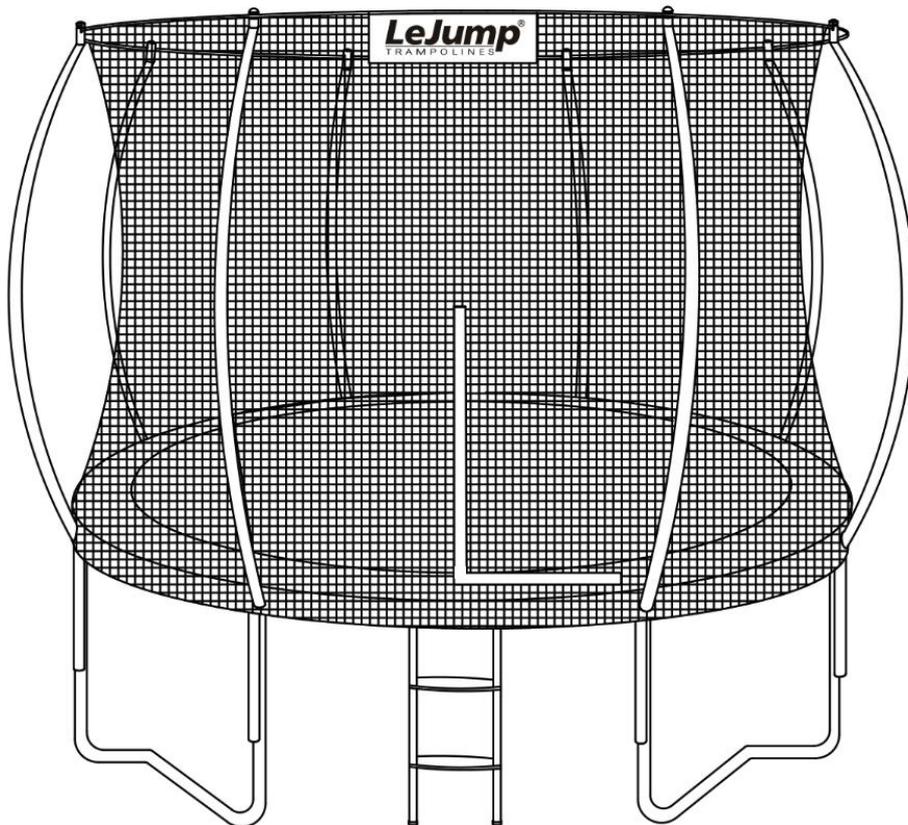


# MONTAGEANLEITUNG

## PUMPKIN TRAMPOLIN & SICHERHEITSNETZ



- 8FT (244cm) Trampolin**
- 10FT (305cm) Trampolin**
- 12FT (366cm) Trampolin**
- 14FT (427cm) Trampolin**

**Methode 1:**



Scannen Sie den QR Code und finden Sie das Installationsvideo in der Playlist "Lejump Trampolin Installationsanleitung"

**Methode 2:**

Gehen Sie auf die Webseite <http://www.lejump.com> und finden Sie das Installationsvideo unter "Support- Installation"



## REWARD YOURSELF



**Lejump Trampoline**

Folgen Sie uns auf Facebook.



**Lejumpsports\_de**

Folgen Sie uns auf Instagram.



**www.lejump.com**

Finden Sie weitere Produktinformationen, nützliche Links und Schritt-für-Schritt Installationsvideos.



**hotline@energetics.at**

Kontaktieren Sie uns für weitere Unterstützung oder Fragen zu Produkten und Kundenservice.

## **WARNUNG**

- "Warnung. Maximal 100 kg für 8 Fuß und maximal 150 kg für 10 Fuß / 12 Fuß / 14 Fuß ”;
- "Warnung. Nur für den Hausgebrauch “;
- "Warnung. Nur für den Außenbereich bestimmt “;
- "Warnung. Nicht für Kinder unter 36 Monaten geeignet. Kleine Teile“;
- "Warnung. Das Trampolin muss von einem Erwachsenen gemäß der Montageanleitung zusammengebaut und anschließend vor dem ersten Gebrauch überprüft werden. “
- "Warnung. Nur ein Benutzer. Kollisionsgefahr “;
- "Warnung. Schließen Sie immer die Netzöffnung, bevor Sie springen “;
- "Warnung. Ohne Schuhe springen “;
- "Warnung. Verwenden Sie die Matte nicht, wenn sie nass ist. “
- "Warnung. Taschen und Hände vor dem Springen leeren “;
- "Warnung. Immer in der Mitte der Matte springen“;
- "Warnung. Nicht beim Springen essen“;
- "Warnung. Nicht durch einen Sprung verlassen “;
- "Warnung. Begrenzen Sie die Dauer der kontinuierlichen Nutzung (machen Sie regelmäßige Stopps) “;
- "Warnung. Nicht bei starkem Wind verwenden und das Trampolin sichern. “

## **ANWEISUNG**

- Das Trampolin darf nicht in den Boden eingegraben werden.
- Wenn das Trampolin, falls unbedingt erforderlich, versetzt werden muss, immer mit mindestens vier Personen, gleichmäßig auf das Trampolin verteilt, das Trampolin gemeinsam anheben und bewegen;
- Es wird empfohlen, das Trampolin mindestens 2 m von einer Struktur oder einem Hindernis wie einem Zaun, einer Garage, einem Haus, überhängenden Ästen, Wäscheleinen oder elektrischen Kabeln entfernt auf einer ebenen Fläche aufzustellen.
- Trampoline dürfen weder über Beton, Asphalt oder einer anderen harten Oberfläche noch in der Nähe anderer behindernder Installationen (z. B. Planschbecken, Schaukeln, Rutschen, Klettergerüste) installiert werden.
- Vom Verbraucher vorgenommene Änderungen am Original-Trampolin (z. B. Hinzufügen eines Zubehörs) sind gemäß den Anweisungen des Herstellers durchzuführen.

## **INSTANDHALTUNG**

Zu Beginn jeder Saison müssen Überprüfungen und Wartungsarbeiten an den Hauptteilen (Rahmen, Aufhängungssystem, Matte, Polsterung und Gehäuse) durchgeführt werden. Wenn diese Überprüfungen nicht durchgeführt werden, kann das Trampolin gefährlich werden. Die folgenden Überprüfungen sind ebenfalls erforderlich und werden empfohlen:

- Alle Schrauben und Muttern auf festen Sitz prüfen und bei Bedarf festziehen.
- Überprüfen Sie, ob alle federbelasteten (Pit Pin) Gelenke noch intakt sind und sich während des Spiels nicht lösen können.
- Überprüfen Sie alle Abdeckungen und scharfen Kanten und ersetzen Sie sie bei Bedarf.
- Bewahren Sie die Wartungsanleitung auf.
- Trampoline im Freien sollten mit einer Vorrichtung ausgestattet sein, die bei starkem Wind eine Verschiebung durch Wind (z. B. Stahlstangen im Boden oder Lasten wie Sandsack oder Wassersack) vermeidet, und / oder Gegenstände, die Wind wie Netz und Matte fangen, sollten entfernt werden.
- In bestimmten Ländern können im Winter die Schneelast und die sehr niedrige Temperatur das Trampolin beschädigen. Es wird empfohlen, den Schnee zu entfernen und die Matte und das Gehäuse im Innenbereich aufzubewahren.
- Überprüfen Sie, ob Matte, Polsterung und Gehäuse fehlerfrei sind. Tauschen Sie das Gehäuse nach 2 Jahren

Gebrauch aus:

- Stellen Sie sicher, dass die Klettverschlüsse während der Verwendung des Trampolins richtig geschlossen sind.
- Entfernen Sie bei starkem Wind das Gehäuse und / oder befestigen Sie das Trampolin am Boden.

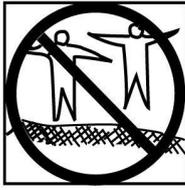
## **EINFÜHRUNG**

**Lesen Sie alle Informationen in diesem Handbuch sorgfältig durch, bevor Sie Ihr neues Trampolin verwenden.**

Wie bei jeder anderen Art von körperlicher Aktivität können die Teilnehmer verletzt werden, wenn die korrekten Sicherheitsverfahren nicht befolgt werden. Befolgen Sie die entsprechenden Sicherheitsregeln und -tipps, um das Verletzungsrisiko zu verringern.

- ❖ Missbrauch dieses Trampolins ist gefährlich und kann schwere Verletzungen verursachen!
  - ❖ Trampoline sind Rückprallgeräte und treiben die Benutzer in ungewohnte Höhen und in eine Vielzahl von Körperbewegungen, an die sie möglicherweise nicht gewöhnt sind. Daher ist bei jeder Art von Übung auf einem Trampolin Vorsicht geboten.
  - ❖ Überprüfen Sie das Trampolin vor jedem Gebrauch auf Verschleiß an der Sprungmatte und auf lose oder fehlende Teile.
  - ❖ Montageanleitungen, Pflege- und Wartungsanweisungen, Sicherheitstipps, Warnungen und Sprung- / Sprungtechniken sind in diesem Handbuch enthalten. Alle Benutzer und Vorgesetzten müssen diese Anweisungen lesen und sich mit ihnen vertraut machen. Jeder, der dieses Trampolin benutzt, muss sich seiner körperlichen Einschränkungen bewusst sein.
  - ❖ Dieses Trampolin MUSS auf eine ebene Fläche gestellt werden. Andernfalls kann es zu Fehlfunktionen kommen, die zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen können.
-

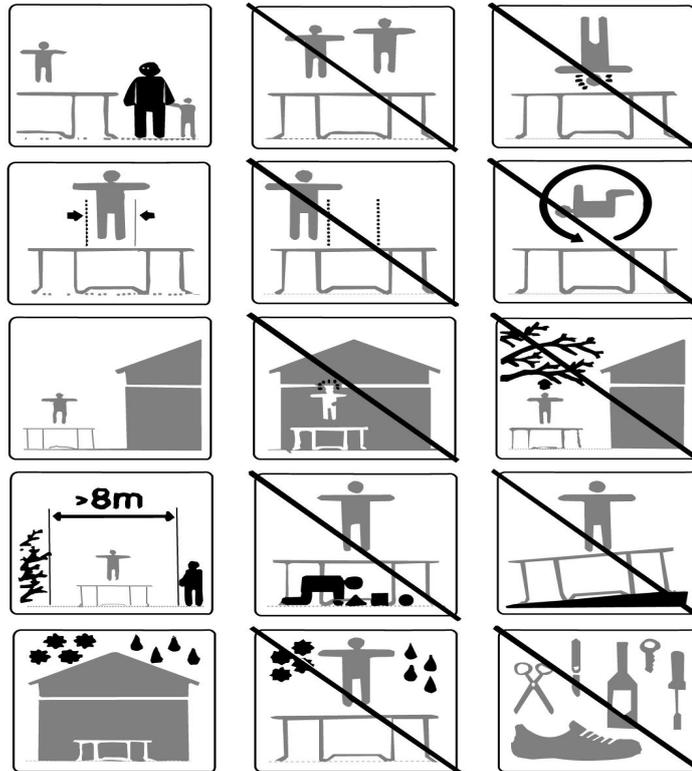
# Warnung



NICHT MEHR ALSE EINE PERSON AUF  
DEM TRAMPOLIN! MEHRFACHE  
SPRINGER ERHÖHEN DAS RISIKO  
SCHWERER VERLETZUNGEN.



PARALYSE ODER TOD KÖNNEN EINTRETEN,  
WENN SIE AUF IHRE KOPF ODER HALS  
LANDEN! WIR EMPFEHLEN NIEMALS  
NICHTDURCHZUFÜHREN, DAS DAS RISIKO  
EINER LANDUNG AUF KOPF ODER HALS  
ERHÖHEN.



\* Maximales Benutzergewicht: 100 kg für 8 Fuß und 150 kg für 10 Fuß / 12 Fuß / 14 Fuß

\* Nicht für Kinder unter 36 Monaten geeignet

## INFORMATIONEN ZUR VERWENDUNG DES TRAMPOLINS

Zunächst sollten Sie sich daran gewöhnen, das Trampolin zu fühlen und zu springen. Der Fokus muss auf den Grundlagen Ihrer Körperhaltung liegen, und Sie sollten jeden Sprung (die Grundsprünge) üben, bis Sie jede Fertigkeit mit Leichtigkeit und Kontrolle ausführen können.

**Um einen Sprung zu brechen, müssen Sie nur Ihre Knie beugen, bevor sie mit der Sprungmatte in Kontakt kommen.** Dies ist eine grundlegende Technik und sollte geübt werden, während Sie jeden der grundlegenden Sprünge lernen. Die Fähigkeit „Bremsen“ sollte immer dann angewendet werden, wenn Sie das Gleichgewicht oder die Kontrolle über ein Manöver verlieren oder wenn Sie gerade lernen, wie man auf einem Trampolin springt. Wenn Sie das Bremsmanöver nicht verwenden, steigt das Verletzungsrisiko, wenn Sie vollständig auf dem Rahmen, den Federn oder vom Trampolin landen, falls Sie die Kontrolle über Ihren Sprung verlieren. Ein kontrollierter Sprung gilt als Landung an derselben Stelle, an der Sie gestartet sind. Wenn Sie beim Springen auf dem Trampolin die Kontrolle verlieren, verwenden Sie das Bremsmanöver, wenn Sie landen. Auf diese Weise können Sie die Kontrolle wiedererlangen und Ihren Sprung stoppen.

*Somersaults (Flips):* Wir empfehlen, dass Sie auf diesem Trampolin KEINE Saltos jeglicher Art (vorwärts oder rückwärts) ausführen. Wenn Sie beim Versuch, einen Salto auszuführen, einen Fehler machen, können Sie auf Ihrem Kopf oder Hals landen und sich schwer verletzen.

*Foreign Objects:* Verwenden Sie das Trampolin NICHT, wenn sich Haustiere, andere Personen oder Gegenstände unter dem Trampolin befinden. Dies erhöht die Wahrscheinlichkeit einer Verletzung. Halten Sie KEINE Fremdkörper in der Hand und legen Sie KEINE Gegenstände auf das Trampolin, während jemand es benutzt. Bitte beachten Sie, was bei der Benutzung des Trampolins über dem Kopf hängt. Äste, Drähte oder andere Gegenstände über dem Trampolin erhöhen die Wahrscheinlichkeit von Verletzungen.

