaiņas ir jāveic saskaņā ar ražotāja norādījumiem.

16. Pārbaudiet, vai zem batuta nav priekšmetu vai cilvēku.
17. Uz batuta, zem tā vai tā tuvumā nedrīkst atstāt asus vai bīstamus priekšmetus.
18. Nodrošiniet batuta izmantošanu labi apgaismotā vietā.
19. Atpūtas batuti nav paredzēti profesionālai lietošanai.
20. Veiciet tikai šajā instrukcijā ieteiktos lēcienus.
21. Unavailable translation
22. DOMYOS neuzņemas nekādu atbildību par traumām vai kaitējumiem, kas rodas trešajai personai vai īpašumam izstrādājuma nepareizas lietošanas rezultātā.
23. Īpašnieks ir atbildīgs par to, lai visi šī produkta lietotāji tiktu pienācīgi informēti par to, kā droši lietot šo produktu.
24. Sāpuļ vai reiboņa gadījumā nekavējoties pārtrauciet vingrošanu un konsultējieties ar ārstu.
25. Brīdinājums. Lēkāt apavos.
26. Novākšana jāveic pieaugušajam.
27. Batutu nedrīkst uzstādīt uz betona, asfalta vai citām cietām virsmām vai nepiemērotu objektu tuvumā (piemēram, pie peldbaseiniem, šūpolēm, slidkalniņiem un kāpšanas konstrukcijām).

## APKOPE

LV

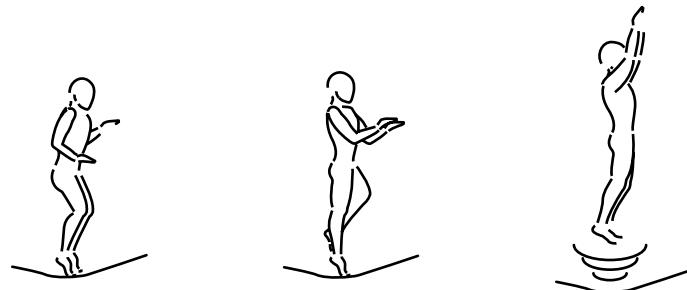
Turpmāk norādītās pārbaudes ir jāveic katras sezonas sākumā un regulāri sezonas laikā. Ja šādas pārbaudes netiek veiktas, var gūt nopietnas traumas.

1. Katras sesijas sākumā un regulāri veiciet testus un apkopes pārbaudes (rāmīm, atsperēm, lēkšanas paklājam; pārsegiem). Ja pārbaudes netiek veiktas, batuts var kļūt bīstams.
2. Pārbaudiet, vai aplveida aizsargapvalks pārklāj atsperes.
3. Pārbaudiet, vai skrūvju un malu aizsargvāciņi ir vietā, un, ja nepieciešams, nomainiet tos.
4. Pārbaudiet visus apvalkus un asos stūrus, un nomainiet, ja ir nepieciešams.
5. Sīkāku informāciju par to, kā sazināties ar klientu apkalpošanas dienesta darbiniekiem, lūdzu, skatiet lietotāja rokasgrāmatas pēdējā lapā.

## LIETOŠANAS INSTRUKCIJA

### PAMATLĒCIENS

1. Sāciet vertikālā stāvoklī ar kājām plecu platumā, galvu taisni un acīm koncentrētām uz batuta paklāju.
2. Šūpojiet rokas uz priekšu un atpakaļ aplveida kustībā.
3. Leciet, spiežot uz leju kāju pirkstus.
4. Piezemējoties turiet pēdas mazliet atstatu.
5. Lai apstātos, salieciet ceļus, kad pēdas saskaras ar batutu.



Σας ευχαριστούμε για την επιλογή του προϊόντος της DOMYOS και την εμπιστοσύνη σας προς αυτήν.

Είτε είστε αρχάριος είτε αθλητής υψηλού επιπέδου, η DOMYOS σας βοηθά να διατηρείστε σε φόρμα ή να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση. Οι άνθρωποι μας καταβάλλουν συνεχείς προσπάθειες για τον σχεδιασμό των καλύτερων προϊόντων για εσάς. Ωστόσο, σε περίπτωση που έχετε παρατηρήσεις, προτάσεις ή απορίες, μπορείτε να τις υποβάλετε στον δικτυακό μας τόπο DOMYOS.COM. Στον δικτυακό μας τόπο παρέχονται επίσης συμβουλές για την προπόνησή σας, καθώς και βοήθεια σε περίπτωση ανάγκης.

## ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Η εξάσκηση στο τραμπολίνο συμβάλλει στην ανάπτυξη των μυών των κάτω άκρων, της αντοχής, της αίσθησης ισορροπίας και του συντονισμού. Αυτό το τραμπολίνο είναι κατάλληλο τόσο για παιδιά (από 2 ετών) όσο και για ενήλικες.

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

**Διαβάστε με προσοχή τις πληροφορίες σχετικά με τις «προφυλάξεις κατά τη χρήση» του προϊόντος και φυλάξτε τις διότι μπορεί να σας χρειαστούν ξανά.**

### ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ :

1. Προσοχή. Μέγιστο βάρος χρήστη: 25 kg (55,11 lbs)
2. Προειδοποίηση. Για χρήση αποκλειστικά σε εσωτερικούς χώρους.
3. Προειδοποίηση. Μόνο για οικιακή χρήση.
4. Ελάχιστη συνιστώμενη ηλικία: 2 έτη
5. Προσοχή. Ένας μόνος χρήστης κάθε φορά. Κινδυνος σύγκρουσης.
6. Προσοχή. Να χρησιμοποιείται υπό την επίβλεψη ενήλικα.
7. Προσοχή. Μην εκτελείτε επικίνδυνα άλματα. Η προσγείωση με το κεφάλι ή τον αυχένα μπορεί να προκαλέσει σοβαρό τραυματισμό ή ακόμα και θάνατο.
8. Προειδοποίηση. Μην χρησιμοποιείτε το στρώμα όταν είναι βρεγμένο.
9. Προειδοποίηση. Αδειάστε τις τσέπες και τα χέρια σας πριν το άλμα.
10. Προειδοποίηση. Πηδάτε πάντοτε στο μέσον του στρώματος.
11. Προειδοποίηση. Μην τρώτε όταν πηδάτε.
12. Προειδοποίηση. Μην εξέρχεστε με άλμα.
13. Προειδοποίηση. Περιορίστε το χρόνο συνεχούς χρήσης (Κάντε τακτικά διαλείμματα).
14. Τοποθετήστε το τραμπολίνο σε σταθερή, οριζόντια επιφάνεια, σε απόσταση τουλάχιστον 1 μέτρου από πιθανά εμπόδια.
15. Κάθε τροποποίηση πρέπει να πραγματοποιείται σύμφωνα με τις οδηγίες που παρέχονται από τον κατασκευαστή.
16. Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν άτομα ή αντικείμενα κάτω από το τραμπολίνο.

## ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

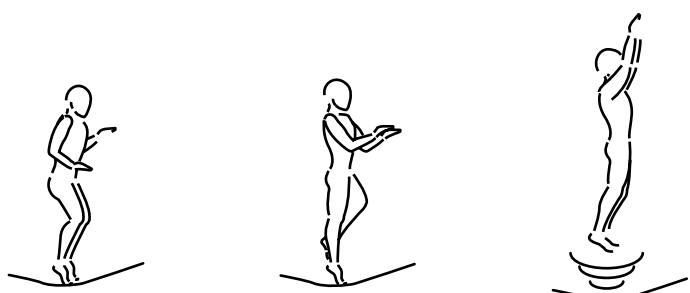
Οι παρακάτω έλεγχοι πρέπει να εκτελούνται στην αρχή κάθε εποχής χρήσης και ανά τακτικά χρονικά διαστήματα στη διάρκεια αυτής. Οποιαδήποτε παραβίαση αυτής της υποχρέωσης ελέγχου μπορεί να προκαλέσει σοβαρούς τραυματισμούς.

1. Πραγματοποιείτε ελέγχους και εργασίες συντήρησης (στο πλαίσιο, το σύστημα ανάρτησης, το στρώμα, τα προστατευτικά) στην αρχή κάθε σεζόν και σε τακτά χρονικά διαστήματα. Αν δεν γίνουν αυτοί οι έλεγχοι, το τραμπολίνο θα μπορούσε να είναι επικίνδυνο.
2. Βεβαιωθείτε ότι η κυκλική διάταξη προστασίας καλύπτει τα ελατήρια.
3. Βεβαιωθείτε ότι τα προστατευτικά των βιδών και άλλων αιχμηρών στοιχείων είναι σωστά τοποθετημένα και, αν χρειάζεται, αντικαταστήστε τα.
4. Ελέγχετε όλα τα καλύμματα και τις αιχμηρές άκρες και αντικαταστήστε τα αν είναι απαραίτητο.
5. Για τα στοιχεία επικοινωνίας με το τμήμα εξυπηρέτησης πελατών, ανατρέξτε στην τελευταία σελίδα των οδηγιών χρήσης.

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

### ΤΟ ΒΑΣΙΚΟ ΆΛΜΑ

1. Ξεκινήστε από την όρθια θέση με τα πόδια ανοικτά στο άνοιγμα των ώμων, το κεφάλι όρθιο και τα μάτια να κοιτάζουν την επιφάνεια αναπτήδησης.
2. Κουνήστε κυκλικά τους βραχίονές σας από μπροστά προς τα πίσω.
3. Αναπτήδηστε, πιέζοντας με τις άκρες των πτελμάτων σας.
4. Προσγειωθείτε στην επιφάνεια αναπτήδησης με τα πέλματα ελαφρώς ανοικτά.
5. Για να σταματήσετε, λυγίστε τα γόνατά σας μόλις προσγειωθείτε.



Вие избрахте фитнес уред на марката DOMYOS. Благодарим Ви за доверието.

Независимо дали сте начинаещи или напреднали, DOMYOS е Ваш съюзник, ако искате да запазите или развиете физическата си форма. Нашите екипи винаги се стремят да разработят продукти с най-добро качество за Вашите тренировки. Ако въпреки това Вие имате забележки, предложения или въпроси, ще се радваме да ги изпратите чрез нашия сайт: DOMYOS.COM. На него може да намерите също съвети за Вашите спортни упражнения, както и необходимата Ви помощ.

## ПР ЕДСТАВЯНИЕ

Скачането на батут спомага за развиване мускулатурата на долните крайници, издръжливостта, чувството за равновесие и координация. Този батут е подходящ както за деца над 2 години, така и за възрастни.

## ИНСТРУКЦИИ ЗА УПОТРЕБА

Прочетете внимателно инструкциите и ги запазете за бъдещи справки.

### ПРЕДПАЗНИ МЕРКИ ЗА УПОТРЕБА :

1. Внимание. Максимално тегло на потребителя: 25 kg (55,11 lbs)
2. Внимание. Само за употреба на закрито.
3. Предупреждение. Само за употреба в домашни условия.
4. Минимална препоръчана възраст на потребителя: 2 години
5. Внимание. Да не се ползва от повече от един човек. Опасност от сблъсък.
6. Внимание. Да се използва под наблюдението на възрастен.
7. Внимание. Да не се правят акробатични скокове. Всяко падане на глава или врат може да причини сериозни наранявания и дори смърт.
8. Внимание. Подложката за скачане да не се използва, когато е мокра.
9. Внимание. Преди скачане да се изправят джобовете и ръцете.
10. Внимание. Да се скача само в средата на подложката за скачане.
11. Внимание. Да не се яде по време на скачане.
12. Внимание. Да не се излиза със скок.
13. Внимание. Да се ограничава продължителното използване (да се правят редовни прекъсвания).
14. Поставете батута върху стабилна, равна и хоризонтална повърхност, на разстояние 1 метър от всяко потенциално препятствие.
15. Всяка модификация трябва да се извърши съгласно инструкциите на производителя.
16. Уверете се, че под батута няма човек или премет.
17. Не оставяйте режещи или опасни предмети върху, под или близо до

батута.

