Instructions and Care Quilted Hammock

Instructions et entretien Hamac piqué

Instrucciones y cuidado Hamaca estilo edredón

Save instructions for future reference. Read all instructions before first use.

Questions, problems, missing parts? Before returning to your retailer, call customer service or email us.

Conserver cet aide-mémoire pour référence. Lire la totalité des instructions avant la première utilisation.

Vous avez des questions, des problèmes ou des pièces s'avèrent manquantes? Avant de retourner au magasin, appelez le service à la clientèle

Guarde estas instrucciones para referencia futura. Lea todas las instrucciones antes de usar el producto por primera vez.

¿Preguntas, problemas o piezas faltantes? Antes de regresar a su tienda, comuníquese con el servicio al cliente.

Safety Information | Consignes de sécurité | Información de seguridad

⚠ DANGER!

Failure to follow instructions could result in injury or even death.

Never put infants or pets into the hammock. Children can become entangled in hammock strings, incurring injury or death. Children under the age of 16 should be accompanied by an adult at all times.

Strangulation hazard.

⚠ DANGER !

Le non-respect des instructions ci-après risque d'entraîner des blessures ou même la mort.

Ne jamais mettre de bébés ni d'animaux domestiques dans un hamac. Les enfants peuvent se prendre dans les ficelles du hamac, ce qui peut causer une blessure ou la mort. Les enfants de moins de 16 ans doivent être accompagnés en permanence d'un adulte.

Risque de strangulation.

⚠ ¡PELIGRO!

El incumplimiento de las instrucciones siguientes puede causar lesiones o hasta la muerte.

Nunca coloque bebés ni mascotas en la hamaca. Los niños pueden quedar atrapados en las cuerdas de la hamaca y sufrir lesiones o hasta la muerte. Los niños menores de 16 años de edad deben estar acompañados de una persona adulta en todo momento.

Peligro de estrangulamiento.

⚠ WARNING!

This product has a maximum weight capacity of 450lbs/200kg. If you combine a hammock with a hammock stand, please defer to the lesser of two weight capacity limits. Never exceed the smaller maximum weight capacity of either the stand or hammock. When calculating the weight to be held by a hammock stand, please account for the weight of the hammock as well.

This product is portable and not designed to be permanently fixed in an outdoor location. Excessive exposure to wind, rain, and sun could result in damage to the integrity of the materials.

Hammock is intended for use with an appropriate hammock stand. Please use personal discretion, the instructions for your chosen hanging apparatus, and consult a professional when attaching hammock to alternate surfaces. We are not responsible for injury resulting from inappropriate hanging.

Check materials of hammock before entering. Ensure that fabric and hardware are in good condition before entering. Check for loose, untied or frayed ropes. Confirm strength/safety of ropes by pulling on them. Please note that hammock ropes can loosen during the shipping process. Fraying is common around spreader bars, O-rings, and other connection points. If using with hammock stand, ensure that stand is on a flat, stable area before entering. Check metal or wood for cracks or weak areas. Do not use if any component is not in excellent condition. Please consult a professional if you have any questions or are using an alternate method to hang your hammock.

Never replace hardware or components of the hammock or stand with parts not provided by the manufacturer.

Do not enter hammock feet first, headfirst, nor by jumping, swinging, or falling into the hammock. Do not stand or kneel in hammock. Hammock is not a toy. Do not rock or swing in the hammock. Hammock is not intended to be used in a rambunctious fashion.

Do not place any hard or sharp objects on or under the hammock. Do not raise hammock to height greater than two feet above the ground.

Hammocks, by nature, are unstable. Always use caution and personal discretion regarding your fitness and the safety of your surroundings when entering, exiting, or occupying the hammock as injury may result.

⚠ AVERTISSEMENT !

Ce produit a une capacité maximale de 200 kg (450 lb). Si un hamac est associé à un support, la plus petite capacité (en poids) des deux est à prendre comme limite. Ne jamais dépasser la plus petite des capacités en poids du hamac ou de son support. Pour calculer le poids porté par un support de hamac, prendre en compte le poids du hamac lui-même.

Ce produit est portatif; il n'est pas prévu pour une installation permanente en extérieur. Une exposition excessive au vent, à la pluie et au soleil risque d'endommager l'intégrité des matériaux.

Le hamac est prévu pour être utilisé avec un support approprié. Faire preuve de discernement, lire le mode d'emploi pour le dispositif d'accrochage choisi, et consulter un professionnel quand le hamac est accroché à d'autres surfaces. Nous sommes pas responsable des blessures éventuelles survenant si le hamac a été mal accroché.

Vérifier l'état des matériaux du hamac avant d'y monter. S'assurer que le tissu et les éléments de fixation sont en bon état avant d'entrer dans le hamac. Vérifier que les cordes sont bien serrées, bien attachées et en bon état. Confirmer la résistance et la sécurité des cordes en tirant dessus. Noter que les cordes d'un hamac peuvent s'être desserrées pendant le transport. Les cordes s'effilochent souvent autour des tiges, des joints toriques et autres points de raccordement. Si le hamac est monté sur un support, s'assurer que celui-ci repose sur une surface plate et stable avant d'entrer dans le hamac. Vérifier l'absence de fissures ou de zones fragiles dans le bois ou le métal. Ne pas utiliser si une pièce n'est pas en excellent état. Consulter un professionnel en cas de questions, quelle qu'elle soit, ou si une autre méthode d'accrochage du hamac est utilisée.