*Anzahl der Personen auf dem Trampolin:* Es darf nicht mehr als eine Person gleichzeitig das Trampolin benutzen. Wenn Sie mehr als eine Person gleichzeitig auf dem Trampolin haben, kann dies das Verletzungsrisiko erhöhen.

*Schlechte Wartung des Trampolins:* Ein Trampolin in schlechtem Zustand erhöht das Verletzungsrisiko. Bitte überprüfen Sie das Trampolin vor jedem Gebrauch auf verbogene Stahlrohre, zerrissene Matten, lose oder gebrochene Federn und die allgemeine Stabilität des Trampolins.

*Position des Trampolins:* Das Trampolin muss immer auf einer ebenen Fläche aufgestellt und benutzt werden. Wenn Sie das Trampolin nicht auf einer ebenen Fläche verwenden, kann dies die Gefahr von Verletzungen und / oder Schäden am Trampolin erhöhen.

*Wetterbedingungen:* Bitte beachten Sie die Wetterbedingungen, wenn Sie das Trampolin benutzen. Wenn die Matte des Trampolins nass ist, kann der Springer ausrutschen und sich verletzen. Starke Winde können auch dazu führen, dass Springer die Kontrolle verlieren.

*Zugangsbeschränkung:* Wenn das Trampolin nicht benutzt wird, bewahren Sie die Zugangsleiter immer an einem sicheren Ort auf, damit unbeaufsichtigte Kinder nicht auf dem Trampolin spielen können.

## **TIPPS ZUR REDUZIERUNG DES UNFALLRISIKOS**

### **Springer:**

Der Schlüssel zur Vermeidung von Unfällen liegt darin, die Kontrolle über Ihre Sprünge zu behalten. Gehen Sie NICHT zu komplizierteren und schwierigeren Manövern über, bevor Sie den grundlegenden Sprung nicht beherrschen. Bildung ist auch der Schlüssel zur Sicherheit und sehr wichtig. Lesen, verstehen und üben Sie alle Sicherheitsvorkehrungen und Warnungen, bevor Sie das Trampolin benutzen. Ein kontrollierter Sprung ist, wenn Sie am selben Ort landen und starten. Weitere Sicherheitstipps und Anweisungen erhalten Sie von einem zertifizierten Trampolinlehrer.

### **Aufsichtsperson:**

Bei der Überwachung anderer Benutzer des Trampolins müssen die Aufsichtspersonen alle Sicherheitsregeln und -richtlinien verstehen und durchsetzen. Es liegt in der Verantwortung der Aufsichtsperson, allen Springern des Trampolins sachkundige Ratschläge und Anleitungen zu geben. Wenn die Überwachung nicht verfügbar oder unzureichend ist, kann das Trampolin an einem sicheren Ort aufbewahrt und zerlegt werden, um eine unbefugte Verwendung zu verhindern, oder mit einer schweren Plane abgedeckt werden, die mit einem Schloss oder Ketten verriegelt oder gesichert werden kann. Die Aufsichtsperson ist auch dafür verantwortlich, dass das Sicherheitsschild auf dem Trampolin angebracht ist und dass die Springer über diese Warnungen und Anweisungen informiert werden.

## TRAMPOLINSICHERHEITSHINWEISE

### SPRINGER:

- ❖ Verwenden Sie kein Trampolin, wenn Sie Alkohol oder Drogen konsumiert haben.
- ❖ Entfernen Sie alle harten, scharfen Gegenstände von Ihrer Person, bevor Sie das Trampolin benutzen.
- ❖ Sie sollten kontrolliert und vorsichtig ein- und aussteigen. Springen Sie niemals auf das Trampolin oder von diesem weg und verwenden Sie das Trampolin niemals als Gerät, um auf oder in ein anderes Objekt zu springen
- ❖ Lernen Sie immer das grundlegende Abprallen und beherrschen Sie jede Art von Abprallen, bevor Sie schwierigere Arten von Abprallen ausprobieren. Lesen Sie den Abschnitt Grundkenntnisse, um zu erfahren, wie Sie die Grundlagen anwenden.
- ❖ Um das Abprallen zu stoppen, beugen Sie die Knie, wenn Sie auf der Sprungmatte landen.
- ❖ Behalten Sie immer die Kontrolle, wenn Sie auf dem Trampolin springen. Ein kontrollierter Sprung ist, wenn Sie an derselben Stelle landen, an der Sie gestartet sind. Wenn Sie sich zu irgendeinem Zeitpunkt außer Kontrolle geraten, versuchen Sie, das Abprallen zu stoppen.
- ❖ Springen Sie nicht über längere Zeiträume oder zu hoch für mehrere aufeinanderfolgende Sprünge.
- ❖ Behalten Sie die Matte im Auge, um die Kontrolle zu behalten.
- ❖ Niemals mehr als eine Person gleichzeitig auf dem Trampolin haben.
- ❖ Lassen Sie sich immer von einem Vorgesetzten beobachten, wenn Sie auf dem Trampolin sind.

### AUSSICHTSPERSON

- ❖ Informieren Sie sich über die grundlegenden Sprünge und Sicherheitsregeln. Um das Verletzungsrisiko zu vermeiden und zu verringern, müssen Sie alle Sicherheitsregeln durchsetzen und sicherstellen, dass neue Springer die grundlegenden Sprünge lernen, bevor Sie schwierigere und fortgeschrittenere Sprünge versuchen.
- ❖ Alle Springer sollten überwacht werden, unabhängig von Können oder Alter.
- ❖ Verwenden Sie das Trampolin niemals, wenn es nass, beschädigt, schmutzig oder abgenutzt ist. Das Trampolin sollte vor dem Gebrauch immer auf Gebrauchsspuren überprüft werden.
- ❖ Halten Sie alle Gegenstände, die den Jumper stören könnten, vom Trampolin fern. Achten Sie darauf, was sich über, unter und um das Trampolin befindet.
- ❖ Um eine unbeaufsichtigte und unbefugte Verwendung zu verhindern, sollte das Trampolin bei Nichtgebrauch gesichert werden.

### Generelle Sicherheit:

Hüpfen Sie nicht längere Zeit auf dem Trampolin, da Müdigkeit die Verletzungsgefahr erhöhen kann. Hüpfen Sie für eine kurze Zeit und lassen Sie dann andere mitmachen! Lassen Sie niemals mehr als eine Person auf dem Trampolin hüpfen.

Springer sollten T-Shirts, Shorts oder Sweatshirts sowie reguläre Gymnastikschuhe und schwere Socken tragen oder barfuß sein. Wenn Sie gerade erst anfangen, sollten Sie langärmelige Hemden und Hosen tragen, um sich vor Kratzern und Abrieb zu schützen, bis Sie die richtigen Landepositionen und Formen erreicht haben. Tragen Sie keine harten Sohlenschuhe wie Tennisschuhe auf dem Trampolin, da dies zu übermäßigem Verschleiß des Mattenmaterials führen kann. Sie sollten immer ordnungsgemäß auf- und absteigen, um Verletzungen zu vermeiden. Um richtig aufzusteigen, sollten Sie Ihre Hand auf den Rahmen legen und dann über den Rahmen und die Federn auf die Trampolinmatte steigen oder rollen. Sie sollten immer daran denken, Ihre Hände beim Auf- oder Absteigen auf den Rahmen zu legen. Treten Sie nicht direkt auf das Rahmenpad und greifen Sie nicht nach dem Rahmenpad. Um richtig abzusteigen, gehen Sie zur Seite des Trampolins und legen Sie Ihre Hand als Stütze auf den Rahmen und treten Sie von der Matte auf den Boden. Kleinere Kinder sollten beim Auf- und Absteigen des Trampolins unterstützt werden.

Hüpfen Sie nicht rücksichtslos auf dem Trampolin, da dies Ihre Verletzungsgefahr erhöht. Der Schlüssel zur Sicherheit und zum Spaß am Trampolin liegt in der Steuerung und Beherrschung der verschiedenen Sprünge. Versuchen Sie niemals, einen anderen Springer in Bezug auf die Höhe zu überholen! Verwenden Sie das Trampolin niemals alleine ohne Aufsicht.

## TRAMPOLIN PLATZIERUNG

Der erforderliche Mindestabstand über Kopf beträgt 7,3 Meter. Stellen Sie in Bezug auf den horizontalen Abstand sicher, dass sich keine gefährlichen Gegenstände in der Nähe des Trampolins befinden, wie z. B. Äste, andere Freizeitgegenstände (z. B. Schaukeln, Schwimmbäder), elektrische Stromkabel, Wände, Zäune usw. Für die sichere Verwendung des Trampolins Bitte beachten Sie Folgendes, wenn Sie einen Platz für Ihr Trampolin auswählen:

- ❖ Das Trampolin MUSS zur Verwendung auf eine ebene Fläche gestellt werden.
- ❖ Der Bereich sollte gut beleuchtet sein.
- ❖ Stellen Sie sicher, dass sich unter, über oder um das Trampolin keine Hindernisse befinden.

## UNFALLKLASSIFIZIERUNG

*Montage und Demontage:* Seien Sie beim Ein- und Aussteigen aus dem Trampolin sehr vorsichtig. Montieren Sie das Trampolin NICHT, indem Sie das Rahmenpolster greifen, auf die Federn treten oder von einem Gegenstand (z. B. einem Deck, einem Dach oder einer Leiter) auf die Trampolinmatte springen. Dies erhöht Ihre Verletzungsgefahr! Steigen Sie NICHT ab, indem Sie vom Trampolin springen und auf dem Boden landen, unabhängig von der Beschaffenheit des Bodens. Wenn kleine Kinder auf dem Trampolin spielen, benötigen sie möglicherweise Hilfe beim Auf- und Absteigen.

*Alkohol- oder Drogenkonsum:* Konsumieren Sie KEINEN Alkohol oder Drogen, wenn Sie dieses Trampolin benutzen! Dies erhöht Ihre Verletzungsgefahr, da diese Fremdstoffe Ihre Beurteilung, Reaktionszeit und allgemeine körperliche Koordination beeinträchtigen.

*Mehrfachspringer:* Wenn Sie mehrere Springer haben (mehr als eine Person auf dem Trampolin zu einem bestimmten Zeitpunkt), erhöhen Sie die Verletzungsgefahr. Verletzungen können auftreten, wenn Sie vom Trampolin fliegen, die Kontrolle verlieren, mit den anderen Jumpern kollidieren oder auf den Federn landen. Im Allgemeinen wird die leichteste Person auf dem Trampolin verletzt.

*Auf den Rahmen der Federn schlagen:* Wenn Sie auf dem Trampolin spielen, bleiben Sie in der Mitte der Matte. Dies verringert das Verletzungsrisiko durch Landung auf dem Federrahmen. Halten Sie das Rahmenpolster immer über dem Rahmen des Trampolins. Springen oder treten Sie NICHT direkt auf das Rahmenpolster, da es nicht dazu gedacht war, das Gewicht einer Person zu tragen.

*Kontrollverlust:* Versuchen Sie KEIN schwieriges Manöver, bis Sie es gemeistert haben. Wenn Sie diese Richtlinien nicht befolgen, erhöhen Sie das Verletzungsrisiko.

## MONTAGEANLEITUNGEN

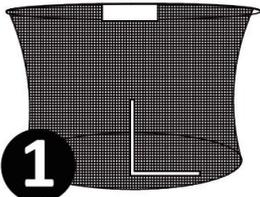
Für die Montage dieses Trampolins benötigen Sie das Ihrem Produkt beiliegende spezielle Federkraftwerkzeug. Bei Nichtgebrauch kann dieses Trampolin leicht zerlegt und gelagert werden. Bitte lesen Sie die Montageanleitung sorgfältig durch, bevor Sie mit der Montage des Produkts beginnen.

## VOR DER MONTAGE

In der folgenden Tabelle finden Sie Teilebeschreibungen und Nummern, die für Ihre Trampolingröße relevant sind. Bei den Montageschritten werden diese Beschreibungen und Nummern als Referenz verwendet. Stellen Sie sicher, dass alle Teile aufgelistet sind. Wenn Sie Teile vermissen, setzen Sie sich bitte umgehend mit uns in Verbindung und versuchen Sie nicht, mit der Montage fortzufahren. Um Verletzungen Ihrer Hände durch Quetschstellen während der Montage zu vermeiden, **empfehlen wir die Verwendung von Handschuhen zum Schutz Ihrer Hände.**

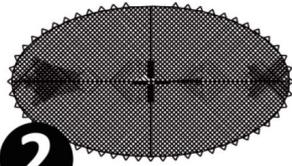
## Teileidentifikationstabelle (nicht im tatsächlichen Maßstab)

Verwenden Sie die folgende Zeichnung, um alle Teile zu identifizieren



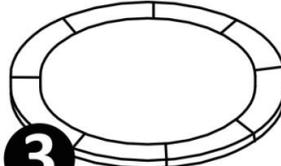
1

Sicherheitsnetz



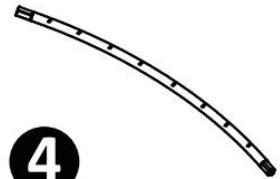
2

Hüpfenmatte



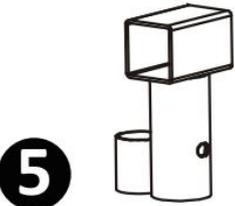
3

Sicherheitspolster



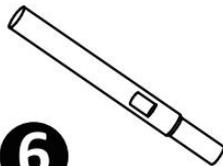
4

Rahmenrohr



5

T-Stück mit Schweißrohr



6

Beinverlängerung mit Schweißrohr



7

Standrohr



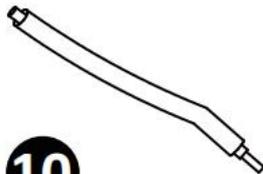
8

Feder



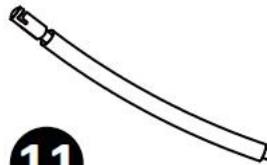
9

Fiberglasstange



10

Gehäusestange unten



11

Gehäusestange oben



12

Gehäusestangenhülle



13

Federladewerkzeug



14

Schlüssel



15

Schrauben



16

Schraubkappe



17

Gabelschlüssel



18

Installationsanleitung

## Liste der Einzelteile

Bitte überprüfen Sie die Teileliste, die für die von Ihnen gekaufte Trampolingröße relevant ist.

