Por cualquier reclamo o desperfecto diríjase a la tienda Sodimac donde adquirió el producto junto con su comprobante de compra, nuestro servicio de post venta lo asistirá con gusto.
Para quaisquer consultas ou reclamações, dirija-se à loja Sodimac onde adquiriu o produto, munido do comprovante de compra; nosso Serviço de Pós Vendas o atenderá com prazer.

ARGENTINA
Teléfono de contacto:
0810-222-7634
www.sodimac.com.ar

BRASIL
Telefone para contato:
0300 7634622
www.sodimac.com.br

CHILE
Teléfono de contacto:
600 600 4020
www.sodimac.cl

COLOMBIA
Teléfono de contacto:
3208899933
www.homecenter.co
notificacionesjudiciales@homecenter.co

MEXICO
Teléfono de contacto:
800 062 5222
www.sodimac.com.mx

PERÚ
Teléfono de contacto:
4192000
www.sodimac.com.pe
www.maestro.com.pe

URUGUAY
Teléfono de contacto:
0800-7634
www.sodimac.com.uy

Importado y/e Distribuido por: Argentina: FALABELLA S.A., C.U.I.T. 30-65572582-9 - Suipacha 1111 P. 18 (1008) - Buenos Aires. Tel.:54-11-4710-5600. - Brasil : CONSTRUDECOR S.A - CNPJ: 03.439.316/0038-64 – SAC: 55-11-2065-2500. - Chile: SODIMAC S.A., RUT 96.792.430-K. - Av. Pdte. Eduardo Frei M. 3092, Renca, Santiago. Tel.: 56-2-2738-1000 / IMPERIAL S.A., RUT 76.821.330-5. Av. Santa Rosa 7876, La Granja - Santiago - Tel.: 56-2-2399-7000 / FALABELLA RETAIL S.A., RUT 77.261.280-K - Catedral 1401, Dpto. 1401, Santiago - Tel.: 600-380-5000 / HIPERMERCADOS TOTTUS S.A., RUT 78.627.210-6 - Nataniel Cox 620 Subterráneo, Santiago - Tel.: 56-2-2827-0211 - Colombia: SODIMAC COLOMBIA S.A., Cód. SIC 800242106, NIT. 800.242.106-2 - Carrera 68D Nº, 80-70, Bogotá, Tel.: 57 601 3904100. www.homecenter.co - notificacionesjudiciales@homecenter.co / FALABELLA DE COLOMBIA S.A., NIT.900.017.447-8 - Calle 99 No 11A - 32 , No. Reg. SIC: 900017447 - Bogotá - Tel.: 57 601 5878002 Nacional: 01-8000-113252. - Perú: Tiendas del Mejoramiento del Hogar S.A. RUC 20112273922. Av. Angamos Este Nro. 1805 Int. 2, Surquillo - Lima – Lima. Tel: 51-1-2119500 / SAGA FALABELLA S.A., RUC: 20100128056 , Av.Paseo de la República 3220,San Isidro,Lima - Tel.: 51-01-512-3333 / HIPERMERCADOS TOTTUS S.A., Av. Angamos Este 1805 , oficina 5 , Piso 10 , Surquillo, Lima - RUC. 20508565934 - Tel.: 51-01-513-3355 - Uruguay: Homecenter Sodimac S.A., RUT 21.699.665 0015 - Plaza Independencia 811, Montevideo, Uruguay - Tel.: 598-2604-7105 - México: COMERCIALIZADORA SDMHC S.A. de C.V. Avenida Adolfo López Mateos 201, Colonia Santa Cruz Acatlán, Naucalpan De Juárez, Estado de México, C.P. 53150. RFC CSD161207R2A, Tel.: +52 55 1516 4400.

V20230222,av

MANUAL DE INSTRUCCIONES
MANUAL DE INSTRUÇÕES

SET TRAMPOLIN 4,26 m
SET TRAMPOLIM 4,26 m

MODELO: ZB001-14-4



IMAGEN/IMAGEM MERAMENTE ILUSTRATIVA

No se recomienda que lo usen niños menores de 6 años.

Antes de comenzar

Gracias por seleccionar un trampolín
El trampolín está diseñado y elaborado para proporcionarle a usted y a su familia muchos años de diversión y aptitud física.

Advertencia

No caer sobre la cabeza o cuello.
Puede resultar en parálisis o muerte, aún si cae en medio de la colchoneta (base) del trampolín.
No dar saltos mortales (volteretas) para reducir la posibilidad de caer sobre la cabeza o cuello.
Solo una persona a la vez en el trampolín. No se recomienda que lo usen niños menores de 6 años.
Varios saltadores aumentan las posibilidades de pérdida de control, colisión y caída. Esto puede resultar en fracturas de cabeza, cuello, espalda o piernas.

El mal uso y abuso de este trampolín es peligroso y puede causar lesiones graves. Los trampolines son mecanismos de rebote que impulsan al protagonista a alturas no acostumbradas y a una variedad de movimientos corporales. El rebotar fuera del trampolín, golpear contra el marco o los resortes a aterrizar mal sobre la malla del trampolín (lecho) puede causar lesiones.

Antes de usar trampolín o permitir que se use por cualquier persona, lea completamente estas instrucciones.

Inspeccione el trampolín antes de cada uso y reemplace las piezas gastadas, defectuosas o faltantes.

Todos los compradores y todas las personas que usan el trampolín deben familiarizarse con las recomendaciones del fabricante para el ensamblado, uso y cuidado adecuados del trampolín. Cada usuario debe estar alerta con respecto a sus propias limitaciones en la ejecución de las habilidades en el trampolín. Se incluyen en este manual del usuario las instrucciones de ensamblado, precauciones seleccionadas, técnicas de instrucción, progresiones recomendadas, sugerencias para el cuidado y mantenimiento del trampolín, para promover un uso seguro y grato de este equipo.

Es la responsabilidad del propietario o supervisor asegurar que todos los usuarios de este trampolín estén adecuadamente informados de todas las advertencias e instrucciones de seguridad.

Información de seguridad del trampolín

Necesidad de seguridad del trampolín

Los participantes pueden resultar lesionados en el uso del trampolín, al igual que con todos los deportes recreativos. Hay pasos que usted puede tomar para reducir el riesgo de lesiones. En esta sección se han identificado los patrones primarios de accidentes y se describen las responsabilidades de los supervisores y saltadores en la prevención de accidentes.

Clasificación de accidentes

Saltos mortales (vueltas): El aterrizar sobre su cabeza o cuello, aún en el medio de una malla de trampolín (lecho), aumenta el riesgo de una espalda o cuello rotos, lo que puede resultar en parálisis o muerte. Tales ocurrencias pueden suceder cuando un saltador comete un error tratando de efectuar una vuelta mortal hacia adelante o atrás (vuelta). No efectúe saltos mortales (vueltas) en este trampolín de patio.

Saltadores múltiples: Más de un saltador en el trampolín aumenta la probabilidad de que alguien se lesione al perder control de su salto. Los saltadores pueden chocar entre sí, caer fuera del trampolín, caer en medio de los resortes o aterrizar incorrectamente sobre la malla (lecho). El saltador de menor peso es el que tiene más probabilidades de resultar lesionado.

Montar y desmontar: La malla del trampolín (lecho) está a varios pies de distancia del nivel del suelo. El saltar fuera del trampolín al suelo o a cualquier otra superficie puede resultar en lesiones. El saltar sobre el trampolín desde una terraza, plataforma u otro objeto representa también un riesgo de lesiones. Los niños más pequeños pueden necesitar asistencia para subir o bajar del trampolín. Suba y baje cuidadosamente del trampolín. No se pare sobre los resortes ni sobre la almohadilla del marco. No se sujete de la almohadilla del marco para subir al trampolín.

Información de seguridad del trampolín

Golpear el marco o los resortes: Pueden resultar lesiones al golpear el marco o al caer a través de los resortes al saltar. Asegúrese de mantener la almohadilla del marco en su lugar para cubrir el marco. La almohadilla del marco no está diseñada para, ni tiene el propósito de sostener el peso del usuario del trampolín. No se pare ni salte directamente sobre la almohadilla del marco.

Pérdida de control: Los saltadores que pierden el control de su salto pueden aterrizar incorrectamente sobre la malla (lecho), aterrizar sobre el marco o los resortes o caer fuerte del trampolín. Un salto controlado es uno donde el punto de aterrizaje está en el mismo punto de partida del salto. El salto precedente debe efectuarse consistentemente bajo control, antes de aprender una maniobra más difícil. El intentar una maniobra más allá de los niveles presentes de habilidad aumenta la probabilidad de pérdida de control. Flexione bien sus rodillas al aterrizar, para ganar nuevamente el control y detener su salto.

Uso de alcohol o drogas: Aumenta la probabilidad de lesiones cuando un saltador ha consumido alcohol o tomado drogas. Esas sustancias perjudican el tiempo de reacción, el juicio y la coordinación física de una persona.
Objetos golpeados: El uso de un trampolín mientras haya dejado otras personas, animales domésticos u objetos, aumentará la probabilidad de lesiones. El saltar mientras se sujeta o se tiene un objeto en el trampolín, particularmente uno que es afilado o rompible, aumentará la probabilidad de lesiones. El colocar un trampolín demasiado cerca de los cables eléctricos suspendidos, ramas de los árboles u otras obstrucciones, puede aumentar la probabilidad de lesiones.

Mal mantenimiento del trampolín: Los saltadores pueden resultar lesionados si se usa un trampolín en mal estado. Debe reemplazarse por ejemplo una malla desgarrada (lecho), un marco doblado, un resorte roto o una almohadilla faltante del marco, antes de permitir que alguna persona salte. Antes de cada uso inspeccione el trampolín.

Condiciones del tiempo: Una malla (lecho) mojada de trampolín es demasiado resbaladiza para saltar con seguridad. Vientos tempestuosos o intensos pueden causar que los saltadores pierdan el control. Use el trampolín bajo condiciones adecuadas del tiempo solamente, para reducir las probabilidades de lesiones.
Limitaciones de acceso: Para prevenir el acceso al trampolín por parte de los niños pequeños sin supervisión y cuando no esté en uso el trampolín, debe retirarse siempre la escalera de acceso y guardarla en un lugar seguro.

Métodos de prevención de accidentes:

Papel de saltador en prevenir accidentes: La educación por parte del usuario es fundamental para la seguridad. Los usuarios deben aprender primero las posiciones básicas de aterrizaje y las combinaciones antes de proceder a las habilidades intermedias. Los saltadores deben comprender la razón por la cual deben dominar el "control" antes de comenzar a pensar acerca de otros movimientos. La primera lección debe ser el entendimiento de la progresión adecuada de habilidades de salto en un trampolín. Repase el manual de usuario para aprender las técnicas básicas para usar el trampolín. Para obtener información adicional sobre el equipo consultar con una organización de certificación y recibir información sobre entrenamiento experto.

Papel de los supervisores en la prevención de accidentes: Es la responsabilidad de los supervisores de los usuarios del trampolín proveer una supervisión experta y madura. Ellos deben conocer y hacer cumplir todas las reglas y advertencias establecidas en este manual para minimizar la probabilidad de accidentes y lesiones e informar a los usuarios acerca de estas reglas. Durante períodos de tiempo cuando la supervisión no esté disponible o sea inadecuada, esto puede requerir que el trampolín sea desensamblado, colocado en un área segura o de otra manera asegurado contra uso no autorizado. Otra opción que puede considerarse es cubrir el trampolín con una lona gruesa que puede asegurarse con cadena y candado. Es responsabilidad del supervisor asegurarse que la plaqueta con las instrucciones de Seguridad del Trampolín se mantenga en el trampolín y que los saltadores estén informados acerca de esas instrucciones.