Ne jamais remplacer des éléments de fixation ou autres composants du hamac ou de son support par des pièces ne provenant pas de leur fabricant.

Ne pas monter dans un hamac les pieds d'abord, la tête d'abord, ni en y sautant, en se balançant ni en y tombant. Ne pas se tenir debout ni à genoux dans un hamac. Un hamac n'est pas un jouet. Ne pas se balancer dans le hamac ni le secouer. Le hamac n'est pas prévu pour être utilisé de manière exubérante.

Ne pas mettre d'objets acérés ni durs sur le hamac ou en dessous de celui-ci. Ne pas mettre le hamac à plus de 60 cm du sol.

Par nature, les hamacs sont instables. Faire attention et faire preuve de discernement en fonction de sa condition physique et de la sécurité des articles alentours avant de monter dans un hamac, de l'occuper ou d'en sortir.

⚠ ¡ADVERTENCIA!

Este producto soporta un máximo de 450 lbs/200 kg de peso. Si combina la hamaca con el armazón, le rogamos opte por el menor de los dos límites de capacidad de peso. Nunca exceda la capacidad máxima de peso menor entre el armazón y la hamaca. Al calcular el peso que resiste un armazón de hamaca, sírvase considerar también el peso de la hamaca.

Este producto es portátil y no está diseñado para instalarse de manera permanente en un lugar al aire libre. La excesiva exposición al viento, lluvia, y sol pueden dañar la integridad de los materiales.

La hamaca está diseñada para su uso con un armazón de hamaca apropiado. Le rogamos utilice su criterio personal. Siga las instrucciones indicadas en el método seleccionado para colgar la hamaca y consulte con un profesional si desea instalar la hamaca en superficies alternativas. Nosotras somos no es responsable por lesiones resultantes de una forma de colgar incorrecta.

Revise los materiales de la hamaca antes de ingresar. Asegúrese de que el material de la hamaca y los mosquetones estén en buenas condiciones antes de ingresar. Verifique que las cuerdas no estén sueltas, desamarradas ni gastadas. Jale las cuerdas para confirmar su resistencia y seguridad. Tenga en cuenta que las cuerdas de la hamaca pueden soltarse durante el proceso de embarque. El desgaste es común alrededor de las barras separadoras, las juntas tóricas y otros puntos de conexión. Si usa la hamaca en un armazón, asegúrese de que el armazón esté en una superficie plana y estable antes de ingresar. Verifique que no haya rajaduras ni áreas debilitadas en el metal o la madera. No utilice el producto si alguno de estos componentes no está en excelentes condiciones. Sírvase consultar con un profesional si tiene preguntas o si va a utilizar un método alternativo para colgar la hamaca.

Nunca reemplace los mosquetones ni los componentes de la hamaca ni del armazón con piezas que no hayan sido proporcionadas por el fabricante.

No ingrese a la hamaca con los pies o la cabeza primero, ni tampoco saltando, meciéndose o tirándose sobre la hamaca. No se pare ni arrodille cuando esté en la hamaca. La hamaca no es un juguete. No se meza ni columpie en la hamaca. La hamaca no está diseñada para usarse en forma alborotada.

No coloque objetos duros ni filosos en o debajo de la hamaca. No coloque la hamaca a una elevación mayor a dos pies (60 cm) sobre el piso.

Las hamacas, por naturaleza, son inestables. Siempre tenga cuidado y criterio con respecto a su estado físico y la seguridad de sus alrededores al ingresar, salir u ocupar la hamaca ya que puede sufrir lesiones.

⚠ CAUTION!

Do not flip or twist bed or chains of hammock while it is attached to a stand. If you would like to use the reverse side of the hammock, detach the hammock, flip hammock over and reattach.

CAUTION
Not intended for permanent placement outdoors. Bring in hammock and stand when not in use.
Animals have been known to chew on hammock ropes and stands. Please store and keep out of reach of animals, for both their safety and for the integrity of the materials.

⚠ ATTENTION !

Ne pas renverser le hamac ni inverser ses chaînes quand il est accroché à un support. Pour utiliser l'autre côté du hamac, le décrocher, le retourner et le raccrocher.

ATTENTION
Cet article n'est pas destiné à être placé à l'extérieur de manière permanente. Rentrer le hamac et son support à l'intérieur quand ils ne sont pas utilisés.
Il peut arriver que des animaux rongent les cordes et les supports de hamac. Ranger et tenir à l'écart des animaux, tant pour leur sécurité que pour l'intégrité des matériaux.

⚠ ¡PRECAUCIÓN!

No voltee ni gire la hamaca o las cadenas de la hamaca mientras esté acoplada al armazón. Si desea utilizar el reverso de la hamaca, desinstálela, voltéela y vuelva a acoplarla.