Referenznummer	Beschreibung	8FT	10FT	12FT	14FT
1	Sicherheitsnetz	1	1	1	1
2	Hüpfenmatte	1	1	1	1
3	Sicherheitspolster	1	1	1	1
4	Rahmenrohr	6	8	8	8
5	T-Stück mit Schweißrohr	6	8	8	8
6	Beinverlängerung mit Schweißrohr	/	8	8	8
7	Standrohr	3	4	4	4
8	Feder	48	64	72	88
9	Fiberglasstange	6+1	8+1	9+1	11
10	Gehäusestange unten	6	8	8	8
11	Gehäusestange oben	6	8	8	8
12	Gehäusestangenhülle	6	8	8	8
13	Federladewerkzeug	1	1	1	1
14	Schlüssel	1	1	1	1
15	Schrauben	6	8	8	8
16	Schraubkappe	6	8	8	8
17	Gabelschlüssel	1	1	1	1
18	Installationsanleitung	1	1	1	1

**Denken Sie daran, während der Montage Handschuhe zu verwenden, um ein Einklemmen zu vermeiden. Es sind mindestens zwei Personen erforderlich, um das Trampolin zusammenzubauen**

**Kontaktieren Sie uns für Support oder Fragen zu Produkten und Aftermarket-Service - [hotline@energetics.at](mailto:hotline@energetics.at)  
Unser freundliches Team wird innerhalb von 24 Stunden antworten. Abends und am Wochenende kann es länger dauern.**

\*\*\*\*\*

### **INTERSPORT Austria**

INTERSPORT Austria Gesellschaft mbH  
Flugplatzstrasse 10  
4600 Wels, Austria  
Phone: + 43 7242 233 0  
[www.intersport.at](http://www.intersport.at)  
[hotline@energetics.at](mailto:hotline@energetics.at)

### **INTERSPORT Austria / Slovakia**

INTERSPORT SK s.r.o.  
Rožňavska 12  
82104 Bratislava, Slovakia  
Phone: + 42 800 500 855  
[www.intersport.sk](http://www.intersport.sk)  
[headoffice@intersport.sk](mailto:headoffice@intersport.sk)

### **INTERSPORT Austria / Czech Republic**

INTERSPORT ČR s.r.o.  
Na Strži 1702/65  
140 62 Praha 4, Czech Republic  
Phone: + 42 284 683 695  
Fax: + 42 284 683 431  
[www.intersport.cz](http://www.intersport.cz)  
[intersport@intersport.cz](mailto:intersport@intersport.cz)

### **INTERSPORT Austria / Hungary**

IS Sport BT  
Kinizsi u. 5/a  
2040 Budaors, Hungary  
Phone: + 36 234 287 25  
Fax: + 36 234 287 26  
[www.intersport.hu](http://www.intersport.hu)  
[headoffice@intersport.hu](mailto:headoffice@intersport.hu)

# RAHMENKONSTRUKTION

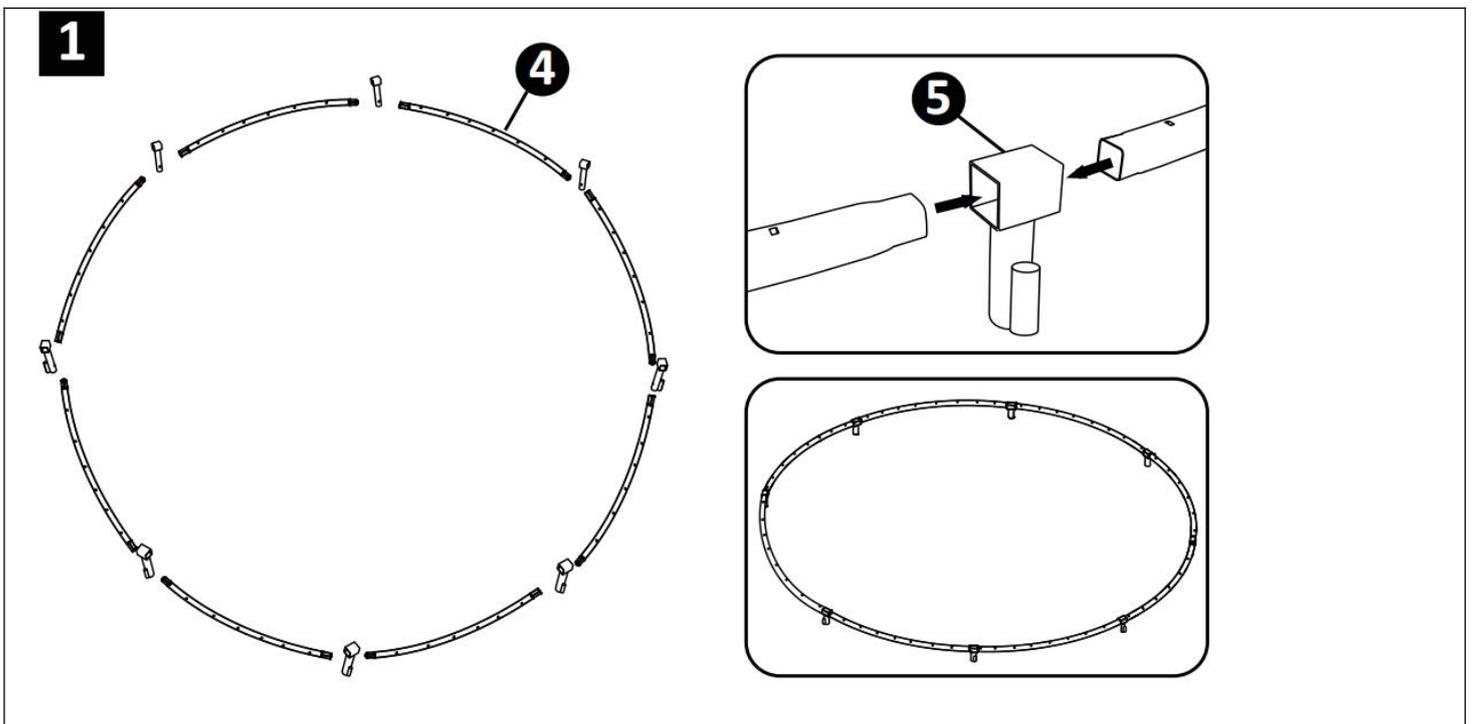
## WARNUNG!

Stellen Sie das Trampolin an seinem endgültigen Standort auf! Bewegen Sie das Trampolin nach der vollständigen Einrichtung nach der Montage NICHT! Stellen Sie sicher, dass der Boden an der Aufstellstelle eben ist, da sonst die Spannung der Federn den Rahmen verformen kann.

**Wir empfehlen:** Das Trampolin darf nur auf Rasenflächen aufgestellt werden. Nicht geeignet für Beton oder andere harte Oberflächen.

**WARNUNG:** Für die folgende Montage sind 2-3 Erwachsene in guter körperlicher Verfassung erforderlich. Sie müssen geschlossene Schuhe und Handschuhe tragen. Stellen Sie sicher, dass der Bereich um den Montagebereich frei von Gefahren ist, die zu einem Sturz oder Gleichgewichtsverlust führen können. Die Nichtbeachtung aller Anweisungen und Warnungen kann zu schweren Verletzungen führen.

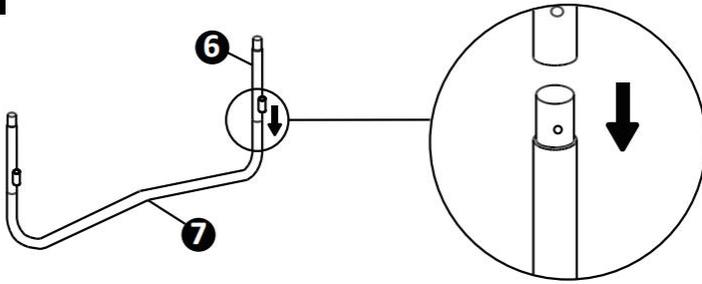
**Legen Sie alle Trampolin- und Sicherheitsnetzteile in Gruppen aus. Überprüfen Sie vor dem Zusammenbau, ob alle Teile gemäß der Teileliste vollständig sind.**



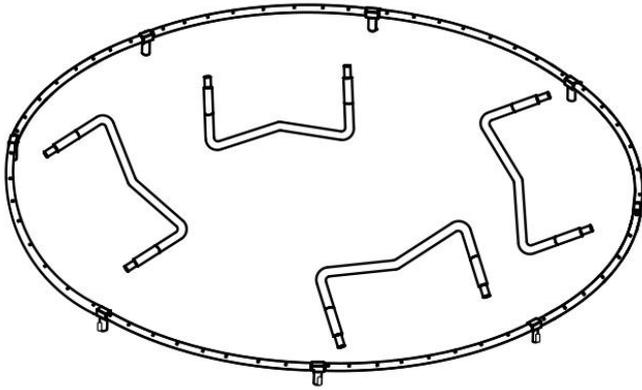
Lassen Sie die Rahmenrohre mit den Federschlitten nach oben richten und verbinden Sie sie mit den „T“-Verbindungsstücken wie abgebildet.

### **HINWEIS:**

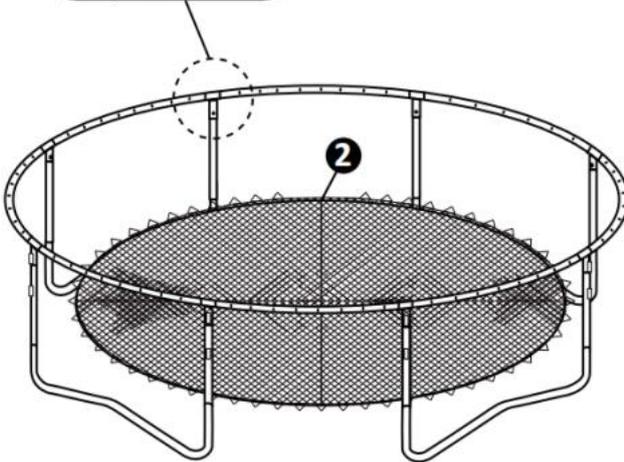
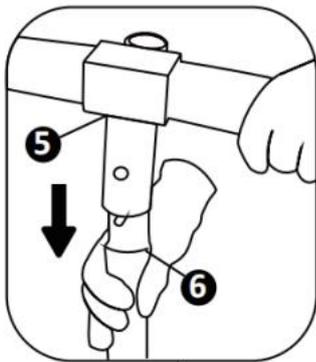
- \* Die beiden Enden des Rahmenrohrs sind von der Größe her unterschiedlich, wobei ein Ende kleiner und das andere größer ist. Um die Montage zu vereinfachen, führen Sie zuerst das größere Ende des Rahmenrohrs in das T-Verbindungsstück ein. Dann führen Sie das kleine Ende eines anderen Rahmenrohrs in denselben T-Verbinder ein.
- \* Das geschweißte Rohr des „T“-Verbinders muss nach außen zeigen.

**2**

Führen Sie die Beinverlängerung wie in der Abbildung gezeigt in das Grundbein ein. Stellen Sie sicher, dass der Stift verriegelt ist.

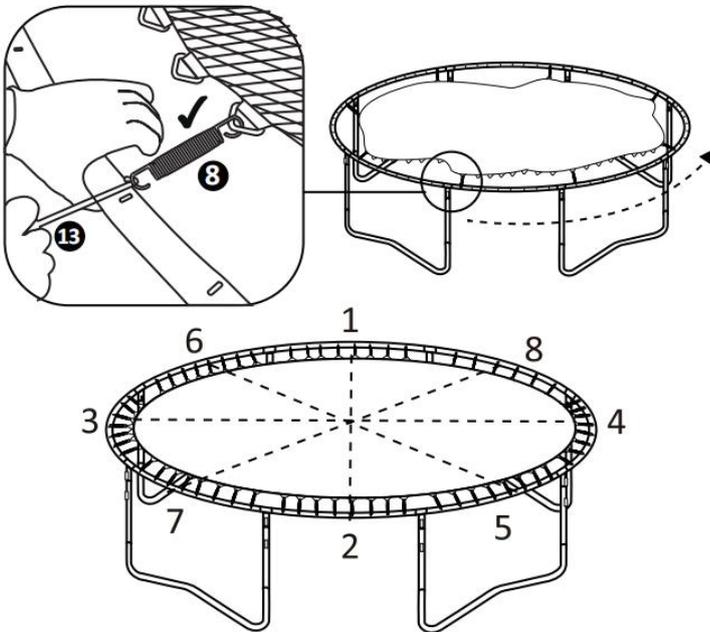


Setzen Sie die fertigen Beinrohre in den Kreis des Bettrahmens, um sie mit dem „T“-Verbindungsstück auszufluchten, wobei der Sicherungsstift des fertigen Beinrohres nach oben richtet.

**3**

Heben Sie das Rahmenrohr auf einer Seite an und führen Sie das Beinrohr in das „T“-Verbindungsstück ein. Wiederholen Sie diesen Schritt um den Umfang des Trampolins herum.

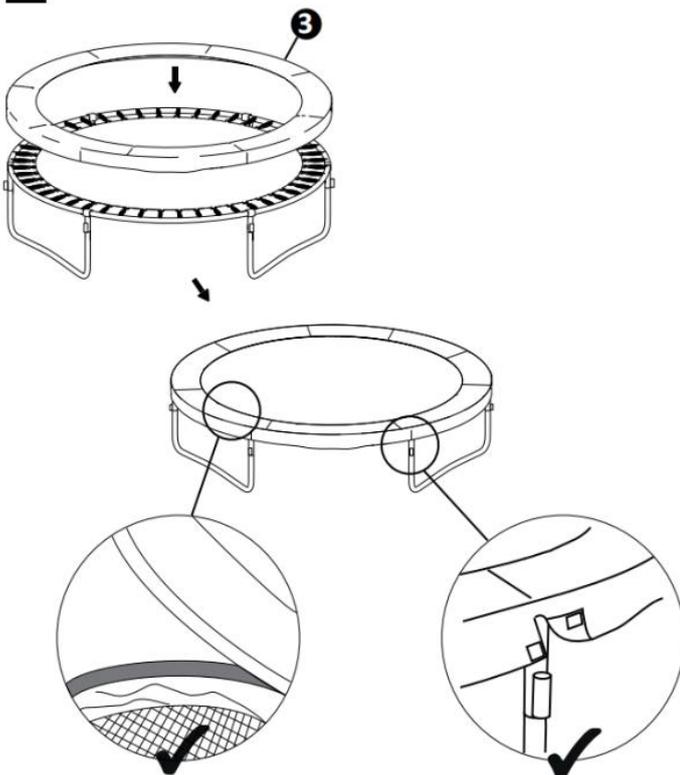
Setzen Sie die Sprungmatte in den Rahmen, wobei Sie darauf achten, dass die Seite mit dem Logo nach oben richtet.

