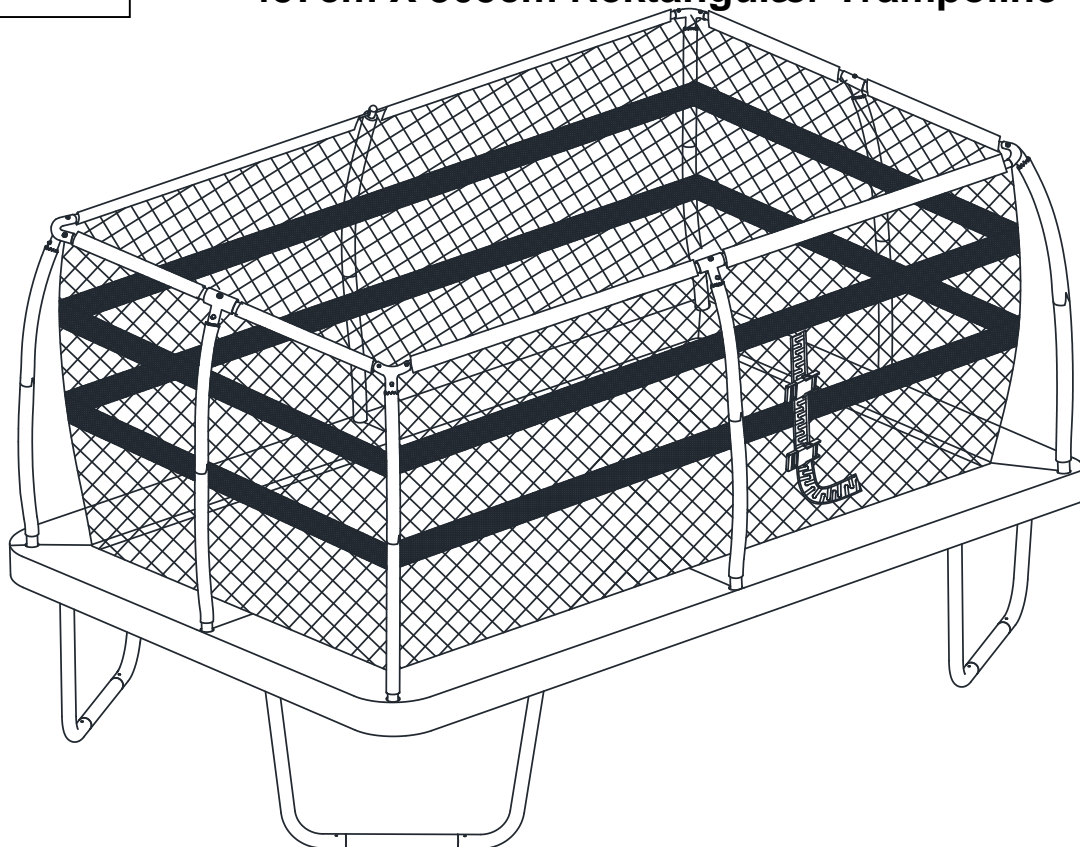




Montering, drift og vedlikehold NORSK BRUKERVEILEDNING

Art. Nr.: 372951

457cm X 305cm Rektangulær Trampoline



WARNING

- LES OG FORSTÅ INSTRUKSJONENE I DENNE BRUKERVEILEDNINGEN FØR DU MONTERER TRAMPOLINEN OG TAR DEN I BRUK.
- SPAR DENNE BRUKERVEILEDNINGEN FOR FREMTIDIG REFERANSE.
- MAKS BRUKERVEKT ER 125 KG.
- KUN EN PERSON KAN BRUKE DENNE TRAMPOLINEN AV GANGEN.
- BARN BØR IKKE BRUKE DENNE TRAMPOLINEN UTEN OPPSYN.
- DET ANBEFALES STERKT AT SIKKERHETSINNEGNINGEN FJERNES FRA TOPPEN AV INNHEGNINGSSTOLPENE UNDER VINDFORHOLD.

KUNDESERVICE

Vennligst se siste side for serviceinformasjon.

Vänligen se den sista sidan för serviceinformation.

Takk for at du valgte dette produktet. Vi håper du vil sette pris på det. Montering av denne trampolinen kan ta over en time, og det kan bli nødvendig med hjelp av en annen person.



VIKTIG

MAKS BRUKERVEKT FOR DENNE TRAMPOLINEN ER 150 KG.

MONTERING OG FLYTTING AV TRAMPOLINEN

Monter denne trampolinen der den skal være i bruk.



FLYTTING AV TRAMPOLINEN

Det krever to eller tre personer for å flytte denne trampolinen. Løft trampolinen forsiktig opp fra bakken, og hold den horisontal til underlaget. For alle andre typer flytting anbefales det at du demonterer trampolinen først.



Det anbefales på det sterkeste at trampolinen ikke brukes uten sikkerhetsnett. Dersom du ser trampolinen bli brukt uten sikkerhetsnett, bør du umiddelbart stanse aktiviteten og montere et nett. Det er viktig at trampolinen har nok rom på alle sider. Ikke plasser trampolinen nære vegger, strukturer, gjerder eller andre lekeområder. Sørg for at alle sidene rundt trampolinen er tomme.

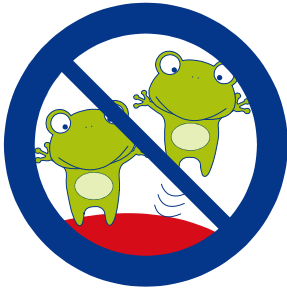


Ikke tillat bruk av trampolinen under uvær og når det blåser. Sterk vind kan løfte trampolinen, og forårsake skader.

INTRODUKSJON

Før du tar trampolinen i bruk må du forsikre deg om at du har lest og forstått innholdet i denne brukerveiledningen. Gjør deg kjent med følgende forholdsregler for å redusere risikoen for skader i forbindelse med bruk av denne trampolinen.

- ✧ Misbruk og uriktig bruk av denne trampolinen er farlig, og kan forårsake personskader.
- ✧ Trampoliner sender brukeren opp i uvante høyder og inn i forskjellige kroppsbevegelser.
- ✧ Inspiser trampolinen før hver bruk, og vær spesielt oppmerksom på slitte matter, og løse eller manglende deler.
- ✧ Denne brukerveiledningen inneholder instruksjoner for montering, stell, vedlikehold, sikkerhetsinstruksjoner og riktige hoppeteknikker. Brukere og oppsynspersoner må lese og gjøre seg kjent med disse instruksjonene. Alle som velger å bruke denne trampolinen må være oppmerksomme på deres egne begrensninger med hensyn til å utføre forskjellige hopp og triks med denne trampolinen.



TRAMPOLINEN KAN KUN BRUKES AV EN PERSON AV GANGEN. FLERE BRUKERE SAMTIDIG ØKER RISIKOEN FOR ALVORLIGE SKADER.



DERSOM BRUKEREN LANDER PÅ HODET ELLER NAKKEN, KAN VEDKOMMENDE I VERSTE FALL RISIKERE LAMMELSE OG/ELLER DØD. IKKE UTFØR SALTOER DA DETTE KAN ØKE RISIKOEN FOR Å LANDE PÅ HODET ELLER NAKKEN.

SNAKK MED EN LEGE FØR DU UTFØRER DENNE TYPEN AKTIVITET

- Det er viktig å ha tilstrekkelig klaring over trampolinen. En avstand på minst 7,5 meter fra bakkenivå er anbefalt. Dette gjelder også avstanden til andre objekter, som for eksempel ledninger, grener og andre potensielle farer.
- Det er viktig å ha god avstand på hver side av trampolinen. Ikke plasser den nære vegger, strukturer, gjerder og andre lekeområder.
- Sørg for å ha et tomt område på minst 2,5 meter på hver side av trampolinen. Vær oppmerksom på følgende når du velger hvor du skal plassere trampolinen:
- Plasser trampolinen på et jevnt underlag; vær også oppmerksom på at det kan bli nødvendig med belysning i potensielt mørke områder og innendørs.
- Forsikre deg om at trampolinen ikke blir utsatt for uautorisert bruk og bruk uten oppsyn.
- Fjern alle obstruksjoner under trampolinen.
- Det er eierens og oppsynspersonenes ansvar å gjøre brukerne oppmerksomme på hvordan trampolinen skal brukes på en sikker måte.
- Ikke prøv/tillat saltoer, selv om brukeren befinner seg midt på trampolineduken. Alvorlige skader kan oppstå dersom brukeren lander på hodet eller nakken.
- Ikke tillat mer enn én person på trampolinen samtidig. Dette kan føre til alvorlige skader.
- Trampolinen skal kun benyttes under oppsyn av en voksen og moden person.
- Se siste side for kontaktinformasjon dersom du har behov for mer informasjon.
- Kun for hjemmebruk og bruk utendørs.
- Trampolinen er ikke utviklet for brukere under 3 år. Små deler lang snor kan føre til kvelningsfare.
- Maks brukervekt er 150 kg.
- Hopp alltid midt på trampolineduken.
- Alle bolter og mutteren må sjekkes før bruk. Stram dersom nødvendig.
- Alle fjærbelastede skjøter må kontrolleres før bruk for å forsikre om at de er intakt og ikke kan løsne under bruk.
- Sjekk alle deksler for å forsikre deg om at bolter og skarpe kanter er dekket. Bytt ut dersom nødvendig.
- Dersom selvlåsende muttere har blitt brukt i monteringen, kan disse kun benyttes én gang, og må byttes dersom trampolinen monteres på nytt.
- Informasjon om datostempling på sikkerhetsnett.
- Trampoliner som er over 50 centimeter høye anbefales ikke for bruk av barn under 6 år.
- Inspiser trampolinen før hver bruk. Forsikre deg om at rammepolstringen er plassert riktig. Bytt slitte, ødelagte og manglende deler.
- Klatre av og på trampolinen. Det er farlig å hoppe rett fra trampolinen til underlaget når du skal stige av, eller å hoppe på trampolinen når du skal stige på. Ikke bruk trampolinen som springbrett for å hoppe på andre objekter.
- Stans den naturlige spretten ved å bøye knærne når føttene kommer i kontakt med trampolineduken. Lær denne teknikken før du forsøker andre teknikker.
- Lær grunnleggende sprett og kroppsposisjoner før du forsøker mer avanserte triks. Forskjellige trampolineaktiviteter kan utføres ved hjelp av grunnleggende teknikker i forskjellige kombinasjoner.
- Unngå å hoppe for høyt. Hold deg lavt til du er i stand til å kontrollere både hoppingen og landingen i midten av trampolineduken. Kontroll er viktigere enn høyde.
- Fokuser øynene på trampolinen. Dette vil hjelpe med å kontrollere hoppingen.
- Unngå bruk av trampolinen når du er trøtt eller sliten. Bruk trampolinen i korte perioder av gangen.
- Sørg for at trampolinen ikke blir utsatt for uautorisert bruk. Dersom man trenger en stige for å bruke trampolinen, bør denne fjernes etter hver bruk for å hindre bruk uten oppsyn av barn under 6 år.
- En stige kan være behjelpelig for barn som ønsker å bruke trampolinen.
- Ikke bruk trampolinen under påvirkning av alkohol, sterke medisiner eller narkotiske stoffer.
- Kontakt en trampolineinstruktør for informasjon vedrørende bruk av trampolinen.
- Bruk trampolinen kun når overflaten er tørr. Vind og luftbevegelser bør være relativt stille. Trampolinen må ikke brukes i sterk vind.