PRECAUCIÓN
No está diseñada para colocarse en un lugar permanente al aire libre. Guarde la hamaca y el armazón en interiores cuando no los use.
Se sabe que los animales mordisquean las cuerdas y el armazón de la hamaca. Sírvase guardar y mantener lejos de los animales, tanto por la seguridad de los animales como por la integridad de los materiales.

This product is portable and not designed to be permanently fixed in an outdoor location. Excessive exposure to wind, rain, and sun could result in damage to the integrity of the materials.

Only position hammock stands on level, stable ground. Confirm that the hammock is securely and properly attached to a stand or affixed to a permanent heavy structure before each use. Use discretion when positioning a hammock and be cautious when entering or exiting a hammock. Always sit or lie with your weight in the center of a hammock. Do not stand, swing, or play on a hammock. Children under the age of 16 should be accompanied by an adult at all times. Never put infants or pets into the hammock. Do not adjust hammock while using hammock. Avoid wearing shoes or clothes that could snag or become tangled in a hammock. Regular care and maintenance of hammock materials can prolong life. Consider waxing wooden materials, and cleaning metal with a mild detergent and water.

Ce produit est portatif; il n'est pas prévu pour une installation permanente en extérieur. Une exposition excessive au vent, à la pluie et au soleil risque d'endommager l'intégrité des matériaux.

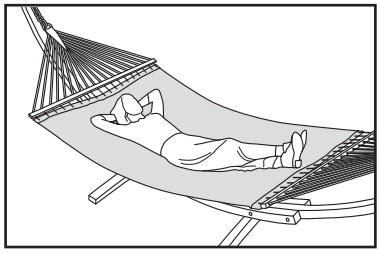
Ne mettre un support de hamac que sur un sol horizontal et stable. Avant chaque utilisation, vérifier que le hamac est fixé solidement et correctement à un support, ou accroché à une structure lourde permanente. Faire preuve de discernement pour le positionnement du hamac et faire attention en y entrant ou en en sortant. Toujours s'asseoir ou s'allonger en ayant son poids au milieu d'un hamac. Ne pas se tenir debout, se balancer ni jouer sur un hamac. Les enfants de moins de 16 ans doivent être accompagnés en permanence d'un adulte. Ne jamais mettre de bébés ni d'animaux domestiques dans un hamac. Ne pas régler le hamac quand on est dedans. Éviter de porter des chaussures ou vêtements susceptibles de s'accrocher dans un hamac. Un soin et un entretien régulier des matériaux du hamac sera favorable à sa longévité. Il est conseillé de passer de la cire sur le bois et de nettoyer le métal avec un détergent doux et de l'eau.

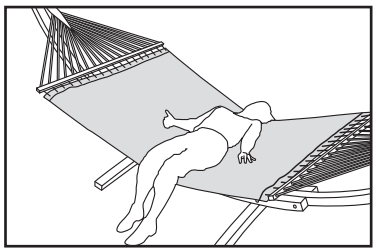
Este producto es portátil y no está diseñado para instalarse de manera permanente en un lugar al aire libre. La excesiva exposición al viento, lluvia, y sol pueden dañar la integridad de los materiales.

Ubique el armazón de la hamaca solamente en un piso nivelado y estable. Confirme que la hamaca esté acoplada segura y correctamente al armazón o en una estructura permanente resistente antes de cada uso. Utilice su criterio al ubicar la hamaca y sea cuidadoso al entrar y salir de la misma. Siempre siéntese o échese con su peso en el centro de la hamaca. No se pare, meza ni juegue en la hamaca. Los niños menores de 16 años de edad deben estar acompañados de una persona adulta en todo momento. Nunca coloque bebés ni mascotas en la hamaca. No ajuste la hamaca mientras la está usando. Evite utilizar zapatos o ropa que pueda engancharse o enredarse con la hamaca. El cuidado y mantenimiento regular de los materiales de la hamaca puede prolongar su vida útil. Considere encerar los materiales de madera y limpiar el metal con un detergente suave y agua.

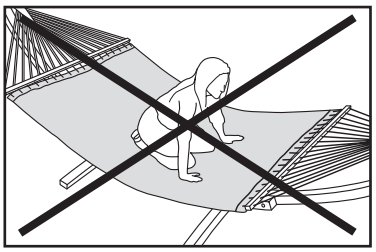
Standard Use | Utilisation normale | Uso estándar

Use caution and personal discretion regarding your fitness and the safety of your surroundings when entering, exiting, or occupying the hammock



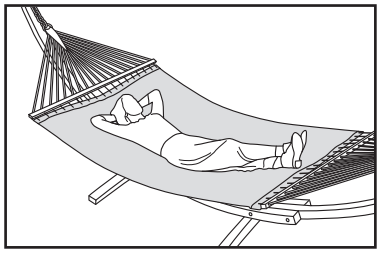


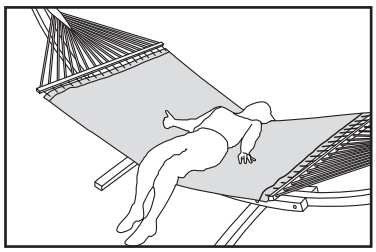
Hammocks are intended to be used in the horizontal laying position, preferably parallel to the length of the hammock. If you lay across the width, keep your feet on the ground.