**4**

Folgen Sie der markierten Nummer von 1 bis 8, um die Federn symmetrisch am Rahmen anzubringen. Stellen Sie sicher, dass das festere Ende der Federn an Dreiecksringen befestigt ist, wobei das andere große Ende an den Löchern an den Rahmenrohren befestigt ist. Dann Verbinden Sie den Rest der Federn gleichmäßig mit dem Rahmen.

**WICHTIG**

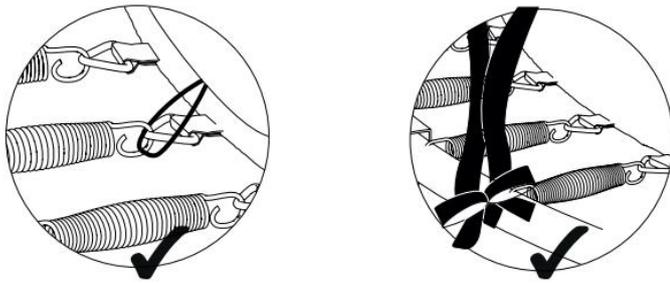
\* Verwenden Sie zur Verfügung gestellte Handschuhe und das Federladewerkzeug. Vergessen Sie nicht, Ihr Dreieck & Rahmenlöcher entsprechend zu zählen. Stellen Sie sicher, dass die Federn an den richtigen Löchern des Rahmens befestigt sind.

**5**

Legen Sie den Sicherheitspolster auf die Federn, über die die Klappe außerhalb des Rahmens hängt.

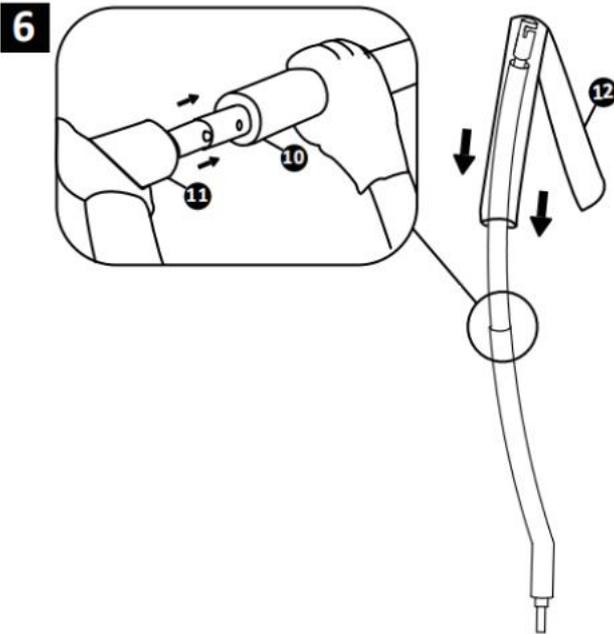
Kleben Sie den Klettverschluss auf den Sicherheitspolster und die Hüpfenmatte, um sie zu verbinden.

Kleben Sie den Klettverschluss an zwei Enden des Sicherheitspolsters zusammen.



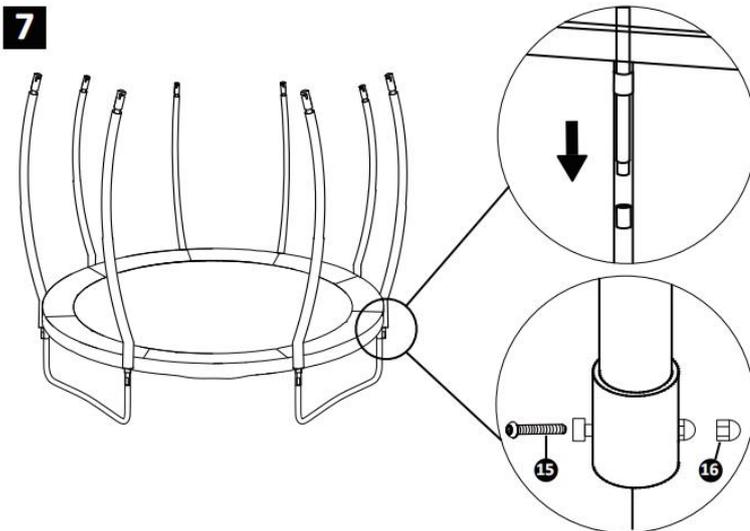
Hängen Sie alle elastischen Streifen unter dem Sicherheitspolster an den nächsten Federhaken.

Binden Sie alle schwarzen Streifen um das Rahmenrohr



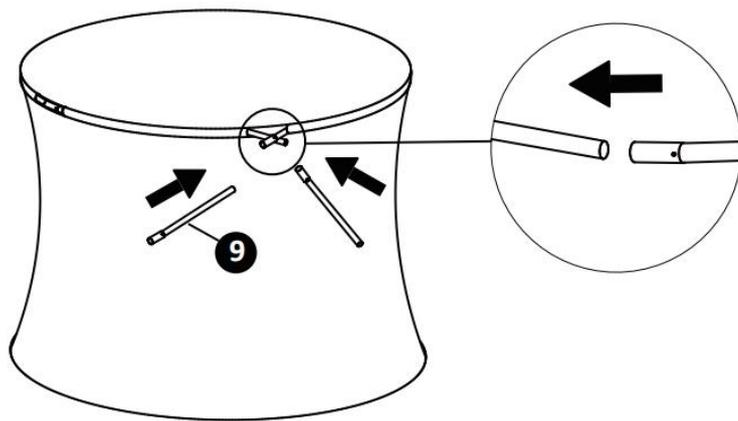
Verbinden Sie jede obere Gehäusestange und jede untere Gehäusestange durch den Stift miteinander.

Hüllen Sie die gesamte Stange mit der Schaumhülle.

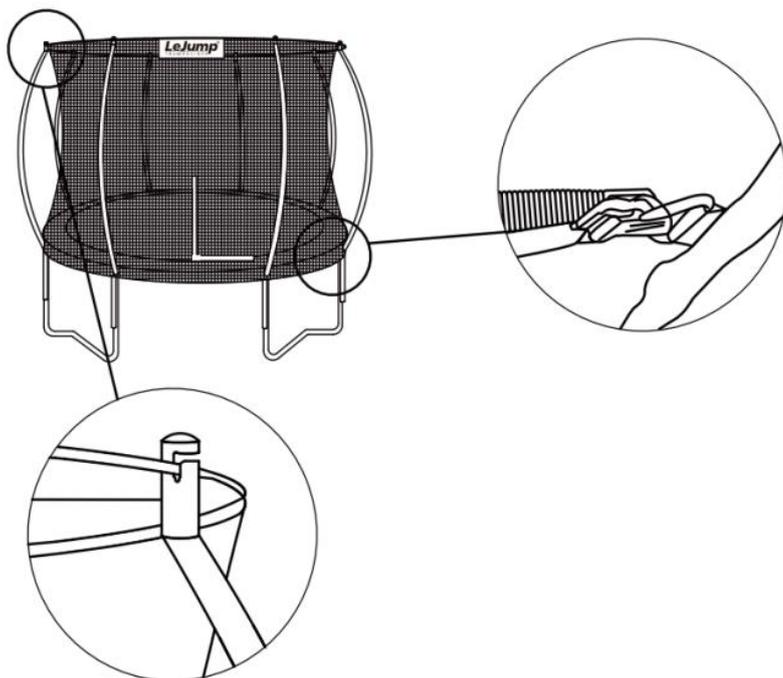


Führen Sie die kompletten Gehäusestangen nacheinander in das Schweißrohr des T-Stücks und die Beinverlängerung ein.

Ziehen Sie die Gehäusestangen mit angebrachten Schrauben und Schraubkappen an den unteren Schweißrohr fest mit Schlüssel und Gabelschlüssel.

**8**

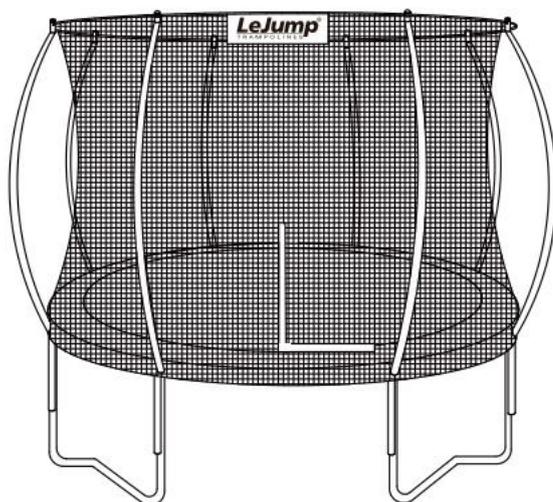
Führen Sie Glasfaserstangen nacheinander in die oberen Öffnungen des Sicherheitsnetzes ein. Verbinden Sie die Enden von zwei Glasfaserstangen durch Sliver-verbinder. (Die kürzere Stange sollte endlich zusammengebaut werden.)



Stellen Sie sich auf die Hüpfenmatte und nehmen Sie die Glasfaserstangen des Sicherheitsnetzes auf und setzen Sie sie nacheinander an die schwarzen oberen Kappen der oberen Gehäusestange.

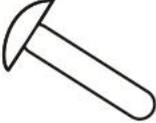
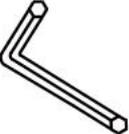
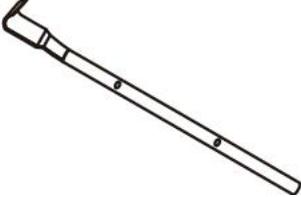
Ziehen Sie das Sicherheitsnetz an, indem Sie seine Schnallen an den Dreiecksringen befestigen.

Stellen Sie sicher, dass sich der Eingang des Sicherheitsnetzes zwischen den Stangen und in der Mitte befindet.

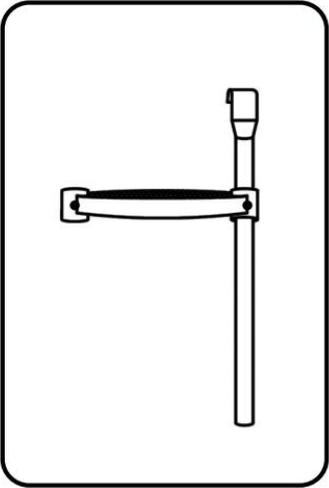
**9**

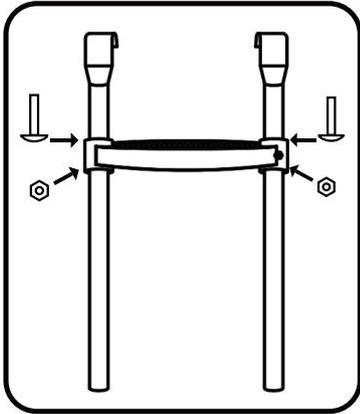
Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem LeJump Trampolin! Bitte genießen Sie es!

## MONTAGE DER LEITER

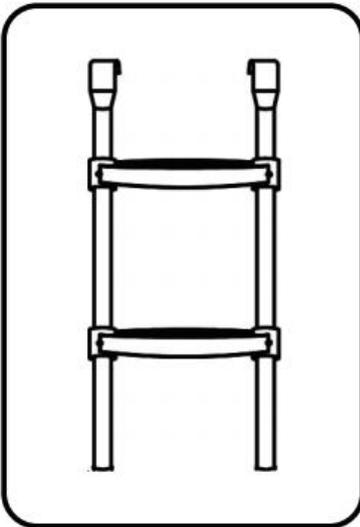
Bild	Beschreibung	Quantität
	Kunststoffplatten	2
	Schrauben	4
	Bolzen	4
	Schlüssel	1
	Stahlrohr	2

Alle Leiterteile in Gruppen auslegen. Überprüfen Sie vor der Montage auf die Vollständigkeit aller Teile, wie im Bild gezeigt.

<p><b>1</b></p> 	<p>Führen Sie ein Stahlrohr in das Loch der Kunststoffplatte nach oben in Übereinstimmung mit dem Loch auf dem Stahlrohr ein.</p> <p><b>i</b></p> <p>Stellen Sie sicher, dass der Haken des Stahlrohrs nach innen und das Netz der Kunststoffplatte nach oben zeigt. Die Kunststoffplatte ist nicht flach. Sie müssen die untere Seite der Kunststoffplatte nach außen halten und die höhere Seite der Kunststoffplatte nach innen halten.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**2**

Führen Sie ein weiteres Stahlrohr in das andere Ende des Lochs der Kunststoffplatte ein. Halten Sie das Loch der Kunststoffplatte in der Ausrichtung mit dem Loch des Stahlrohrs. Befestigen Sie sie mit befestigten Schrauben und Bolzen. Die selbstsichernden Bolzen werden nur für die einzigartige Konstruktion verwendet.

**3**

Befestigen Sie die zweite Kunststoffplatte mit derselber Methode. Jetzt ist die Leiter einsatzbereit.

## **WARNUNG**

- Mit der Leiter lassen kleine Kinder auf Trampolin klettern.
- Verwenden Sie keine Leiter, wenn sich Kinder unter 6 Jahren in der Nähe befinden.
- Entfernen Sie die Leiter, wenn das Trampolin nicht benutzt wird, um den Zugang von Kindern unter 6 Jahren zu verhindern.

## UNTERRICHTSPLAN

Die folgenden Lektionen werden vorgeschlagen, um grundlegende Schritte und Sprünge zu lernen, bevor Sie zu schwierigeren, komplizierteren Sprüngen übergehen. Bevor Sie das Trampolin betreten und benutzen, sollten Sie alle Sicherheitshinweise lesen und verstehen. Eine vollständige Diskussion und Demonstration der Richtlinien für Körpermechanik und Trampolin sollte auch zwischen dem Betreuer und dem Schüler stattfinden.