18. Уверете се, че зоната на ползване е добре осветена.
19. Батутите за скачане за удоволствие не са предназначени за професионална употреба.
20. Забранено е да се правят скокове, различни от тези, посочени в упътването за употреба.
21. Когато въздухът е сух, многократното триене върху подскачащото покритие или мрежата може да предизвика статическо електричество. Това явление не носи никакъв риск за потребителя.
22. DOMYOS не носи никаква отговорност по отношения на жалби относно наранявания или щети, причинени на трети лица или имущество в резултат на неправилна употреба на продукта.
23. Притежателят му трябва да се увери, че ползвашите го са информирани относно всички предпазни мерки за употреба.
24. Ако почувствате болка или ви се завие свят, незабавно спрете, починете и се консултирайте с лекар.
25. Внимание. Да се скача с обувки.
26. Батутът трябва да се премества от възрастен.
27. Батутите не трябва да се монтират върху бетон, асфалт или друга твърда повърхност, както и в близост до несъвместими съоръжения (например басейни за гребане, люлки, пързалки, конструкции за катерене).

BG

## ПОДДРЪЖКА

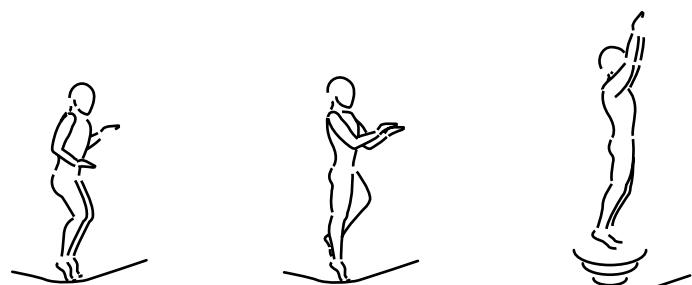
Проверките, посочени по-долу, трябва да се извършват в началото на всеки сезон и на равни интервали от време през целия сезон. Неспазването на това задължение за проверка може да доведе до сериозни наранявания.

1. Извършайте проверки и поддръжки (на рамката, системата за окачване, постелката, предпазителите) в началото на всеки сезон и на редовни интервали. Ако не го правите, батутът може да стане опасен.
2. Проверете дали пружините са покрити с кръглия предпазител.
3. Проверете дали предпазителите на болтовете и другите елементи са правилно поставени и ги сменете, ако е необходимо.
4. Проверете всички капаци и остри ръбове и ги сменете, ако е необходимо.
5. За да се свържете със следпродажбения сервис, консултирайте последната страница на настоящото упътване за употреба.

## ИНСТРУКЦИИ ЗА УПОТРЕБА

### ОСНОВЕН СКОК

1. Започнете в изправена позиция, с крака, разтворени на ширината на раменете, главата нагоре и с поглед към отскучащото покритие.
2. Балансирайте с ръцете напред и назад, като извършвате кръгово движение.
3. Скачайте, като насочвате върховете на краката си надолу.
4. Поддържайте краката си леко разтворени при подскочане.
5. За да спрете, прегънете коленете си в момента на контакт на стъпалата с платното.



DOMYOS өнімдерін таңдағаныңыз үшін және бізге сенім артқаныңыз үшін алғыс айтамыз.

Жаңадан бастасаңыз да немесе тәжірибелі қолданушы болсаңызыда, DOMYOS Сізге жақсы күйде болуға және физикалық жай-күйінде жақсартуға көмектеседі. Біздің команда Сіз үшін үздік өнім жасауға тырысады. Біз DOMYOS.COM веб-сайтында кез келген ескертпелерінде, ұсыныстарыңызды және сұрақтарыңызды қалдыра аласыз. Егер қажет болған жағдайда веб-сайтта жаттығу бойынша көңестер және қолдаулар таба аласыз.

## Бұл кепілдік келесі жағдайларда қолданылмайды:

Батутта секіру дene бұлшықеттерін, төзімділікті, тепе-теңдікті және үйлестіруді дамытуға көмектеседі. Бұл батут 2 жастан асқан балаларға арналған.

## НҰСҚАУЛЫҚ ПАРАҚША

**Мүқият оқып шығыңыз және келешекте анықтама ретінде пайдалану үшін сақтап қойыңыз**

### ПАЙДАЛАНУҒА АРНАЛҒАН ҰСЫНЫСТАР:

- Ескерту. Пайдаланышыңың максималды салмағы: 25 кг (55,11 фунт)
- Ескерту. Тек ішкі пайдалануға арналған.
- Ескерту. Тек қана отбасылық пайдалануға арналған.
- Ұсныллатын минималды жыл: 2 жыл
- Ескерту. Бір үақытта бір пайдаланушы болуы тиіс. Соқтығысып қалу қаупі.
- Ескерту. Тек ересек адамның тікелей бақылауы арқылы пайдалануға арналған.
- Ескерту. Қауіпті секірулер жасамаңыз. Баспен немесе мойынмен түсү ауыр жарақатқа, тілті өлімге әкелуі мүмкін.
- Ескерту. Дымқыл болған кезде төсөнішті пайдаланбаңыз.
- Ескерту. Секірмес бұрын қалталарыңызды босатып алыңыз және қолдарыңызды ештеңе болмауы керек.
- Ескерту. Әрдайым төсөніштің ортасында секіріңіз.
- Ескерту. Секіріп тұрган кезде тамақ жеменіз.
- Ескерту. Секіріп тұрып шығып кетпеніз.
- Ескерту. Үздіксіз пайдалану үақытын шектеңіз (жүйелі үзліс жасап тұрыңыз).
- Батутты кез келген ықтимал кедергіден кемінде 1 метр қашықтықта тұрақты, тегіс, көлденең жерге орналастырыңыз
- Кез келген өзгерту өндірушінің нұсқауларына сәйкес жүргізуі керек.

- Батуттың астында адам немесе зат жоқ екенін тексеріңіз.
- Батуттың үстінде, астында немесе жаңында өткір немесе қауіпті заттарды қалдыруға болмайды.
- Батутты міндетті түрде жақсы жарықтандырылған жерде қолданыңыз.
- Рекреациялық батуттар көсібі қолдануға арналмаған.
- Тек осы нұсқауларда ұснылған секірулерді орындаңыз.
- Unavailable translation
- DOMYOS өнімнің дұрыс пайдаланылмауы салдарынан үшінші тарапқа немесе мүлікке келтірілген жарақат немесе зақым үшін жауап бермейді.
- Степпердің иесі осы өнімнің барлық пайдаланышылары осы өнімді қауіпсіз пайдалану туралы ақпаратпен дұрыс хабардар болуына жауап береді.
- Егер сізде ауырсыну немесе бас айналу болса, жаттығуды дерек тоқтатып, дәрігермен көнестіңіз.
- Ескерту. Аяқ киіммен секіріңіз
- Батутты ересек адам тасымалдауы тиіс.
- Батутты бетонға, асфальтқа немесе басқа қатты беттерге немесе кез келген жарамсыз орталарға (мысалы, балаларға арналған жүзу бассейндері, әткеншектер, тәбешіктер, альпинистік құрылымдар) жақын орнатуға болмайды.

## КҮТИМ ЖАСАУ

Төменде көрсетілген тексерулер әр маусымның басында және маусымдағы белгілі бір үақыт аралығында жүргізілуі керек. Мұндай тексерулерді орындауда ауыр жарақатқа әкелуі мүмкін.

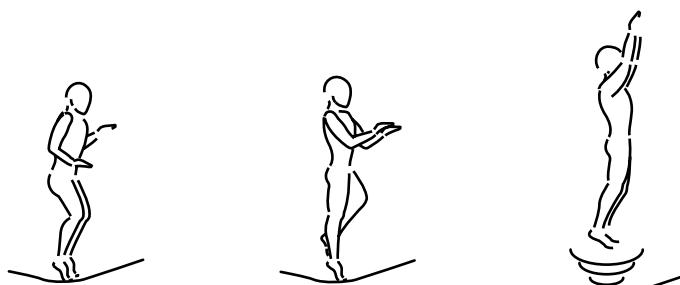
- Әр сеанстың басында және белгілі бір үақыт аралығында сынақтар мен техникалық қызмет көрсету тексерулерін (жақтауда, серіппелерде, секіру кілемшесінде; қабында) жүргізіңіз. Бұл тексерулердің орындалмауы батуттың қауіпті болуына әкел соғуы мүмкін.
- Айналмалы қорғаңыс төсемінің серіппелерді жабатының тексеріңіз.
- Болт пен шеткі қорғаңыс қалпақшалардың орнында тұрганын тексеріңіз және қажет болған жағдайда ауыстырыңыз.
- Барлық қаптамасы мен жиектерін тексеріңіз.
- Сатудан кейінгі қызмет көрсету беліміне қалай хабарласуға болатынын білу үшін пайдаланушы нұсқаулығының соғы бетін қараңыз.

KK

## НҰСҚАУЛЫҚ ПАРАҚША

### НЕГІЗГІ СЕКИРУ

- Тік күйде бастаңыз, аяқтар ишкі енінде, бас тік және көз батут кілемшесіне бағытталған.
- Қолдарыңызды артқа және алға қарай айналдырып, сілтепеңіз.
- Башпайларыңызды төмен итеру арқылы секіріңіз.
- Түскен кезде аяқтарыңызды сөл алшақ үстаңыз.
- Тоқтау үшін аяғыңыз батутқа тиген кезде, тізелерінде бүгіңіз.



Вы выбрали продукцию марки DOMYOS, и мы благодарим вас за доверие.

Вне зависимости от того, начинаете ли вы заниматься спортом или вы спортсмен высокого уровня, DOMYOS - ваш союзник в поддержании формы или улучшении вашей физической подготовки. Наши команды всегда стараются разрабатывать наилучшие продукты для вашего пользования. Если у вас есть какие-либо замечания, предложения или вопросы, мы будем рады выслушать вас на нашем сайте DOMYOS.COM. Там же вы найдете советы по организации тренировок и помочь, в случае необходимости.

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Занятия на батуте обеспечивают развитие мускулатуры ног, повышают выносливость, улучшают чувство равновесия и координацию движений. На батуте могут заниматься как взрослые, так и дети от 2 лет.

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Внимательно прочтайте и сохраните для последующего использования.

### МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ :

1. Внимание! Максимальный вес пользователя: 25 kg (55,11 lbs)
2. Внимание. Предназначено только для внутреннего использования.
3. Внимание. Только для семейного использования.
4. Минимальный рекомендуемый возраст: 2 лет
5. Внимание! Запрещается нахождение на батуте более одного пользователя. Существует риск столкновения.
6. Внимание! Использовать под наблюдением взрослого.
7. Внимание! Не выполняйте рискованные прыжки. Приземление на голову или затылок может привести к тяжелым телесным повреждениям и даже смерти.
8. Внимание! Не используйте полотно, когда оно мокрое.
9. Внимание! Уберите все из рук и карманов перед тем, как начать прыгать.
10. Внимание! Всегда прыгайте в средней части полотна.
11. Внимание! Не ешьте во время прыжков.
12. Внимание! Покидая батут, не спрыгивайте с него.
13. Внимание! Ограничьте время непрерывного использования (делайте регулярные перерывы).
14. Установите батут на устойчивой, ровной и горизонтальной поверхности на расстоянии не менее 1 метра от любого потенциального препятствия
15. Все модификации должны выполняться согласно инструкции производителя.
16. Убедитесь в том, что под батутом нет ни посторонних предметов, ни людей.
17. Не оставляйте острые или другие опасные предметы на батуте, под

- ним или в непосредственной близости от него.
18. Убедитесь в том, что зона занятий надлежащим образом освещена.
19. Домашние батуты не предназначены для профессионального использования.
20. Запрещается выполнять на них какие-либо другие прыжки помимо описанных в настоящей инструкции.
21. При недостаточной влажности воздуха постоянное трение о прыжковое полотно или сетку может привести к возникновению статического заряда. Это явление не представляет риска для пользователя.
22. Компания DOMYOS не несет ответственность касательно жалоб в отношении травм или ущерба, причиненных третьим лицам или имуществу вследствие ненадлежащего использования этого изделия.
23. Владелец изделия несет ответственность за ознакомление всех лиц, пользующихся изделием, со всеми надлежащими мерами предосторожности.
24. Если вы испытываете боль или головокружение, безотлагательно прервите занятие и обратитесь к врачу.
25. Внимание! Прыгайте в обуви.
26. Батут должен перемещаться взрослым.
27. Батуты не должны устанавливаться на бетоне, асфальте и на любой другой твердой поверхности, а также вблизи несовместимых установок (например, детских бассейнов, качелей, горок, сооружений для скалолазания).