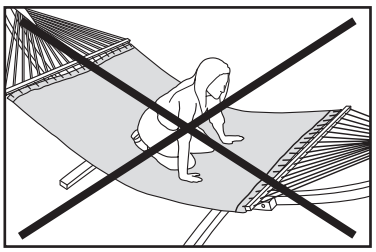
Do not sit, kneel, or stand in hammock. Hammock is not intended for active occupants or motion. Do not swing or rock on the hammock.

Faire attention et faire preuve de discernement en fonction de sa condition physique et de la sécurité des articles alentours avant de monter dans un hamac, de l'occuper ou d'en sortir.



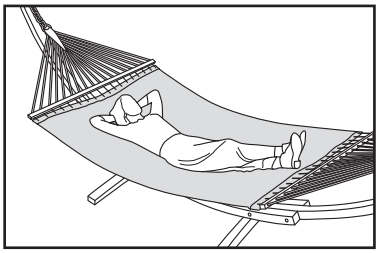


Les hamacs sont destinés à être utilisés en étant allongé à l'horizontale, de préférence parallèlement à la longueur du hamac. Pour s'allonger en travers, garder les pieds au sol.

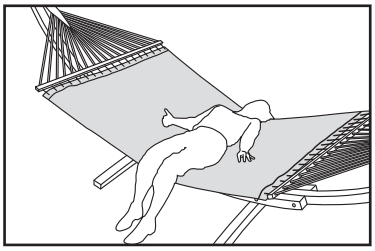


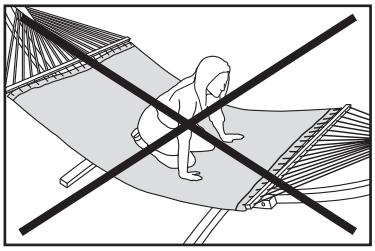
Ne pas s'asseoir, se mettre à genoux ni se tenir debout dans un hamac. Un hamac n'est pas destiné à des occupants en activité, ni à des mouvements. Ne pas se balancer dans le hamac ni le secouer.

Tenga cuidado y criterio con respecto a su estado físico y la seguridad de sus alrededores al ingresar, salir u ocupar la hamaca.



Las hamacas están diseñadas para usarse en posición horizontal, preferiblemente en forma paralela a la longitud de la hamaca. Si se echa a lo ancho, mantenga sus pies sobre el piso.





No se siente, arrodille ni pare cuando esté en la hamaca. La hamaca no está diseñada para que las personas estén activas o en movimiento. No se meza ni columpie en la hamaca.

Warranty | Garantie | Garantía

WARRANTY: Limited one-year warranty. See warranty card for more information. Register your product before first use or assembly. Production code and part number are located on the fabric content/care label.

GARANTIE : Garantie limitée d'un an. Voir la carte de garantie pour de plus amples renseignements. Enregistrez votre produit avant de l'utiliser pour la première fois. Le code de production et le numéro de pièce se trouvent sur l'étiquette indiquant la composition du matériau.

GARANTÍA: Garantía limitada de un año. Consulte la tarjeta de la garantía para obtener más información. Registre su producto antes de usarlo o armarlo por primera vez. El código de producción y el número de pieza están en la etiqueta de composición del material.









Storage and Care

Do not place hammock into a washing machine. Do not place, use, or leave hammock in an area with direct sunlight. Hand wash with lukewarm water. DO NOT USE SOAP, BLEACH or DETERGENT, as it may remove the protective coatings added by the factory (as an exception, extra care delicate detergent may be used with caution).

Store hammock when unattended or not in use. Do not pack wet. Air dry.

Remisage et entretien

Ne pas mettre le hamac dans une machine à laver. Ne pas mettre le hamac, ni l'utiliser ni le laisser en plein soleil. Laver à la main à l'eau tiède. NE PAS UTILISER DE SAVON, DE JAVELLISANT NI DE DÉTERGENT, ces produits risquant de détruire le revêtement protecteur ajouté à la fabrication (à titre exceptionnel, un détergent pour textiles délicats pourra être employé, avec précaution).

Ranger le hamac quand il n'est pas surveillé ou utilisé. Ne pas ranger un hamac mouillé. Le laisser sécher.