### Lektion 1

- A. Montage und Demontage - Demonstration der richtigen Techniken
- B. Die grundlegende Bounce-Demonstration und Übung
- C. Bremsen (Check the Bounce) - Demonstration und Übung. Lernen Sie auf Befehl zu bremsen
- D. Hände und Knie - Demonstration und Übung. Der Schwerpunkt sollte auf der Vierpunktlandung und -ausrichtung liegen

### Lektion 2

- A. Überprüfung und Übung der in Lektion 1 erlernten Techniken
- B. Kniesprung - Demonstration und Übung. Lernen Sie die Grundlagen bis zum Knie und zurück, bevor Sie versuchen, sich nach links und rechts zu drehen
- C. Sitzsprung - Demonstration und Übung. Lernen Sie die grundlegende Sitzbewegung und fügen Sie dann eine Knie-Sprungkraft, Hände und Knie hinzu; wiederholen

### Lektion 3

- A. Überprüfen und üben Sie die Fähigkeiten und Techniken, die Sie in früheren Lektionen gelernt haben
- B. Front Drop-Um Mattenverbrennungen zu vermeiden und die Front Bounce-Position zu lernen, sollten alle Schüler aufgefordert werden, die Bauchlage (mit dem Gesicht nach unten auf dem Boden) einzunehmen, während der Ausbilder nach fehlerhaften Positionen sucht, die zu Verletzungen führen können.
- C. Beginnen Sie mit einem Sprung von Händen und Knien und strecken Sie den Körper in Bauchlage, landen Sie auf der Matte und kehren Sie zu den Füßen zurück
- D. Üben Sie Routine-Hände und Knie Bounce, Front Bounce, Rücken zu Füßen, Sitzsprung, Rücken zu Füßen

### Lektion 4

- A. Überprüfen und üben Sie die Fähigkeiten und Techniken, die Sie in früheren Lektionen gelernt haben
- B. Halbe Umdrehung
  - i. Beginnen Sie in der vorderen Fallposition und drücken Sie beim Kontakt mit der Matte mit den Armen nach rechts oder links ab und drehen Sie Kopf und Schultern in die gleiche Richtung.
  - ii. Achten Sie beim Drehen darauf, dass Sie parallel zur Matte zurückbleiben und nach oben gehen.
  - iii. Nach Beendigung des Zuges landen Sie in der vorderen Drop-Position

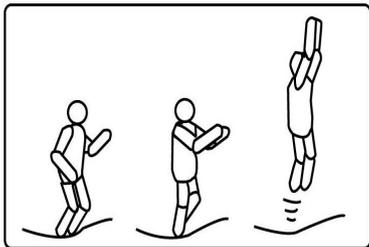
Nach Abschluss dieser Lektion verfügt der Schüler nun über eine grundlegende Grundlage für Trampolinsprünge. Springer sollten ermutigt werden, ihre eigenen Routinen zu entwickeln, wobei der Schwerpunkt auf Kontrolle und Form liegt.

Ein Spiel, das gespielt werden kann, um die Schüler zu ermutigen, Routinen zu entwickeln, ist **"BOUNCE"**. In diesem Spiel zählt der Spieler von 1 bis X. Der Spieler beginnt mit einem Manöver. Spieler zwei muss das Manöver von Spieler Eins ausführen und ein anderes hinzufügen. Spieler Drei führt die Manöver Eins und Zwei aus und fügt dann ein drittes Manöver hinzu. Dies wird so lange fortgesetzt, bis ein Spieler die Routine erst ausführen kann, wenn jemand das Wort **"BOUNCE"** buchstabiert. Der letzte verbleibende Teilnehmer gilt als Gewinner! Selbst wenn Sie dieses Spiel spielen, ist es wichtig, dass Sie Ihre Routinen unter Kontrolle ausführen und keine schwierigen oder hochqualifizierten Bounces ausprobieren, die Sie noch nicht beherrschen.

Ein zertifizierter Trampolinlehrer sollte kontaktiert werden, um Ihre Trampolinfähigkeiten weiterzuentwickeln.

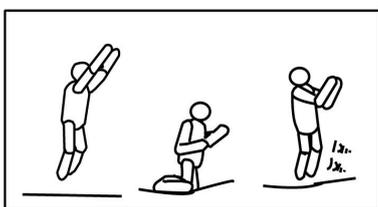
## GRUNDLEGENDE TRAMPOLINSPRÜNGE

### GRUNDLEGENDER TRAMPOLINSPRUNG



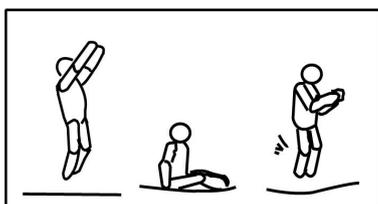
1. Beginnen Sie im Stehen mit schulterbreit auseinander liegenden Füßen und mit Perle nach oben und Augen auf der Matte
2. Schwingen Sie die Arme in kreisenden Bewegungen nach vorne und oben
3. Bringen Sie die Füße in der Luft zusammen und zeigen Sie mit den Zehen nach unten
4. Halten Sie die Füße schulterbreit auseinander, wenn Sie auf der Matte landen.

### KNIESPRUNG



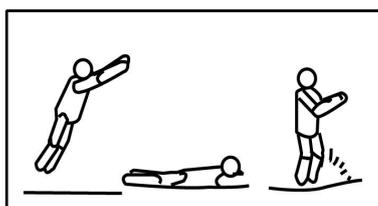
1. Beginnen Sie mit dem Grundsprung und halten Sie ihn niedrig.
2. Landen Sie auf den Knien und halten Sie den Rücken gerade, den Körper aufrecht und verwenden Sie Ihre Arme, um das Gleichgewicht zu halten.
3. Hüpfen Sie durch Hochschwingen der Arme in die grundlegende Sprungposition zurück.

### SEAT BOUNCE



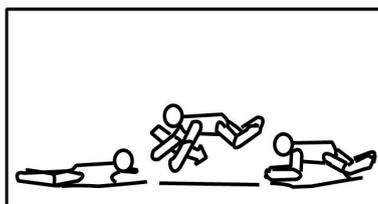
1. Landen Sie in einer flachen Sitzposition.
2. Legen Sie die Hände neben die Hüften auf die Matte
3. Kehren Sie durch Drücken mit den Händen in die aufrechte Position zurück.

### FRONT BOUNCE



1. Beginnen Sie mit der vorderen Sprungposition
2. In Bauchlage landen (mit dem Gesicht nach unten)
3. Positionieren und halten Sie Hand und Arme nach vorne auf der Matte
4. Drücken Sie die Matte mit den Armen ab, um in die stehende Position zurückzukehren

### 180 DEGREE BOUNCE



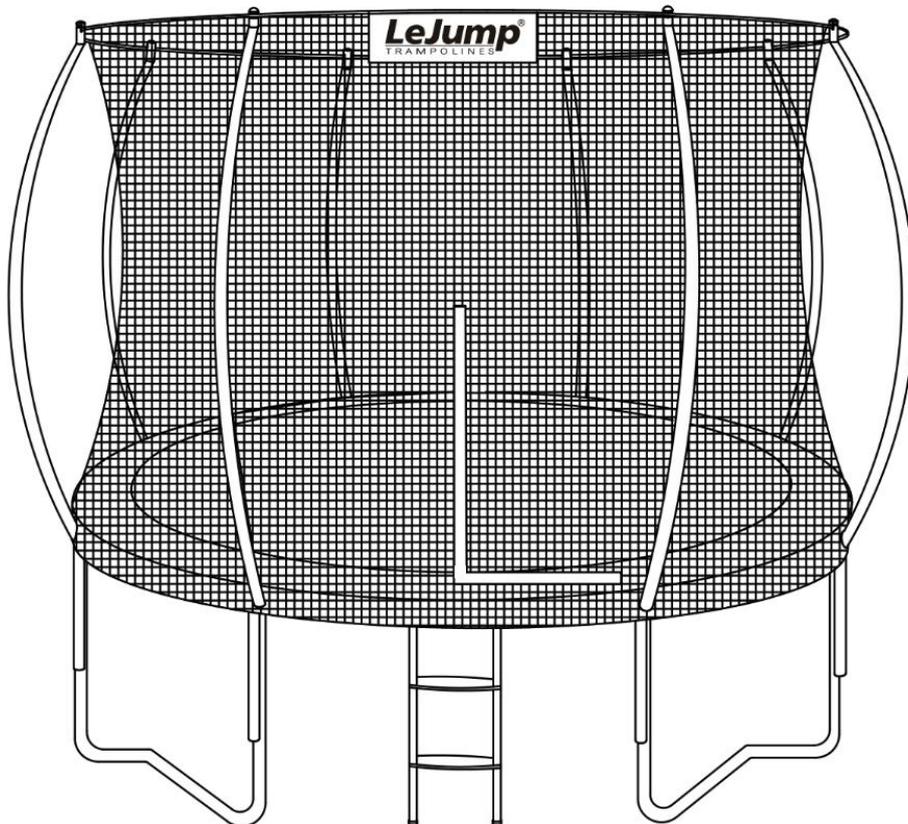
1. Beginnen Sie mit der vorderen Sprungposition
2. Mit der linken oder rechten Hand und den Armen abstoßen (je nachdem, in welche Richtung Sie sich drehen möchten)
3. Halten Sie Kopf und Schultern in die gleiche Richtung und halten Sie sich parallel zur Matte und zum Kopf nach oben zurück
4. Landen Sie in Bauchlage, indem Sie mit Händen und Armen in die Standposition zurückkehren



# ASSEMBLY INSTRUCTION

# MANUAL

## PUMPKIN TRAMPOLINE & SAFETY ENCLOSURE



- 8FT (244cm) Trampoline
- 10FT (305cm) Trampoline
- 12FT (366cm) Trampoline
- 14FT (427cm) Trampoline

**Method 1:** 

Scan the QR code and find the installation video in “Lejump Trampoline Installation Instruction” playlist.

**Method 2:**

Visit <http://www.lejump.com> and find the installation video in “support - installation” page.



## Follow and Contact us



**Lejump Trampoline**

Follow us on the Facebook.



**Lejumpsports\_de**

Follow us on the Instagram.



**www.lejump.com**

Find more product information, useful links and step-by-step installation videos.



**hotline@energetics.at**

Contact us for any support or any questions about products and aftermarket services.

## WARNING

- “Warning. Max 100kg for 8ft & Max 150kg for 10ft/12ft/14ft”;
- “Warning. Only for domestic use”;
- “Warning. Only intended for outdoor use”;
- “Warning. Not suitable for children under 36 months. Small parts”;
- “Warning. The trampoline shall be assembled by an adult in accordance with the assembly instructions and thereafter checked before the first use”;
- “Warning. Only one user. Collision hazard”;
- “Warning. Always close the net opening before jumping”;
- “Warning. Jump without shoes”;
- “Warning. Do not use the *mat* when it is wet”;
- “Warning. Empty pockets and hands before jumping”;
- “Warning. Always Jump in the middle of the *mat*”;
- “Warning. Do not eat while jumping”;
- “Warning. Do not exit by a jump”;
- “Warning. Limit the time of continuous usage (make regular stops)”;
- “Warning. Do not use in strong wind conditions and secure the trampoline”.

## INSTRUCTION

- The trampoline is not intended to be buried into the ground;
- If the trampoline only, if absolutely necessary, must have at least four people evenly distributed on the trampoline, and that they all lift and move the trampoline together;
- Recommend to place the trampoline on a level surface at least 2 m from any structure or obstruction such as a fence, garage, house, overhanging branches, laundry lines or electrical wires;
- Trampolines shall neither be installed over concrete, asphalt or any other hard surface nor at proximity of other conflicting installations (e.g. paddling pools, swings, slides, climbing frames);
- Modifications made by the consumer to the original trampoline (e.g. the adding of an accessory) shall be carried out according to the instructions of the manufacturer.

## MAINTENANCE

Need to carry out checks and maintenance of the main parts (frame, suspension system, mat, padding, and enclosure) at the beginning of each season and that if these checks are not carried out, the trampoline could become dangerous.

Below checks are also necessary and recommended:

- check all nuts and bolts for tightness and tighten when required;
- check that all spring-loaded (pit pin) joints are still intact and cannot become dislodged during play;
- check all coverings and sharp edges and replace when required;
- retain the maintenance instruction manual;
- Outdoor trampolines should be equipped with a device that in strong wind conditions avoid displacement due to wind (e.g. steel bars in the ground or loads like sand bag or water bags) and/or items catching wind like net and mat should be removed;
- in certain countries during winter period, the snow load and the very low temperature can damage the trampoline. It is recommended to remove the snow and store the mat and the enclosure indoor;
- check that mat, padding and enclosure are without defects; replace the enclosure after 2 year(s) of use;
- make sure that the hook-and-loop fasteners are closed correctly during use of trampoline.
- at strong wind conditions, removing enclosure and / or fixing the trampoline to the ground.

## INTRODUCTION

**Prior to using your new trampoline, please carefully read all the information in this manual.**

Just as with any other type of physical activity, participants can be injured if the correct safety procedures are not followed. To reduce the risk of injury, please follow the appropriate safety rules and tips.