Información de seguridad del trampolín

ADVERTENCIA
No caer sobre la cabeza o cuello.

Puede resultar en parálisis o muerte, aún si cae en medio de la colchoneta (base) del trampolín.

No dar saltos mortales (volteretas) para reducir la posibilidad de caer sobre la cabeza o cuello.

Solo una persona a la vez en el trampolín. No se recomienda que lo usen niños menores de 6 años.

Varios saltadores aumentan las posibilidades de pérdida de control, colisión y caída. Esto puede resultar en fracturas de cabeza, cuello, espalda o piernas.

Para el supervisor:

Lea las instrucciones antes de usar el trampolín. Hacer cumplir todas las reglas de seguridad y familiarizarse con la información en el Manual de Instrucciones para ayudar a los nuevos usuarios a aprender saltos básicos y a todos los usuarios a observar la seguridad del trampolín. Todos los usuarios del trampolín deben tener una supervisión adulta y bien informada, sin importar la pericia o edad del saltador. Este trampolín no se recomienda para niños menores de 6 años.

Inspeccionar el trampolín antes de usar. Mantener el acolchado del armazón en su lugar. No usar cuando el trampolín está mojado o cuando el tiempo es ventoso. Una colchoneta (base), resorte, o parte del armazón gastado o dañado, debe reemplazarse inmediatamente.

Mantener alejados los objetos que pueden interferir con el saltador.
Asegurar el trampolín contra el uso no autorizado y no supervisado.

Para el saltador:

No usar el trampolín cuando se está bajo la influencia de drogas y alcohol.

Saltos: Antes de tratar saltos más avanzados, aprender bien los saltos fundamentales y las posiciones del cuerpo. Consultar Manual de Instrucciones para aprender cómo efectuar saltos básicos.

Detener el rebote flexionando las rodillas a medida que los pies tocan la colchoneta (base) del trampolín.

Evitar saltar demasiado alto por demasiado tiempo. Controlar siempre el salto. Un salto controlado es uno donde el lugar de despegue y de aterrizaje es el mismo. Rebotar en el centro del trampolín. Concentrar los ojos en la colchoneta (base). El no hacerlo puede resultar en pérdida del equilibrio y control.

Saltar por turnos, uno por vez, teniendo siempre alguien observando.

Entrada y salida: Subir y bajar del trampolín. No saltar para entrar o salir. No usar el trampolín como una base para saltar a otros objetos.

Material de uso e instrucciones

Panorama general del uso del trampolín

Los primeros períodos del uso del trampolín deben concentrarse en aprender las **posiciones fundamentales** del cuerpo y practicar los **ocho rebotes básicos** que se describen en este manual.

Durante este período de aprendizaje, los saltadores deben practicar esas **técnicas básicas y perfeccionarlas.** Debe enseñarse primero o frenar o mantener el salto bajo control y comiencen a perder el **equilibrio o el control**.

Esto se hace simplemente **flexionando** bien las rodillas al aterrizar y absorbiendo el empuje vertical de la malla (lecho). Esto permite que el saltador se detenga súbitamente y evite perder el control.

En el uso del trampolín, el punto de partida y el punto de aterrizaje de un salto bueno y controlado son el mismo punto. Se considera que se ha aprendido un ejercicio solamente cuando el saltador puede efectuarlo consistentemente. Los saltadores no deben nunca proceder a ningún paso avanzado hasta que puedan efectuar consistentemente todas las técnicas previas.

Permita a cada saltador un **turno breve** en el trampolín. El salta durante un largo tiempo expone a un usuario excesivamente cansado a un riesgo mayor de lesiones. Los turnos prolongados tienden a disminuir el interés de las otras personas que están esperando saltar.

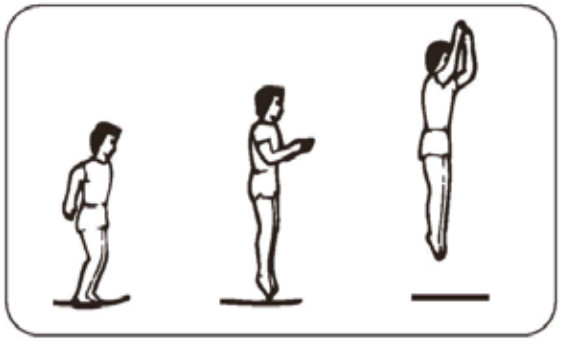
El equipo a usar debe consistir de una camiseta, pantalones cortos y zapatos reglamentarios de gimnasia, medias gruesas, o **los saltadores pueden estar descalzos. Los saltadores primerizos pueden usar ropas protectoras holgadas tales como camisas de manga larga y pantalones hasta que dominen los aterrizajes correctos.** Esto reducirá la probabilidad de que la malla (lecho) se queme a causa de los aterrizajes incorrectos sobre los codos y las rodillas. No deben usarse zapatos de suela dura ya que los mismos causan un desgaste en la malla (lecho) del trampolín.

El montar y desmontar adecuadamente debe tener una regla estricta desde el comienzo mismo. Los usuarios trepan al trampolín colocando sus manos en el marco y parándose o rodando sobre el marco a través de los resortes y sobre la malla (lecho). Al montar o desmontar del trampolín, no se pare directamente sobre la almohadilla del marco ni sujete la almohadilla del marco. Al montar o desmontar, los usuarios deben colocar siempre sus manos en el marco. Para desmontar, los saltadores deben caminar hacia el costado de la malla (lecho), inclinarse y colocar una mano en el marco, y a continuación pasar la malla al suelo. Si usted ha instalado la escalera opcional entonces sus peldaños pueden usarse para montar o desmontar. Siempre enfrente la escalera y siempre coloque sus manos en el marco. Al usar la escalera, asegúrese que su pie tenga contacto seguro con el peldaño.

No deben permitirse los saltos imprudentes. Todas las habilidades deben aprenderse a alturas moderadas. Debe enfatizarse el control más que la altura. Debe **prohibirse que los saltadores practiquen solos y sin supervisión.**

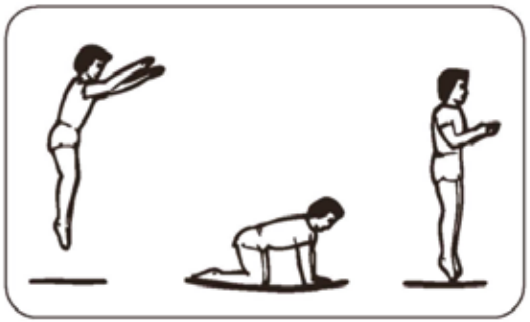
Ejercicios básicos en el trampolín

Rebote básico



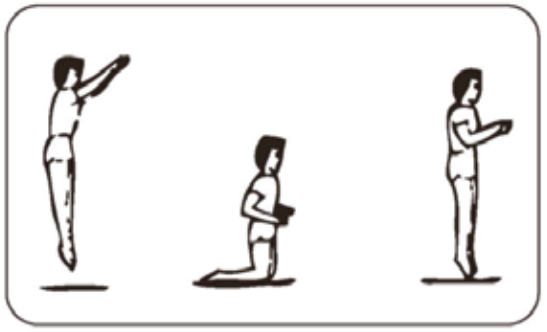
1. Comience de pie con la cabeza erguida y la vista fija en la lona.
2. Oscile los brazos hacia adelante y arriba en movimiento circular.
3. Junte los pies con los dedos apuntando hacia abajo mientras está en el aire.
4. Mantenga los pies separados unas 15 pulgadas cuando caiga a la lona.

Caída de manos y rodillas



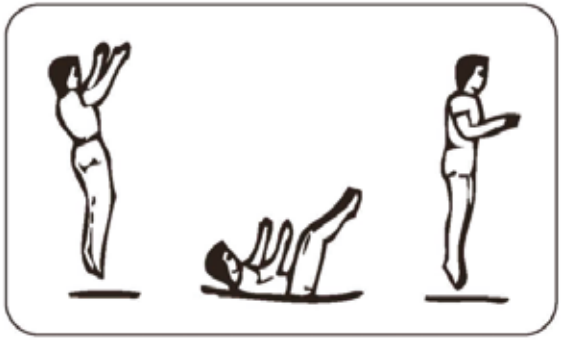
1. Comience de pie con la vista fija en la lona.
2. Caiga en la lona sobre las manos y rodillas.
3. Empuje con las manos y regrese a la posición erguida.

Caída de rodillas



1. Comience de un rebote bajo.
2. Caiga de rodillas manteniendo la espalda recta y el cuerpo erguido.
3. Regrese a la posición erguida.

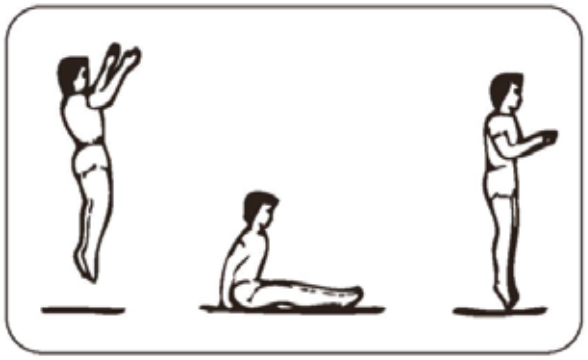
Caída de espalda



1. Comience con un rebote bajo y caiga de espalda.
2. Mantenga la barbilla apoyada en el pecho durante la caída.
3. De un puntapié hacia adelante y arriba con las piernas cuando regrese a la posición erguida.

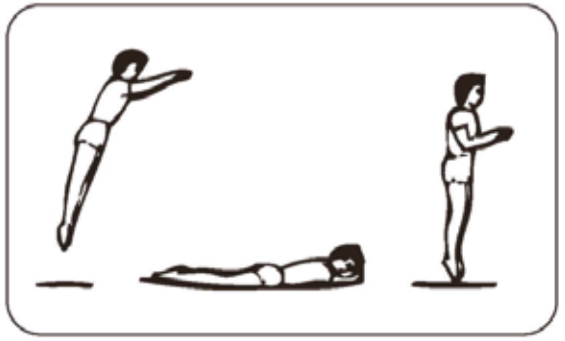
Ejercicios básicos en el trampolín

Caída sentado



1. Caiga en posición sentado plano.
2. Ponga las manos en la lona al lado de las caderas.
3. Empuje con las manos cuando regrese a la posición erguida.

Caída de frente



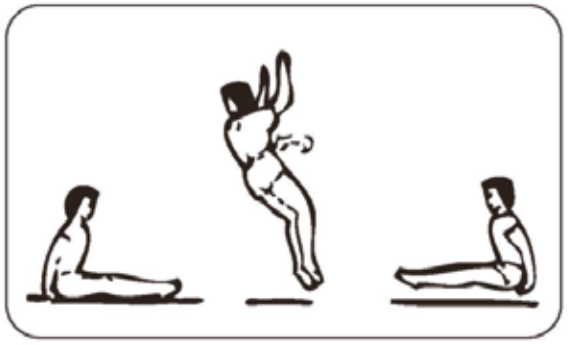
1. Comience con un rebote bajo y caiga boca abajo en la lona.
2. Mantenga la cabeza erguida y los brazos extendidos hacia adelante sobre la lona.
3. Empuje con los brazos para regresar a la posición de pie.

Media vuelta



1. Comience boca abajo y empuje hacia la izquierda o derecha con las manos.
2. Mantenga la cabeza y los hombros en la misma dirección.
3. Mantenga la espalda paralela a la lona y la cabeza erguida.
4. Después de completar la media vuelta, caiga boca abajo.