RU

## ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

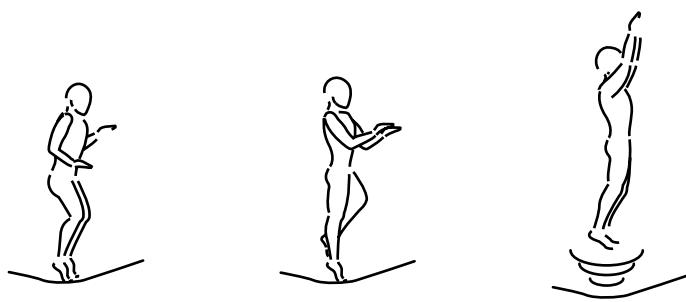
Указанные далее процедуры контроля необходимо повторять в начале каждого сезона и с регулярными интервалами в течение каждого сезона. Несоблюдение этих требований может привести к серьезным травмам.

1. Проводить проверки и техническое обслуживание (на раме, подвесной системе, мате, защитных покрытиях) в начале каждого сезона и через регулярные промежутки времени. Без проведения этих проверок батут может стать опасным.
2. Убедитесь в том, что защитный бордюр полностью покрывает пружины.
3. Убедитесь в том, что болты и другие острые элементы защищены надлежащим образом, и замените предохранительные элементы в случае необходимости.
4. Проверьте все защитные покрытия и острые края и при необходимости замените их.
5. Чтобы связаться с отделом послепродажного обслуживания, см. последнюю страницу настоящей инструкции по эксплуатации.

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

### БАЗОВЫЕ ПРЫЖКИ

1. Начните с положения стоя: поставьте ноги на ширину плеч, держите голову ровно, смотря при этом на прыжковое полотно.
2. Двигайтесь руками вперед-назад для поддержания равновесия.
3. Прыгайте, отталкиваясь носками.
4. В момент отталкивания держите ноги слегка разведенными.
5. Для остановки согните ноги в коленях при касании ступнями прыжкового полотна.



RU

Ви вибрали продукт марки DOMYOS, і ми дякуємо Вам за довіру. -

Не важливо новачок ви чи спортсменки, DOMYOS буде вашим надійним союзником у набутті фізичної форми та підтриманні її. Наші команди завжди прагнуть створювати найкращі продукти для вас. Якщо у вас є зауваження, пропозиції або запитання, зверніться до нас на сайті DOMYOS.COM. Тут ви також знайдете поради щодо занять, а також зможете отримати допомогу в разі потреби. -

## ОГЛЯД

Стрибки на батуті допомагають розвивати м'язи нижніх кінцівок, витривалість, почуття рівноваги і координацію. Цей батут призначений для дітей від 2 років і дорослих.

## БАЗОВИЙ СТРИБОК

**Уважно прочитайте і збережіть для подальшого використання.**

### ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

1. Увага! Максимальна вага користувача: 25 кг (55,11 фунта)
2. Увага! Призначено для використання виключено в приміщенні.
3. Попередження. Тільки для домашнього використання.
4. Мінімальний рекомендований вік: 2 років
5. Увага! Одночасно стрибати може лише одна людина. Існує ризик зіткнення.
6. Увага! Використовувати тільки під наглядом дорослих.
7. Увага! Не робіть сальто. Приземлення на голову або шию може спричинити серйозні травми або смерть.
8. Попередження. Не використовуйте мат, коли він вологий.
9. Попередження. Перед стрибанням потрібно дістати все з кишень. Забороняється тримати будь-що в руках.
10. Попередження. Завжди стрибайте на середині мата.
11. Попередження. Не можна їсти під час стрибків.
12. Попередження. Не можна стрибати на виході з батута.
13. Попередження. Обмежте час безперервного використання (робіть регулярні паузи).
14. Розміщуйте батут на стабільній рівній горизонтальній поверхні, на відстані принаймні 1 метра від потенційних перешкод
15. Будь-які зміни слід вносити, лише дотримуючись інструкцій виробника.
16. Переконайтесь, що під батутом відсутні будь-які об'єкти чи люди.

17. Не допускайте потрапляння гострих чи небезпечних об'єктів на батут, під нього або в зону поряд із ним.
18. Область, у якій встановлено батут, повинна бути добре освітлена.
19. Батути для дозвілля не можна використовувати для професійних тренувань.
20. Можна виконувати лише ті стрибки, які описані у цій інструкції з експлуатації.
21. Коли повітря сухе, повторюване тертя об полотно чи сітку може генерувати статичну електрику. Це явище не становить ніякої небезпеки для користувача.
22. DOMYOS не несе відповідальності за травми або збитки, нанесені третьої особі або майну в результаті неправильного використання продукту.
23. Власник повинен особисто переконатися, що всі користувачі належним чином поінформовані про всі запобіжні заходи.
24. Якщо ви відчуваєте біль або у вас сталося запаморочення, одразу припиніть стрибки, відпочиньте і зверніться до лікаря.
25. Попередження. Стрибати можна у взутті та без взуття
26. Переміщувати батут повинен дорослий.
27. Батути не слід встановлювати на бетоні, асфальті чи іншій жорсткій поверхні або поблизу несумісного устаткування (наприклад, дитячих басейнів, гойдалок, гірок, споруд для лазіння).

## ОБСЛУГОВУВАННЯ

На початку кожного сезону і через регулярні проміжки часу протягом поточного сезону слід проводити перевірки, зазначені нижче. Невиконання контролю може привести до серйозних травм.

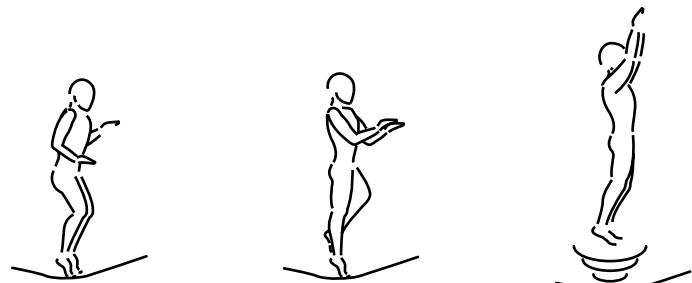
UK

1. Проводьте перевірки та технічне обслуговування (каркасу, системи підтримки, полотна, елементів захисту) на початку сезону та через рівні проміжки часу. Через невиконання таких перевірок використання батута може згодом стати небезпечним.
2. Переконайтесь, що кільцевий захист закриває пружини.
3. Переконайтесь, що захист болтів та інших гострих елементів на місці і за необхідності замініть його.
4. Перевіряйте на наявність гострих поверхонь і країв; якщо необхідно замініть деталь.
5. Контакти сервісної служби наведені на останній сторінці цієї інструкції з експлуатації.

## БАЗОВИЙ СТРИБОК

**Розпочинайте стоячи, ноги на ширині плечей, тримайте голову рівно, дивіться на полотно для стрибків.**

1. Переміщуйте руки вперед-назад по колоподібній траекторії.
2. Підстрибуйте, відштовхуючись подушечками стоп.
3. Тримайте ноги злегка розставленими у момент підстрибування.
4. Для того, щоб зупинитися, зігніть коліна під час зіткнення ніг із полотном.
5. Оригінал інструкції слід зберегти



Bạn đã lựa chọn một sản phẩm mang thương hiệu DOMYOS và chúng tôi chân thành cảm ơn sự tin tưởng của bạn. Dù bạn là người mới tập hay vận động viên trình độ cao, DOMYOS luôn là bạn đồng hành giúp bạn giữ gìn vóc dáng hoặc phát triển điều kiện thể chất. Chúng tôi luôn nỗ lực để tạo ra những sản phẩm tốt nhất cho người tiêu dùng. Tuy nhiên, nếu quý khách có bất kỳ lưu ý, gợi ý hoặc thắc mắc nào, chúng tôi luôn lắng nghe trên trang web DOMYOS.COM. Bạn cũng sẽ tìm thấy ở đó những lời khuyên thiết thực cũng như sự trợ giúp khi cần thiết.

## CẢNH BÁO

Việc nhảy trên bạt nhún lò xo giúp phát triển cơ bắp chân, tăng sức bền, khả năng cân bằng và phối hợp. Bạt nhún lò xo thích hợp cho trẻ em từ 2 tuổi và người lớn.

## HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG

**Đọc kỹ hướng dẫn và giữ lại để sau này tham khảo.**

### KHUYẾN CÁO SỬ DỤNG :

- Chú ý. Cân nặng tối đa của người sử dụng: 25 kg (55,11 lbs)
- Cảnh báo. Chỉ dành cho dung bên trong nhà
- Chú ý. Chỉ sử dụng trong gia đình.
- Độ tuổi tối thiểu khuyến cáo: 2 tuổi
- Chú ý. Mỗi lần chỉ được 1 người tập. Nguy cơ va chạm.
- Chú ý. Tập dưới sự giám sát của người lớn.
- Chú ý. Không được nhào lộn. Tiếp bằng đầu hoặc cổ có thể gây ra chấn thương nghiêm trọng, thậm chí tử vong.
- Chú ý: Không dùng thảm khi bị ướt.
- Chú ý: Bỏ hết đồ trong túi và tay ra ngoài trước khi nhảy.
- Chú ý: Luôn nhảy ở giữa thảm.
- Chú ý: Không vừa ăn vừa nhảy.
- Không ra ngoài khi đang nhảy.
- Chú ý: Hanj chế thời gian dùng liên tục (để nghỉ thường xuyên).
- Đặt tấm bạt lò xo trên bề mặt ổn định, bằng phẳng, nằm ngang, cách mọi vật cản có thể ít nhất 1 mét
- Mọi thay đổi phải được thực hiện theo hướng dẫn do nhà sản xuất cung cấp.
- Hãy kiểm tra xem không có vật gì hoặc một người nằm dưới bạt nhún lò

### BẢO DƯỠNG

Vào đầu mỗi mùa và đều đặn trong suốt mùa, phải kiểm tra. Thiếu tuân thủ các kiểm tra bắt buộc có thể dẫn đến chấn thương nghiêm trọng.

- Thực hiện việc kiểm tra và hoạt động bảo dưỡng (trém khung, hệ thống treo, thảm, đồ bảo vệ) khi bắt đầu mỗi mùa và khoảng cách thường xuyên. Nếu không kiểm tra, bạt nhún trampoline có thể trở nên nguy hiểm.
- Đảm bảo rằng vòng bảo vệ bao trọn lò xo.
- Hãy kiểm tra các miếng bảo vệ bu lông và các phần khác có bị đứt không và thay thế nếu cần thiết.
- Kiểm tra mọi chỗ bị giấu và các bờ cắt và thay thế nếu cần thiết.
- Để liên hệ với dịch vụ khách hàng, vui lòng xem cuối cùng của sách hướng dẫn sử dụng này.

## HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG

### NHẬY CƠ BẢN

- Bắt đầu ở vị trí giữ nguyên, chân dang rộng bằng vai, đầu giữ thẳng và mắt hướng lên trên vải đàn hồi.
- Giữ thẳng bằng cánh tay từ trước ra sau trong chuyển động tròn.
- Vừa nhảy vừa đẩy mũi chân lên.
- Giữ chân hơi cách nhau khi bắt lênh.
- Để dừng lại, uốn cong đầu gối của bạn khi bàn chân tiếp xúc với vải đàn hồi.



VI

Anda telah memilih produk merek DOMYOS dan kami mengucapkan terima kasih atas kepercayaan Anda.

Anda pemula ataupun olahragawan tingkat tinggi, DOMYOS akan mendampingi Anda untuk menjaga kebugaran Anda maupun meningkatkan kondisi fisik Anda. Tim-tim kami selalu berusaha untuk merancang produk terbaik yang dapat Anda gunakan. Namun, apabila Anda hendak memberi masukan, saran atau ingin mengajukan pertanyaan, kami akan melayani Anda dengan senang hati melalui situs internet kami DOMYOS.COM. Anda juga dapat menemukan di situs internet kami saran untuk kegiatan Anda dan bantuan apabila diperlukan.