- ❖ Misuse and abuse of this trampoline is dangerous and can cause serious injury!
  - ❖ Trampolines, being rebounding devices, propel the performer to unaccustomed heights and into a variety of body movements that they may not be used to, so care should be taken when performing any type of exercise on a trampoline.
  - ❖ Always inspect the trampoline before each use for wear to the jumping mat and any loose or missing parts.
  - ❖ Assembly instructions, care and maintenance guidance, safety tips, warnings, and jumping/bouncing techniques are all included in this manual. All users and supervisors must read and familiarize themselves with these instructions. Anybody using this trampoline must be aware of their own physical limitations.
  - ❖ This trampoline **MUST** be placed on a flat surface; Failure to do so may result in malfunction and could lead to serious injury or death.
-

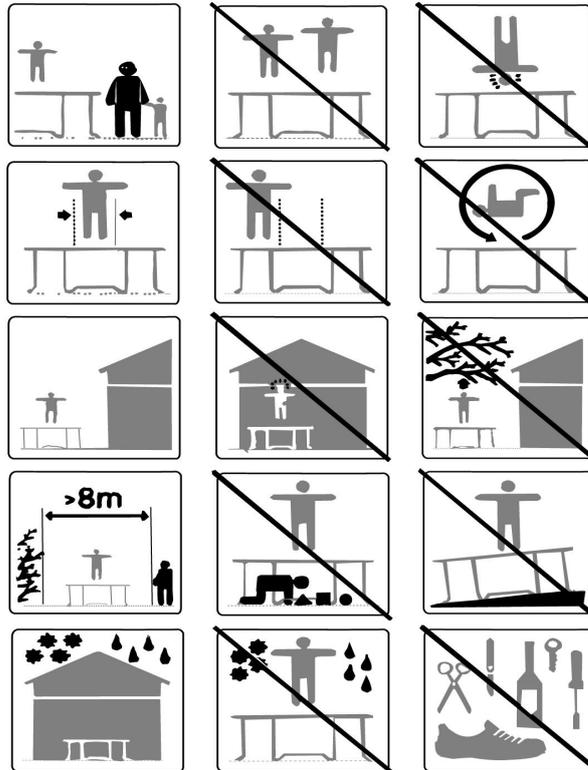
# Warning



NO MORE THAN ONE PERSON AT A TIME ON THE TRAMPOLINE! MULTIPLE JUMPERS INCREASE THE RISK OF SERIOUS INJURY.



PARALYSIS OR DEATH CAN RESULT IF YOU LAND ON YOUR HEAD OR NECK! WE RECOMMEND YOU DO NOT PERFORM SOMERSAULTS AS THEY CAN INCREASE YOUR CHANCES OF LANDING ON YOUR HEAD OR NECK.



\*Max user weight: 100kg for 8ft & 150kg for 10ft/12ft/14ft

\*Not suitable for children under 36 months

## INFORMATION ON USE OF THE TRAMPOLINE

Initially, you should get accustomed to feel and bounce of the trampoline. The focus must be on the fundamentals of your body position and you should practice each bounce (the basic bounces) until you can perform each skill with ease and control.

**To break a bounce, all you need to do is flex your knees before they come in contact with the jump mat.** This is a basic technique and should be practiced while you are learning each of the basic bounces. The skill of 'braking' should be used whenever you lose balance or control of a manoeuvre, or if you are just learning how to jump on a trampoline. Failure to use the 'braking' manoeuvre will increase your risk of getting injured by landing on the frame, springs or off the trampoline completely should you lose control of your jump. A controlled jump is considered landing on the same spot that you took off from. If you do lose control when you are jumping on the trampoline, use the 'braking'

manoeuvre when you land and this will allow you to regain control and stop your jump.

*Somersaults (Flips):* We recommend that you DO NOT PERFORM somersaults of any type (backwards or forwards) on this trampoline. If you make a mistake when trying to perform a somersault, you could land on our head or neck and cause serious injury to yourself.

*Foreign Objects:* DO NOT use the trampoline if there are pets, other people, or any objects beneath the trampoline. This will increase the chances of an injury occurring. DO NOT hold any foreign objects in your hand and DO NOT place any objects on the trampoline while anyone is using it. Please be aware of what is overhead when you are using the trampoline. Tree limbs, wires, or other objects located over the trampoline will increase the chance of injuries occurring.

*Number of People on the Trampoline:* No more than one person should use the trampoline at any one time. Having more than one person on the trampoline at the same time can increase the risk of injury.

*Poor Maintenance of Trampoline:* A trampoline in poor condition will increase the risk of injuries. Please inspect the trampoline before each use for bent steel tubes, torn mat, loose or broken springs, and overall stability of the trampoline.

*Location of the Trampoline:* The trampoline must always be set up and used on a level surface. Failure to use the trampoline on a level surface can increase the chance of injury and/or damage to the trampoline.

*Weather Conditions:* Please be aware of the weather conditions when using the trampoline. If the mat of the trampoline is wet, the jumper could slip and injure him or herself. High winds can also cause jumpers to lose control.

*Limiting Access:* When the trampoline is not in use, always store the access ladder in a secure place so that unsupervised children cannot play on the trampoline.

## **TIPS TO REDUCE THE RISK OF ACCIDENTS**

Jumper:

The key to avoiding accidents is to stay in control of your jumps. DO NOT move onto more complicated, more difficult manoeuvre until you have mastered the basic, fundamental bounce. Education is also key to safety and very important. Read, understand, and practice all safety precautions and warnings prior to using the trampoline. A controlled jump is when you land and take off from the same location. For additional safety tips and instructions, contact a certified trampoline instructor.

Supervisor:

When supervising other users of the trampoline, supervisors need to understand and enforce all safety rules and guidelines. It is the responsibility of supervisor to provide knowledgeable advice and guidance to all jumpers of the trampoline. If supervision is unavailable or inadequate, the trampoline could be stored in a secure place, disassembled to prevent unauthorized use, or covered with a heavy tarpaulin that can be locked or secured with lock or chains. The supervisor is also responsible to ensure that the safety placard is placed on the trampoline and that jumpers are informed of these warnings and instructions.

## TRAMPOLINE SAFETY INSTRUCTIONS

### JUMPERS:

- ❖ Do not use trampoline if you have consumed alcohol or any drugs.
- ❖ Remove all hard sharp objects from your person before using trampoline.
- ❖ You should climb on and off in a controlled and careful manner. Never jump onto or off the trampoline and never use the trampoline as a device to bounce onto or into another object
- ❖ Always learn the basic bounce and master each type of bounce before trying more difficult types of bounces. Review the basic skills section to learn how to do the basics.
- ❖ To stop your bounce, flex your knees when you land on the jump mat.
- ❖ Always be in control when you are bouncing on the trampoline. A controlled jump is when you land at the same spot that you took off from. If at any time you feel out of control, try to stop your bouncing.
- ❖ Do not jump or bounce for prolonged periods of time or too high for a number of consecutive jumps.
- ❖ Keep your eyes on the mat to maintain control.
- ❖ Never have more than 1 person on the trampoline at any one time.
- ❖ Always have a supervisor watching you when you are on the trampoline.

### SUPERVISORS

- ❖ Educate yourself with the basic jumps and safety rules. To prevent and reduce the risk of injuries, enforce all safety rules and ensure that new jumpers learn the basic bounces before trying more difficult and advanced jumps.
- ❖ All jumpers should be supervised, regardless of skill level or age.
- ❖ Never use the trampoline when it is wet, damaged, dirty, or worn. The trampoline should always be inspected for signs of wear before use.
- ❖ Keep all objects that could interfere with the jumper away from the trampoline. Be aware of what is overhead, underneath, and around the trampoline.
- ❖ To prevent unsupervised and unauthorized use, the trampoline should be secured when not in use.

### General Safety:

Do not bounce on the trampoline for extended periods of time because fatigue can increase your chances of becoming injured. Bounce for a brief period of time and then allow others to join in on the fun! Never have more than one person bouncing on the trampoline.

Jumpers should wear t-shirt, shorts or sweats, and regulation gymnastics shoes, heavy socks, or be barefoot. If your are just beginning, you may want to wear long sleeve shirts and pants to protect against scrapes and abrasions until you master correct landing positions and form. Do not wear hard sole shoes, such as tennis shoes, on the trampoline as this will cause excessive wear on the mat material. You should always mount and dismount properly in order to avoid injury. To mount properly, you should PLACE your hand on the frame and either step or roll up onto the frame, over the springs, and onto the trampoline mat. You should always remember to place your hands onto the frame while mounting or dismounting. Do not step directly onto the frame pad or grasp the frame pad. To dismount properly, move over to the side of the trampoline and place your hand onto the frame as a support and step from the mat to the ground. Smaller children should be assisted when mounting and dismounting the trampoline.

Do not bounce recklessly on the trampoline since this will increase your chances of getting injured. The key to safety and having fun on the trampoline is controlling and mastering the various bounces. Never try to out-bounce another

bouncer in terms of height! Never use the trampoline alone without supervision.

## TRAMPOLINE PLACEMENT

The minimum overhead clearance required is 24 feet (7.3 meters). In terms of horizontal clearance, please ensure that no hazardous objects are near the trampoline such as tree limbs, other recreational objects (i.e. swing sets, swimming pools), electrical power wiring, walls, fences, etc. For safe use of the trampoline, please be aware of the following when selecting a place for your trampoline:

- ❖ The trampoline **MUST** be placed on a level surface for use.
- ❖ The area should be well-lit.
- ❖ Make sure there are no obstructions beneath, above or around the trampoline.

## ACCIDENT CLASSIFICATION

*Mounting and Dismounting:* Be very careful when getting on and off the trampoline. **DO NOT** mount the trampoline by grabbing the frame pad, stepping onto the springs or by jumping onto the mat of the trampoline from an object (e.g. a deck, roof, or ladder). This will increase your chances of getting injured! **DO NOT** dismount by jumping off the trampoline and landing on the ground, regardless of the makeup of the ground. If small children are playing on the trampoline, they may need help in mounting and dismounting.

*Use of Alcohol or Drugs:* **DO NOT** consume an alcohol or drugs when using this trampoline! This will increase your chances of getting injured since these foreign substances impair your judgments, reaction time, and overall physical coordination.

*Multiple jumpers:* If you have multiple jumpers (more than one person on the trampoline at any one time), you increase the chance of getting injured. Injuries could occur when you fly off the trampoline, lose control, collide with the other jumper(s), or land on the springs.

Generally, the lightest person on the trampoline will get injured.

*Striking the Frame of springs:* When playing on the trampoline, **STAY** in the center of the mat. This will reduce your risk of getting injured by landing on the frame of springs. Always keep the frame pad covering the frame of the trampoline. **DO NOT** jump or step onto the frame pad directly since it was not intended to support the weight of a person.

*Loss of Control:* **DO NOT** try difficult manoeuvre, of any manoeuvre until you have mastered it. If you do not follow these guidelines, you increase the risk of someone getting injured.

## ASSEMBLY INSTRUCTIONS

To assemble this trampoline, you will need the special spring loading tool enclosed with your product. During periods of non-use, this trampoline can be easily disassembled and stored.

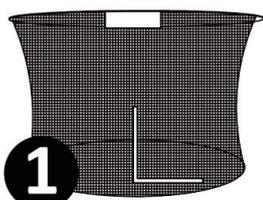
Please read the assembly instructions thoroughly before beginning to assemble the product.

## PRIOR TO ASSEMBLING

Please refer to the table below for part descriptions and numbers relevant to your size of trampoline. The assembly steps use these descriptions and numbers as reference for your convenience. Make sure that you have all parts listed. If you are missing any parts, please contact us immediately and do not attempt to continue with the assembly. To prevent any injuries to your hands from pinch points during assembly, **we recommend that you use gloves to protect your hands.**

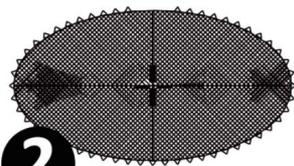
**Parts Identification Chart** (not to the actual scale)

Use below drawing to identify all the parts



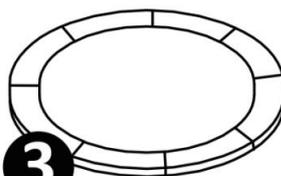
**1**

Safety net



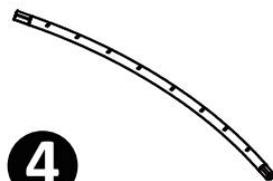
**2**

Bounce mat



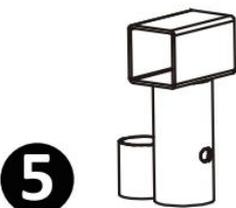
**3**

Safety pad



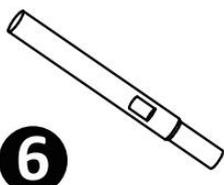
**4**

Frame tube



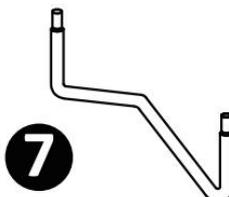
**5**

"T" connector  
with welded tube



**6**

Leg extension  
with welded tube



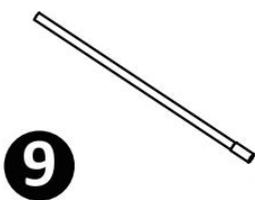
**7**

Base leg



**8**

Spring



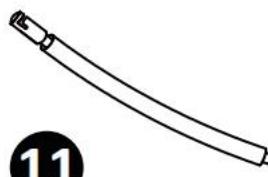
**9**

Fiberglass pole



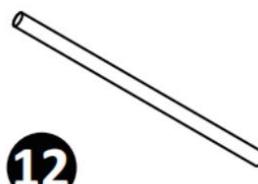
**10**

Enclosure pole lower



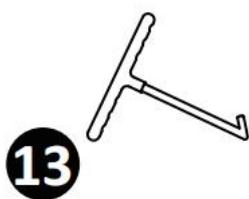
**11**

Enclosure pole upper



**12**

Enclosure pole sleeve



**13**

Spring tool



**14**

Spanner



**15**

Screw



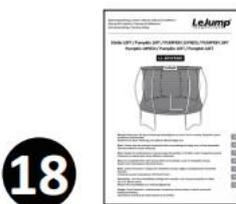
**16**

Screw cap



**17**

Open-end spanner



**18**

Installation Manual

## Parts List

Please check the parts list relevant to the trampoline size you have purchased.