Giro de caderas



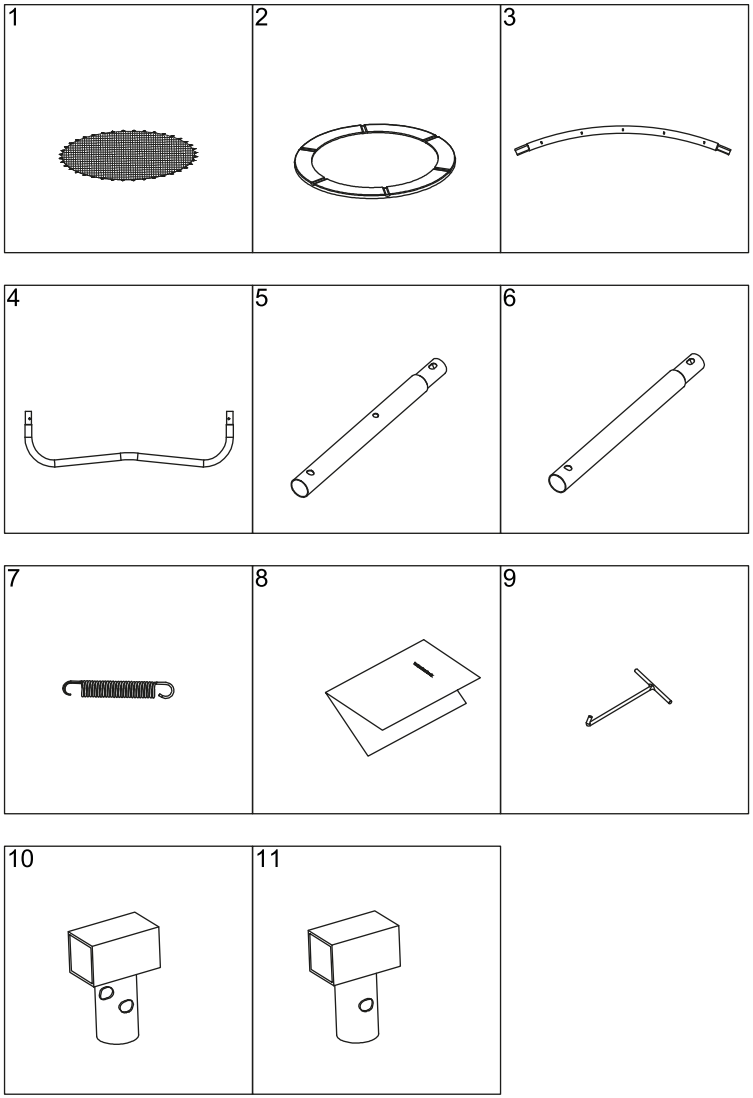
1. Comience con la caída sentado.
2. Gire la cabeza y lance los brazos hacia arriba y a la izquierda o derecha.
3. Las caderas giran en el mismo sentido completando la vuelta.
4. Caiga sentado.

Lista de partes

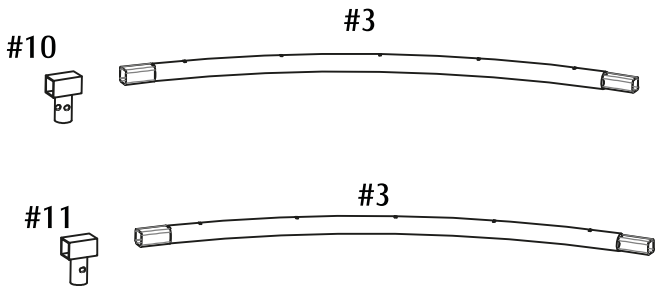
Ensamblar por adultos únicamente

Modelo	Diámetro	Cantidad de bases	Cantidad de resortes
14 F	**426 cm**	**4**	**80**

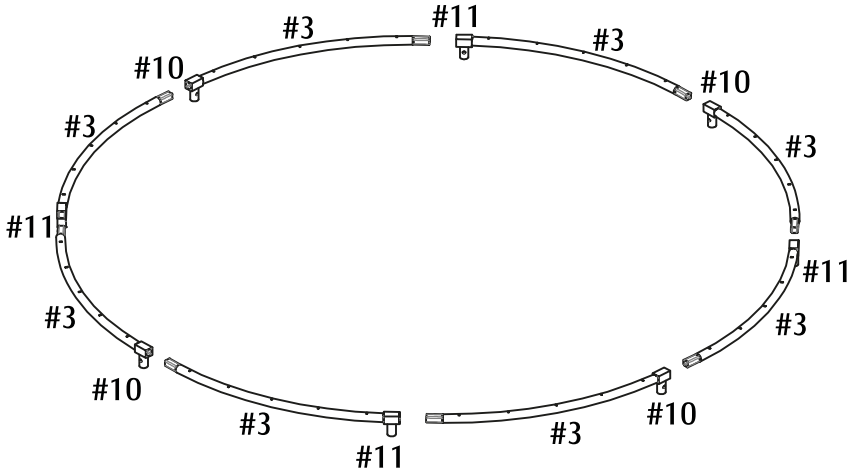
Número	Descripción	Cantidad
1	Lona de trampolín	1
2	Pad seguridad	1
3	Marco	8
4	Riel superior para la base	4
5	Extensión vertical para la base - A	4
6	Extensión vertical para la base - B	4
7	Resorte	80
8	Manual de instrucciones	1
9	Herramienta de armado	1
10	Conector tubo - A	4
11	Conector tubo - B	4



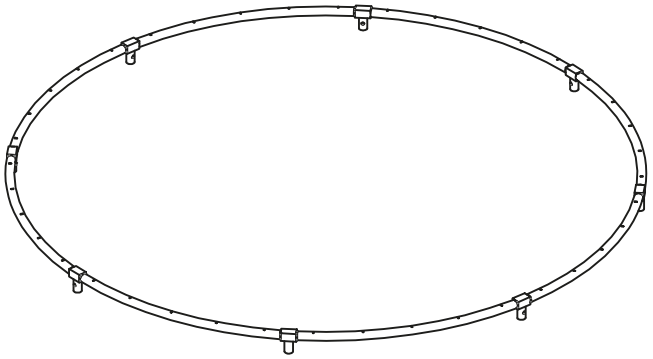
PASO 1:



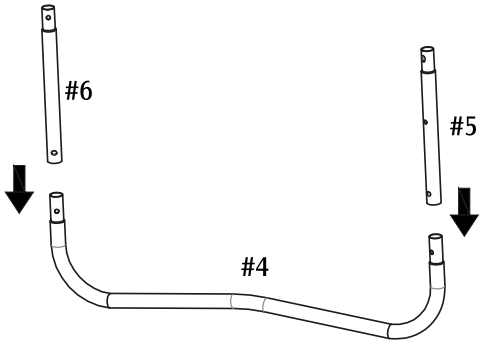
PASO 2:



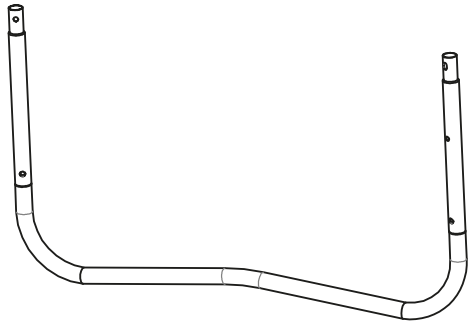
PASO 3:



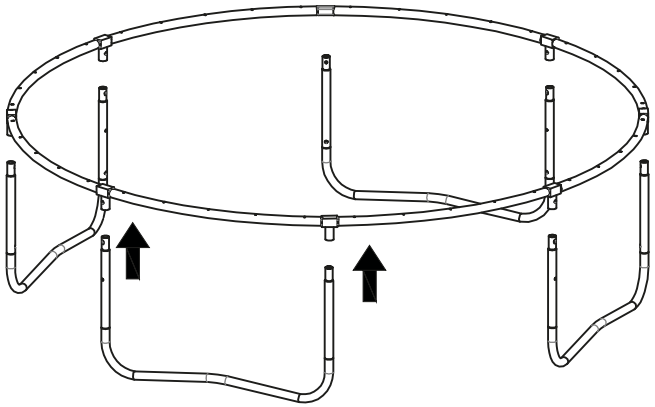
PASO 4:



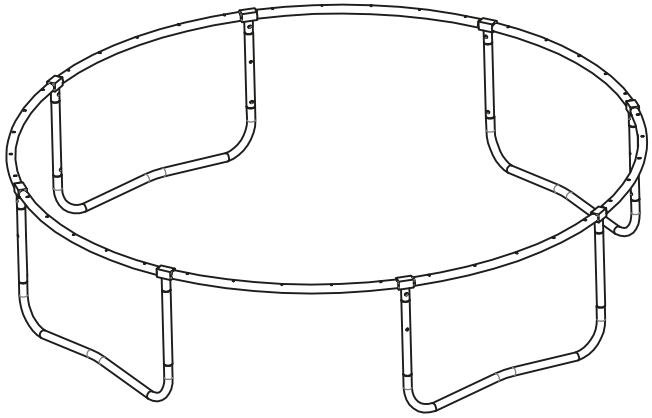
PASO 5:



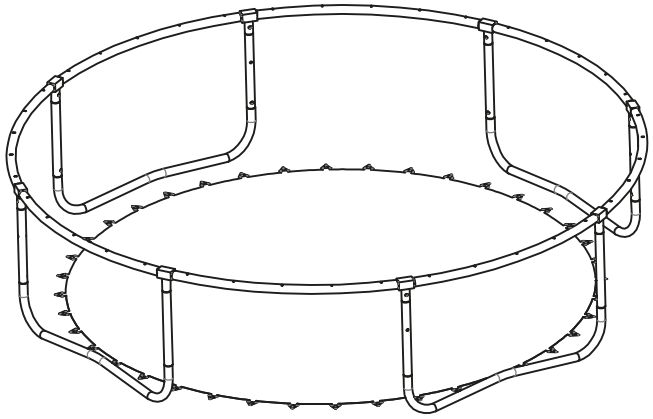
PASO 6:



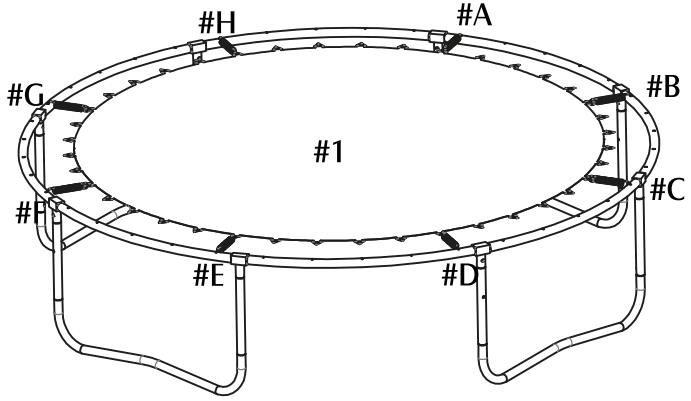
PASO 7:

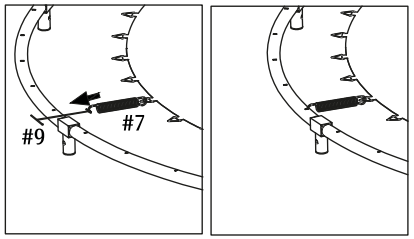


PASO 8:



PASO 9:

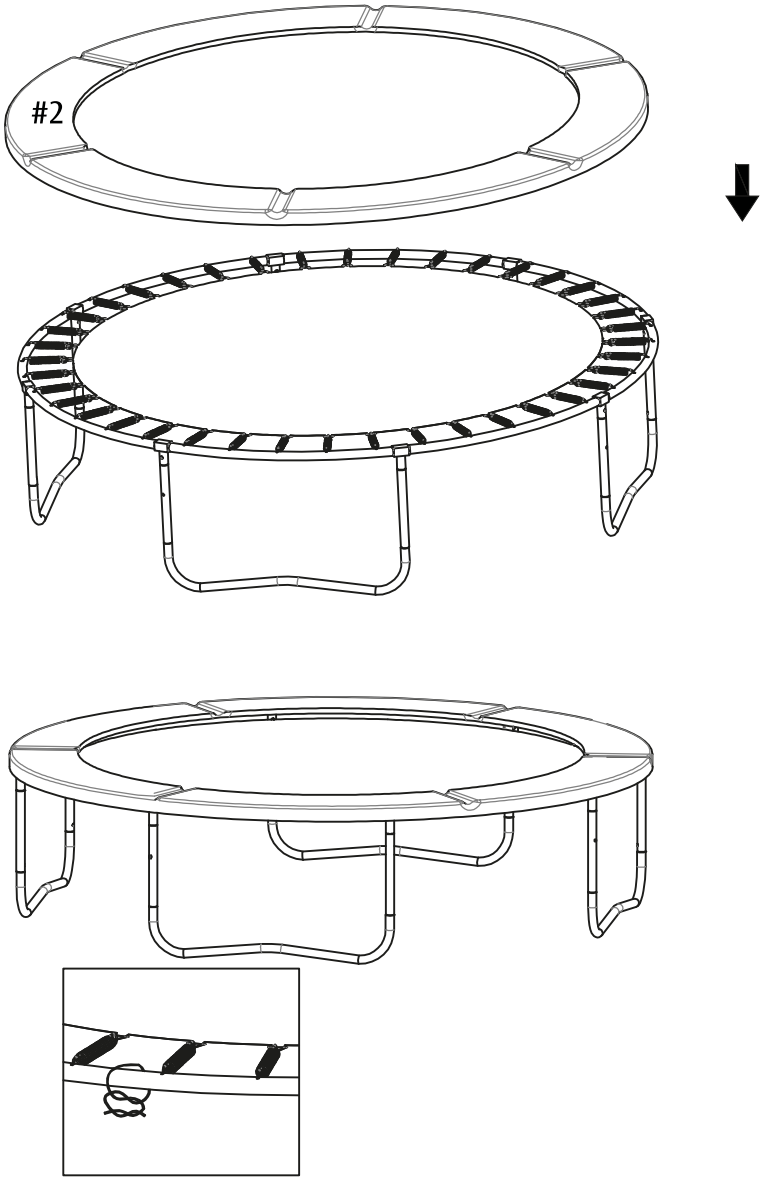




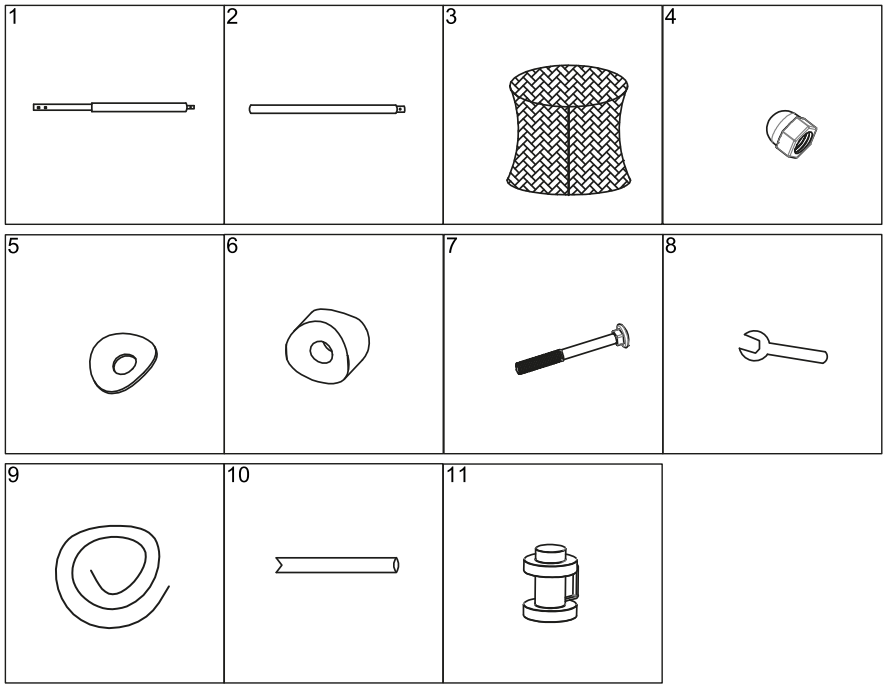
#A	#B	#C	#D
1	11	21	31

#E	#F	#G	#H
41	51	61	71

PASO 10:

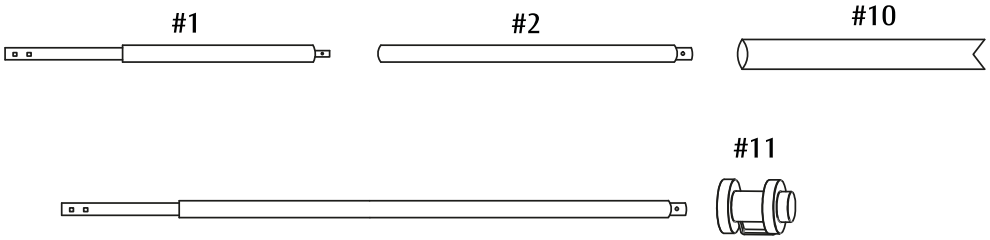


Malla de seguridad

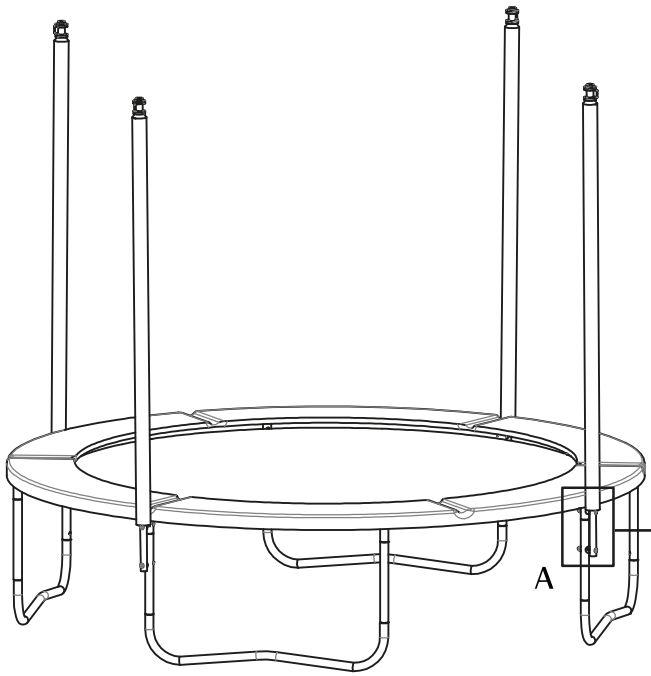


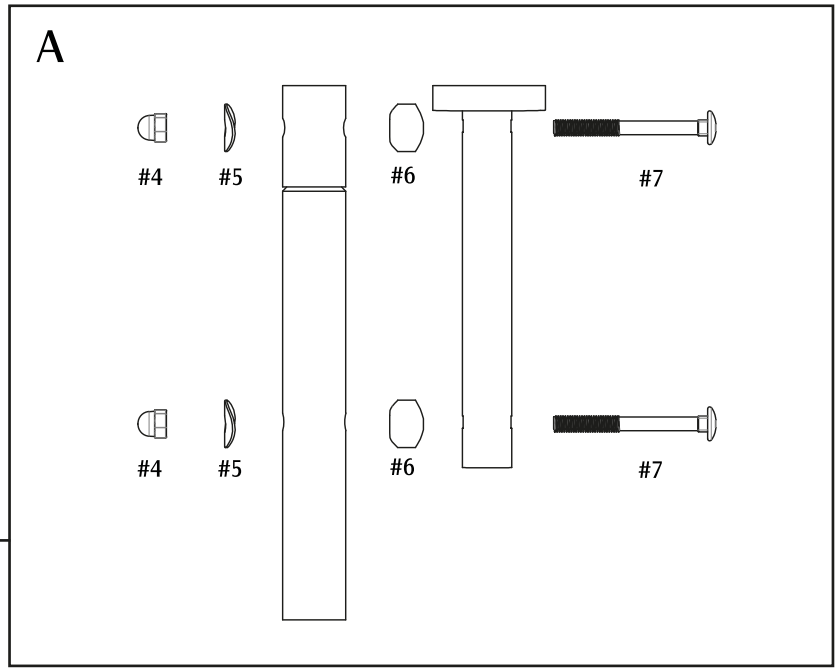
Número	Descripción	Cantidad
1	Tubo superior	4
2	Tubo inferior	4
3	Red de seguridad	1
4	Tuercas	8
5	Arandelas	8
6	Espaciador	8
7	Tornillos	8
8	Llave inglesa	1
9	Cuerda	4
10	Manga	4
11	Cobertores	4

PASO 1:

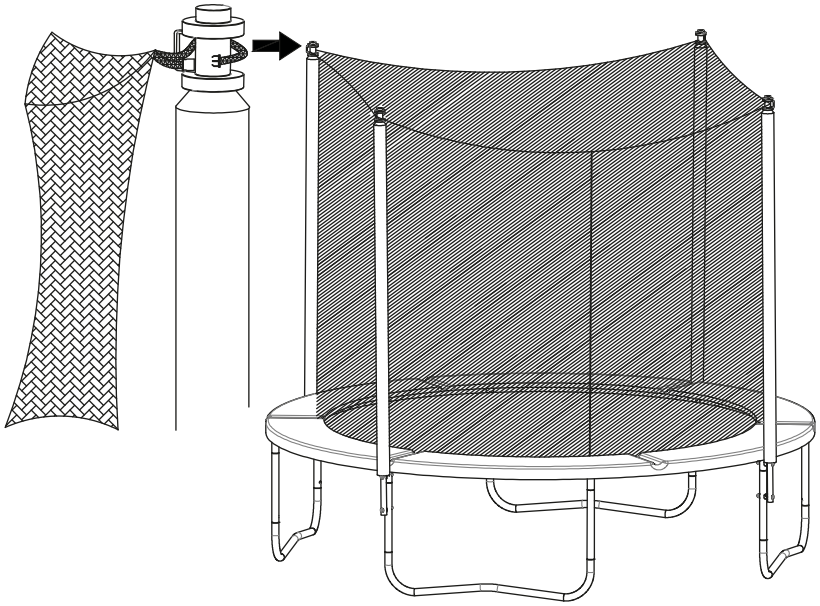


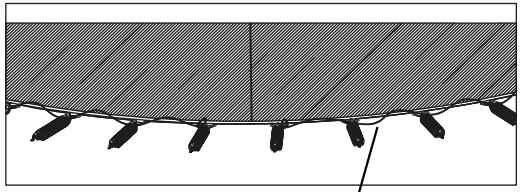
PASO 2:





PASO 3:





Cuerda

Importante

Para su seguridad debe cerrar la entrada de la red antes de usar el trampolín.

Cuidado y mantenimiento

Este producto fue diseñado y fabricado con material de alta calidad un buen mantenimiento proveerá años ejercicio y diversión.

- El trampolín está diseñado para uso por personas con pesos de 110 kg o menos.
- Siempre utilizar con medias o descalzos, nunca utilizar con zapatos de calle.
- No permita mascotas en el trampolín.
- Remueva y mantenga fuera el trampolín todo objeto corto punzante.

Revise siempre el trampolín antes de usar por:

- Punzaciones, rasgados o huecos en la lona.
- Lona sin tensión.
- Lona deteriorada o descosida
- Estructura, resortes o colchoneta con daños.

Si encuentra algunas de estas condiciones reparar antes de usar.