- Begynn å hoppe i midten av trampolineduken. Lander du mer enn 30 centimeter unna midten, bør du umiddelbart stanse og begynne på nytt fra midten.
- Les gjennom alle instruksjoner, advarsler, stellinstruksjoner og vedlikeholdsinstruksjoner før bruk.
- Ikke spis mens du benytter deg av trampolinen.
- Trampolinen skal plasseres over bakkenivå – ikke grav duken ned i bakken.

PLASSERING

Det er viktig å ha tilstrekkelig klaring over trampolinen, og en avstand på minst 7,5 meter fra bakkenivå er anbefalt. Dette gjelder også avstanden til andre objekter, som for eksempel ledninger, grener og andre potensielle farer (som for eksempel svingsett, gjerder og svømmebasseng). Vær oppmerksom på følgende når du velger plassering av trampolinen:

- Forsikre deg om at den plasseres på et flatt og jevnt underlag.
- Forsikre deg om at området har tilstrekkelig belysning.
- Forsikre deg om at trampolinen ikke blir utsatt for uautorisert bruk.
- Forsikre deg om at trampolinen er tørr – ikke hopp på en våt trampolineduk.
- Vindstyrke må være mild. Ikke bruk trampolinen i sterk vind.
- Oppsynsperson må gjøre brukere oppmerksomme på riktig bruk av trampolinen i henhold til denne brukerveiledningen. Oppsynsperson må være moden og voksen, og skal *alltid* være tilstede når trampolinen er i bruk.
- Ikke plasser trampolinen på sementunderlag, steinunderlag eller glatt underlag. Ikke bruk innendørs.

VIKTIG

Dersom du ikke følger disse retningslinjene øker du risikoen for personskader.

Denne trampolinen er utviklet med materiale og håndverk av høy kvalitet, og kan med godt stell og vedlikehold sørge for flere år med trening og moro. Riktig vedlikehold av trampolinen reduserer også risikoen for skader. Vennligst følg disse retningslinjene:

Trampolinen er utviklet for å holde en viss vekt og bruk. Forsikre deg om at kun én person bruker trampolinen til enhver tid, og at vedkommende ikke veier mer enn 150 kg. Brukere må enten være barberte eller ikle seg sokker eller gymsko.

Vær oppmerksom på at joggesko eller hverdagssko *IKKE* skal brukes sammen med denne trampolinen. Reduser risikoen for at trampolineduken blir skadet eller revner ved å *ikke* tillate kjæledyr på trampolinen. Brukere må også fjerne skarpe objekter fra lommene sine før de benytter seg av trampolinen.

Alle objekter bør til enhver tid holdes unna trampolineduken.

Inspiser trampolinen før hver bruk, og vær spesielt oppmerksom på slitte, ødelagte eller manglende deler. Flere forhold kan føre til økt risiko for skader. Vær oppmerksom på følgende:

- Punkteringer, rakning eller hull i trampolineduken eller rammepolstringen.
- Fjernet, uriktig plassert eller dårlig montert rammepolstring.
- Sigende trampolineduk.
- Løse sømmer eller forringelse av trampolineduken.
- Bøyde eller ødelagte rammedeler (inkludert ben og skinner).
- Ødelagte, fjernede eller skadete fjærer.
- Ødelagte, fjernede eller uriktig monterte rammeputer.
- Alle fremspring på rammen, fjærene, trampolineduken eller opphenget – spesielt *skarpe* fremspring.
- Lukk alltid sikkerhetsnettet før du benytter deg av trampolinen.
- Tøm lommer og hender før du benytter deg av trampolinen.
- Ikke stig av trampolinen ved å hoppe ned på underlaget.
- Bruk trampolinen i korte perioder av gangen.

DERSOM DU OPPDAGER PROBLEMER SOM DU FRYKTER KAN FØRE TIL SKADE, BØR TRAMPOLINEN DEMONTERES ELLER SIKRES MOT MER BRUK FREM TIL PROBLEMET HAR BLITT LØST.

VINDFORHOLD

Trampolinen kan bli tatt av vinden dersom denne er sterk nok. Dersom du forventer sterk vind, bør du demontere trampolinen eller flytte den til et sikkert område. Alternativt kan du feste topprammen av trampolinen til underlaget ved hjelp av rep og staker. Trampolinen bør festes med minst fire tau. Ikke fest tauene til trampolinebenene da disse kan dras ut av rammen.

TRAMPOLINER OVER 50 CENTIMETER HØYE ANBEFALES IKKE FOR BRUK AV BARN UNDER 6 ÅR.

IKKE BRUK DENNE TRAMPOLINEN INNENDØRS.

VIKTIG!

Alvorlige skader kan oppstå dersom forholdsreglene ikke følges. Ikke tillat flere enn én person å bruke trampolinen samtidig.

1. Vedlikehold av sikkerhetsnett og pute.

Sikkerhetsnett og puter er utsatt for slitasje på samme måte som bildekk. Gradvis forverring av materialet vil inntreffe, og hvor raskt dette skjer avhenger av hvor utsatt materialet er for UV-stråler, luftforurensning og værforhold, som regn, vind og snø.

Sikkerhetsnettet og puta må vedlikeholdes riktig, og sjekkes i henhold til vedlikeholdsplanen i denne brukerveiledningen. Når materialet viser tegn på å ha blitt svekket bør du avslutte all bruk av trampolinen, og begrense tilgangen til denne frem til de slitte delene har blitt byttet ut.

2. Vedlikehold av sikkerhetsnett.

Sikkerhetsnettet er utviklet av UV-resistent materiale, men vil likevel utsettes for andre ting, som for eksempel sollys, vind, regn og dyreliv.

Sikkerhetsnettet må inspiseres før hver bruk. Dette betyr at du blant annet bør inspisere nettet for sprekker, slitasje, og skjørhet; og alle tilkoblinger for generelle skader. Nettet må byttes ut umiddelbart dersom du finner tegn på skade, slitasje, strekking, løse eller sprøhet. Følgende vedlikeholdsplan må følges:

1 til 3 måneder	3 til 6 måneder	6 til 12 måneder
Inspiser nettet i forbindelse med hver bruk nøye for UV-skader	Inspiser nettet, netthengeren og stropper i forbindelse med hver bruk nøye for UV-skader	Inspiser nettet, netthengeren, stropper bånd og glidelås i forbindelse med hver bruk nøye for UV-skader. Bytt hver 12. måned eller tidligere.

DET ANBEFALES AT NETTET BYTTES UT HVERT ÅR ELLER TIDLIGERE UNDER NORMAL BRUK, SELV OM DET IKKE BÆRER SYNLIGE TEGN PÅ SLITASJE.

DRIFT

- Det første du bør gjøre er å bli kjent med følelsen og spretten i trampolinen. Du bør fokusere på grunnleggende kroppsposisjon, og øve på alle de grunnleggende sprettene til du klarer å utføre dem med letthet og kontroll.
- **Ønsker du å avbryte hoppingen, må du bøye knærne skarpt før de kommer i kontakt med trampolineduken.** Denne teknikken bør innøves mens du lærer de grunnleggende hoppeteknikkene. Bremseteknikken må brukes hver gang du mister balansen eller når du mister kontrollen på hoppingen.