Reference Number	Description	8FT	10FT	12FT	14FT
1	Safety net	1	1	1	1
2	Bounce mat	1	1	1	1
3	Safety pad	1	1	1	1
4	Frame tube	6	8	8	8
5	"T"connector with welded tube	6	8	8	8
6	Leg extension with welded tube	/	8	8	8
7	Base leg	3	4	4	4
8	Spring	48	64	72	88
9	Fiberglass pole	6+1	8+1	9+1	11
10	Enclosure pole lower	6	8	8	8
11	Enclosure pole upper	6	8	8	8
12	Enclosure pole sleeve	6	8	8	8
13	Spring tool	1	1	1	1
14	Spanner	1	1	1	1
15	Screw	6	8	8	8
16	Screw cap	6	8	8	8
17	Open-end spanner	1	1	1	1
18	Installation Manual	1	1	1	1

**REMEMBER TO USE GLOVES DURING ASSEMBLY TO AVOID PINCHING IT WILL REQUIRE AT LEAST TWO PEOPLE TO ASSEMBLE THE TRAMPOLINE.**

Contact us for any support or any questions about products and aftermarket service [hotline@energetics.at](mailto:hotline@energetics.at)

**Our friendly team will respond within 24 hours. It may take longer time during evenings and weekends.**

\*\*\*\*\*

### INTERSPORT Austria

INTERSPORT Austria Gesellschaft mbH  
Flugplatzstrasse 10  
4600 Wels , Austria  
Phone: + 43 7242 233 0  
[www.intersport.at](http://www.intersport.at)  
[hotline@energetics.at](mailto:hotline@energetics.at)

### INTERSPORT Austria / Slovakia

INTERSPORT SK s.r.o.  
Rožňavska 12  
82104 Bratislava, Slovakia  
Phone: + 42 800 500 855  
[www.intersport.sk](http://www.intersport.sk)  
[headoffice@intersport.sk](mailto:headoffice@intersport.sk)

### INTERSPORT Austria / Czech Republic

INTERSPORT ČR s.r.o.  
Na Strži 1702/65  
140 62 Praha 4, Czech Republic  
Phone: + 42 284 683 695  
Fax: + 42 284 683 431  
[www.intersport.cz](http://www.intersport.cz)  
[intersport@intersport.cz](mailto:intersport@intersport.cz)

### INTERSPORT Austria / Hungary

IS Sport BT  
Kinizsi u. 5/a  
2040 Budaors, Hungary  
Phone: + 36 234 287 25  
Fax: + 36 234 287 26  
[www.intersport.hu](http://www.intersport.hu)  
[headoffice@intersport.hu](mailto:headoffice@intersport.hu)

# FRAME ASSEMBLY

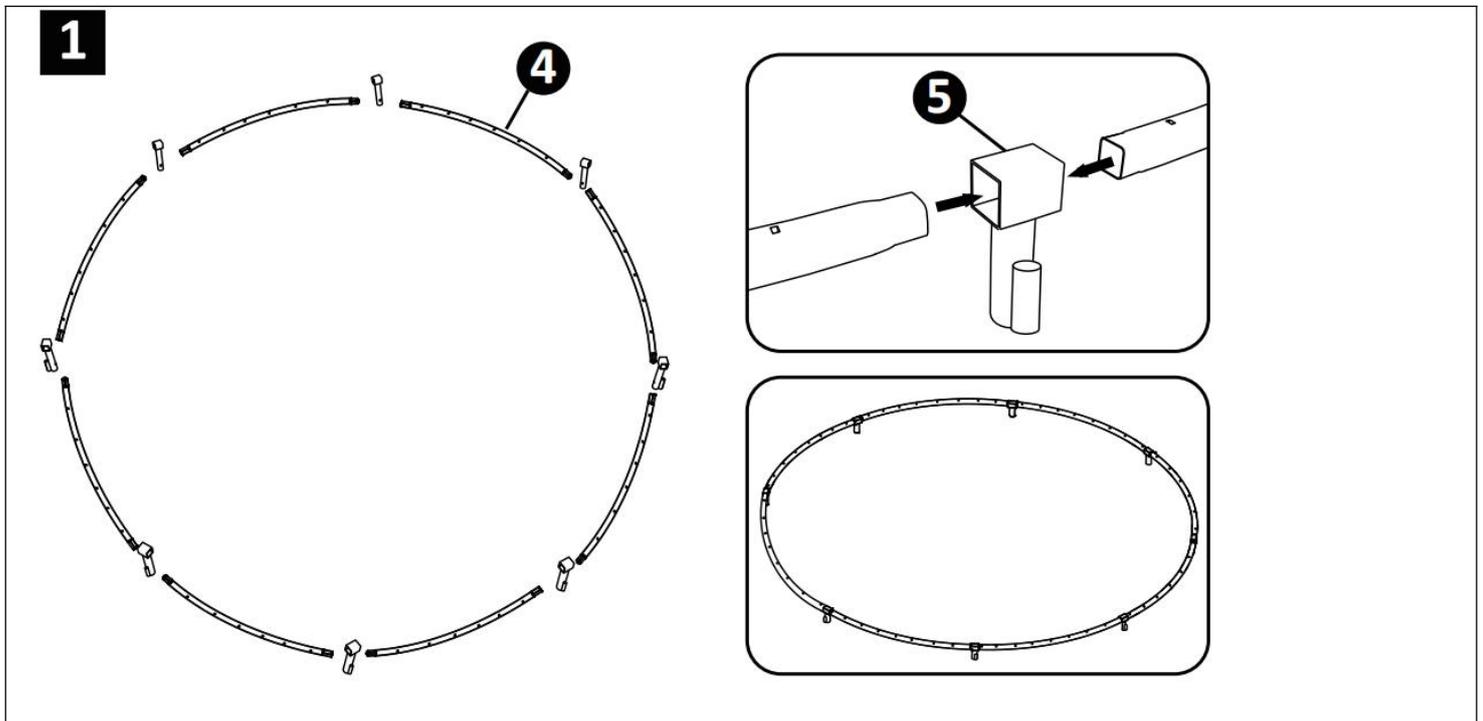
## WARNING!

Set-up the trampoline in its final location! After complete set-up, **DO NOT MOVE** the trampoline after assembly! Make sure the ground is level at the set up location otherwise the tension of the springs might deform the frame.

**We Recommend:** That the Trampoline **MUST** be set up on grassed area only. Not suitable on concrete or other hard surfaces.

**WARNING:** 2-3 adults in good physical condition are required for the following assembly. You **MUST** wear closed in shoes and gloves. Make sure area around assembly area is clear of any hazards which may cause a fall or loss of balance. Failure to follow all instructions and warnings exactly may result in serious injury.

**Lay out all trampoline and safety net parts in groups. Check, prior to assembly, that all parts are complete according to the parts list.**

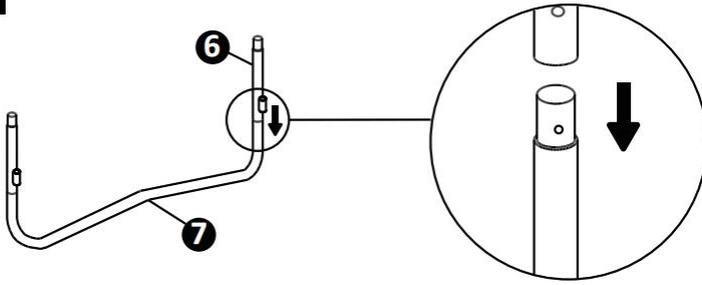


Place the frame tubes with the spring slits facing upward and connect them with the "T" connectors as shown.

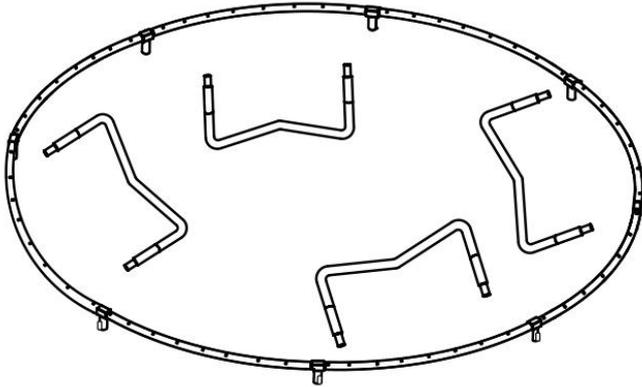
### NOTE:

- \* The two ends of frame tube are different. One end is smaller, the other is bigger. To make it easy to assemble, first insert the frame tube's bigger end into the T connector, then insert the small end of another frame tube into the same T connector.
- \* The welded tube of "T" connector must face outside.

**2**

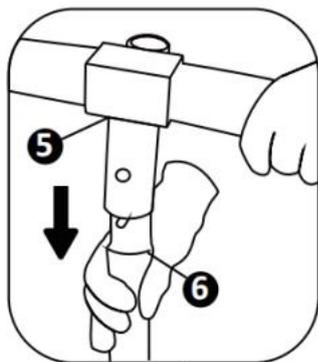


Insert the leg extension into the base leg as shown in the picture. Make sure the pin locked.

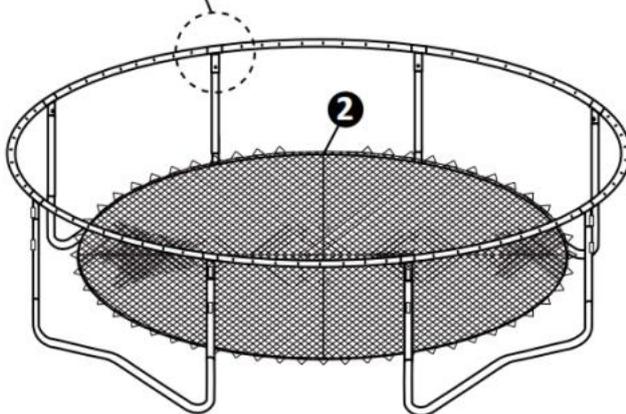


Lay the finished leg tubes inside the circle of the bed frame to line up with "T" connector. Locking pin of the finished leg tube faces upwards.

**3**

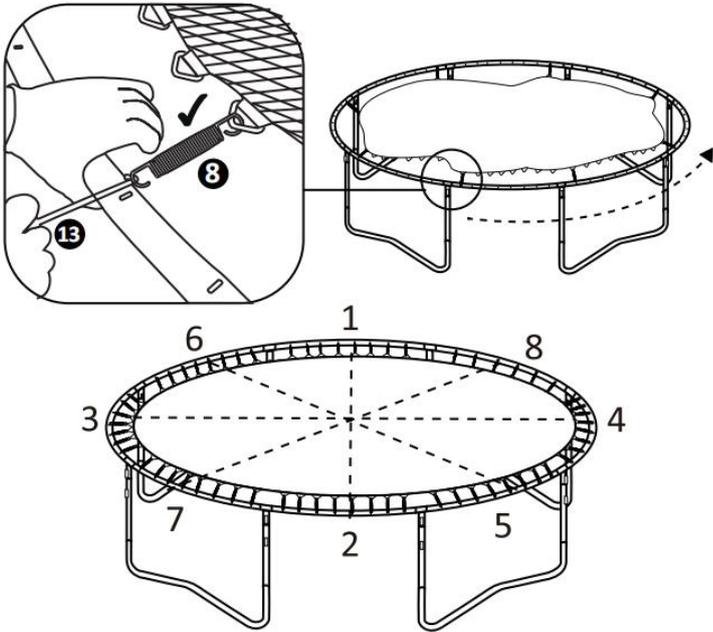


Lift up the frame tube on one side and insert the leg tube into the "T" connector. Repeat this step around the circumference of the trampoline.



Lay the bounce mat inside the frame. Make sure the side with logo face upwards.

4

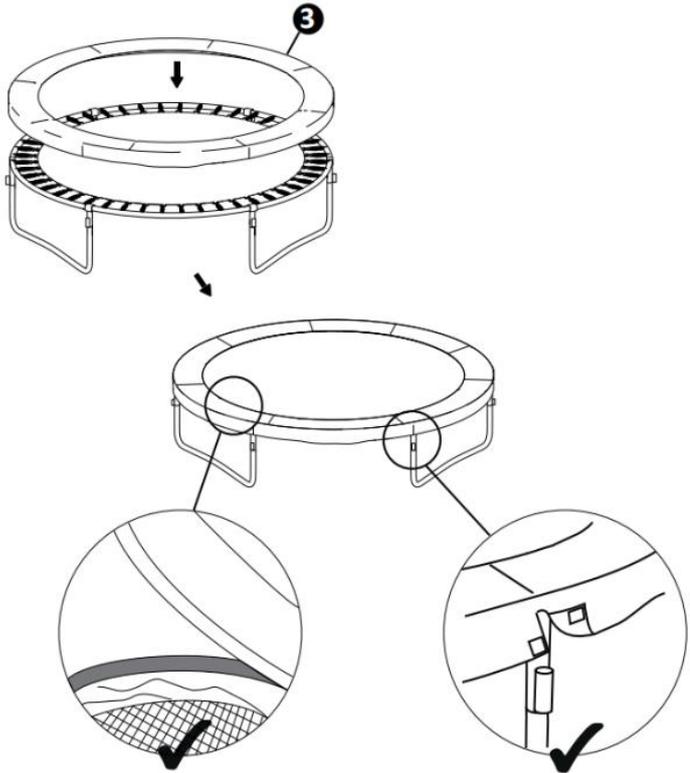


Follow the marked number from 1 to 8 to attach springs symmetrically to the frame. Make sure the smaller end of the springs are attached to triangle rings, the other bigger end are attached to the holes on frame tubes. Then finish connecting rest of springs evenly to the frame.

**IMPORTANT**

\* Use provided gloves and spring tool. Do not forget to count your triangle & frame holes correspondingly. And make sure the springs are attached to the correct holes of the frame.

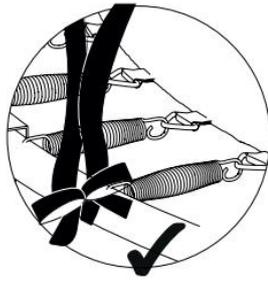
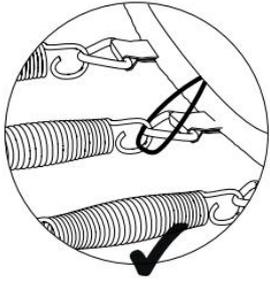
5



Lay the safety pad on top of springs with flap hanging over outside the frame.

Stick the velcro on the safety pad and bounce mat to connect them.

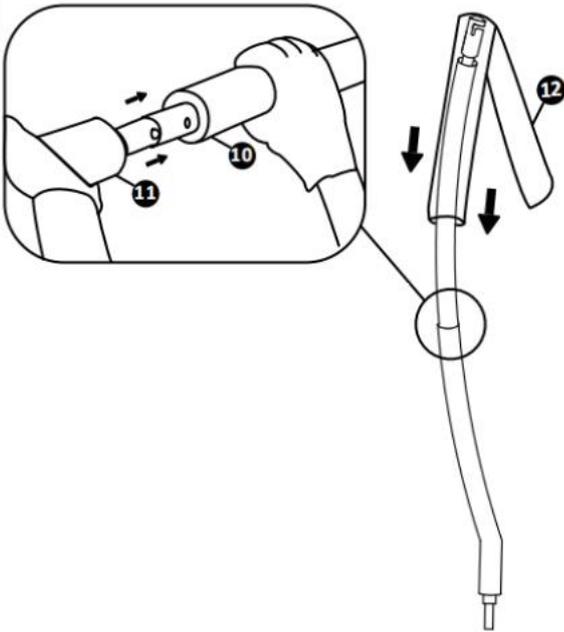
Stick the velcro at two ends of safety pad together.