Por cualquier reclamo o desperfecto diríjase a la tienda Sodimac donde adquirió el producto junto con su comprobante de compra, nuestro servicio de post venta lo asistirá con gusto.
Para quaisquer consultas ou reclamações, dirija-se à loja Sodimac onde adquiriu o produto, munido do comprovante de compra; nosso Serviço de Pós Vendas o atenderá com prazer.

ARGENTINA
Teléfono de contacto:
0810-222-7634
www.sodimac.com.ar

BRASIL
Telefone para contato:
0300 7634622
www.sodimac.com.br

CHILE
Teléfono de contacto:
600 600 4020
www.sodimac.cl

COLOMBIA
Teléfono de contacto:
3208899933
www.homecenter.co
notificacionesjudiciales@homecenter.co

MEXICO
Teléfono de contacto:
800 062 5222
www.sodimac.com.mx

PERÚ
Teléfono de contacto:
4192000
www.sodimac.com.pe
www.maestro.com.pe

URUGUAY
Teléfono de contacto:
0800-7634
www.sodimac.com.uy

Importado y/e Distribuido por: Argentina: FALABELLA S.A., C.U.I.T. 30-65572582-9 - Suipacha 1111 P. 18 (1008) - Buenos Aires. Tel.:54-11-4710-5600. - Brasil : CONSTRUDECOR S.A - CNPJ: 03.439.316/0038-64 – SAC: 55-11-2065-2500. - Chile: SODIMAC S.A., RUT 96.792.430-K. - Av. Pdte. Eduardo Frei M. 3092, Renca, Santiago. Tel.: 56-2-2738-1000 / IMPERIAL S.A., RUT 76.821.330-5. Av. Santa Rosa 7876, La Granja - Santiago - Tel.: 56-2-2399-7000 / FALABELLA RETAIL S.A., RUT 77.261.280-K - Catedral 1401, Dpto. 1401, Santiago - Tel.: 600-380-5000 / HIPERMERCADOS TOTTUS S.A., RUT 78.627.210-6 - Nataniel Cox 620 Subterráneo, Santiago - Tel.: 56-2-2827-0211 - Colombia: SODIMAC COLOMBIA S.A., Cód. SIC 800242106, NIT. 800.242.106-2 - Carrera 68D Nº, 80-70, Bogotá, Tel.: 57 601 3904100. www.homecenter.co - notificacionesjudiciales@homecenter.co / FALABELLA DE COLOMBIA S.A., NIT.900.017.447-8 - Calle 99 No 11A - 32 , No. Reg. SIC: 900017447 - Bogotá - Tel.: 57 601 5878002 Nacional: 01-8000-113252. - Perú: Tiendas del Mejoramiento del Hogar S.A. RUC 20112273922. Av. Angamos Este Nro. 1805 Int. 2, Surquillo - Lima – Lima. Tel: 51-1-2119500 / SAGA FALABELLA S.A., RUC: 20100128056 , Av.Paseo de la República 3220,San Isidro,Lima - Tel.: 51-01-512-3333 / HIPERMERCADOS TOTTUS S.A., Av. Angamos Este 1805 , oficina 5 , Piso 10 , Surquillo, Lima - RUC. 20508565934 - Tel.: 51-01-513-3355 - Uruguay: Homecenter Sodimac S.A., RUT 21.699.665 0015 - Plaza Independencia 811, Montevideo, Uruguay - Tel.: 598-2604-7105 - México: COMERCIALIZADORA SDMHC S.A. de C.V. Avenida Adolfo López Mateos 201, Colonia Santa Cruz Acatlán, Naucalpan De Juárez, Estado de México, C.P. 53150. RFC CSD161207R2A, Tel.: +52 55 1516 4400.
V20230222

MANUAL DE INSTRUCCIONES
MANUAL DE INSTRUÇÕES

SET TRAMPOLIN 4,26 m
SET TRAMPOLIM 4,26 m

MODELO: ZB001-14-4



IMAGEN/IMAGEM MERAMENTE ILUSTRATIVA

Não se recomenda o seu uso
para crianças menores de 6 anos.

Antes de começar

Obrigado por selecionar um trampolim
O trampolim está desenhado e elaborado para proporcionar a você e à sua família muitos anos de diversão e aptidão física.

Advertência

Não cair encima da cabeça ou do pescoço.
Pode resultar em paralisia ou morte, mesmo se cair no meio do colchonete (base) do trampolim.
Não dar saltos mortais (cambalhotas) para reduzir a possibilidade de cair sobre a cabeça ou o pescoço.
Somente uma pessoa de cada vez no trampolim. Não se recomenda o seu uso para crianças menores de 6 anos.
Vários puladores aumentam as possibilidades de perda de controle, colisão e queda.
Isto pode resultar em fraturas de cabeça, pescoço, costas ou pernas.

O mau uso e abuso deste trampolim são perigosos e pode causar lesões graves. Os trampolins são mecanismos de rebote que impulsionam ao protagonista a alturas não acostumadas e a uma variedade de movimentos corporais. Rebotar fora do trampolim, bater contra as molduras ou as molas ou aterrissar mal sobre a tela do trampolim (leito) pode causar lesões.

Antes de usar este trampolim ou permitir que se use por qualquer pessoa, leia completamente estas instruções.

Inspecione o trampolim antes de cada uso e substitua as peças gastas, defeituosas ou faltantes.

Todos os compradores e todas as pessoas que usam o trampolim devem estar familiarizados com as recomendações do fabricante para a montagem, uso e cuidado adequados do trampolim. Cada usuário deve estar atento com relação às suas próprias limitações na execução das habilidades no trampolim. Estão inclusas neste manual do usuário as instruções de montagem, as precauções selecionadas, as técnicas de instrução, as progressões recomendadas, as sugestões para o cuidado e a manutenção do trampolim, para promover um uso seguro e grado deste equipamento.

É responsabilidade do proprietário ou supervisor garantir que todos os usuários deste trampolim estejam adequadamente informados de todas as advertências e instruções de segurança.

Informação de segurança do trampolim

Necessidade de segurança do trampolim

Os participantes podem resultar feridos no uso do trampolim, assim como com qualquer outro esporte recreativo. Há passos que você pode tomar para reduzir o risco de lesões. Nesta seção se tem identificado os padrões primários de acidentes e são descritas as responsabilidades dos supervisores e puladores na prevenção de acidentes.

Classificação de acidentes

Saltos mortais (cambalhotas): Aterrissar sobre a sua cabeça ou pescoço, mesmo que no meio de uma lona de trampolim (leito), aumenta o risco de quebrar as costas ou o pescoço, o que pode resultar em uma paralisia ou morte. Tais ocorrências podem suceder quando um pulador comete um erro tentando dar um salto mortal já seja para frente ou para trás (cambalhota). Não realize saltos mortais (cambalhotas) neste trampolim de pátio.

Múltiplos puladores: Mais de um pulador no trampolim aumenta a probabilidade de que alguém se machuque ao perder o controle do seu pulo. Os puladores podem chocar entre si, cair para fora do trampolim, cair no meio das bases, ou aterrissar incorretamente sobre a lona (leito). O pulador de menor peso é o que tem mais probabilidades de resultar ferido.

Montar e desmontar: A lona do trampolim (leito) está a vários metros de distância do nível do chão. Pular fora do trampolim até o chão ou até qualquer outra superfície pode resultar em lesões. Pular sobre o trampolim desde um terraço, uma plataforma ou desde outro lugar representa também um risco de lesões. As crianças menores podem necessitar assistência para subir ou descer do trampolim. Suba e desça cuidadosamente do trampolim. Não fique parado sobre as bases nem sobre a almofada da moldura. Não se segure na almofada da moldura para subir no trampolim.

Informação de segurança do trampolim

Bater na moldura ou nas bases: Podem resultar lesões ao bater na moldura ou cair através das bases ao pular. Certifique-se de manter a almofada da moldura no seu lugar para proteger e cobrir a moldura. A Almofada não está desenhada nem tem o propósito de sustentar o peso do usuário do trampolim. Não se pare nem pule diretamente sobre a almofada da moldura.

Perda de controle: Os puladores que perdem o controle do seu pulo podem aterrissar incorretamente sobre a lona (leito), aterrissar sobre a moldura ou as bases ou cair forte do trampolim. Um pulo controlado é onde o ponto de aterrissagem está no mesmo ponto de partida do pulo. O pulo precedente deve ser realizado de forma consistente e baixo controle, antes de aprender alguma manobra mais difícil. Tentar fazer uma manobra mais além dos níveis presentes de habilidade aumenta a probabilidade de perda de controle. Flexione bem os seus joelhos ao aterrissar, para ganhar novamente o controle e poder deter o seu pulo.

Uso de álcool ou drogas: Aumenta a possibilidade de lesões quando um pulador tiver tomado álcool ou consumido drogas. Essas substâncias prejudicam o tempo de reação, o juízo e a coordenação física de uma pessoa.

Objetos golpeados: O uso de um trampolim enquanto debaixo dele houver outras pessoas, animais domésticos ou objetos aumentará a probabilidade de lesões. Pular enquanto estiver segurando algo ou ter um objeto no trampolim, particularmente um que seja afiado ou que possa se quebrar aumentará a probabilidade de lesões. Colocar um trampolim demasiado próximo de cabos elétricos levantados, de galhos de árvores ou de outras obstruções pode aumentar a probabilidade de lesões.

Má manutenção do trampolim: Os puladores podem resultar feridos se for usado um trampolim em mal estado. Você deve substituir, por exemplo, uma lona rasgada (leito), uma moldura dobrada, uma base quebrada ou uma almofada de moldura faltante, antes de permitir que alguma pessoa pule no trampolim. Antes de cada uso inspecione o trampolim.

Condições de clima: Uma lona (leito) molhada de trampolim é muito escorregadia para pular com segurança. Ventos tempestuosos ou intensos também podem causar que os puladores perdam o controle. Use o trampolim baixo condições adequadas de clima somente, para poder reduzir as probabilidades de lesões.

Limitação de acesso: Para prever o acesso ao trampolim por parte de crianças pequenas sem supervisão e quando o trampolim não estiver em condições de ser usado, deve-se retirar sempre a escada de acesso e guardá-la em algum lugar seguro.

Método de prevenção de acidentes:

Papel do pulador em prevenir acidentes: A educação por parte do usuário é fundamental para a segurança. Os usuários devem aprender primeiro as posições básicas de aterrissagem e as combinações antes de proceder às habilidades intermediárias. Os puladores devem compreender a razão pela qual devem dominar o "controle" antes de começar a pensar sobre fazer outros movimentos. A primeira lição deve ser o entendimento da progressão adequada das habilidades de pulo em um trampolim. Repasse o manual do usuário para aprender as técnicas básicas para usar o trampolim. Para obter informação adicional sobre o equipamento, por favor, consulte com uma organização de certificação e receba informação sobre treinamento especializado.

Papel dos supervisores na prevenção de acidentes: É a responsabilidade dos supervisores dos usuários do trampolim fornecer uma supervisão especializada e madura. Eles devem conhecer e fazer cumprir todas as regras e advertências estabelecidas neste manual para minimizar a probabilidade de acidentes e lesões e informar aos usuários sobre essas regras. Durante períodos de tempo quando a supervisão não esteja disponível, ou seja, inadequada, isto pode requerer que o trampolim seja desmontado, colocado em uma área segura ou de outra forma protegido contra o seu uso não autorizado. Outra opção que pode ser considerada é cobrir o trampolim com uma lona grossa que possa ser segurada com uma corrente e um cadeado. É responsabilidade de o supervisor garantir que a placa com as instruções de Segurança do Trampolim se mantenha no trampolim e que os puladores estejam informados sobre essas instruções.

Instruções de segurança do trampolim

ADVERTÊNCIA
Não cair encima da cabeça ou do pescoço.

Pode resultar em paralisia ou morte, mesmo se cair no meio do colchonete (base) do trampolim.