- Lær alltid de enkleste sprettene først, og gjør deg komfortabel med kontrollen av hoppene før du forsøker å lære mer avanserte hopp. **Et kontrollert hopp er når du lander på samme punkt på trampolineduken som du lettet fra.** Dersom du forsøker mer avanserte hopp før du er i stand til å kontrollere de enkle sprettene, øker du risikoen for skader.
- Ikke benytt trampolinen over lenger tid uten pauser. Utmattelse øker risikoen for skader. Ikke tillat flere enn én person på trampolinen samtidig.
- Brukere bør ikke kle seg klær uten snøring, kroker, løkker og andre ting som kan vikles inn i trampolinen under bruk. Dersom du er nybegynner kan det lønne seg å ikke deg bukser og gensere med lange ben og ermer for å unngå å skrape deg opp før du mestrer riktig hopping og landing. Ikke ikke deg sko med harde såler, som joggesko, på trampolinen, da dette kan føre til unødvendig slitasje på trampolineduken.
- Stig alltid riktig av og på trampolinen for å redusere risikoen for skade. Stig på ved å plassere hendene dine på rammen før du enten stiger eller ruller opp på rammen, over fjærene og på trampolineduken. Husk alltid å holde deg fast i rammen når du stiger av eller på trampolinen. Ikke stig direkte på rammeputa eller grip rammeputa. Stig av trampolinen ved å bevege deg til siden av trampolinen og plassere hånden på rammen for støtte mens du stiger fra trampolineduken og ned på bakken. Små barn bør assisteres når de skal stige av eller på trampolinen.
- Ikke hopp skjodesløst på trampolinen da dette vil øke risikoen for skader. Ikke konkurrer med andre brukere om hvem som kan hoppe høyest. Ikke bruk trampolinen alene uten oppsyn.

ULYKKEKLASSIFISERING

Av- og påstigning: Vær forsiktig når du stiger av eller på trampolinen. Ikke stig på trampolinen ved å gripe tak i rammeputa, stige på fjærene eller ved å hoppe ned på trampolinen fra et annet objekt (for eksempel tak eller stige). Dette vil øke risikoen for skader. Ikke stig av trampolinen ved å hoppe ned på bakken, uansett hva slags underlag trampolinen befinner seg på. Små barn bør assisteres når de skal stige av eller på trampolinen.



**No alcohol
or drugs
to be
consumed**



**No diving,
backflips or
somersaults**



Alkohol, medisiner og narkotika: Ikke bruk trampolinen under påvirkning av alkohol, sterke medisiner eller narkotika. Dette vil øke risikoen for skader. Disse stoffene kan sløve din dømmekraft, reaksjonstid og koordinasjon.

Flere brukere: Dersom flere brukere benytter seg av trampolinen samtidig øker risikoen for personskader. Disse kan oppstå når en bruker spretter ut av trampolinen, mister kontroll, kolliderer med en annen bruker eller lander på fjærene. Det er som regel den letteste brukeren som har høyest risiko for å bli skadet.

Treffe rammen eller fjærene: Når du bruker trampolinen, hold deg *midt på* trampolineduken. Dette reduserer risikoen for å bli skadet av å lande på rammen eller fjærene. Forsikre deg om at putedekslene alltid dekker trampolinerammen. Ikke hopp eller stig direkte på rammeputen da denne ikke er utviklet for å holde vekten til en person.

Tap av kontroll: Ikke forsøk vanskelige triks eller andre triks dersom du ikke ennå har mestret forrige triks, eller dersom du fremdeles er nybegynner. Dersom du gjør dette øker du risikoen for å skade deg ved å lande på rammen, fjærene eller å bomme totalt på trampolinen på grunn av tap av kontroll. Et kontrollert hopp er når brukeren lander på akkurat samme punkt som vedkommende lettet fra. Dersom du mister kontrollen når du hopper på trampolinen, bør du bøye knærne skarpt når du lander, slik at du gjenerobrer kontrollen og stanser spretten.

Saltoer: IKKE UTFØR saltoer av noen typer (bakover eller forover) på denne trampolinen. Dersom du utfører saltoen feil risikerer du å lande på hodet eller nakken, hvilket øker risikoen for å knekke nakken eller brette ryggen. Dette kan igjen føre til lammelse eller død, selv om du lander midt på trampolineduken.

Fremmedobjekter: Ikke bruk trampolinen dersom kjæledyr, ander personer eller andre objekter befinner seg under trampolinen. Dette øker risikoen for skader. Ikke hold objekter i hendene dine, og ikke plasser objekter på trampolinen når den er i bruk. Vær oppmerksom på hva som befinner seg over deg når du benytter deg av trampolinen. Grener, ledninger eller andre objekter over trampolinen kan øke risikoen for skader.

Dårlig vedlikehold: En trampoline i dårlig forfatning øker risikoen for skader. Inspiser trampolinen før hver bruk, og vær spesielt oppmerksom på bøyde ståttuber, rifter i trampolineduken og ødelagte fjærer, samt den generelle stabiliteten i trampolinen.

Værforhold: Vær oppmerksom på værforholdene når du bruker trampolinen. Dersom trampolineduken er våt, kan brukeren skli og skade seg selv. Dersom det blåser kraftig kan brukeren miste kontroll.

Begrenset tilgang: Når trampolinen ikke er i bruk bør adgangsstigen alltid lagres på en slik måte at barn ikke kan få tilgang til trampolinen uten oppsyn.

HVORDAN REDUSERE SKADERISIKO

Brukerens rolle i reduisering av skaderisiko

Ha kontroll over hoppene dine. Ikke forsøk kompliserte triks før du har mestret grunnleggende sprett. Les, forstå og øv deg på alle forholdsregler før du benytter deg av trampolinen. Et kontrollert hopp er når du lander på samme punkt hvor du lettet. Kontakt en trampolineinstruktør for flere tips og instruksjoner.

Oppsynspersonens rolle i redusering av skaderisiko

Oppsynspersonen må forstå og håndheve alle retningslinjer og forholdsregler. Det er oppsynspersonens ansvar å være behjelpelig med råd og opplæring for alle brukere av trampolinen. Dersom oppsynet ikke er tilgjengelig eller ikke er bra nok bør trampolinen demonteres eller oppbevares på et sikkert sted for å hindre uautorisert bruk. Oppsynspersonen har også ansvar for å forsikre seg om at varseletiketten er festet til trampolinen og at brukerne er informert om disse advarslene og instruksjonene.

SIKKERHETSINSTRUKSJONER

BRUKERE

- ◆ Ikke bruk trampolinen dersom du er under påvirkning av alkohol, sterke medisiner eller narkotika.
- ◆ Fjern alle harde og skarpe objekter fra din person før du benytter deg av trampolinen.
- ◆ Vær kontrollert og forsiktig når du stiger av og på. Hopp aldri av eller på trampolinen, og aldri bruk trampolinen som springbrett for å komme deg på et annet objekt.
- ◆ Lær deg grunnleggende hopp og mestre hver av disse før du prøver vanskeligere triks. Se seksjonen for grunnleggende triks for hvordan du skal lære deg det grunnleggende.
- ◆ Avbryt hoppingen ved å bøye knærne når du lander på trampolineduken med føttene dine.
- ◆ Hold på kontrollen når du hopper på trampolinen. Et kontrollert hopp er når du lander på samme punkt som du lettet fra. Dersom du føler at du mister kontroll bør du umiddelbart avbryte hoppingen.
- ◆ Ikke bruk trampolinen i lengre perioder uten pauser, og ikke hopp for høyt.
- ◆ Hold øynene på duken for å holde kontrollen. Derom du ikke gjør dette kan du miste kontroll.
- ◆ Ikke tillat mer enn én bruker på trampolinen samtidig.
- ◆ Aldri hopp uten oppsyn.

OPPSYNSPERSONER

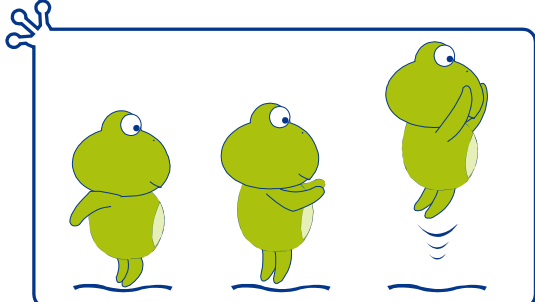
Les deg opp om grunnleggende hopp og forholdsregler. Håndhev forholdsregler for å redusere risiko for skader, og forsikre deg om at nye brukere lærer grunnleggende hopp før de forsøker mer avanserte triks.

- ◆ Alle brukere trenger oppsyn, uavhengig av evner og alder.
- ◆ Ikke bruk trampolinen når den er våt, skadet, skitten eller slitt. Inspiser trampolinen før bruk.
- ◆ Hold objekter som kan forstyrre brukeren unna trampolinen. Vær oppmerksom på hva som befinner seg over, under og rundt trampolinen.
- ◆ Forsikre deg om at trampolinen ikke blir utsatt for uautorisert bruk uten oppsyn.

LÆREPLAN

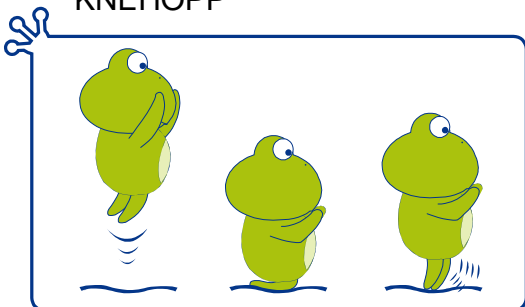
Følgende øvelser anbefales for å lære grunnleggende steg og hopp før du forsøker å utføre mer kompliserte triks. Før du stiger på trampolinen bør du lese og forstå alle sikkerhetsinstruksjonene. Oppsynsperson og bruker bør også diskutere og demonstrere kroppsmekanismer og retningslinjer for trampolinen.