## PRESENTASI

Kegiatan trampolin memungkinkan mengembangkan otot bagian bawah tubuh, daya tahan, keseimbangan, dan koordinasi. Trampolin ini sesuai untuk anak, mulai dari umur 2 tahun, dan untuk orang dewasa.

## PETUNJUK PENGGUNAAN

Bacalah dokumen ini dengan saksama dan simpanlah sebagai referensi di masa mendatang.

### PERHATIAN MENGENAI PENGGUNAAN :

1. Perhatian. Berat maksimal pengguna: 25 kg (55,11 lbs)
2. Perhatian. Hanya ditujukan untuk penggunaan dalam ruangan.
3. Peringatan. Hanya untuk penggunaan pribadi.
4. Usia minimum yang disarankan: 2 tahun
5. Perhatian. Hanya satu orang sekaligus. Risiko bentrokan.
6. Perhatian. Harus digunakan di bawah pengawasan orang dewasa.
7. Perhatian. Jangan melakukan salto. Mendarat pada bagian kepala ataupun leher dapat mengakibatkan cedera parah, bahkan kematian.
8. Perhatian. Jangan menggunakan matras saat dalam keadaan basah.
9. Perhatian. Kosongkanlah kantong dan tangan Anda sebelum melompat.
10. Perhatian. Selalu lakukanlah lompatan di bagian tengah matras.
11. Perhatian. Jangan makan sambil melompat.
12. Perhatian. Jangan keluar dari trampolin dengan melompat.
13. Perhatian. Bataslah masa penggunaan terus-menerus (beristirahatlah secara berkala).
14. Tempatkan trampolin pada permukaan yang stabil, datar, dan horizontal, setidaknya 1 meter dari segala halangan yang mungkin ada
15. Setiap modifikasi harus dilakukan sesuai dengan instruksi yang disediakan oleh pabrikan.
16. Periksalah tak ada barang ataupun orang yang berada di bawah trampolin.
17. Jangan membiarkan benda tajam ataupun benda berbahaya di atas, di bawah ataupun di dekat trampolin.

18. Pastikanlah bahwa area kegiatan cukup terang.
19. Trampolin dengan tujuan rekreasi bukanlah trampolin untuk penggunaan profesional.
20. Dilarang melakukan lompatan selain lompatan yang diuraikan dalam petunjuk penggunaan ini.
21. Ketika udara kering, gesekan berulang pada kain pantul atau pada jaring dapat menghasilkan listrik statis. Kejadian tersebut tidak berisiko bagi pengguna.
22. DOMYOS melepaskan tanggung jawab atas keluhan luka atau kerusakan yang terjadi pada siapa pun ataupun barang yang berasal dari penggunaan kurang benar produk ini.
23. Pemilik peralatan ini harus memastikan bahwa semua pengguna telah mendapat informasi seperti semestinya tentang hal-hal yang perlu diperhatikan saat menggunakan produk ini.
24. Apabila Anda mengalami rasa sakit atau merasa pusing, langsung hentikanlah kegiatan Anda, istirahatlah dan berkonsultasilah dengan Dokter.
25. Perhatian. Lompatlah dengan sepuas.
26. Trampolin harus dipindahkan oleh seorang dewasa.
27. Trampolin tidak boleh ditempatkan pada beton, aspal ataupun segala permukaan keras lainnya ataupun di dekat fasilitas yang tidak kompatibel (misalnya kolam dangkal, ayunan, seluncuran, struktur panjat).

## PERAWATAN

Pemeriksaan berikut ini harus dilaksanakan pada awal setiap musim dan secara berkala selama setiap musim. Setiap pelanggaran terhadap kewajiban pemeriksaan tersebut dapat mengakibatkan cedera parah.

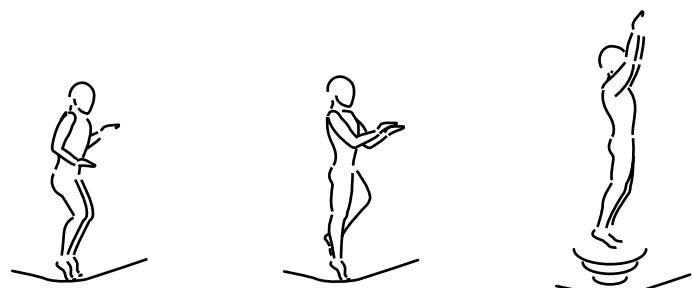
1. Lakukan pemeriksaan dan tindakan pemeliharaan (pada kerangka, sistem gantung, kain pantul, pelindung) pada awal setiap musim dan dengan interval berkala. Apabila pemeriksaan tersebut tidak dilakukan, trampolin bisa menjadi berbahaya.
2. Periksalah bahwa lingkar pelindung menutupi pegas.
3. Periksalah bahwa pelindung baut dan unsur tajam lainnya berada pada posisinya dan gantilah apabila perlu.
4. Periksa semua pelindung dan pinggir tajam, dan ganti apabila diperlukan.
5. Untuk menghubungi layanan purna jual, lihatlah halaman terakhir petunjuk penggunaan ini.

ID

## PETUNJUK PENGGUNAAN

### LOMPATAN DASAR

1. Mulailah dengan posisi berdiri, kaki terbuka sesuai lebar bahu, kepala tegak, dan mata melihat kain pantul.
2. Ayunkanlah tangan Anda dari depan ke belakang, mengikuti gerakan melingkar.
3. Lompatlah dengan mendorong menggunakan jari-jari kaki.
4. Jagalah posisi kaki agar terbuka saat melambung.
5. Untuk berhenti, tekuklah lutut Anda saat kaki Anda bersentuhan dengan kain pantul.



您已选购了DOMYOS品牌健身器，我们感谢您的信任。  
无论您是初学者还是高水平运动员，都可以通过DOMYOS产品达到保持状态与锻炼体能的目的。我们的设计团队始终不断努力以打造最佳的运动产品。欢迎您登陆我们的官方网站DOMYOS.COM对产品进行点评或提出宝贵意见和建议。您同样可以在网站上获取训练建议及指导等相关信息。

## 介绍

蹦床运动有助于锻炼下肢肌肉力量、提高耐力、改善平衡感和协调性。本器材适合2岁以上儿童及成人使用。

## 使用说明书

请认真阅读并保留以备查询。

### 使用注意事项：

1. 警告。使用者最大体重：25千克(55,11磅)
2. 警告 仅供室内使用。
3. 警告。仅适合家用。
4. 用户最小年龄：2岁
5. 警告。每次仅可由一名用户使用。慎防冲撞。
6. 警告。仅可在成人的监护下使用。
7. 警告。不可尝试危险跳跃动作。如头部或颈部着地会导致严重受伤、甚至死亡。
8. 警告：不得使用已受潮的垫子。
9. 警告：在蹦跳前清空口袋和手中的物体。
10. 警告：始终在垫子中间位置蹦跳。
11. 警告：蹦跳时不得进食。
12. 警告：不得通过蹦跳方式离开。
13. 警告：限定连续使用时间（使用期间具有固定时间间隔）
14. 将蹦床放置在稳定、平整的水平表面，并和任何潜在障碍物至少保持1米距离
15. 对蹦床的改造应遵照制造商说明书要求进行。
16. 确认无人员或物体位于蹦床下方。
17. 蹦床周围不可存在尖锐危险物品。
18. 确认运动区域光照充足。
19. 该蹦床为休闲器材而非专业器材。
20. 禁止进行说明书规定之外的跳跃动作。
21. 天气干燥时、反复摩擦会导致蹦床网布出现静电现象。该现象不会为用户带来任何危险。

ZH

22. DOMYOS公司对于因购买者或其他人因对本产品的不当使用所导致的一切人身伤害或财产损失均不承担任何责任。
23. 产品所有者应负责向其他使用者说明该器材的使用时注意事项。
24. 如果您感觉到疼痛或眩晕、请立即停止运动、休息后立即就医咨询。
25. 警告：蹦跳时穿鞋
26. 蹦床必须由成人移动。
27. 蹦床不得安装在混凝土、沥青或任何其他坚硬表面上，或靠近不兼容的设施（例如，儿童戏水池、秋千、滑梯、攀爬结构）。

## 保养

---

每季度之初应进行以下定期检查。未经检查使用可能导致严重受伤。

1. 在每个季节开始时定期进行检查和维护操作（框架、悬挂系统、垫子、保护装置）。如果不进行这些检查，蹦床可能会变得不安全。
2. 确认圆形护套将弹簧保护到位。
3. 确认螺栓护套和其他尖锐零件的防护均到位、必要时需更换。
4. 检查所有的盖子和尖锐的边缘，如有必要，请更换。
5. 请查看本说明书末页以联系售后服务部。

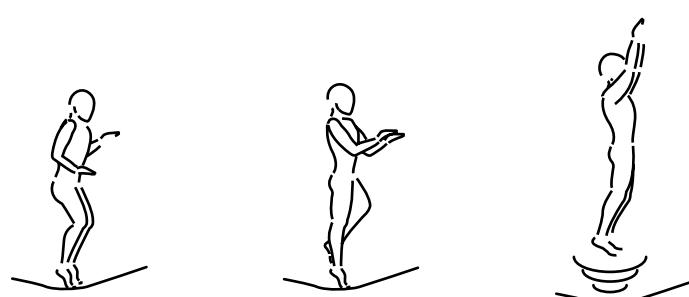
## 使用说明书

---

ZH

### 基本跳跃

1. 从直立位置起始、双脚分开与肩同宽、头部笔直、目视蹦床网布。
2. 前臂向后圆周运动。
3. 足尖用力向上跳跃。
4. 弹跳时双足微分。
5. 当双脚接触网布后微曲双膝可停下。



DOMYOS ブランドの商品を信頼してお選びいただき誠に有難うございます。  
初心者の方にも、上級アスリートの方にも、DOMYOS は健康維持と体力作りのパートナーです。お客様にご利用いただくために、当社のチームは最良の製品の設計に努めておりますが、もしお気づきの点やご提案、ご質問などございましたら、当社のサイト、DOMYOS.COM にご連絡ください。同サイトでは、実践のためのアドバイスや、必要な場合のサポートも提供しております。

## 紹介

トランポリンの使用は、足の筋肉、持久力、バランス感覚や連携を鍛えます。このトランポリンは、2歳以上のお子様から大人までの使用に適しています。

## ユーチューマニアル

本書内の指示を注意深く読み、将来に備えて保管しておいてください。

### 推奨使用方法：

1. 注意事項。使用者の上限体重：25 キロ (55,11 ポンド)
2. 警告 室内でのみ使用してください。
3. 警告。家庭専用。
4. 推奨最低年齢: 2歳
5. 注意事項。一度に一人の使用に限ります。衝突の恐れがあります。
6. 注意事項。保護者の監視下でご使用ください。
7. 注意事項。危険なジャンプは避けてください。頭やうなじからの着地は、重大なケガまたは死に至るケガにつながる可能性があります。
8. 警告。濡れているときにはマットを使用しないでください。
9. 警告。ジャンプする前にはポケットや手を空にしてください。
10. 警告。常にマットの中央部でジャンプしてください。
11. 警告。ジャンプする間にものを食べないでください。
12. 警告。ジャンプしてマットから出ないでください。
13. 警告。継続使用時間に制限を設けてください。(定期的に停止する)
14. トランポリンは、障害物となるものから1メートル以上離して、安定した平らで水平な面においてください。
15. あらゆる変更は製造元が提供する使用法に従って実施しなければなりません。
16. トランポリンの下に何もないことと誰もいないことを確認してください。