Não dar saltos mortais (cambalhotas) para reduzir a possibilidade de cair sobre a cabeça ou o pescoço.

Somente uma pessoa de cada vez no trampolim. Não se recomenda o seu uso para crianças menores de 6 anos.

Vários puladores aumentam as possibilidades de perda de controle, colisão e queda.

Isto pode resultar em fraturas de cabeça, pescoço, costas ou pernas.

Para o supervisor:

Ler estas instruções antes de usar o trampolim, fazer cumprir todas as regras de segurança e se familiarizar com a informação no Manual de Usuário para ajudar aos novos usuários a aprender pulos básicos e a todos os usuários a observar a segurança do trampolim.

Todos os usuários do trampolim devem contar com uma supervisão adulta e bem informada, sem importar a perícia ou idade de quem pula.

Este trampolim não está recomendado para crianças menores de 6 anos.
Inspecionar o trampolim antes de usar. Manter o acolchoamento da armação no seu lugar.

Não usar quando o trampolim estiver molhado ou quando o clima estiver ventoso.
Um colchonete (base), uma base, ou parte de armação, gasto ou danificado, deve ser substituído de forma imediata.

Manter afastados os objetos que possam interferir com o pulador.
Segurar o trampolim contra o uso não autorizado e não supervisado.

Para o pulador:

Não usar o trampolim quando estiver baixo a influência do álcool e das drogas.

Pulos: Antes de tentar pulos mais avançados, aprender bem os saltos fundamentais e as posições do corpo. Consultar o Manual do Usuário para aprender como efetuar pulos básicos.

Deter o rebote flexionando os joelhos à medida que os pés tocam o colchonete (base) do trampolim.

Evitar pular demasiado alto por demasiado tempo. Controlar sempre o pulo. Um pulo controlado é um onde o lugar de despegue e de aterrissagem é sempre o mesmo.

Rebotar no centro do trampolim. Concentrar os olhos no colchonete (base). Não fazer isso pode resultar em uma perda de equilíbrio e de controle.
Pular por turnos, um de cada vez, tendo sempre alguém observando.

Entrada e saída: Subir e descer do trampolim. Não pular para entrar, nem para sair.
Não usar o trampolim como uma base para pular até outros objetos.

Manual de uso e instruções

Panorama geral do uso de trampolim

Os primeiros períodos de uso do trampolim devem se concentrar em aprender as posições fundamentais do corpo e praticar os oito rebotes básicos que são descritos neste manual.

Durante este período de aprendizagem, os puladores devem praticar essas técnicas básicas e aperfeiçoá-las. Deve ser ensinado primeiro a frear ou manter o pulo baixo controle e que isso seja enfatizado como uma medida de segurança. Os puladores devem frear o seu pulo sempre que comecem a perder o equilíbrio ou o controle.
Isto se faz simplesmente flexionando bem os joelhos ao aterrissar e absorvendo o empurre vertical da lona (leito). Isto permite que o pulador se detenha subitamente e evite perder o controle.
No uso do trampolim, o ponto de partida e o ponto de aterrissagem de um pulo bom e controlado deveriam ser o mesmo ponto. Se considera que um pulador aprendeu um exercício somente quando ele puder realizá-lo consistentemente. Os puladores não devem nunca proceder a nenhum passo avançado até que possam efetuar consistentemente todas as técnicas prévias.

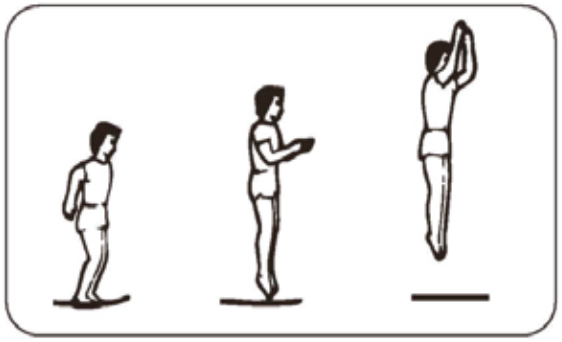
Permita a cada pulador um turno breve no trampolim. Ao pular durante um longo tempo, expõem um usuário excessivamente cansado a um risco maior de lesões. Os turnos prolongados tendem a diminuir o interesse das outras pessoas que estão esperando para pular.

O equipamento a usar deve consistir de uma camiseta, shorts ou sapatos regulamentários de ginástica, meias grossas, ou então os puladores podem estar descalços. Os puladores principiantes podem desejar usar roupas protetoras folgadas tais como camisetas de manga comprida ou calças até que dominem as aterrissagens corretamente. Isto vai reduzir a probabilidade de que a rede (leito) se queime devido às aterrissagens incorretas sobre os cotovelos e /ou sobre os joelhos. Não devem ser utilizados sapatos de sola dura, já que estes podem causar um desgaste na lona (leito) do trampolim.

Montar e desmontar adequadamente deve ter uma regra estrita desde o começo. Os usuários trepam ao trampolim colocando as suas mãos nas barras e se parando ou rodando sobre as barras através de bases e sobre a rede (leito). Ao montar ou desmontar o trampolim, não fique parado diretamente sobre a almofada da montagem nem segure a almofada da montagem. Ao montar ou desmontar, os usuários devem colocar sempre as suas mãos nas margens. Para desmontar, os puladores devem caminhar até as margens da rede (leito), se inclinar e colocar uma mão na barra, e depois disso passar a lona para o chão. Se você tem uma escada opcional instalada, então os seus degraus podem ser usados para montar ou desmontar. Sempre fique de frente à escada e sempre coloque as suas mãos sobre as barras. Ao usar a escada, certifique-se de que o seu pé tenha um contato seguro com o degrau.
Não devem ser permitidos os pulos imprudentes. Todas as habilidades devem ser aprendidas a alturas moderadas. Deve ser enfatizado o controle mais que a altura. Deve ser proibido que os puladores pratiquem sozinhos e sem supervisão.

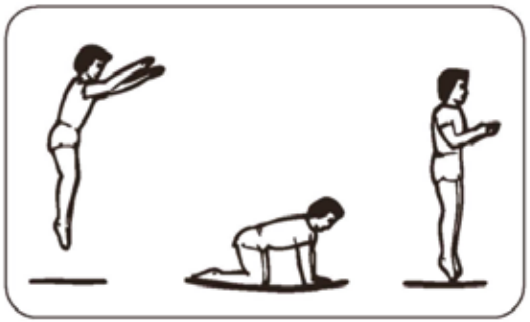
Exercícios básicos no trampolim

Rebote básico



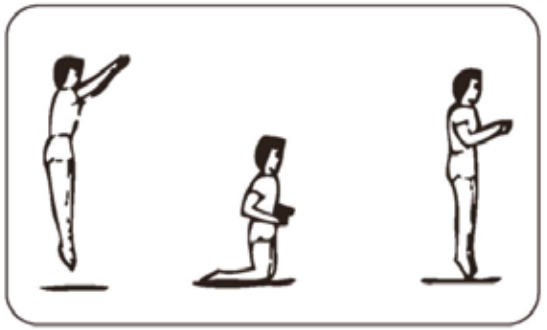
1 – Comece e pé com a cabeça erguida e a vista fixa na lona.
2 – Oscile os braços para frente e para cima em um movimento circular.
3 – Junte os pés com os dedos apontando para baixo enquanto estiver no ar.
4 – Mantenha os pés separados umas 15 polegadas enquanto estiver caindo na lona.

Queda de mãos e joelhos



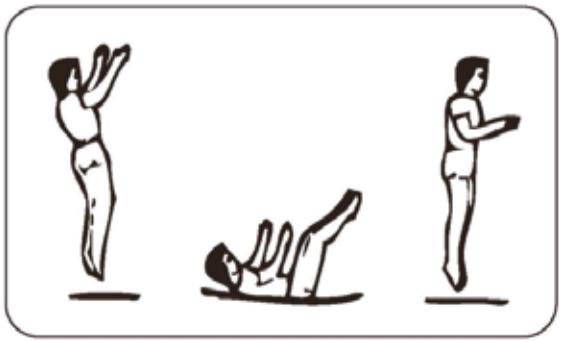
1 – Comece de pé com a vista fixa na lona.
2 – Caia na lona sobre as mãos e os joelhos.
3 – Empurre com as mãos e regresse à posição erguida.

Queda de joelhos



1 – Comece com um rebote baixo.
2 – Caia de joelhos mantendo as costas retas e o corpo erguido.
3 – Regresse à posição erguida.

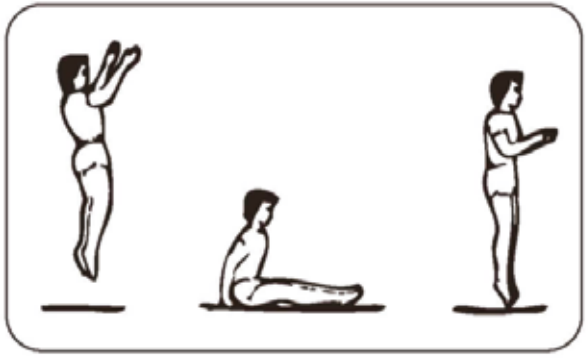
Queda de costas



1 – Comece com um rebote baixo e caia de costas.
2 – Mantenha o queixo apoiado no peito durante a sua queda.
3 – Dê um pontapé para frente e para cima com as pernas enquanto regressar com a posição erguida.

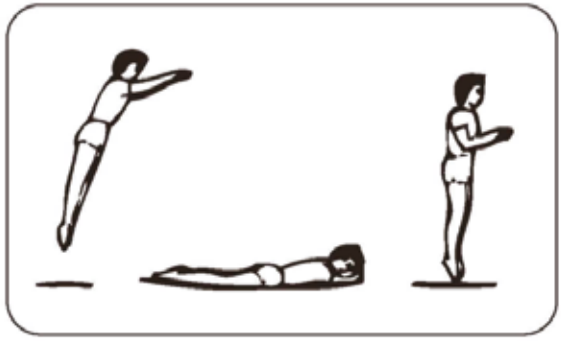
Exercícios básicos no trampolim

Queda sentado



1 – Caia na posição sentado plano.
2 – Coloque as suas mãos na lona ao lado do quadril.
3 – Empurre com as mãos quando regressar à posição erguida.

Queda de frente



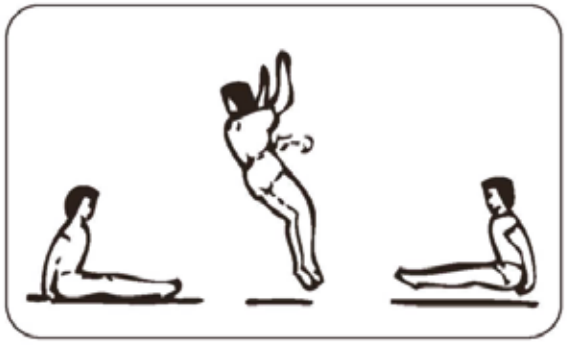
1 – Comece com um rebote baixo e caia com a boca para baixo na lona.
2 – Mantenha a cabeça erguida e os braços estendidos para frente sobre a lona.
3 – Empurre com os braços para regressar à posição de pé.

Meia volta



1 – Comece com a boca para baixo e empurre para a esquerda ou para a direita com as suas mãos.
2 – Mantenha a cabeça e os ombros no mesmo sentido.
3 – Mantenha as costas paralelas à lona e a cabeça erguida.
4 – Depois de completar a meia volta, caia com a boca para baixo.