GRUNNLEGGENDE HOPP



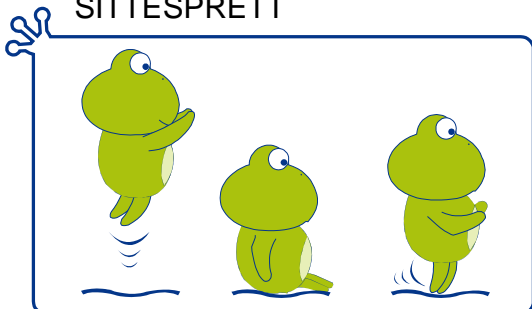
1. Start fra stående posisjon, med føttene i skulderavstand fra hverandre, og øynene fokusert på trampolineduken.
2. Sving armene forover og opp i en sirkulær bevegelse.
3. Bring føttene sammen mens du er i luften, og pek tærne nedover.
4. Hold føttene i skulderavstand fra hverandre når du lander på trampolineduken.

KNEHOPP



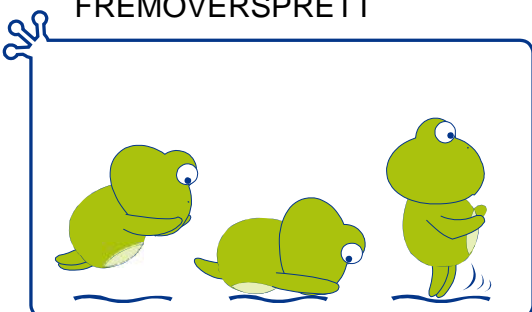
1. Start med det grunnleggende hoppet, og hold det lavt.
2. Land på knærne mens du holder ryggen rett og kroppen rett opp mens du bruker armene til å holde balansen.
3. Sprett tilbake opp i grunnleggende hoppstilling ved å svinge armene opp.

SITTESPRETT



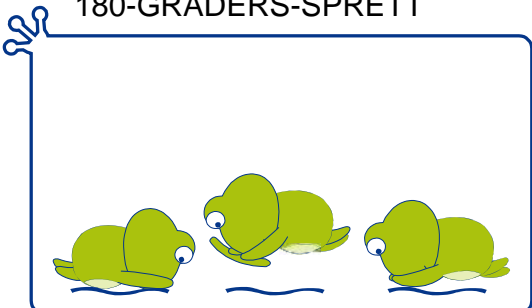
1. Land i flat sittestilling.
2. Plasser hendene på duken ved siden av hoftene, men ikke lås albuen.
3. Hopp tilbake i stående posisjon ved å dytte fra med hendene.

FREMOVERSPRETT



1. Start med en lav sprett.
2. Land med ansiktet ned og hold hendene og armene strukket ut på duken.
3. Bruk armene til å dytte fra duken for å returnere til stående stilling.

180-GRADERS-SPRETT



1. Start med fremoversprett-posisjonen.
2. Dytt fra med venstre eller høyre arm (avhengig av hvilken vei du ønsker å snu).
3. Hold hode og skuldre i samme retning mens du holder ryggen parallell med duken og hodet opp.
4. Land med ansiktet ned og returner til stående posisjon.

START ALLTID HOPPET I DEN ÅPNE SIRKELEN. DERSOM DU LANDER MER ENN 30 CENTIMETER FRA KANTEN AV SIRKELEN, STANS HOPPET UMIDDELBART!

START DERETTER PÅ NYTT INNE I DEN ÅPNE SIRKELEN.

START ALLTID HOPPET MIDT I TRAMPOLINEDUKEN. DERSOM DU LANDER MER ENN 30 CENTIMETER FRA MIDTEN AV DUKEN, STANS HOPPET UMIDDELBART!

START DERETTER PÅ NYTT I MIDTEN AV DUKEN.

MONTERING

Når du skal montere trampolinen trenger du kun det medfølgende fjærverktøyet. Trampolinen kan enkelt demonteres lagres når den ikke skal brukes på en lenger periode. **Vennligst les monteringsinstruksjonene før du begynner å montere produktet.**

FØR MONTERING

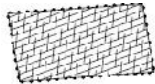
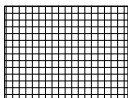
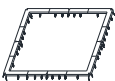






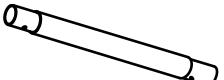



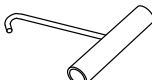
Se neste side for delenummer og beskrivelser av de forskjellige delene. Monteringsinstruksjonene benytter disse beskrivelsene og numrene for referanse.

Forsikre deg om at du har alle delene du finner i delelisten. Dersom du mangler noen deler, se siste side for kontaktinformasjon.








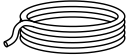
Det anbefales at du bruker beskyttelseshansker for å beskytte hendene dine under monteringen av denne trampolinen.

Deleliste (engelsk)



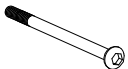








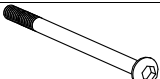
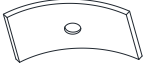



Trampoline

Nr	Illustrasjon	Engelsk navn	Antall
1A		Trampoline Mat	1
1B		Enclosure Netting	1
2		Frame Pad	1
3		Straight Top Frame (Left)	2
4		Straight Top Frame (Right)	2
5		Middle Top Frame Rail	2
6		Straight Top Frame (Left)	2
7		Straight Top Frame (Right)	2
8		Corner Top Frame Rail	4
9		Ground Leg Tube	4
10		Curved Leg Tube	8
11		T shape tube A	4
12		Spring	84
13		Spring Loading Tool	1

Innhegning

Nr	Illustrasjon	Engelsk navn	Antall
14		Upper Frame Tube with Foam and sleeve	8
15		Lower Frame Tube with Foam and sleeve	8
16		Short Top Tube with Foam A	2
17		Short Top Tube with Foam B	6
18		Long Top Tube with Foam C	2
19		Long Top Tube with Foam D	2
20		T shape tube B	4
21		Cord	10

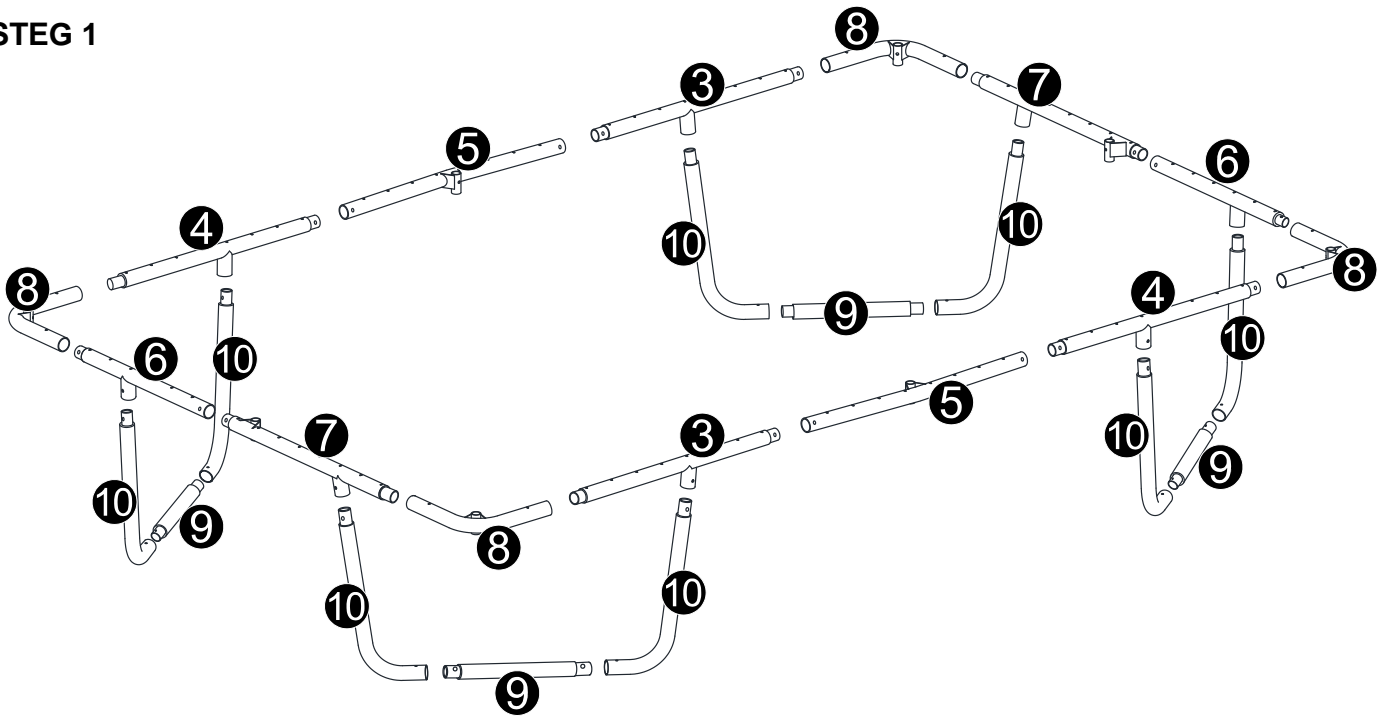
Smådelar (engelsk)