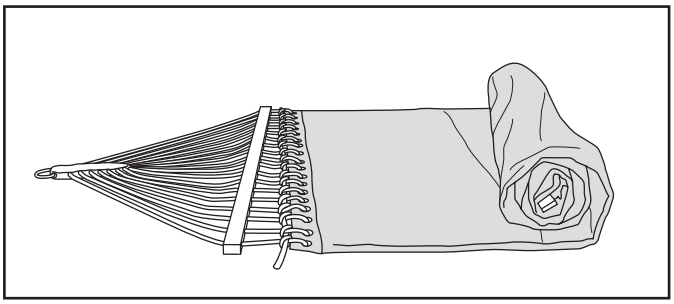
Almacenamiento y cuidado

No ponga la hamaca en una máquina lavadora. No coloque, utilice ni deje la hamaca en un lugar en el que le caiga directamente la luz solar. Lave a mano con agua tibia. NO USE JABÓN, LEJÍA ni DETERGENTE ya que puede remover la capa protectora colocada en fábrica (como excepción, puede usar, con precaución, un detergente para prendas muy delicadas).

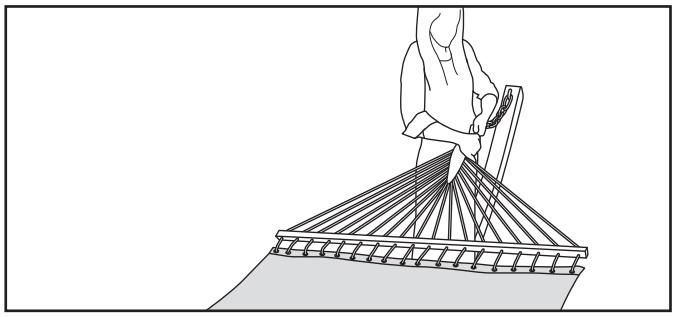
Guarde la hamaca cuando esté desatendida o no la esté usando. No la guarde húmeda. Deje que se seque al aire.

General Information

*Product may vary from photo.



Hammock, chains, and carabiners are included. Hammock stand is available separately. Hammock is intended for use with appropriate hammock stand. If affixing hammock to another surface, please use personal discretion, read and follow instructions coming with hanging apparatus, and consult a professional for safety.



When using with hammock stand, make sure that the hammock is connected securely, and that the stand is on a flat, stable area before entering. Secure hammock to the hammock stand by attaching the stainless steel O-ring directly to a carabiner.

Register your product before first use or assembly. See warranty card for more information. To register your product you will need your receipt, item number and production code (located on the fabric content label).

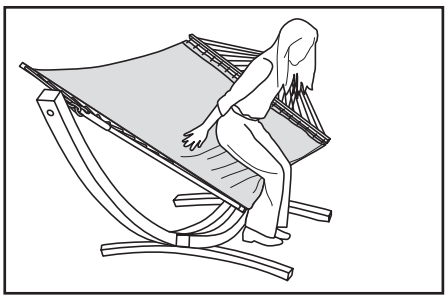
Suggested Minimum Hanging Height

Please use personal discretion and instructions for hanging apparatus when attaching hammock to alternate surfaces.

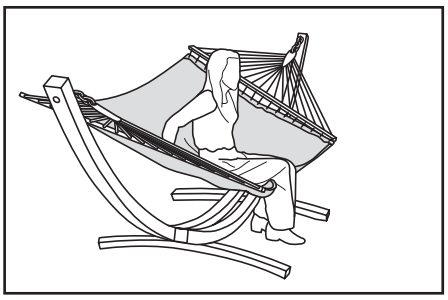
Distance between posts/trees	Height of apparatus from ground **10 ft Hammock**	Height of apparatus from ground **11 ft Hammock**
10’ (3.05 M)	54” (137 CM)	66” (168 CM)
11’ (3.35 M)	48” (122 CM)	54” (137 CM)
12’ (3.66 M)	48” (122 CM)	48” (122 CM)
13’ (3.96 M)	48” (122 CM)	48” (122 CM)
14’ (4.27 M)	48” (122 CM)	48” (122 CM)
15’ (4.57 M)	48” (122 CM)	48” (122 CM)

Entry/Exit

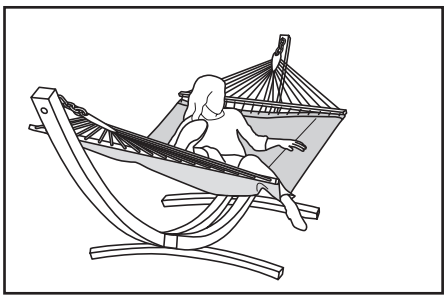
Always use caution and personal discretion regarding your fitness and the safety of your surroundings when entering, exiting, or occupying the hammock.



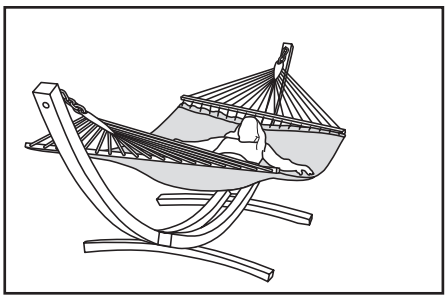
1. To enter, approach the hammock. Turn so that you’re facing away from the hammock and slowly back towards while pulling the fabric towards you.



2. Slowly lower yourself towards the hammock, making sure the fabric is fully supporting your weight before lifting your feet from the ground.