## 整備

次の点検は各季節の初めと季節中に定期的に実施されなくてはなりません。この義務を怠った場合は重大なケガにつながる可能性があります。

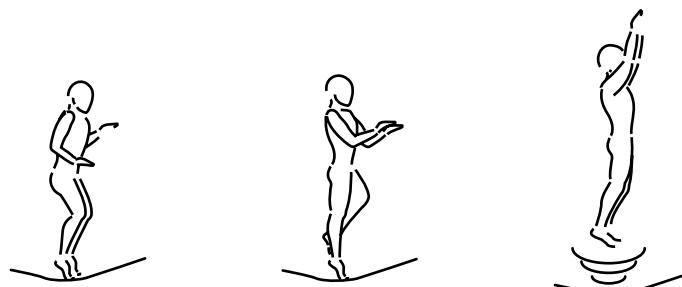
1. シーズン開始前かつ定期的に、(フレーム、スプリング、ベッド、カバーの)確認とメンテナンスを行ってください。確認をしないとトランポリンに危険性が生じます。
2. 円状の保護具がばねを覆っているか確認してください。
3. ねじの保護具とそのほかの鋭利なものが正しい位置にあるかを確認して必要に応じて交換してください。
4. 全てのパッドと鋭利な端のある箇所を確認して、必要に応じて交換してください。
5. カスタマーサービスセンターに連絡の際は、このユーチューマニアルの最後のページを参照してください。

## ユーチューマニアル

### 基本ジャンプ

1. 起立し、肩幅に足を開いて、頭をまっすぐにし、目をマットに向かってください。
2. 円を描くように前腕を後ろにもってきてください。
3. 足のつま先で押してジャンプしてください。
4. リバウンドの時にも足を軽く開いた状態にしてください。
5. 止まるためには、マットに足が接触する瞬間に膝を曲げてください。

17. トランポリンの上、下、近くに鋭利な物や危険物を置かないでください。
18. 使用場所が充分明るいか確認してください。
19. レジャー用のトランポリンはプロ仕様のトランポリンではありません。
20. ユーチューマニアルに記載したジャンプ以外の方法でのジャンプは禁止されています。
21. 空気が乾燥しているときにカバーに繰り返しこする場合に、ネットに静電気が発生する場合があります。この現象が用者に危険を及ぼすことは全くないです。
22. DOMYOS は、商品の正しくない使用によって生じたケガや第三者や財産に対する損害に対する一切責任を負いかねます。
23. 使用のあらゆる注意点を使用者が知ることは所有者が確認しなければなりません。
24. 痛みやめまいを感じる場合は、直ちに使用をやめて休息を取り、医師に相談してください。
25. 警告。靴を履いていてジャンプして下さい。
26. トランポリンの移動は大人が行ってください。
27. トランポリンはコンクリート、アスファルト、その他の硬い地面の上や、不適切な設備の近くに設置しないでください。(例えば幼児用プール、プランコ、滑り台、上り下りする構造体)



JA

您已選購了DOMYOS品牌健身器，我們感謝您的信任。

無論您是初學者還是高水平運動員，都可以通過DOMYOS產品達到保持狀態與鍛煉體能的目的。我們的設計團隊始終不斷努力以打造最佳的運動產品。歡迎登陸我們的官方網站DOMYOS.COM對產品進行點評或提出寶貴意見和建議。您同樣可以在網站上獲取訓練建議及指導等相關訊息。

## 產品介紹

蹦床運動有助於鍛煉下肢肌肉力量、提高耐力、改善平衡感和協調性。本器材適合2歲以上兒童及成人使用。

## 基礎跳躍

請認真閱讀並保留以備查詢。

使用注意事項：

1. 警告。使用者最大體重：25千克(55.11磅)
2. 警告。僅供室內使用。
3. 警告。僅限居家使用。
4. 用戶最小年齡：2 歲
5. 警告。每次僅可由一名用戶使用。慎防衝撞。
6. 警告。僅可在成人的指導下使用。
7. 警告。不可嘗試危險跳躍動作。如頭部或頸部著地會導致嚴重受傷、甚至死亡。
8. 警告。請勿使用濕掉的墊子。
9. 警告。請在彈跳前清空口袋與雙手中的物品。
10. 警告。務必在墊子中心彈跳。
11. 警告。請勿邊吃東西邊跳。
12. 警告。請勿用彈跳的方式跳離。
13. 警告。持續使用時間限制(請定期休息)。
14. 將彈跳床放置在穩固、平坦的表面上並距離任何可能的障礙物至少1公尺

15. 對蹦床的改造應遵照製造商說明書要求進行。
16. 確認無人員或物体位於蹦床下方。
17. 蹦床周圍不可存在尖銳危險物品。
18. 確認運動區域光照充足。
19. 蹦床為休閒器材而非專業器材。
20. 禁止進行說明書規定之外的跳躍動作。
21. 天氣乾燥時、反復摩擦會導致蹦床網布出現靜電現象。該現象不會為用戶帶來任何危險。
22. DOMYOS公司對於因購買者或其他人因對本產品的不當使用所導致的一切人身傷害或財產損失均不承擔任何責任。
23. 產品所有者須負責向其他使用者說明該器材的使用時注意事項。
24. 如果您感覺到疼痛或眩暈、請立即停止運動、休息後立即就醫諮詢。
25. 警告。請穿鞋。
26. 彈跳床必須由成人搬運。
27. 彈跳床不得架設於水泥、瀝青或其他任何堅硬的地面上，或者在不適合並存的設備附近（例如兒童戲水池、鞦韆、滑梯、供攀爬的設備等）。

## 保養

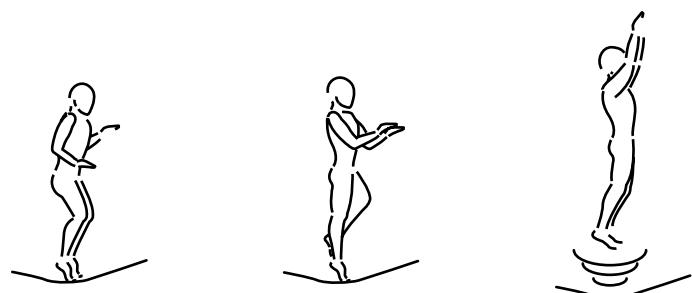
每季度之初應進行以下定期檢查。未經檢查使用可能導致嚴重受傷。

1. 每次開始使用前，及每隔一段固定時間，請進行檢查與保養程序（針對骨架、懸吊系統、床墊、防護設施）。若未執行檢查程序，彈跳床可能會變得具有危險性。
2. 確認圓形護套將彈簧保護到位。
3. 確認螺栓護套和其他尖銳零件的防護均到位、必要時需更換。
4. 請檢查所有螺絲保護蓋及尖銳的邊緣，如有需要請予以更換。
5. 請查看本說明書末頁以聯繫後售服務部。

## 基礎跳躍

從直立位置起始、雙腳分開與肩同寬、頭部筆直、目視蹦床網布。

1. 前臂向後做圓周狀擺動。
2. 足尖用力向上跳躍。
3. 彈跳時雙足微分。
4. 當雙腳接觸網布後微曲雙膝可停下。
5. 請留存這些說明書



## ขอบคุณที่ไว้วางใจและเลือกสินค้าของแบรนด์ DOMYOS

ไม่ว่าคุณจะเป็นมือสมัครเล่นหรือนักกีฬาชั้นนำ DOMYOS คือพันธมิตรความมีสุขภาพที่แข็งแรง หรือเพื่อการพัฒนาทางร่างกายของคุณ ทีมงานของเรามุ่งมั่นออกแบบผลิตภัณฑ์ที่ดีที่สุดสำหรับการใช้งานของคุณเสมอ ทั้งนี้ หากคุณมีความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ หรือข้อสงสัยใด เรายินดีรับฟังที่เว็บไซต์ DOMYOS.COM นอกจากนี้ เรา�ังมีเคล็ดลับการปฏิบัติและบริการช่วยเหลือในเว็บไซต์เมื่อคุณต้องการ

## ภาพรวม

การใช้งานของแทรมโพลีน ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อแขนขาที่อ่อนแรง สร้างความแข็งแกร่ง ความสมดุลและการประสานงาน แทรมโพลีน นี้เหมาะสมสำหรับเด็กอายุตั้งแต่ 2 ปีและผู้ใหญ่

## คู่มือการใช้งาน

อ่านค่าแนะนำอย่างระมัดระวังและเก็บรักษาไว้สำหรับอ้างอิงในอนาคต

### ข้อแนะนำสำหรับการใช้งาน :

1. คำเตือน น้ำหนักสูงสุดของผู้ใช้: 25 กิโลกรัม. (55,11 ปอนด์)
2. คำเตือน ออกแบบมาเพื่อใช้ในร่มเท่านั้น
3. คำเตือน สำหรับใช้ภายในอาคารเท่านั้น
4. แนะนำอายุขันต่อ: 2 ปี
5. คำเตือน ใช้งานได้เพียง 1 คนต่อครั้ง ความเสี่ยงต่อการประทับกัน
6. คำเตือน ในการใช้งานต้องใช้สายไฟต่อการดูแลของผู้ใหญ่
7. คำเตือน ห้ามตีลังกา การอาจสิริษะยะจะดึงลังกานี้ออกหากไม่ต้องดึงหัวหิน
8. คำเตือน: อย่าใช้แผ่นปูรองเมื่อเปียกน้ำ
9. คำเตือน: นาสีงของออกจากระเบียบแล้วมือออกให้หมดก่อนการกระโดด
10. คำเตือน: ให้กระโดดตรงกลางของแผ่นปูรองเสมอ
11. คำเตือน: อย่ากินอาหารในขณะกระโดด
12. คำเตือน: อย่าออกจากการอุปกรณ์โดยการกระโดด
13. คำเตือน: โปรดจำไว้ว่าเวลาของการใช้งานอย่างต่อเนื่อง (ทำการหยุดใช้งานอย่างสม่ำเสมอ)
14. วางแทรมโพลีนบนพื้นผิวที่มั่นคง 平坦 เนียน และห่างจากสิ่งกีดขวางใดๆ อย่างน้อย 1 เมตร
15. การเปลี่ยนแปลงใด ๆ จะต้องทำการดำเนินการอย่างระมัดระวัง
16. ตรวจสอบว่าไม่มีวัตถุอันตรายอยู่ใกล้แทรมโพลีน

17. ไม่อนุญาตให้มีวัตถุใด ๆ ที่คมหรืออันตราย อยู่ด้านบน ด้านล่างหรืออยู่ใกล้กับแทรมโพลีน
18. ตรวจสอบให้แน่ใจว่าบริเวณการใช้งานมีส่วนที่พังพัง
19. แทรมโพลีนสำหรับการสัมทนากำไรใช้ แทรมโพลีนสำหรับการใช้งานแบบมืออาชีพ
20. ห้ามทำการกระโดดอื่น ๆ นอกเหนือจากที่ระบุไว้ในคู่มือการใช้งานฉบับนี้
21. เมื่อว่างจากการจะต้องทำการเสียดสีกันช้าๆ แนะนำไปกรีดหักกับตาข่ายจากก่อให้เกิดกระเส้นไฟฟ้าสถิตย์ เหตุการณ์นี้จะไม่ก่อให้เกิดความเสี่ยงให้กับผู้ใช้งาน เพื่อลดความเสี่ยงของเหตุการณ์:
22. DOMYOS จะไม่รับผิดชอบใดๆ ก็ตามที่เกี่ยวกับข้อร้องเรียนของการบาดเจ็บหรือความเสียหายให้กับบุคคลที่สามหรือทรัพย์สินที่เกิดจากการใช้ผิดประเภทของผลิตภัณฑ์ ..
23. จ้าของแทรมโพลีนต้องแจ้งให้กับผู้ใช้แทรมโพลีนทุกคนให้รับทราบถึงของข้อควรระวังทั้งหมดโดยถาวรสุ่มต้อง
24. หากหัวน้ำตกต้องออกน้ำให้ก่อให้เกิดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บหรือความเสียหายให้หยอดเล่น พักและปรึกษาแพทย์
25. คำเตือน: กระโดดโดยสัมส่วนร่วมเท่า
26. แทรมโพลีนต้องเคลื่อนย้ายโดยผู้ใหญ่
27. ห้ามติดตั้งแทรมโพลีนบนพื้นคอนกรีต แอลฟีล์ด หรือพื้นผิวแข็งอื่นๆ หรือใกล้กับการติดตั้งที่เข้ากันไม่ได้ (เช่น สะร่ายน้ำ ซิงช้า สไลเดอร์ หน้าผาจำลอง)