Nr	Illustrasjon	Engelsk navn	Antall
A		Short Bolt(20mm)	8
B		Wrench	1
C		Long Bolt (72mm)	6
D		Cap Nut	14
E		Self-Locking Screw	8
F		Larger Arc Washer	22
G		End Cap	8
H		Screw	16
I		Allen Wrench	1
J		Larger Spring Washer	16
K		Small Spring Washer	8
L		Long Bolt (92mm)	8
M		Rectangle Arc Washer	16
N		Arc Washer	16
O		Middle Spring Washer	16
P		Screw Lock	8

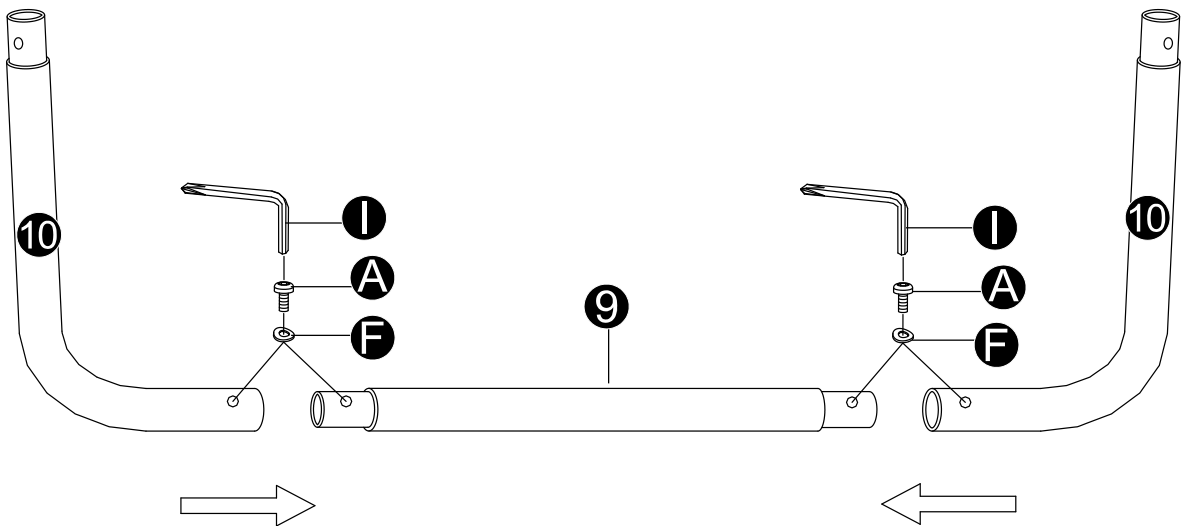
En stjernetrekker kan tas i bruk for enklere montering.

Montering, trampoline

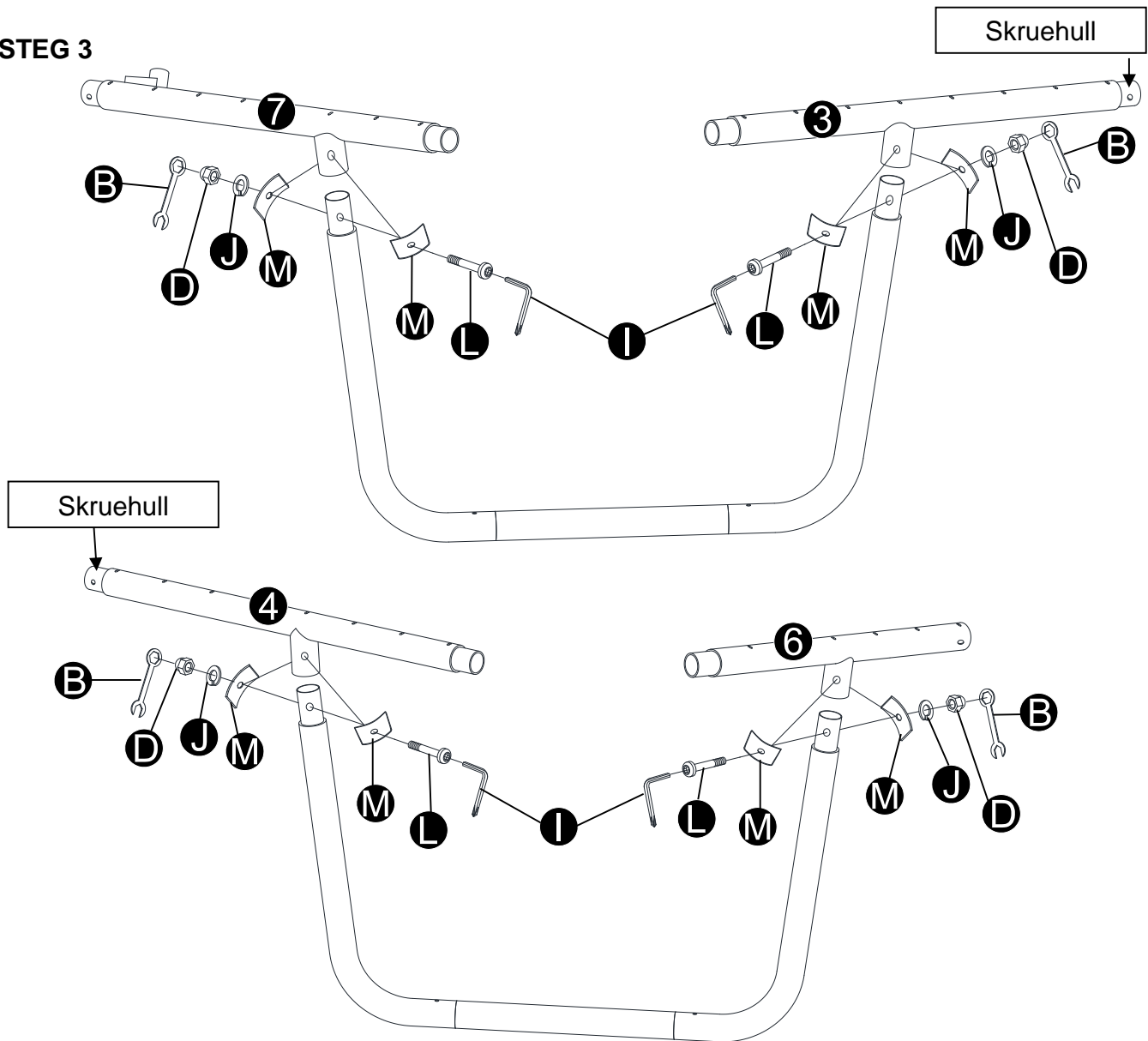
STEG 1



STEG 2

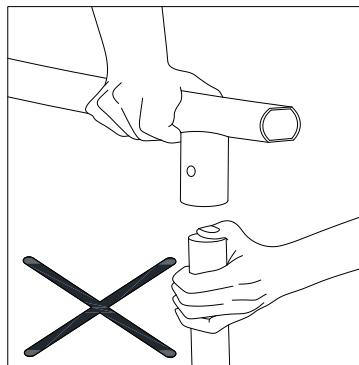
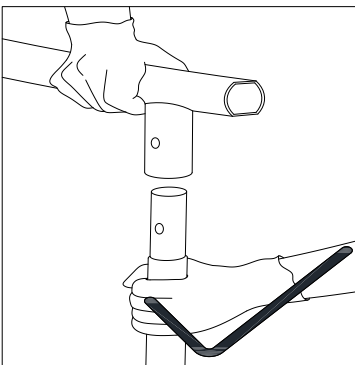