Hang all the elastic strips under safety pad to the nearest spring hook.

Tie all black straps around frame tube.

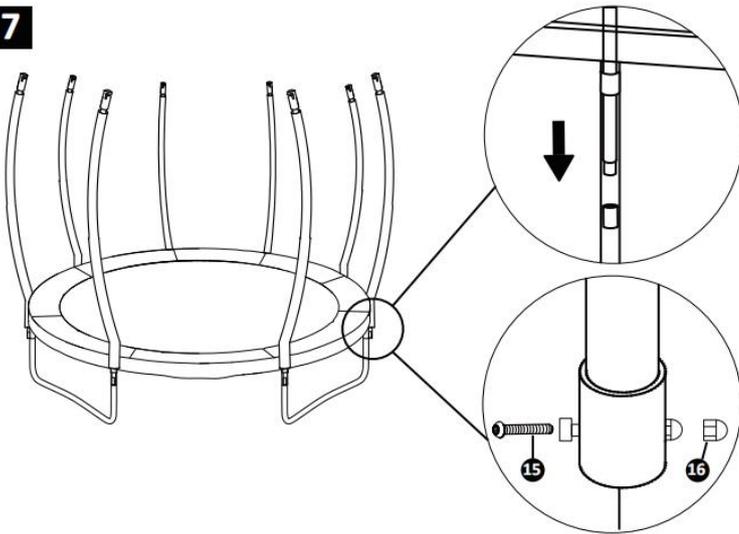
**6**



Connect each upper enclosure pole and lower enclosure pole together by the pin.

Cover the entire pole with sleeve.

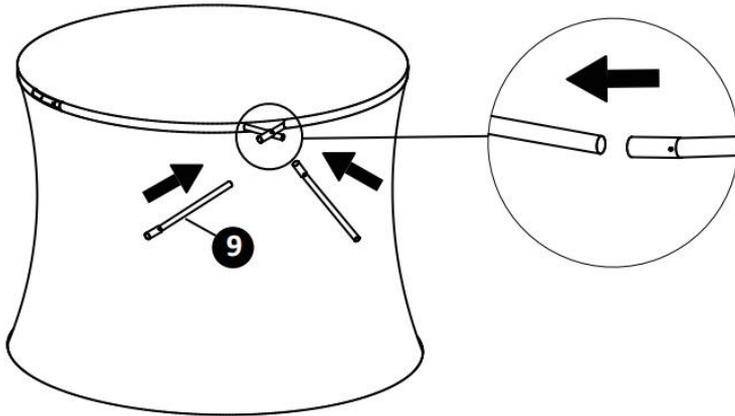
**7**



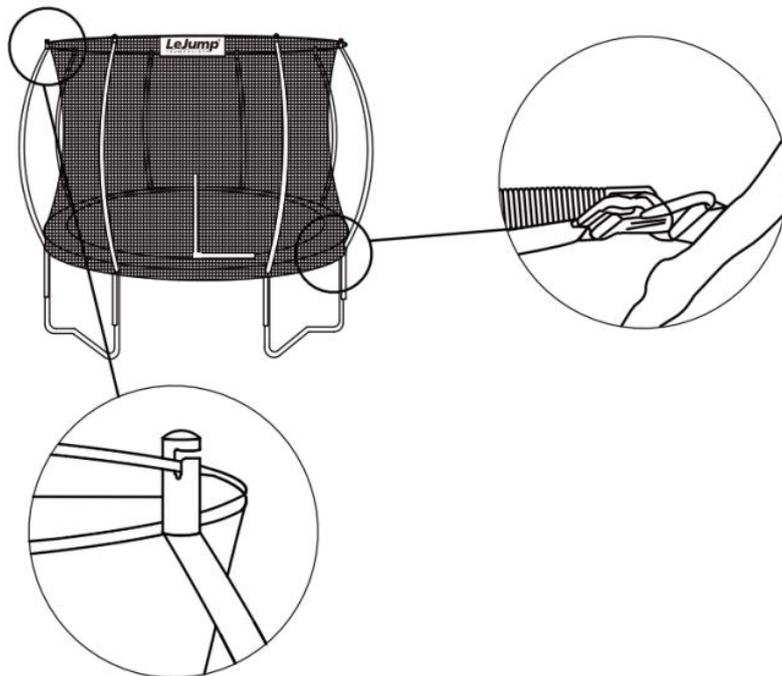
Insert the complete enclosure poles into the welded tubes of the "T" connector and the leg extension one by one.

Tighten the enclosure poles with attached screws and screw caps at the bottom welded tubes. (Please use the spanner and open-end spanner.)

8



Insert fiberglass poles into the top pathway of safety net one by one. Join the ends of two fiberglass poles together by sliver connector. (The shorter pole should be assembled at last.)

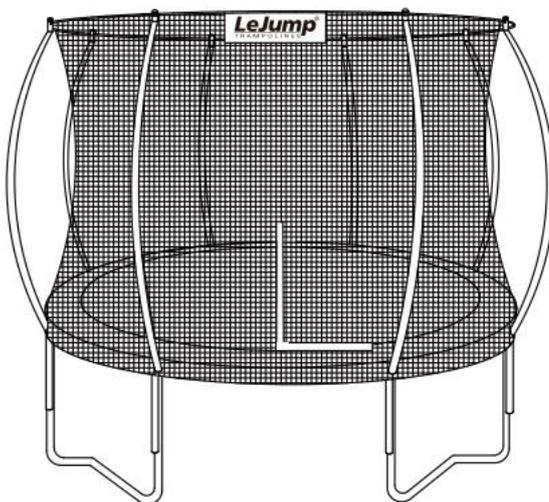


Stand on the bounce mat, then pick up the safety net's fiberglass poles and insert them to the black top caps of upper enclosure pole one by one.

Tighten the safety net by attaching its buckles to the triangle rings.

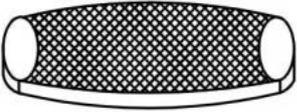
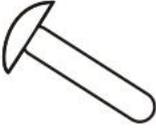
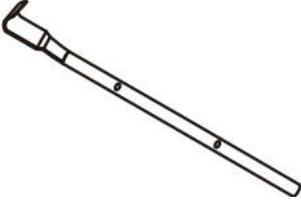
Make sure the entrance of the safety net is between the leg tubes and in the middle.

9

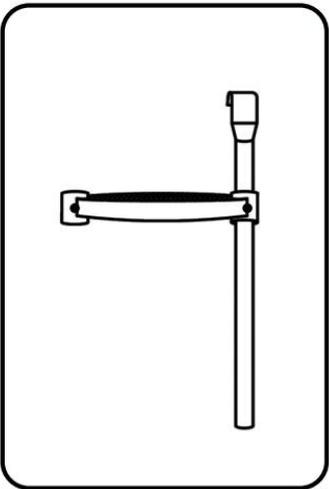


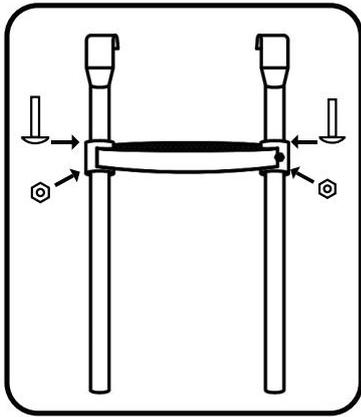
Congratulation to your Lejump Trampoline! Enjoy it!

## LADDER ASSEMBLY

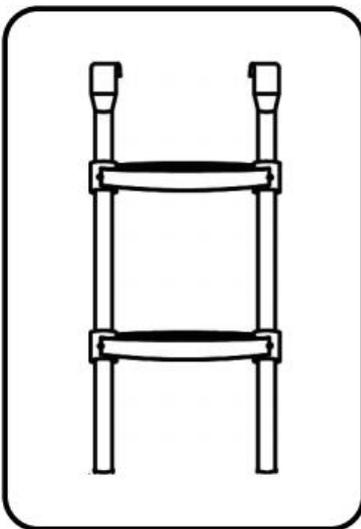
Picture	Description	Quantity
	Plastic plate	2
	Screw	4
	Bolt	4
	Spanner	1
	Steel tube	2

Lay out all ladder parts in groups. Check, prior to assembly, that all parts are complete as shown in the picture.

<p><b>1</b></p> 	<p>Insert one steel tube into the hole of the plastic plate to the top in accordance with the hole on the steel tube.</p> <p><b>i</b></p> <p>Make sure the steel tube's hook face inside and the plastic plate's mesh face upwards. The plastic plate is not flat, you need to keep the lower side of plastic plate towards outside and keep the higher side of plastic plate towards inside.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**2**

Insert another steel tube into the another end of the plastic plate's hole. Keep the hole of plastic plate in align with the steel tube's hole. Fasten them with attached screws and bolts. Self-locking bolts are only used for the unique construction.

**3**

Attach the second one plastic plate with the same method. Now the ladder is ready to use.

**! WARNING**

- Ladder lets young children climb onto trampoline.
- Do not use ladder if children under 6 might be nearby.
- Remove ladder when trampoline is not in use in order to prevent access by children under 6.

## LESSON PLAN

The following lessons are suggested in order to learn basic steps and bounces before moving onto more difficult, complicated bounces. Before actually getting on and using the trampoline, you should read and understand all safety instructions. A complete discussion and demonstration of body mechanics and trampoline guidelines should occur between the supervisor and student as well.

### Lesson 1

- A. Mounting and Dismounting – Demonstration of proper techniques
- B. The Basic Bounce- Demonstration and practice
- C. Braking (Check the Bounce)-Demonstration and practice. Learn to brake on command
- D. Hands and knees-Demonstration and practice. Stress should be on four-point landing and alignment

### Lesson 2

- A. Review and practice of techniques learned in Lesson 1
- B. Knee Bounce –Demonstration and practice. Learn the basic down to knee and back up before trying half twist to left and right
- C. Seat bounce –Demonstration and practice. Learn basic seat bounce then add a knee bounce, hands and knees; repeat

### Lesson 3

- A. Review and practice skills and techniques learned in previous lessons
- B. Front Drop-To avoid mat burns and teach the front bounce position, all students should be requested to assume the prone position (face down on the ground) while the instructor checks for faulty positions that could cause injury.
- C. Start with a hands and knees bounce and then extend body into prone position, land on the mat and return to feet
- D. Practice Routine-Hands and knees Bounce, Front Bounce, back to feet, seat bounce, back to feet

### Lesson 4

- A. Review and practice skill and techniques learned in previous lessons
- B. Half-Turn
  - i. Start from front drop position and as you make contact with the mat, push off with arms in either the right or left direction and turn head and shoulders in same direction.
  - ii. During turn, be sure to keep back parallel to mat and head up.
  - iii. After completing turn, land in front drop position

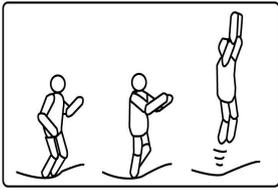
After completing this lesson, the student now has a basic foundation of trampoline bounces. Jumpers should be encouraged to try and develop their own routines with the emphasis on control and form

A game that can be played in order to encourage students to try and develop routines is **“BOUNCE”**. In this game, player count off from 1 to X. Player one starts with a maneuver. Player two has to do Player One’s maneuver and add on another. Player Three does the maneuvers of One and Two and then adds a third maneuver. This continues until a player cannot do the routine until someone spells out the word **“BOUNCE”**. The last remaining contestant is deemed the winner! Even when playing this game, it is important to perform your routines under control and not try difficult or highly skilled bounces that you have not yet mastered.

A certified trampoline instructor should be contacted to further develop your trampoline skills.

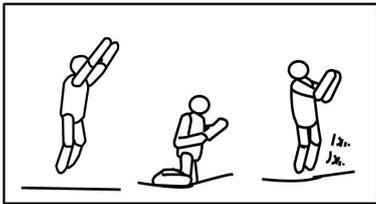
## BASIC TRAMPOLINE BOUNCES

### THE BASIC BOUNCE



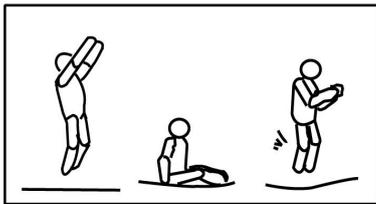
1. Start from standing position, feet shoulder width apart and with head up and eyes on mat
2. Swing arms forward and up and around in a circular motion
3. Bring feet together while in mid-air and point toes downward
4. Keep feet shoulder width apart when landing on mat.

### KNEE BOUNCE



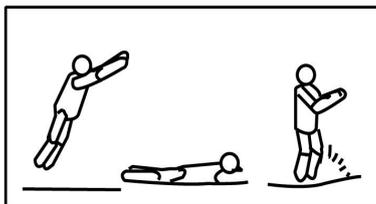
1. Start with basic bounce and keep it low.
2. Land on knees keeping back straight, body erect and use your arms to maintain balance.
3. Bounce back to basic bounce position by swinging arms up.

### SEAT BOUNCE



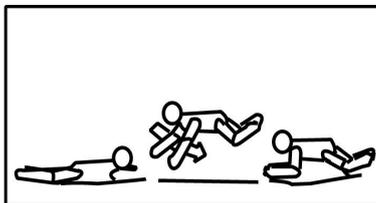
1. Land in a flat sitting position.
2. Place hands on mat besides hips
3. Return to erect position by pushing with hands.

### FRONT BOUNCE



1. Start with front bounce position
2. Land in prone (face down)
3. Position and keep hand and arms extended forward on mat
4. Push off the mat with arms to return to standing position

### 180 DEGREE BOUNCE



1. Start with front bounce position
2. Push off with left or right hands and arms (depending on which way you wish to turn)
3. Maintain head and shoulders in the same direction and keep back parallel to mat and head up
4. Land in prone position by return to standing position by pushing up with hands and arms