## การนำรุ่นรักษา

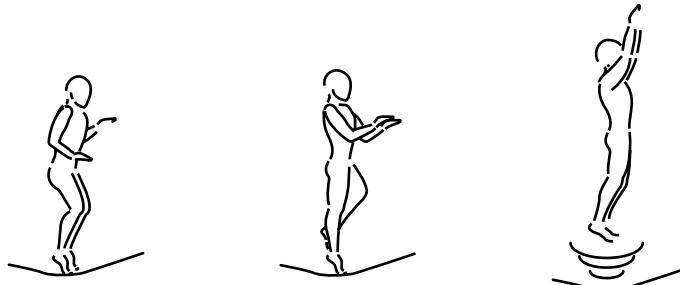
การตรวจสอบต่อไปนี้จะต้องทำตั้งแต่ต้นของแต่ละฤดูกาลและทำเป็นระยะๆ ตลอดทั้งฤดูกาล ความล้มเหลวใดๆ ในการควบคุมดังกล่าวอาจนำไปสู่การบาดเจ็บที่ร้ายแรง

1. ดำเนินการตรวจสอบและนำรุ่นรักษา (บันเฟรม, ระบบกันสะเทือน, พร์ม, อุปกรณ์ป้องกัน) เมื่อเริ่มต้นแต่ละเซลล์และตามช่วงเวลาปกติ หากไม่ดำเนินการตรวจสอบเหล่านี้ อาจส่งผลให้แทรมโพลีนอาจก่อให้เกิดอันตรายได้
2. ตรวจสอบว่ามีการป้องกันไฟครอฟท์และลักษณะของคุณสมบัติอยู่
3. ตรวจสอบว่าลักษณะของคุณสมบัติอยู่ในที่ของมันและทำการเปลี่ยนในกรณีที่จำเป็น
4. ตรวจสอบฝ่าครอฟท์และขอบที่มีความทึบหมุด และเปลี่ยนหากจำเป็น
5. หากต้องการติดต่อฝ่ายบริการหลังการขายให้ดูที่หน้าสุดท้ายของคู่มือฉบับนี้

## คู่มือการใช้งาน

### การกระโดดขั้นพื้นฐาน

1. เริ่มต้นด้วยท่ายืน แยกเท้าออกจากกันเสมอใหม่ ศีรษะตั้งตรงและดวงตามองตรงไปที่แผ่นผ้าใบกระโดด
2. แกว่งแขนไปมาด้านหน้าและหลังในลักษณะเป็นวงกลมเพื่อความสมดุล
3. กระโดดด้วยแรงผลักดันจากเท้าของท่าน
4. แยกเท้าของท่านออกจากกันเล็กน้อยเมื่อกระโดด
5. เมื่อต้องการหยุด ให้หันเข้าของท่านเมื่อเท้าของท่านล้มผั้นผันผ้าใบ



TH

DOMYOS 제품을 선택하고 신뢰해주셔서 감사합니다.

DOMYOS는 운동 초보자나 숙련된 운동 선수 모두가 사용할 수 있으며 건강 유지와 체력 향상에 도움을 줍니다. 저희 팀은 언제나 최고의 제품을 설계하기 위해 노력합니다. 의견, 제안 및 질문이 있으시면 당사 웹사이트 DOMYOS.COM에 올려주시기 바랍니다. 웹사이트에서는 트레이닝에 관한 조언과 각종 지원 정보를 찾아 보실 수 있습니다.

## 프레젠테이션

트램폴린 운동은 하체 근육을 발달시키고 지구력과 균형 감각, 근육 협응 능력을 향상시켜 줍니다. 이 트램폴린은 2세 이상 아동과 성인에게 적합한 제품입니다.

## 사용 설명서

찬찬히 주의 깊게 읽은 뒤 나중에 참조할 수 있도록 보관하십시오.

### 사용상 주의점 :

1. 주의. 사용자의 최대 허용 체중: 25킬로그램(55,11파운드)
2. 경고 실내에서만 사용하십시오.
3. 경고. 가족 전용.
4. 사용 권장 최저 연령 : 2세
5. 주의. 한 번에 한 명씩만 사용하십시오.
6. 주의. 어른의 철저한 감독 하에 사용하십시오.
7. 주의. 공중제비를 시도하지 마십시오. 머리나 목으로 착지할 경우, 심각한 부상이나 사망에 이를 수 있습니다.
8. 주의사항. 매트가 젖은 경우 사용하지 마십시오.
9. 주의사항. 점프하기 전에 주머니와 손을 비우십시오.
10. 주의사항. 항상 매트의 중앙에서 점프하십시오.
11. 주의사항. 점프하는 동안 음식을 먹지 마십시오.
12. 주의사항. 점프하여 밖으로 나가지 마십시오.
13. 주의사항. 장시간 계속해서 사용하지 마십시오.(주기적으로 휴식을 취하십시오.)
14. 트램펄린을 평평하고 안정적인 수평 평면에 두고, 최소 1미터 이내에 방해 물이 없도록 하십시오.
15. 제품을 변경할 때는 제조업체에서 제공한 지침에 따라야 합니다.

16. 트램폴린 아래 물건이나 사람이 없는지 확인하십시오.
17. 트램폴린의 위아래와 근처에 끝이 날카롭거나 위험한 물건을 놓아두지 마십시오.
18. 트램폴린 운동을 하는 공간에 조명이 충분히 밝은지 확인하십시오.
19. 오락용 트램폴린은 선수용 트램폴린과 다릅니다.
20. 이 설명서에 나와 있는 것 외에 다른 점프는 절대 해서는 안 됩니다.
21. 공기가 진조할 때는 캔버스 천나 보호 네트에 반복되는 마찰에 의해 정전기가 일어날 수 있습니다. 정전기는 사용자에게 위험하지 않습니다.
22. DOMYOS는 이 제품을 올바르지 않게 사용해서 발생한 재산에 대한 부상 또는 인적 피해, 재산상 손실에 관한 소송에 일체 책임이 없습니다.
23. 사용자 모두에게 사용상 주의점을 제대로 알리는 것은 제품 소유자의 책임입니다.
24. 통증이 있거나 현기증이 나면 즉시 운동을 중지하고 휴식을 취한 뒤 의사의 진찰을 받으십시오.
25. 주의사항. 신발을 착용하거.
26. 트램폴린을 뛰길 때는 어른이 뛰어야 합니다.
27. 트램폴린은 콘크리트, 아스팔트 또는 기타 단단한 표면이나 함께 사용할 수 없는 설치물(예: 어린이 풀장, 그네, 미끄럼틀, 암벽 등반 구조물 등) 근처에 설치해서는 안 됩니다.

## 관리법

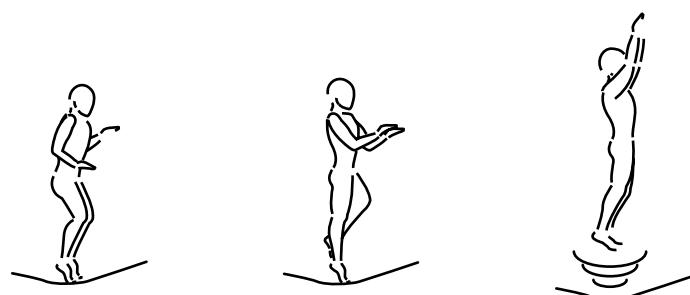
계절 초와 계절 중에 정기적으로 다음과 같은 검사를 수행해야 합니다. 검사 의무를 소홀히 하면 심각한 부상을 초래할 수 있습니다.

1. 사계절이 바뀔 때마다 그리고 정기적으로 각 부품(프레임, 서스펜션 시스템, 베드, 보호 장치)에 대한 점검 및 유지 보수 작업을 수행하십시오. 이러한 점검을 수행하지 않을 경우 트램폴린이 위험해질 수 있습니다.
2. 스프링에 원형 보호캡이 씌워져 있는지 확인하십시오.
3. 나사못과 그밖의 날카로운 부품의 보호장치가 제대로 장착되어 있는지 확인하고 필요하면 교체하십시오.
4. 모든 커버와 절단면을 점검하고 필요한 경우 교체하십시오.
5. A/S 서비스 센터 연락처는 본 사용설명서의 마지막 페이지를 참조하십시오.

## 사용 설명서

### 기본 점프

1. 제자리에 서서 다리를 어깨 너비로 벌리고 머리를 든 채 눈으로 캔버스 천을 주시하는 것이 시작 자세입니다.
2. 두 팔을 앞뒤로 왔다갔다 흔드십시오.
3. 발 끝으로 바닥을 밀면서 깅총 뛰십시오.
4. 뛰어오를 때 두 발을 약간 벌린 상태로 유지하십시오.
5. 뛰어오를 때 두 발을 약간 벌린 상태로 유지하십시오.



លេកអ្នកបានធ្វើសិទ្ធិ ដលិតផល មានយីហោ DOMYOS ហើយយើងខ្ញុំសូមអគ្គិភាពលេកអ្នក ចំពោះការរៀនកូបិត្តនេះ ។

ជំនួយ

ការណែនាំមូលដ្ឋាន

សូមអាន ឱ្យចានប្រកត់ចំណាំ និងរក្សាទុក ដាច់កសារយោង នាថេលព្រាយឡើត ទាំងអស់

## ចំណុចត្រូវប្រងប្រយ័ត្ន ពេលបរិច្ឆាស់

1. សេចក្តីព្រមាន ទម្ងន់អ្នកបើប្រាស់ ជាអតិថែមាំ 25 kg (55,11 lbs)
  2. សេចក្តីព្រមាន បង្រៀនអកុលប្រាស់បាករបើប្រាស់ខាងក្រោមអាជីវិធម៌។
  3. សេចក្តីព្រមាន សប្បាហ៍បើប្រាស់ នៅតាមខ្លួន ឬផ្សេងៗ។
  4. ភាយ ឬបុរាណ ដែលបានរារាំខ្សោយប្រាស់ 2 ឆ្នាំ
  5. សេចក្តីព្រមាន បើប្រាស់ ដោយមនុស្ស តែម្ខាក់ ក្នុងមួន ។ ហានិភ័យ អារម្មណជូនិច្ចា។
  6. សេចក្តីព្រមាន ត្រូវបើប្រាស់ តែពេលបានការឱែលខុសត្រូវ ពីមនុស្សដែឡើយ ឬផ្សេងៗ។
  7. សេចក្តីព្រមាន សូមកំណែតសភាព ។ ការទម្ងន់ខ្លួន ដោយជាក្នុងចុះ ឬ មានកសំយុង ឬ ភាគចង្វារឱ្យមាន ឬសស្ថាម ឬទៀត ឬ ការស្ថាប័នាទាន ។
  8. សេចក្តីព្រមាន ។ សូមកំបើប្រាស់កំប្រាល នៅពេលការឱែឃើម ។
  9. សេចក្តីព្រមាន ។ សូមក្រែក ហេរថ៉ា និងដែង ឱ្យនៅទីទេស ឬនៅទីទេស ។
  10. សេចក្តីព្រមាន ។ សូមកំណែត តែនៅត្រូវកកណ្តាល របស់ក្រោម ជានិច្ច ។
  11. សេចក្តីព្រមាន ។ សូមកំទ្ទូលទាន អាបារ ក្នុងពេលកំពង់លោត ឱ្យសោះ ។
  12. សេចក្តីព្រមាន ។ សូមកំចាកចេញ ដោយលោតចេញ ឱ្យសោះ ។
  13. សេចក្តីព្រមាន ។ សូមកំណែត ពេលដែល សម្រាប់ការបើប្រាស់ ជាបន្ទុ (សូមឈប់ នា ទៀត) ។
  14. ដែកក្រាលិនទេនិងបើកប្រើប្រាស់កកបេះ ឬការបង្កើត ដែលបានរារាំខ្លោយ
  15. ការកំណែសម្បល ឬសម្បល ការធ្វើឡើងនៅតាន ឬសំណាក់ រាយនុលោមតាម សេចក្តី នៅក្នុងតាន ដើម្បីត្រូវបានដឹងទិន្នន័យ ឬផ្សេងៗ។
  16. សូមពិនិត្យឱ្យមែលបាន និង មានវត្ថុ ឬ មនុស្ស នៅក្រោម ប្រជាប់លោតប៉ែន្ទាងលេង ឬអត់ នោះ ។