STEG 3

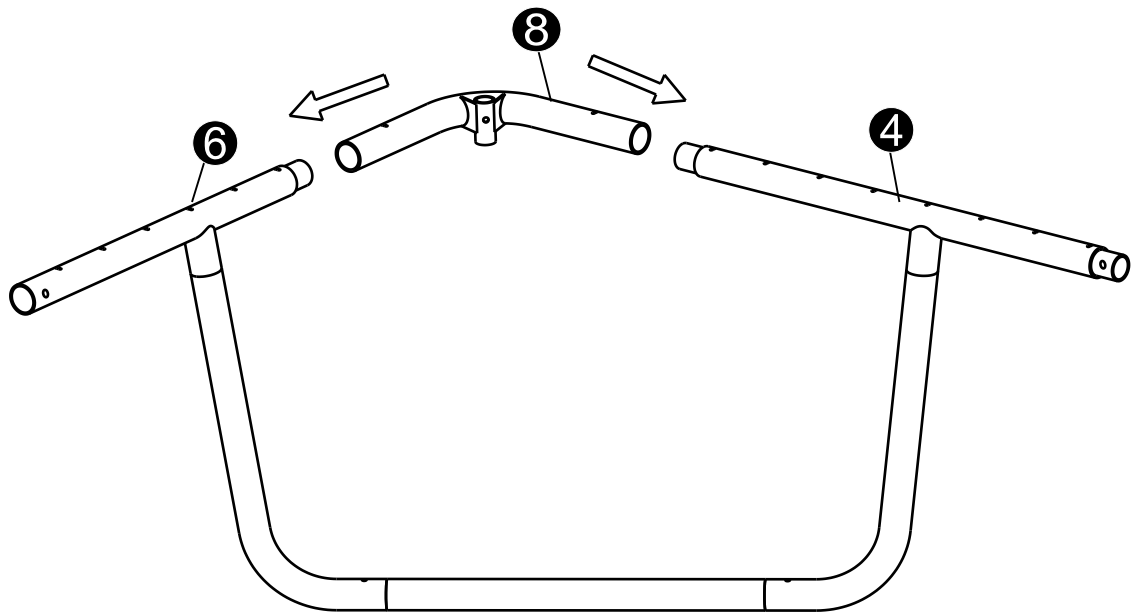
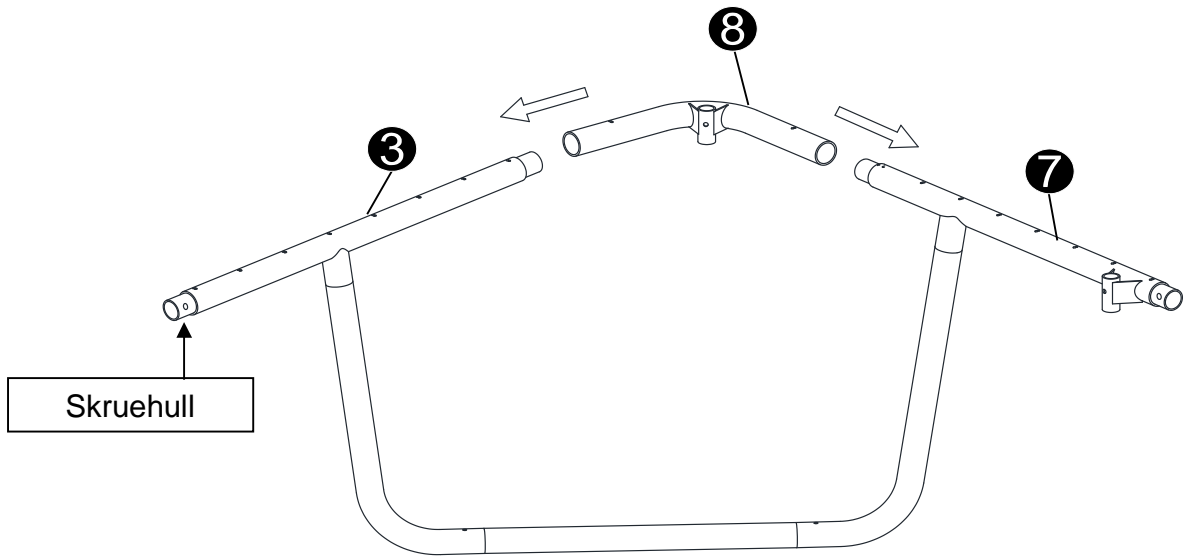


ADVARSEL

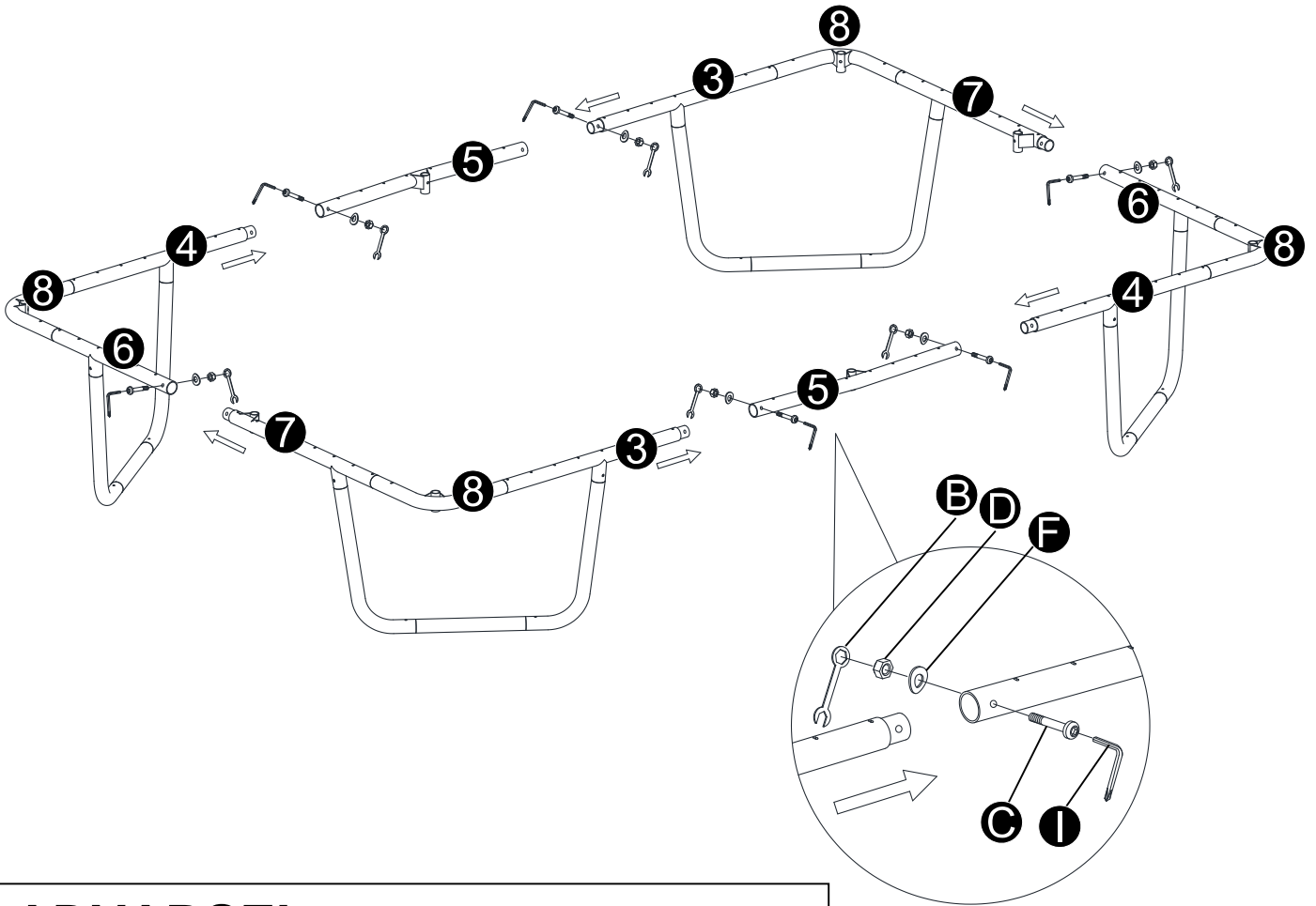
IKKE PLESSER HENDENE NÆR ÅPNINGEN NÅR DU KOBLER TIL TUBENE. IKLE DEG BESKYTTELSESHANSKER FOR Å BESKYTTE DEG FRA EVENTUELLE SKADER SOM KAN OPPSTÅ I UNDER MONTFRINGEN.



STEG 4

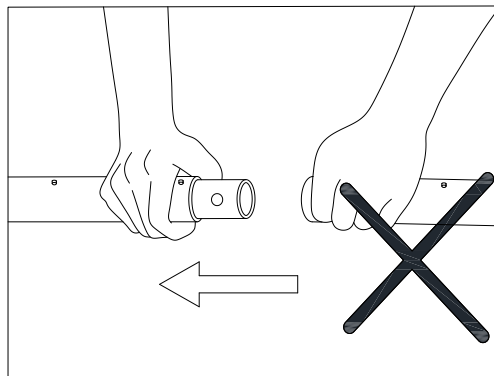
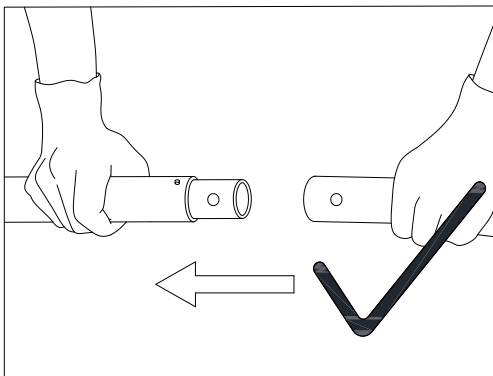