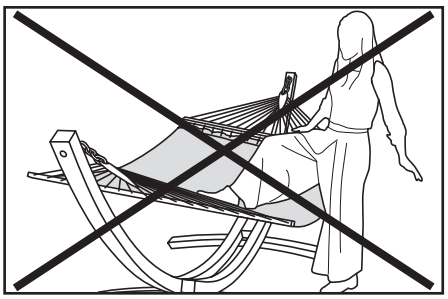


3. While maintaining your balance, carefully move your legs onto the hammock

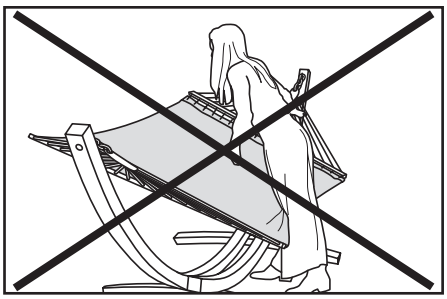


4. Once in position, relax. Do not swing in hammock.

5. To exit, reverse steps. Make sure feet are flat and firmly on the ground and center your weight before slowly standing.



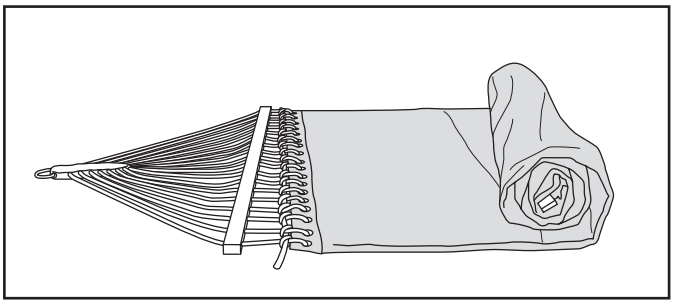
Do not enter hammock feet first.



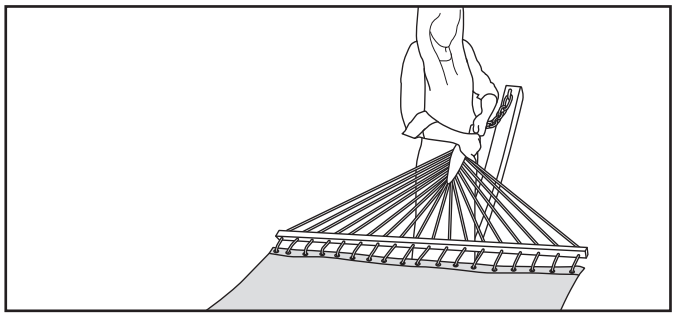
Do not enter hammock headfirst, by jumping, swinging, or falling.

Généralités

*Cet article risque d'être légèrement différent de celui de la photo.



Livré avec hamac, chaînes et mousquetons. Le support de hamac est disponible séparément. Ce hamac est prévu pour être utilisé avec un support approprié. Si le hamac est accroché à une autre surface, faire preuve de discernement, lire et respecter le mode d'emploi livré avec le dispositif d'accrochage, et consulter un professionnel pour la sécurité.



Quand le hamac est accroché à un support, s'assurer que le hamac est accroché solidement, et que le support repose sur une surface plate et stable avant de monter dans le hamac. Accrocher le hamac au support de manière sécuritaire en accrochant directement un mosqueton à l'anneau en acier inoxydable.

Register your product before first use or assembly. Voir la carte de garantie pour de plus amples renseignements. Pour enregistrer votre produit, vous aurez besoin de votre reçu de caisse, du numéro de pièce et du code de production.

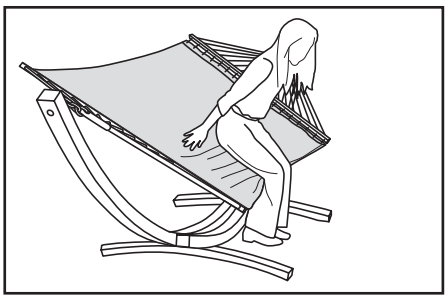
Hauteur minimale d'accrochage suggérée

Faire preuve de discernement et lire le mode d'emploi du dispositif d'accrochage choisi, et consulter un professionnel quand le hamac est accroché à d'autres surfaces.

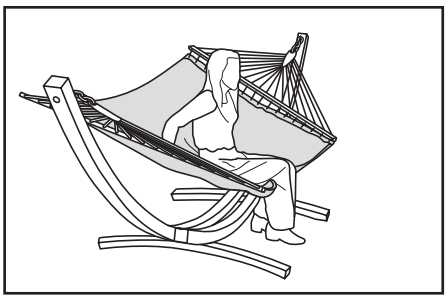
Distance entre poteaux/arbres	Hauteur du point d'accrochage au-dessus du sol **Hamac de 10 pieds**	Hauteur du point d'accrochage au-dessus du sol **Hamac de 11 pieds**
3,05 M (10 PI)	137 CM (54 PO)	168 CM (66 PO)
3,35 M (11 PI)	122 CM (48 PO)	137 CM (54 PO)
3,66 M (12 PI)	122 CM (48 PO)	122 CM (48 PO)
3,96 M (13 PI)	122 CM (48 PO)	122 CM (48 PO)
4,26 M (14 PI)	122 CM (48 PO)	122 CM (48 PO)
4,57 M (15 PI)	122 CM (48 PO)	122 CM (48 PO)