17. សូមកំទក វត្ថុមាសព្យូទ័រ បុ វត្ថុបង្គរិយាឈ្មោះច្បាក់ នៅលើ, នៅឯការម បុ នៅជីត ប្រជាប់លោ តែប្រាញេងលោ ។
  18. ត្រួតព្រាកដថា ទីកន្លែងប្រឹកហាត់ មានពីរគ្រប់គ្រាន់ ។
  19. ប្រជាប់លោតបំផ្លាចិនលាងនេះ មិនមែនជា ប្រជាប់លោតបំផ្លាចិន សម្រាប់បុរិយាតស់ លក្ខណៈរោងចាយ នៅទេ ។
  20. ការលោតរោងចាយ ឡៀត ដែលខុសពី ការលោត មានរូបរាង នៅក្នុងសេចក្តីណែនាំស្ទើពី ការបុរិយាតស់នេះ ត្រូវបានបាយការណ៍ ។
  21. នៅពេលខ្សោះស្អុក, ការត្រួតមុនចុះទៀត នៅលើកម្រុបបំផ្លាចិន បុ សំណាក្ត់ ការបង់ អ្នកតិចខាងក្រោម ចារីអតិថិជន លក្ខណៈបែង បាន ។ ចាតុក្តីនេះ មិនបង្គរ ហានិភ័យ ដល់ អ្នកបុរិយាតស់ នៅទេ ។ ដើម្បីការបំបញុយ បាតក្តីក្នុងនេះ ៖
  22. DOMYOS ចិនទួលិបនបន្ទាត់ បំពេះការទាយទាញនានា ពាក់ខ្លឹនឯង ឱ្យសូលាយ លក្ខណៈបុ គុណិត បុ ការទូទាត់ទិន្នន័យ ឬ អចលនទេរក្បួន ឱ្យសូលាយ ដែលកើតចេញពី ការបុរិយាតស់ ដលិចធិលានេះ មិនបានគ្រឿមប្រើ នៅទេ ។
  23. វាតាក ការទួលិបនបន្ទាត់ បែងប្រុងសំណិតតែតិច ក្នុងការគារនោះ អ្នកបុរិយាតស់ទាំងអស់ ទួលិបនានា ពីកំណែ អំពីចំណុចត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នទាំងអស់ ក្នុងបុរិយាតស់ ឱ្យបានគ្រឿមត្រូវ នៅទេ ។
  24. ប្រសិនបើលោកអ្នក ពិចិប្បទេនឹង ការរួមឱ្យបាប់ បុ វិសមុខ, សូមឈប់បីកហាត់ ត្រូវយក សំហាន, និង ថ្វីសប ដៃប្រហុទិត ។
  25. សេចក្តីព្រមទាំង ១ សូមលោត ដោយពាក់សំស្បែករឿង
  26. ត្រាបិន ត្រួតព្រាកដថា មានពីរគ្រប់គ្រាន់ ។
  27. មិនត្រូវដែរឲ្យចិន ត្រាបិន នៅលើថ្វីបន្ទុក ចូលក្រាលកោកសុ បុ ថ្វីនឹងរៀងរៀងឡើតិកធម្មយ បុ កំរបស្ថុកាដិឡើងដែលមិនត្រូវគ្នាដោយ ៦ ខែបានណា ការងារសម្រាប់បិទិក កំនើង ទៅង់យោល កនាងលោងអិលិស បច្ចនាសម័ំទៅឱ្យសងរាង។

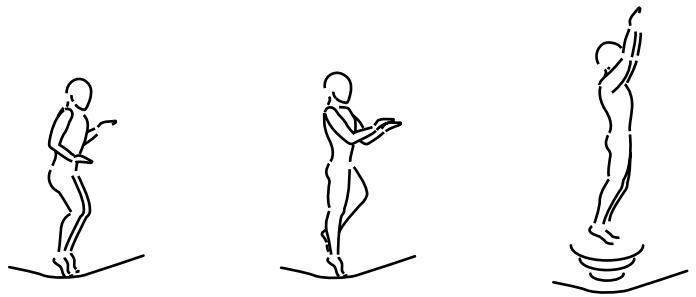
## ការបែងទាំង

1. ແກສະນິກີ ອິນຕາດັ່ງນີ້ເປັນເຄີຍຄຸມເຄີຍທຳ (ໄສສຸລູ ປະຕິບັດຖານ ພຣະມະນູນ ປະເທດລາວ) ເຮັດວຽກພະຍານຕາມການ  
ແຜ່ນວິຊາຕົ້ນກັບອັນດັບກັບອັນດັບ ເພື່ອສໍາເລັດກັບອັນດັບກັບອັນດັບ
  2. ດີວິກີເພີ້ມຕົ້ນ ຖືກາຕາມກັບຜົນໝູນ ໂປຣບົ້ນຈີ ຕີເມີນສົນ ບູກຄົມ ທ່ານ
  3. ດີວິກີເພີ້ມຕົ້ນ ຖືກາຕາມກັບຜົນໝູນ ສົນໃຈກົດໝາຍ ເປົ້າຕົກ ສົນໃຈກົດໝາຍ ບູກຄົມ ເທິງຕົກ ຫຼາສຸ່ງກັບເບັງ ປະລິບພິບຕົ້ນ
  4. ແກສະນິກີປະບົບ ອິນຕາດັ່ງນີ້ເປັນເຄີຍຄຸມເຄີຍທຳ (ໄສສຸລູ ປະຕິບັດຖານ ພຣະມະນູນ ປະເທດລາວ) ເຮັດວຽກພະຍານຕາມການ  
ແຜ່ນວິຊາຕົ້ນກັບອັນດັບກັບອັນດັບ
  5. ເພີ້ມຕົ້ນ ອິນຕາດັ່ງນີ້ເປັນເຄີຍຄຸມເຄີຍທຳ (ໄສສຸລູ ປະຕິບັດຖານ ພຣະມະນູນ ປະເທດລາວ) ເຮັດວຽກພະຍານຕາມການ  
ແຜ່ນວິຊາຕົ້ນກັບອັນດັບກັບອັນດັບ

## ការលោតជាមូលដ្ឋាន

ចាប់ផ្តើមយកទ្វូកដើង តាមចំណាំស្សារ, ដាក់ក្បាលខ្សែត្រង់ និងធ្លាត់ត្រក ទៅលើ កម្រាលបំផ្តាច់។

1. យោលដី ទៅមុខ ទៅក្រាយ តុងចលនា ពាយឃីន់។
2. លោកឡើង ដោយបើចុងដើងលោកអ្នក ដោលឡើង។
3. ក្បាលដើងលោកអ្នក ឱ្យកវិនុកបន្ទិច នៅពេលបំផ្តាច់ឡើង។
4. ដើម្បីលួប, បត់ដួងដើងលោកអ្នក នៅពេលដើងលោកអ្នក ទៅសល់ កម្រាលបំផ្តាច់។
5. សេចក្តីណែនាំដើម សម្រាប់ក្បាល។



لقد اخترت منتجًا من العلامة التجارية DOMYOS ونحن نشكرك على هذه الثقة.  
إذا كنت رياضيًا مبتدئًا أو محترفًا على المستوى، فيعتبر DOMYOS هو حلفك لنظر في صحة جيدة أو التطوير حالي البدنية. فرق العمل لدينا تبذل جهوداً مضنية لتصميم أفضل المنتجات لخدمتك. وإذا كان لديك أي ملاحظات، اقتراحات أو تساؤلات، فنحن في خدمتك على الموقع DOMYOS.COM . كما تجد أيضاً على هذا الموقع نصائح لممارستك وكذلك لمساعدتك في حالة الضرورة.

## المقدمة

تتيح ممارسة الترامبولين تنمية عضلات الأعضاء السفلية والتحمل وحسن الاتزان والتناسق بين الحركات. تناسب الترامبولين الأطفال ابتداءً من سن 2 سنوات وكذلك البالغين.

## دليل الاستعمال

يتم قراءة النشرة بانتهاء والاحتفاظ بها للاستخدام فيما بعد.

15. أي تعديل يجب أن يتم طبقاً للتعليمات المعطاة من قبل المصنع.
16. تأكد أنه لا يوجد شيء أو شخص أسفل الترامبولين.
17. لا تترك شيئاً حاداً أو خطراً على أو أسفل أو بالقرب من الترامبولين.
18. تأكد أن المنطقة التي تستخدم فيها الترامبولين بها إضاءة كافية.
19. الترامبولين التي تستخدم للتزلج عليه ليست مثل الترامبولين التي تستخدم بغرض مهني.
20. منع تنفيذ فحارات غير تلك المذكورة في شرارة الاستخدام هذه.
21. عندما يكون الهواء جافاً، فإن الاختلاف المترافق بنسيج الارتداد أو الشبكة يمكن أن يؤثر على كهرباء استاتيكية. لا تمثل هذه الظاهرة أي خطير على المستخدم، لتقليل هذه الظاهرة:
22. لا تتحمل DOMYOS أية مسؤولية تتعلق بشكاوى حول إصابة أو ضرر تعرض له شخص آخر أو ممتلكات بسبب سوء استخدام المنتج.
23. على المالك التأكد من معرفة جميع مستخدمي الجهاز كما يجب بجميع احتياجات الاستعمال.
24. إذا شعرت بألم أو دوار، توقف فوراً عن الممارسة واستريح واستشر طبيباً.
25. تحذير: اقفز مع ارتداء الحذاء.
26. يجب أن يقوم شخص بالغ بنقل الترامبولين.
27. يجب عدم تركيب الترامبولين على الخرسانة أو الأسفالت أو أي سطح صلب آخر أو بالقرب من منشآت غير متوافقة معه (مثل حمامات السباحة للأطفال، والأزاج، والزلقات، وهياكل التسلق).

1. انتهـى. أقصـى وزـن لـلـمـسـتـخدـم: 25 كـجم (11 رـطل).
2. تحذـير. مـخـصـص لـلـاستـخدـام دـاخـلـ الـمنـزـل فـقط.
3. تحذـير. لـلـاستـخدـام الـمنـزـلي فـقط.
4. الـحد الـأـدـنى لـلـسـنـ المـوـصـى بـه: 2 سـنـوات.
5. انتهـى. يـسـتـخدـمـها شـخـصـ واحدـ فـيـ نفسـ الـوقـتـ. خـطـرـ الـارـطـامـ.
6. انتهـى. يـتـمـ الـاستـخدـامـ تـحـتـ إـشـرافـ شـخـصـ بالـغـ.
7. انتهـى. لاـ تـقـمـ بـفـقـراتـ خـطـرـةـ. النـزـولـ عـلـىـ الرـأـسـ أـوـ العنـقـ قدـ يـتـسـبـبـ فـيـ إـصـابـاتـ خـطـيرـةـ وـقدـ تكونـ مـمـيـةـ.
8. تحذـير. لـاـ تـسـتـخدـمـ السـجـادـةـ عـدـ بـالـهـاـ.
9. تحذـير. دـعـ أيـ شـيـءـ فـيـ جـيـوبـ وـيـدـيـكـ قـبـلـ الـقـفـزـ.
10. تحذـير. اـقـفـرـ دـانـماـ فـيـ وـسـطـ السـجـادـةـ.
11. تحذـير. تـجـنبـ الـأـكـلـ أـثـاءـ الـقـفـزـ.
12. تحذـير. لـاـ تـخـرـجـ مـنـ الـجـهـازـ قـفـزاـ.
13. تحذـير. الـحدـ الـأـدـنىـ لـلـاستـخدـامـ الـمـسـتـمرـ (فـترـاتـ رـاحـةـ دـورـيـةـ).
14. قـمـ بـتـرـكـيـبـ التـرـامـبـولـينـ عـلـىـ سـطـحـ مـسـتـويـ، سـطـحـ وـأـقـيـ، عـلـىـ بـعـدـ مـتـرـ وـاحـدـ مـنـ أـيـ عـوـانـقـ مـحـمـلـةـ.

## الصيانة

يجب القيام بإجراءات الفحص التالية في بداية كل موسم وعلى فترات زمنية منتظمة أثناء الموسم. أي إخلال بهذا الالتزام بالفحص قد يؤدي إلى حدوث إصابات خطيرة.