Giro de quadril



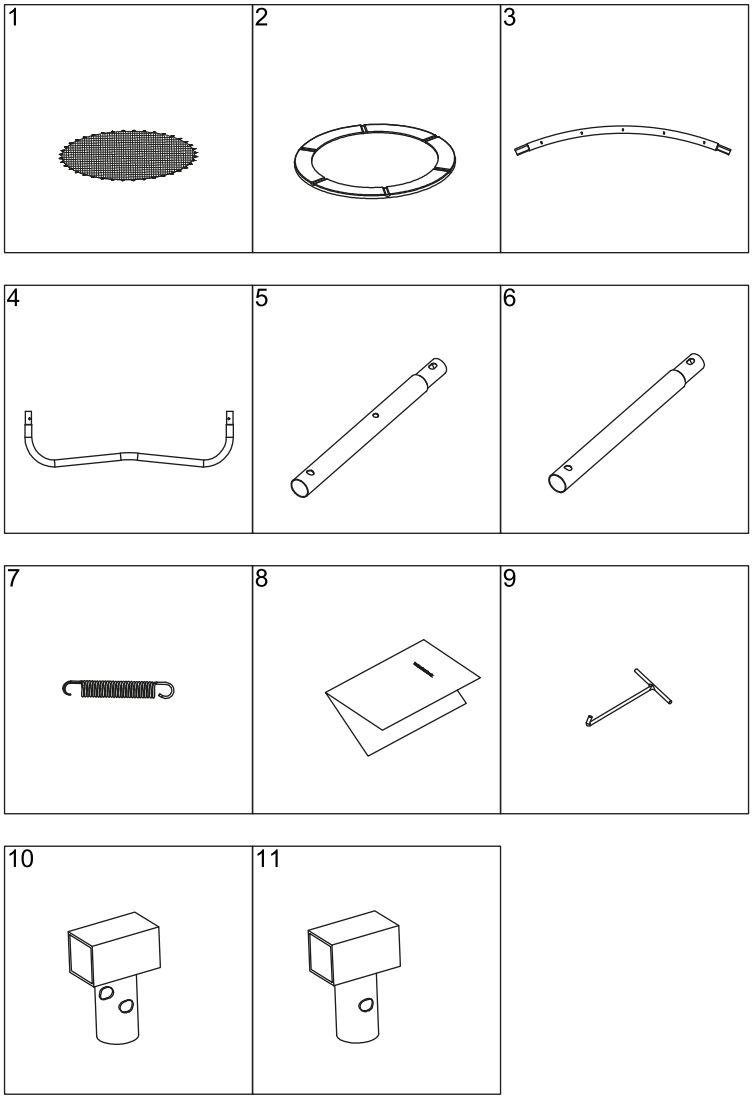
1 – Comece com a queda sentado.
2 – Gire a cabeça e lance os braços para cima e para a esquerda ou para a direita.
3 – Os quadris giram no mesmo sentido, completando a volta.
4 – Caia sentado

Lista de peças

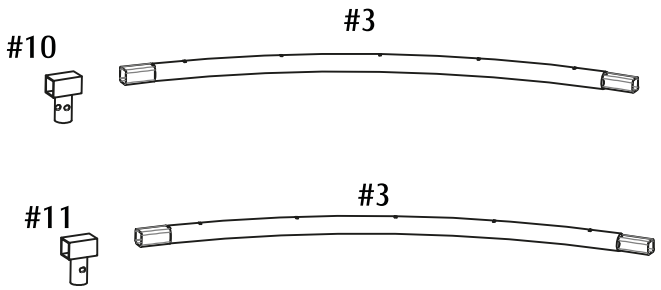
Montagem apenas por adultos

Modelo	Diâmetro	Cantidade bases	Cantidad molas
14 F	**426 cm**	**4**	**80**

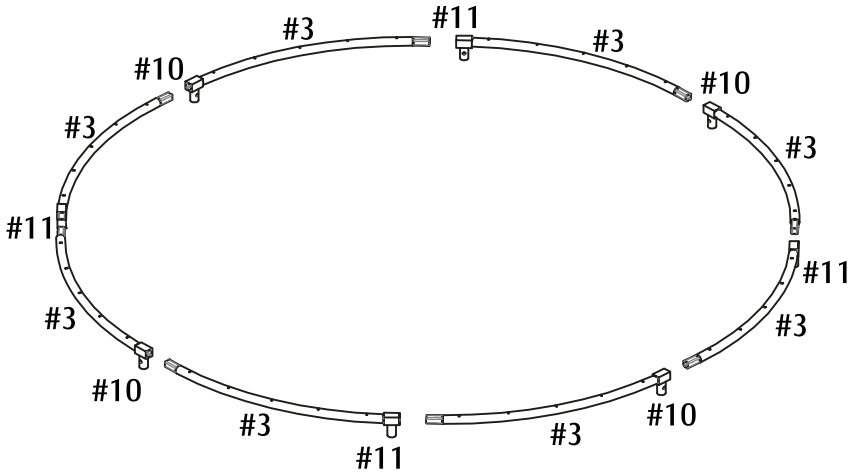
Número	Peça	Cantidade
1	Elástico	1
2	Capa do elástico	1
3	Trilho	8
4	Perna	4
5	Tubo de conexão – A	4
6	Tubo de conexão – B	4
7	Mola	80
8	Manual	1
9	Ferramenta	1
10	Tubo T – A	4
11	Tubo T – B	4



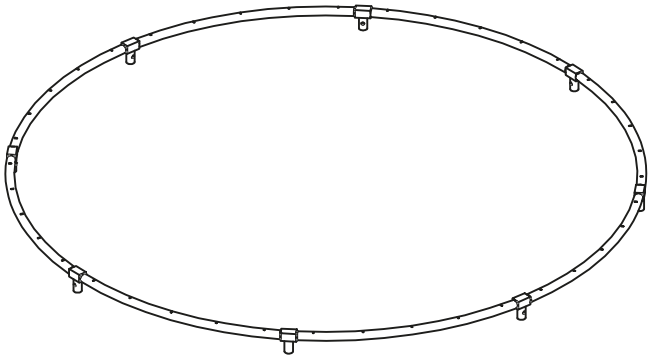
PASSO 1:



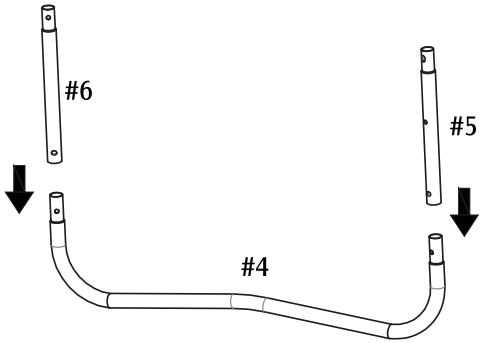
PASSO 2:



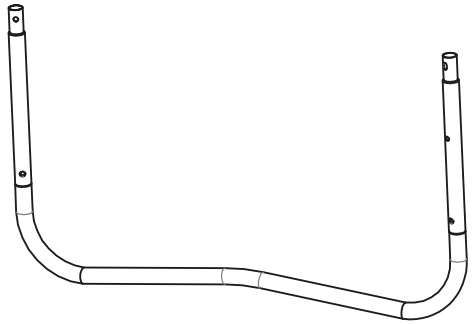
PASSO 3:



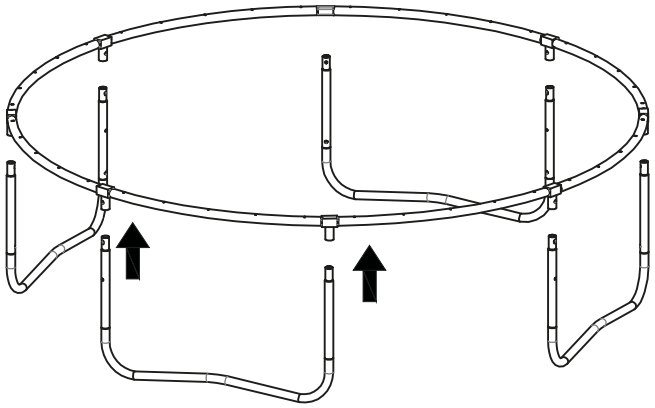
PASSO 4:



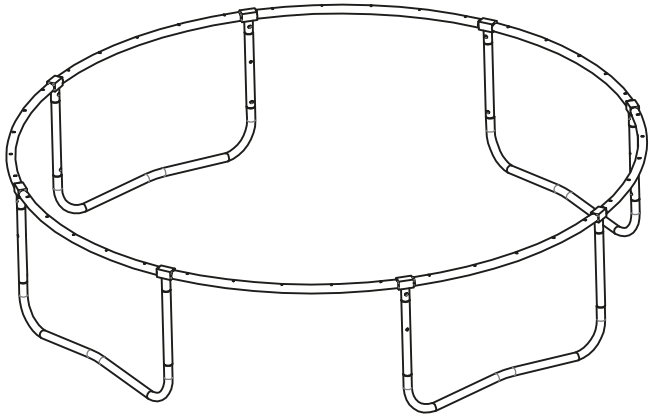
PASSO 5:



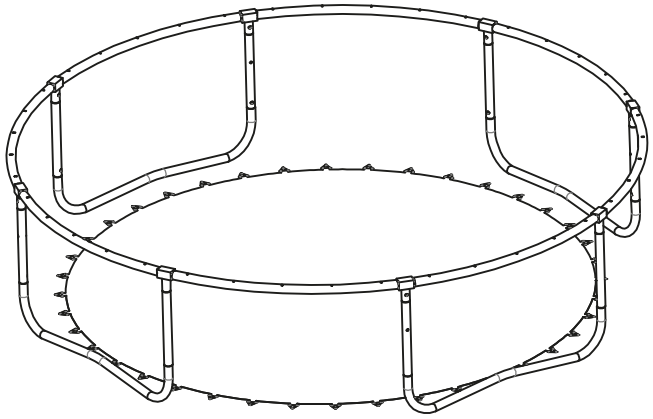
PASSO 6:



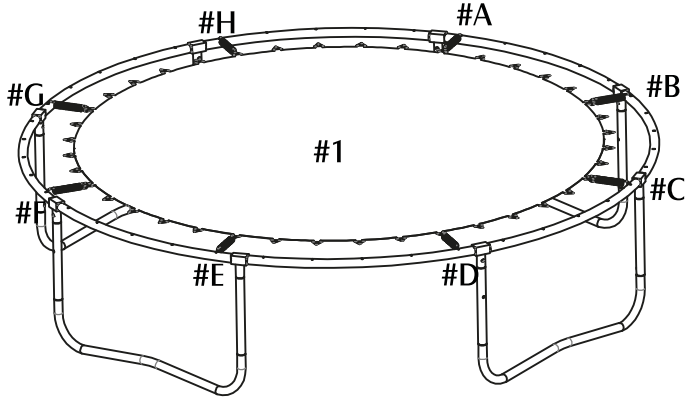
PASSO 7:

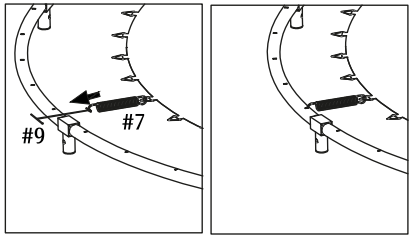


PASSO 8:



PASSO 9:

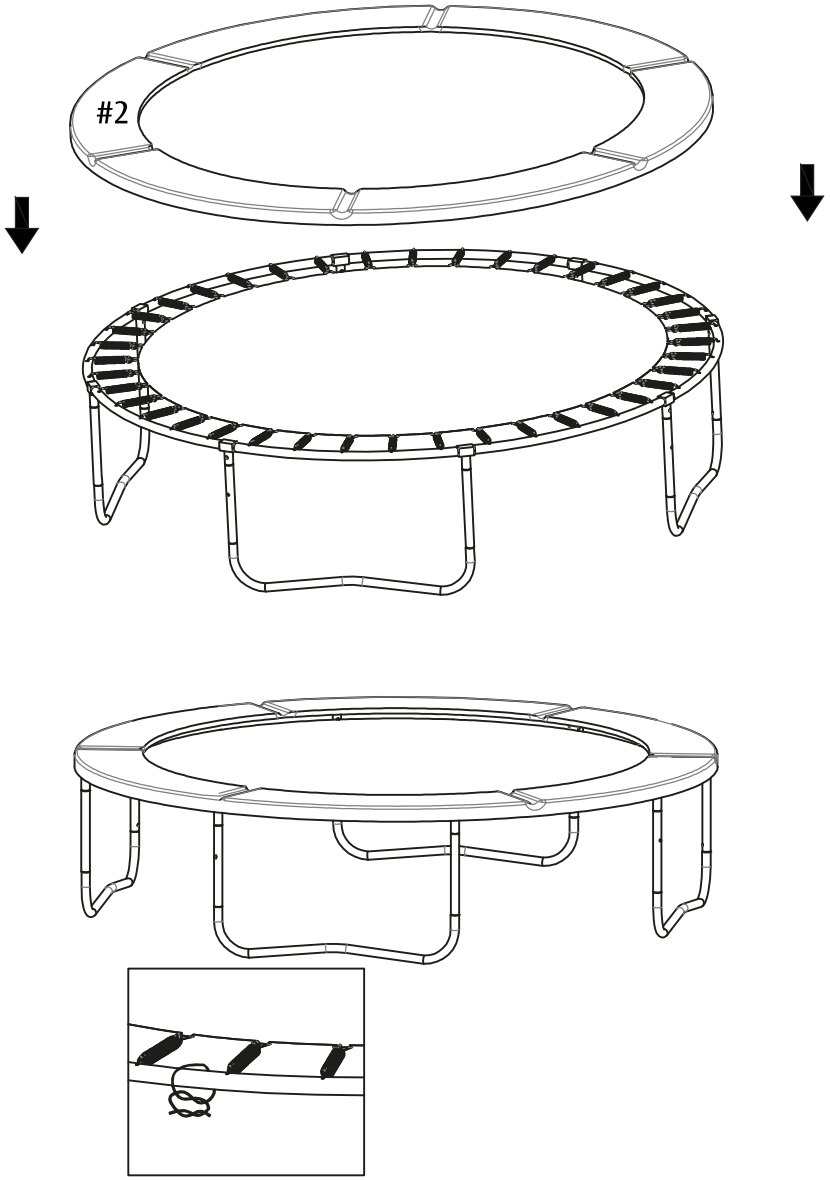




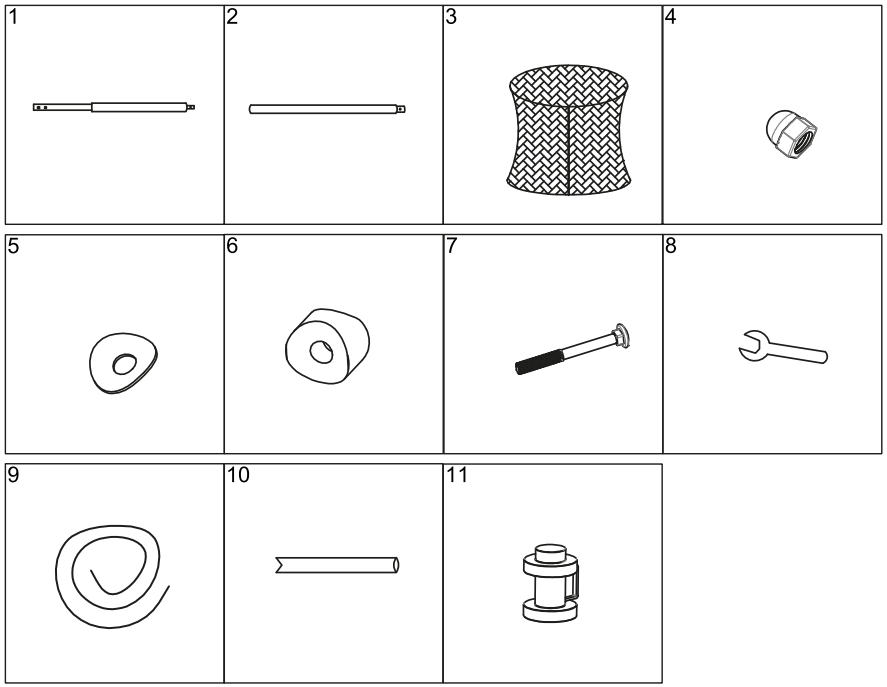
#A	#B	#C	#D
1	11	21	31

#E	#F	#G	#H
41	51	61	71

PASSO 10:

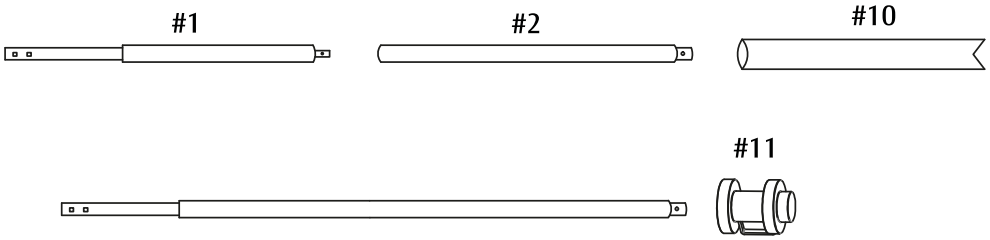


Rede de segurança

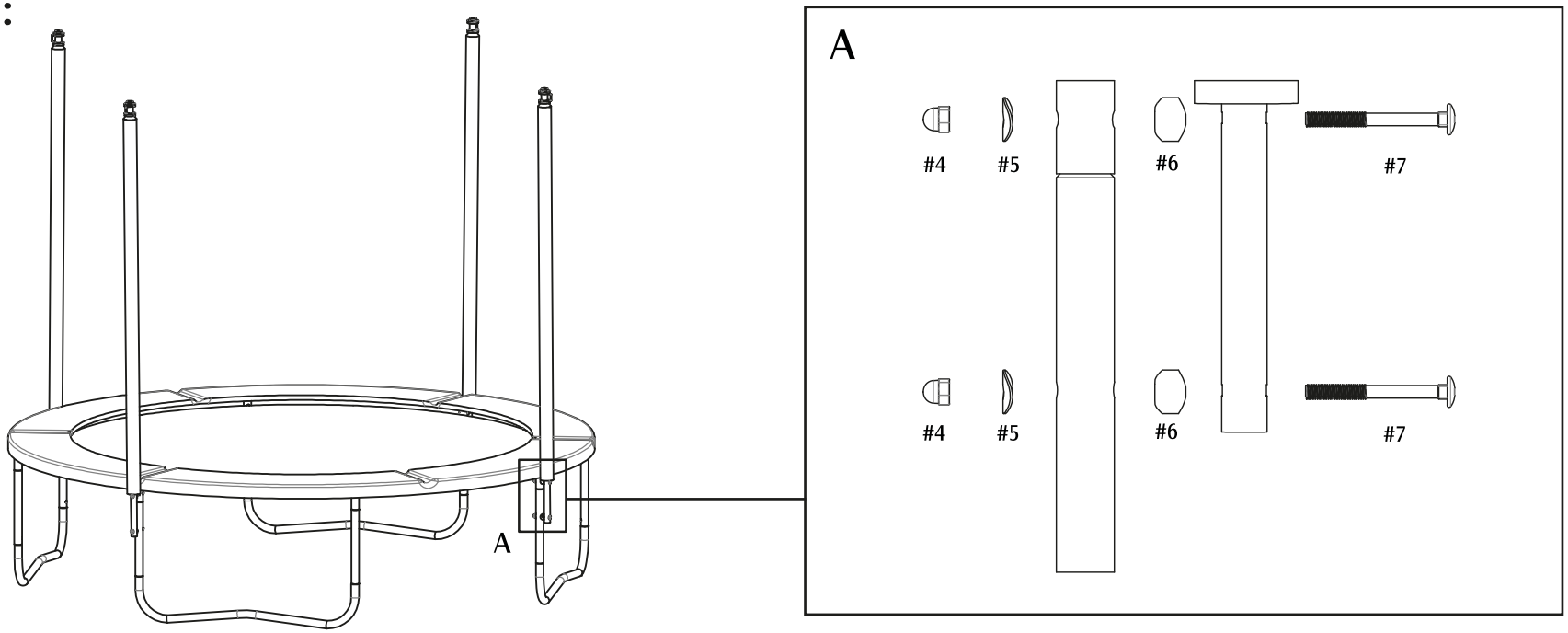


Número	Peça	Cantidade
1	Tubo superior	4
2	Tubo inferior	4
3	Rede de segurança	1
4	Porca	8
5	Arruela	8
6	Separador	8
7	Perno	8
8	Chave inglesa	1
9	Corda	4
10	Bucha	4
11	Tampa superior	4

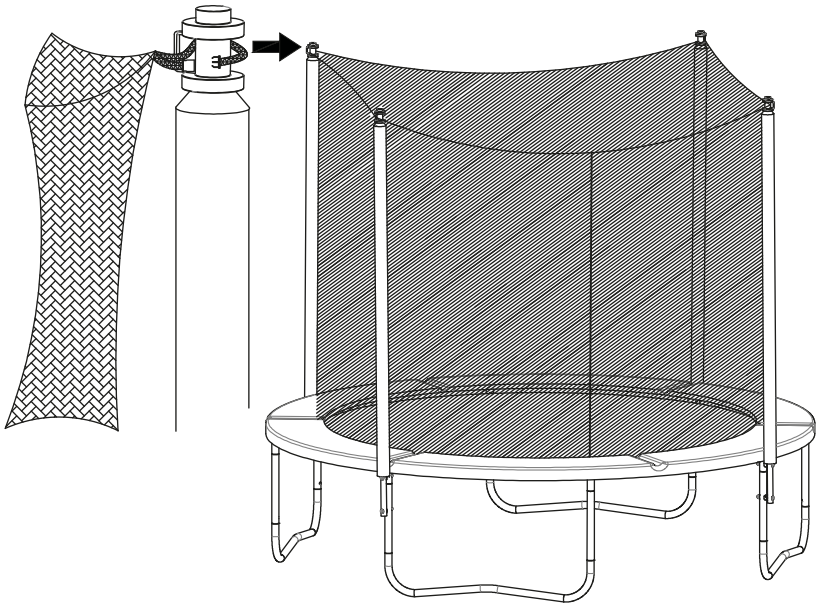
PASSO 1:

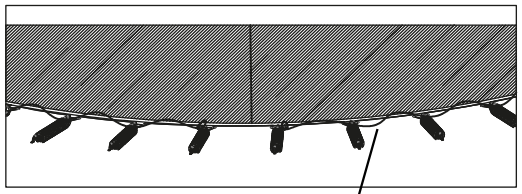


PASSO 2:



PASSO 3:





Importante:

Para a sua segurança, fechar a entrada da rede antes de usar o trampolim.

Cuidado e manutenção

Este produto foi desenhado e fabricado com material de alta qualidade, uma boa manutenção fornecerá anos de exercício e de diversão.

- O trampolim está desenhado para uso de pessoas com pesos de até 110 kg ou menos.

- Sempre utilizar com meias ou descalços, nunca utilizar com sapatos de rua.

- Não permita que mascotes entrem no trampolim.

- Remova e mantenha fora do trampolim qualquer objeto que seja pontudo ou cortante.

Revise sempre o trampolim antes de usar por:

- Buracos pequenos, grandes ou partes rasgadas da lona.

- Lona sem tensão.

- Lona deteriorada ou descosturada.

- Estrutura, molas ou colchonete danificados.

Se você encontrar alguma dessas condições, conserte antes de usar.