STEG 5



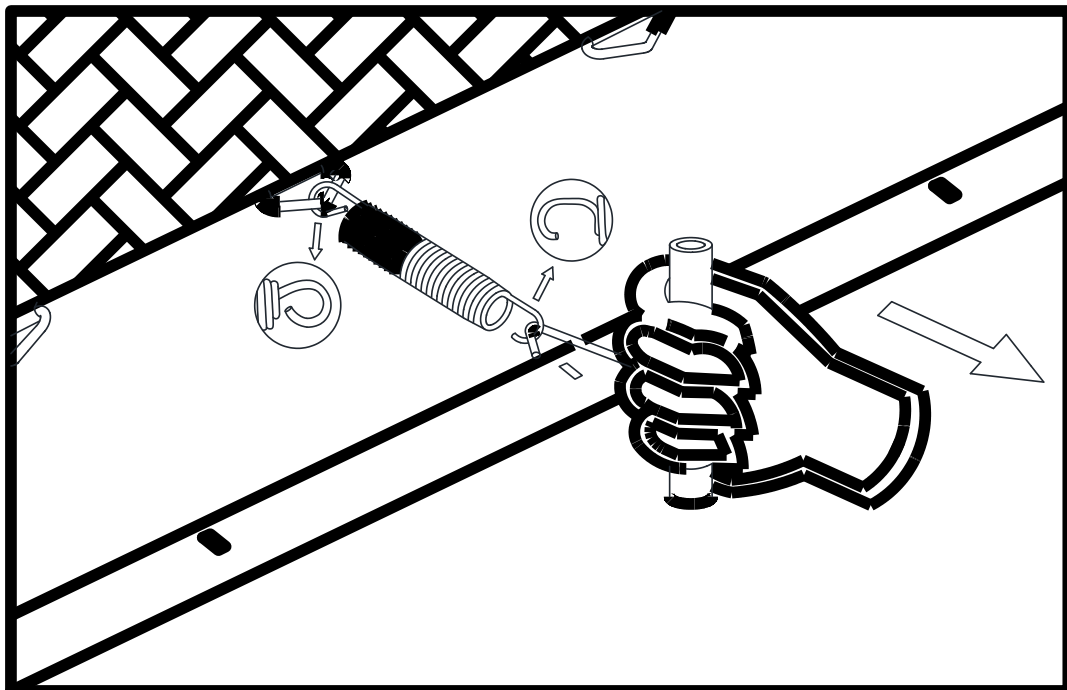
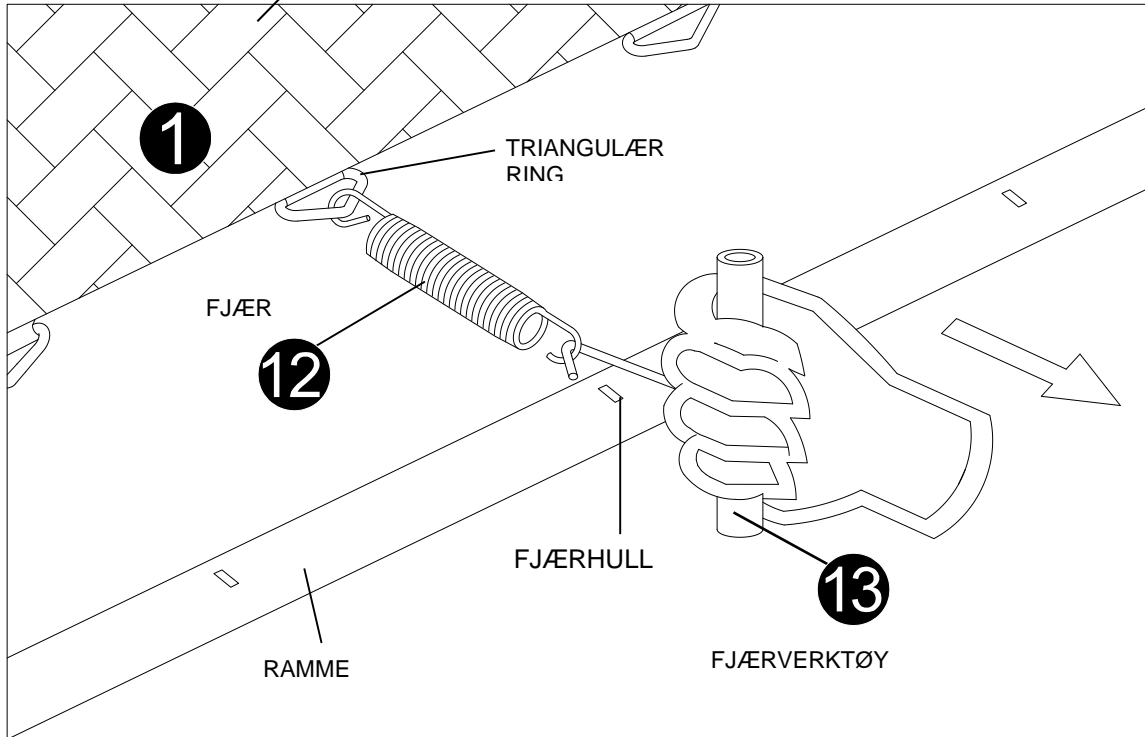
ADVARSEL

IKKE PLOSSER HENDENE NÆR ÅPNINGEN NÅR DU KOBLER TIL TUBENE.
IKLE DEG BESKYTTELSESHANSKER FOR Å BESKYTTE DEG FRA
EVENTUELLE SKADER SOM KAN OPPSTÅ UNDER MONTERINGEN.

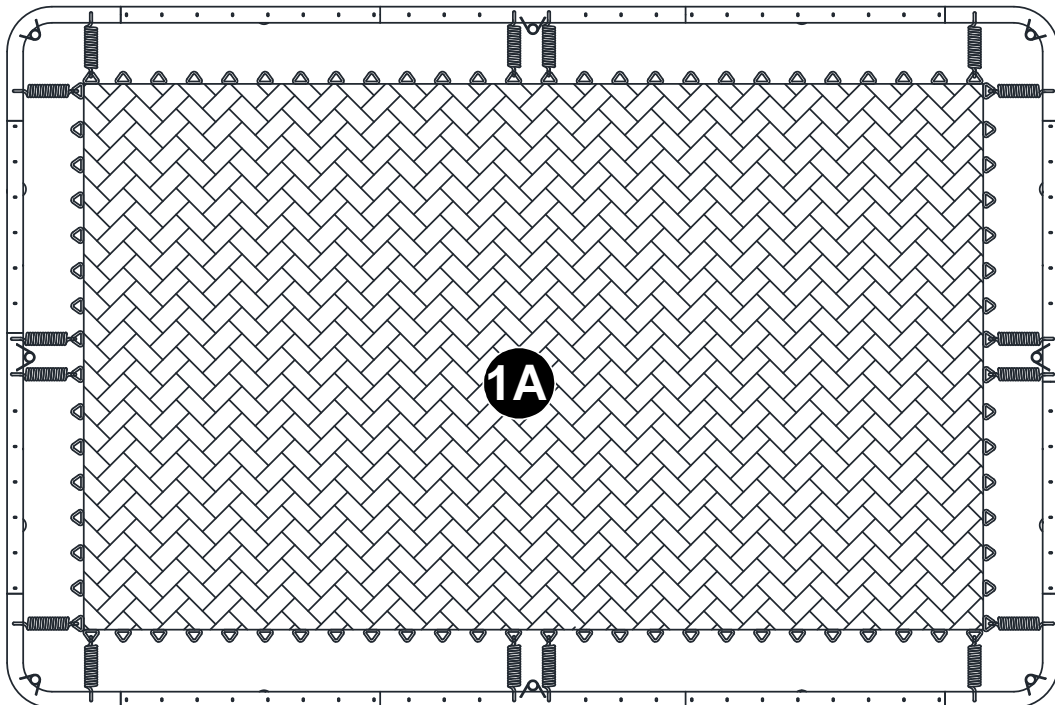
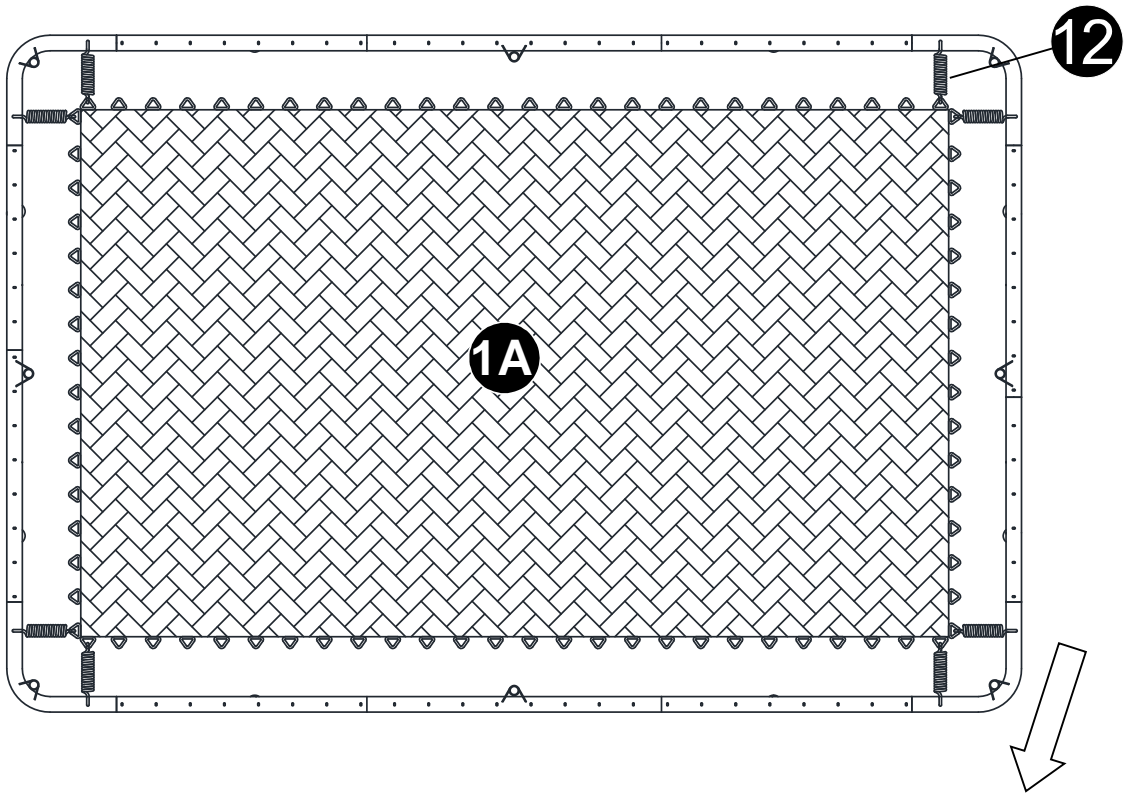