1. قـمـ بـإـجـارـهـ الفـحـوصـاتـ وـعـمـلـيـاتـ الصـيـانـةـ (ـعـلـىـ الـبـيـكـلـ، وـنـظـامـ الـتـعلـيقـ، وـنـظـامـ الـسـجـادـةـ، وـالـواـقـيـاتـ)ـ فـيـ بـدـاـيـةـ كـلـ مـوـسـمـ وـعـلـىـ فـتـرـاتـ زـمـنـيـةـ مـنـظـمـةـ. فـيـ حـالـةـ عـدـمـ إـجـارـهـ هـذـهـ الـفـحـوصـاتـ، قـدـ يـصـبـحـ التـرـامـبـولـينـ خـطـيرـاـ.
2. تـأـكـدـ أـنـ الـواـقـيـاتـ يـغـطـيـ التـوـابـيـضـ.
3. تـأـكـدـ أـنـ وـاقـيـاتـ الـبـكـرـاتـ وـالـعـنـاصـرـ الـحـادـةـ الـأـخـرـىـ فـيـ مـكـانـهـاـ وـاسـتـبـدـلـهـاـ إـذـ لـزـمـ الـأـمـرـ.
4. اـفـحـصـ كـلـ الـأـعـطـيـةـ وـالـحـوـافـ الـحـادـةـ وـاسـتـبـدـلـهـاـ إـذـ لـزـمـ الـأـمـرـ.
5. لـلـاتـصـالـ بـخـدـمـةـ مـاـ بـعـدـ الـبـيـعـ، رـاجـعـ الصـفـحـةـ الـخـيـرـةـ مـنـ نـشـرـةـ الـاسـتـخدـامـ هـذـهـ.

## دليل الاستعمال



### القفزة الأساسية

1. الـبـدـءـ مـنـ وـضـعـ الـوـقـوفـ، وـالـقـدـمـيـنـ مـتـبـاعـدـيـنـ بـعـرـضـ الـكـنـفـيـنـ وـالـرـأـسـ مـسـنـقـيـمـةـ وـالـعـيـنـيـنـ مـتـجـهـيـنـ نـحـوـ بـسـاطـ الـارـتـادـ الـخـاصـ بـالـتـرـامـبـولـينـ.
2. قـمـ بـأـرـجـحـةـ الـذـرـاءـيـنـ مـنـ الـأـمـامـ الـخـلفـ فـيـ حـرـكـةـ دـانـرـيـةـ.
3. اـفـزـ بـأـنـ تـدـفـعـ بـحـافـةـ الـقـدـمـيـنـ.
4. حـافـظـ عـلـىـ قـدـمـيـكـ مـتـبـاعـدـيـنـ قـلـيلـاـ عـنـ لـحـظـةـ الـارـتـادـ.
5. لـكـيـ تـنـقـفـ، اـثـيـ رـكـيـتـكـ لـحـظـةـ لـمـسـ الـقـدـمـيـنـ لـلـنـسـيـجـ.



Производитель и адрес: Франция - DECATHLON - 4 BOULEVARD DE MONS - BP 299 - 59650 VILLENEUVE D'ASCO CEDEX - FRANCE

Made in China - Fabriqué en Chine - Hecho en China - Fabricado na Čína  
China - İmal edildiği yer Çin - Pagaminta Kinijoje - Ražots Činā - Származásási hely Kina  
صنع في الصين

Pack Ref: 4587802

Edad recomendada

**2-6**

Years Ans Åños 歳 Jahre 年 Annos 年 Anni 年 Jaren 歲 Anos 年 Lata 歲 Èv 年 Gadi  
Rokov لست Let セレ Ar 年 Godine 年 Leta 年 Yas 年 Metal 年 Godine 年 Gadi  
Хроња 年 Години 年 老年 年 Godz 年 Pojøi(ib) 年 Nám 年 Tahun 年 年  
歲 歲 1 歲 齡 歲 歲 - 歲 سالات

**JPN** 兵庫県西宮市高松町3-34-5テカトロンジャパン - 品名 : トランポリン - **CHN** 以下标示仅在中国大陆地区适用 - 品名: 蹦床 - 生产商: 迪脉(上海)企业管理有限公司, 地址: 中国 (上海) 自由贸易试验区浦东大道2238号7层805室。邮编: 200135 - 联系电话: 4009-109-109 - 执行标准: - 质检证明: 合格 - 307120 - 适用年龄: 2-6 - 等级: 合格品 - 中国 制造 - 商标: DOMYOS - 质检证明: 合格 - 主要材料: 金属 - 品名: 蹦床  
**RUS** Импортер / уполномоченное изготовителем лицо: ООО «Октоблуз», 115280, город Москва, вк. тер. г. муниципальный округ: Даниловский, улица Автозаводская, дом 23А, корпус 2, Российская Федерация, тел. 8 (800) 700-77-66 - Произведено в Китае - Багу - для занятий спортом - Дата изготовления указана на изделии или упаковке в формате ГГГГМММ - Основной материал: металл - **TWN** 弹翻床 - 中國 製造 - 進口/委製商: 台灣迪卡儂有限公司 台中市南屯區大墩南路379號 統編: 53048094 04-24719666 - 製造日期標於工廠符號處 - **BRA** IMPORTADO PARA O BRASIL POR IGUASPORT LTDA. - CNPJ 02.314.041/0001-88 - FABRICADO NAEM CHINA - **TUR** İthalatçı Firma: TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd St. Osmaniyeli Mahallesi, Cobançesme Koşuyolu Bulvarı, Marmara Forum AVM No:3 Z099 Bakırköy/İstanbul SLA BL N:3/0299 BAKIRKOY 34146 İstanbul, TURKEY - Tel: 0212466 67 83 www.decathlon.com.tr - **THA** ผู้นำเข้า: บริษัทไทยดีแคนทันจำกัด ผู้ผลิต: บริษัทไทยดีแคนทันจำกัด  
) จ.ปทุมธานี 19/501 หมู่ 13 ตัวเมืองน้ำท่วมบ้านบึงวังน้ำเขียว ตำบลบางปะกอก อำเภอเมืองปทุมธานี รหัสไปรษณีย์ 10540 - สำนักงาน: **COL** Importado para Colombia por Decathlon Colombia SAS NIT: 900868271-1 SIC: 900868271-1 - **EGY** 2-6 - ملبار - DECATHLDN TRADING EGYPT LLC,Section (B) of the unit A14-07-10, ground floor, City Center AlMaza AHMoltaka Al-Arabi district, Al-Maza, Cairo-Egypt - **MAR** DECATHLON MAROC QUARTIER BEAUTE, AIN SEBAA 20250, IF 1007044, - **AUS** Decathlon Australia Pty Ltd, 634-726 Princess Highway, Tempe - Sydney - NSW 2044. - trampoline - **MEX** Importador: Artículos Deportivos Decathlon de CV Avenda Ejercito Nacional 826, Polanco III Sección, C.P. 11540, Miguel Hidalgo, Ciudad de México, México R.F.C ADD 15072734 - Trampolin - Tel: 01 800 062 4500 - Material principal: Metal - Hecho en China - **HKG** Decathlon Hong Kong Company Limited is Unit 01-06, 22nd Floor, 700 Nathan Road, Mongkok, Kowloon, Hong Kong - Decathlon Hong Kong Company Limited is Unit 01-06, 22nd Floor, 700 Nathan Road, Mongkok, Kowloon, Hong Kong - **VNM** Bán nhún lò xo - Sản xuất tại Trung Quốc - Tên và địa chỉ NNKP/PP: Công ty TNHH Decathlon Việt Nam, Lầu 5, số 26 Ung Văn Khiêm, Phường 25, Quận Bình Thạnh, TP. HCM, Việt Nam - **IND** Di impor oleh: PT Decathlon Sports Indonesia, Jl. Jalan Sutera Boulevard, Kaw. 49 Alam Sutera, Kunciran, Pinang - Kota Tangerang, Banten Indonesia - Dibuat di Republik Rakyat Tiongkok - Trampolin - **CHL** trampolin - camera plástica - IMPORTADO PARA CHILE POR: DECATHLON CHILE S.P.A. R.U.T: 76.507.443-4 - **GRC** Τρομπόλινο - **KOR** 제조자 : Decathlon Korea - 주소전송번호 : 한진 광역시 연수구 송도파워로 16번길 33-1 1800-2025 - 품명 : 원구 - 모델명 : 트램펄린 - 제조연월 : 별도 표시 (YYYY/MM) - 원산지 : 중국 - 시옹연령 : **CAN** Decathlon Canada Inc., 2151 BOULEVARD LAPINERIE, BROSSARD, QUÉBEC, CANADA, J4W 2T5 | onlineservice@decathlon.ca | 1 (844) 533-3322 - **UKR** Выготовано в Кіталі - Імпортер ТОВ «Декатлон Україна» 04073, м. Київ, проспект Степана Бандери, 15-4 Decathlon Ukraine@decathlon.com +380 44 3644241 - Виробник: **DECATHLON S.E.**, 16th Street San Francisco, CA 94103 +1-866-480-3565 - **PHL** Decathlon Philippines Inc., L2-2093.1 Level 2, Festival Supermall Corporate Avenue, Filinvest Corporate City, Alabang, Muntinlupa City, 1770 Philippines - contact@philippines@decathlon.com - **USA** Decathlon USA LLC 2300 Decathlon D.O.O Dobra Stanjevića 35, 11070 Novi Beograd, Srbija - Proizvodac: Decathlon 4 bd de Mons - BP299- 59650 Villeneuve d'Ascq - France - Trambulina - **MYS** Decathlon Malaysia Sdn Bhd: M2-G-01, 87Gum Tower, Jalan Cempaka SD 12/5, Bandar Sri Damansara, 52200 Kuala Lumpur, Malaysia - **KAZ** Қазақстан Республикасы, 050040, Алматы қаласы, Меркуз ауданы Ата-Фарраб дистанцияны 100 үй, тұрмын емес мұйын 4Республика Казахстан, 050040, Республика Казахстан, 050040, Алматы, Медеуский район, пр. Аль-Фарраб, д.100, н.л. 4. -Батып -Батып -Кылайда жасалып -Произведено в Китае - Спортивный инвентарь аренацан - Жасалған күні біртінген жаңысымалы кіләжек форматта көрсетілген - **ROU** Roum sport SRL, bd. Iuliu Maniu, 546-560, Bucuresti - Trambulina - Fabricat in China - **HUN** Forgalimazzza a Tisztroba Magyarorszag Kft, Budapest, Baross utca 146, Informacio: 06 1920 1020 - Gyártja Decathlon - 4 Boulevard de Mons - BP 299-59650 Villeneuve d'Ascq - France - **ITA** Trampolin - **GBR** Importer: DECATHLON UK Limited, 9 Martine Street, London, SE16 7FU

**EN** Main material: Metal - **FR** Matériau principal: Métal - **ES** Material principal: Metal - **DE** Hauptmaterial: Metall - **IT** Materiale principale : Metallo - **NL** Hoofdmateriaal : Metal - **PL** Materiał principal : Metal - **HU** Fő anyag : Férm - **RO** Material principal : Metal - **SK** Hlavný materiál : Kov - **SV** Huvudsakligt material : Metal - **GR** Glavni material : Metal - **SI** Osnovni material : Kovina - **TR** Ana malzeme : Metal - **LT** Paprindinė medžiaga : Metalas - **MT** Galvenais materiāls : Metal - **CA** Galvenais materiāls : Metāls - **HR** Kuglo ukljuk : Metalo - **EE** Основен материал: Метал - **ME** Heriši materialių : Metalai - **MS** Основний матеріал: Метал - **VI** Vật liệu chính: Logam - **DK** 主要材質: 金屬 - **PT** 主要材質: 金屬 - **FI** Tärkein materiaali: Lava - **NO** 주요 재질: 금속 - **SVK** Hlavný materiál : Kov - **LT** Lieto žemėlapis: Metalas - **RO** Material principal : Metal - **ES** مادة أساسية: معدن

Usar bajo la supervisión de un adulto



GB 6675.1-2014, GB 6675.2-2014, GB 6675.3-2014, GB 6675.4-2014