Entrée / sortie du hamac

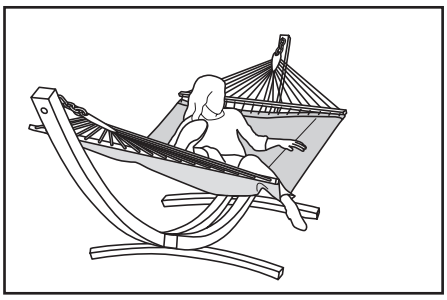
Faire attention et faire preuve de discernement en fonction de sa condition physique et de la sécurité des articles alentours avant de monter dans un hamac, de l'occuper ou d'en sortir.



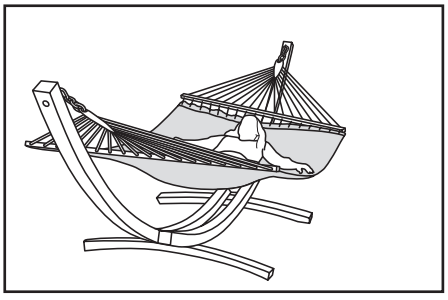
1. Pour monter dans le hamac, s'approcher de celui-ci. Se tourner de manière à être de dos par rapport au hamac, et reculer lentement vers celui-ci tout en tirant la toile vers soi.



2. Se baisser lentement vers le hamac, et s'assurer que la toile soutient complètement le poids de l'utilisateur avant de lever les pieds.

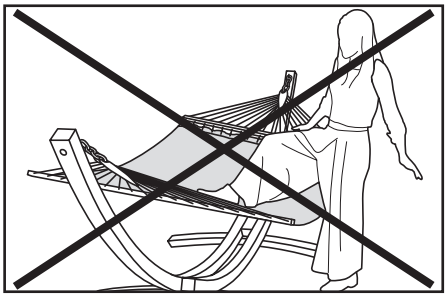


3. Tout en veillant à maintenir son équilibre, mettre avec précaution les jambes dans le hamac.

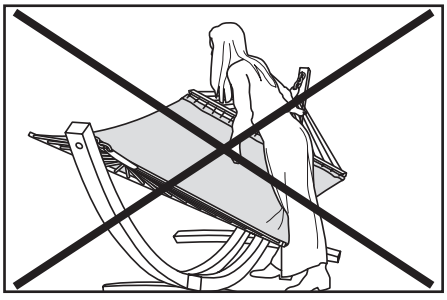


4. Une fois en place, se détendre. Ne pas se balancer avec le hamac.

5. Pour sortir, faire l'inverse. S'assurer de garder les pieds fermement sur le sol, et centrer son poids avant de se lever lentement.



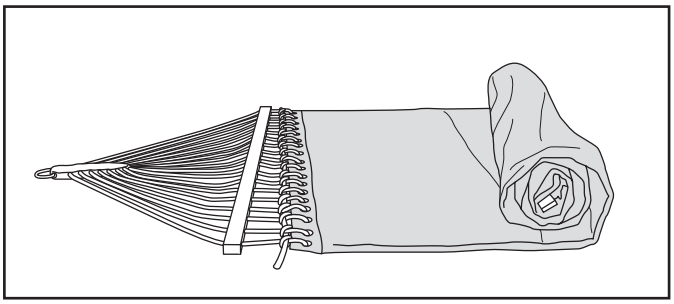
Ne pas monter dans le hamac avec les pieds.



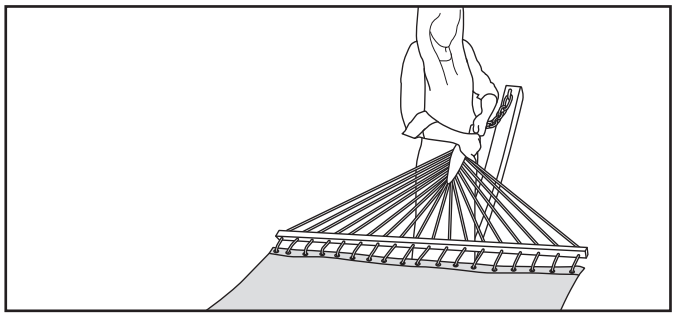
Ne pas monter dans un hamac la tête d'abord, ni en y sautant, en se balançant ni en y tombant.

Información general

*El producto puede ser diferente al de la foto.



Se incluye hamaca, cadenas y mosquetones. El armazón de hamaca está disponible separadamente. La hamaca está diseñada para usar con un armazón de hamaca apropiado. Si desea instalar la hamaca en otra superficie, le rogamos utilice su criterio, lea y siga las instrucciones que vienen con el aparato para colgar y consulte con un profesional para mayor seguridad.



Cuando utilice un armazón de hamaca, asegúrese de que la hamaca esté instalada de manera segura y que el armazón esté sobre una superficie plana y estable antes de ingresar. Asegure la hamaca al armazón acoplando un mosquetón directamente a los anillos tóricos de acero inoxidable.

Register your product before first use or assembly. Voir la carte de garantie pour de plus amples renseignements. Pour enregistrer votre produit, vous aurez besoin de votre reçu de caisse, du numéro de pièce et du code de production. Localiser cette étiquette (voir illustration) et inscrire les numéros dans les espaces fournis ci-dessous.

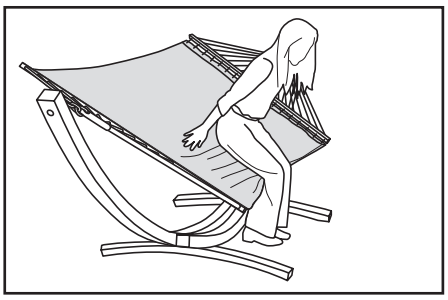
Altura mínima sugerida de suspensión

Le rogamos utilice su criterio personal y siga las instrucciones del aparato para colgar si desea instalar la hamaca en superficies alternativas.

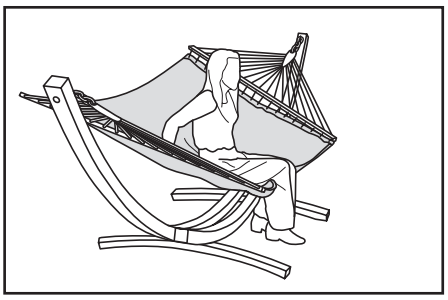
Distancia entre postes o árboles	Altura del punto de acoplamiento al piso **Hamaca de 10 pies**	Altura del punto de acoplamiento al piso **Hamaca de 11 pies**
10 PIES (3.05 M)	54 PULG. (137 CM)	66 PULG. (168 CM)
11 PIES (3.35 M)	48 PULG. (122 CM)	54 PULG. (137 CM)
12 PIES (3.66 M)	48 PULG. (122 CM)	48 PULG. (122 CM)
13 PIES (3.96 M)	48 PULG. (122 CM)	48 PULG. (122 CM)
14 PIES (4.27 M)	48 PULG. (122 CM)	48 PULG. (122 CM)
15 PIES (4.57 M)	48 PULG. (122 CM)	48 PULG. (122 CM)

Ingreso y salida

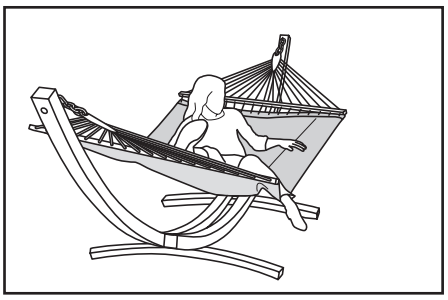
Siempre tenga cuidado y criterio con respecto a su estado físico y la seguridad de sus alrededores al ingresar, salir u ocupar la hamaca.



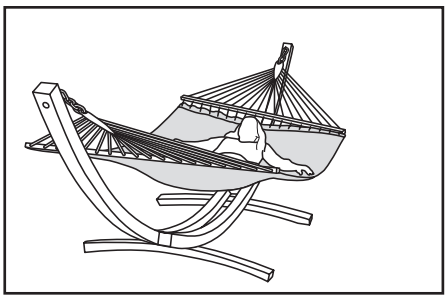
1. Para ingresar, aproxímese a la hamaca. Gire de manera que esté de espaldas a la hamaca y lentamente retroceda a la vez que jala la hamaca hacia usted.



2. Lentamente, siéntese asegurándose de que la hamaca aguanta su peso antes de levantar sus pies del piso.

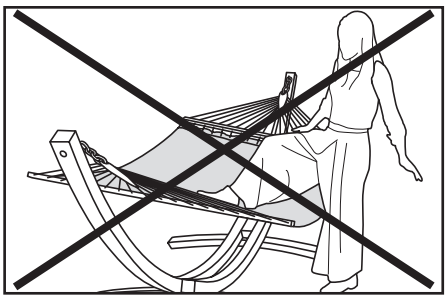


3. Manteniendo el equilibrio, cuidadosamente coloque sus pies dentro de la hamaca.

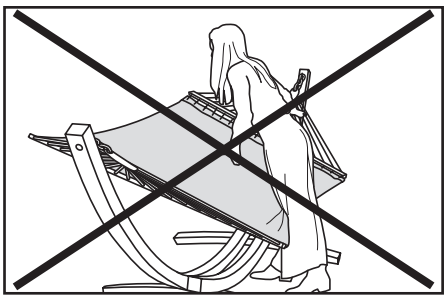


4. Una vez en posición, relájese. No se columpie en la hamaca.

5. Para salir, siga los pasos descritos en orden inverso. Asegúrese de que sus pies estén planos y firmemente sobre el piso y centre su peso antes de pararse lentamente.



No ingrese a la hamaca con los pies primero.



No ingrese a la hamaca con la cabeza primero. Tampoco lo haga saltando, meciéndose o tirándose encima de la hamaca.