STEG 6

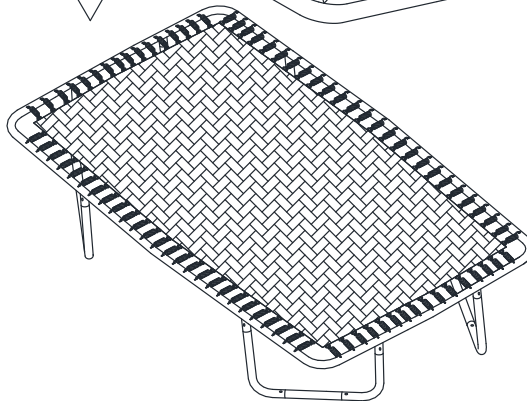
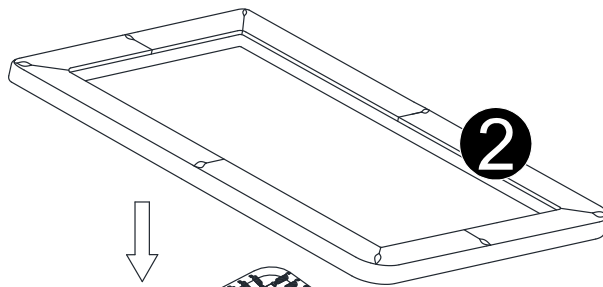
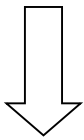
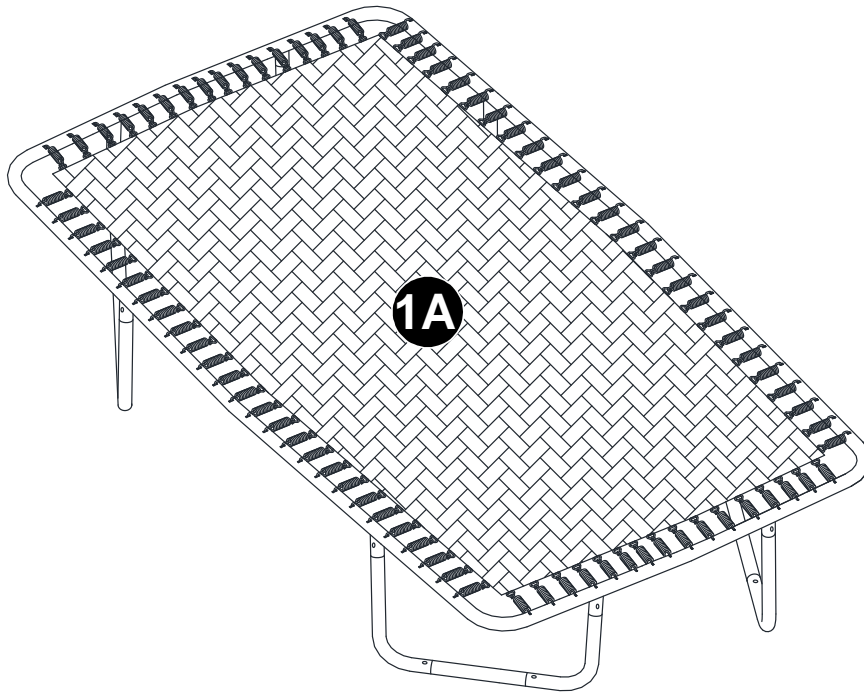
Matte og innhegningsnetting leveres som én del.



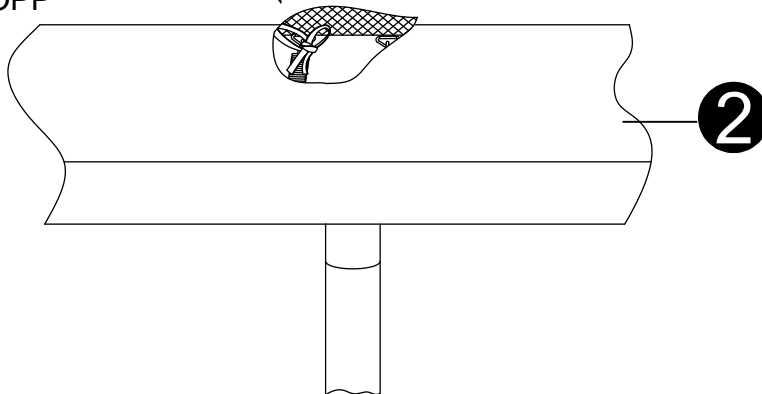
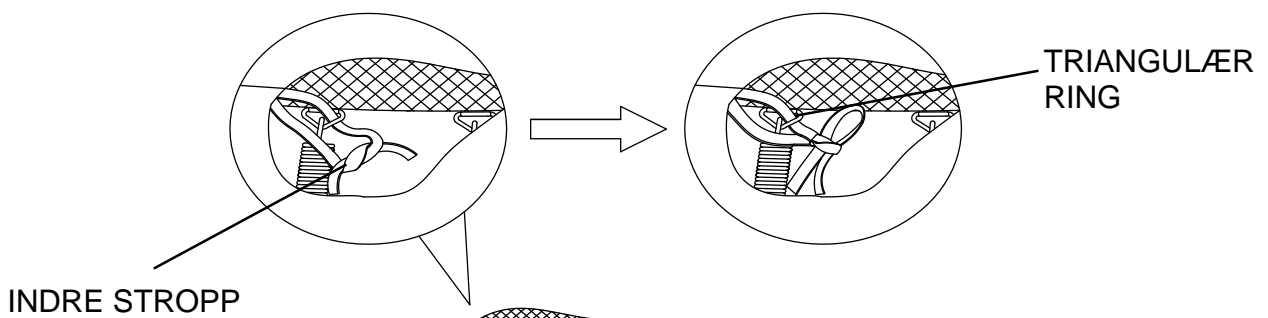
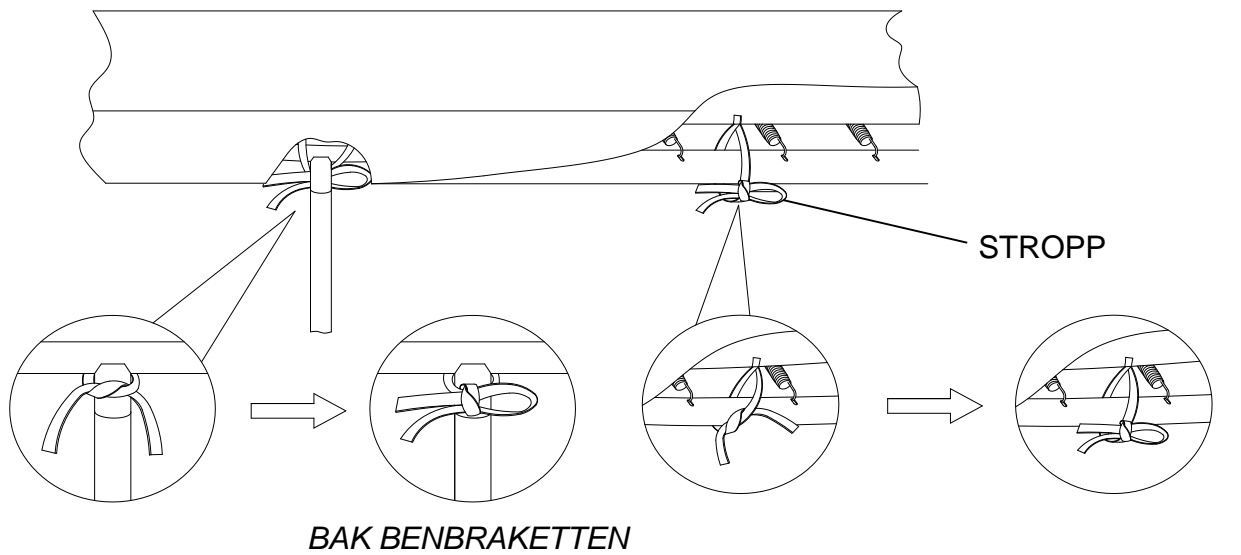
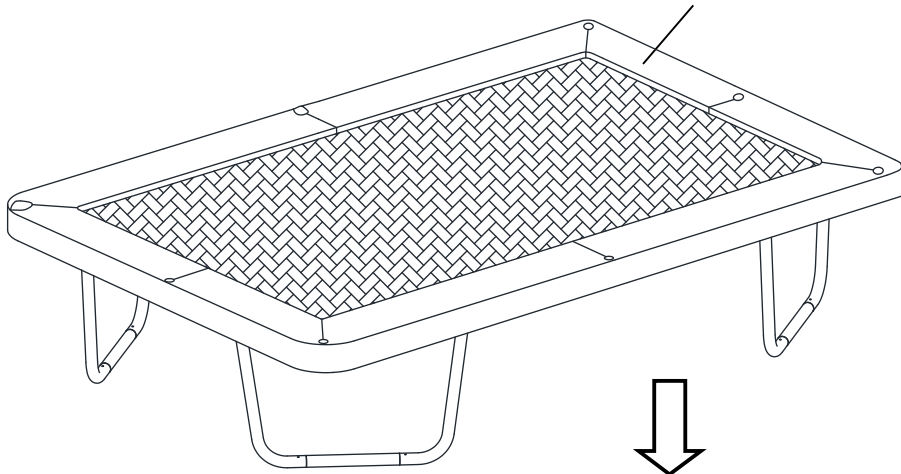
STEP 7



STEP 8

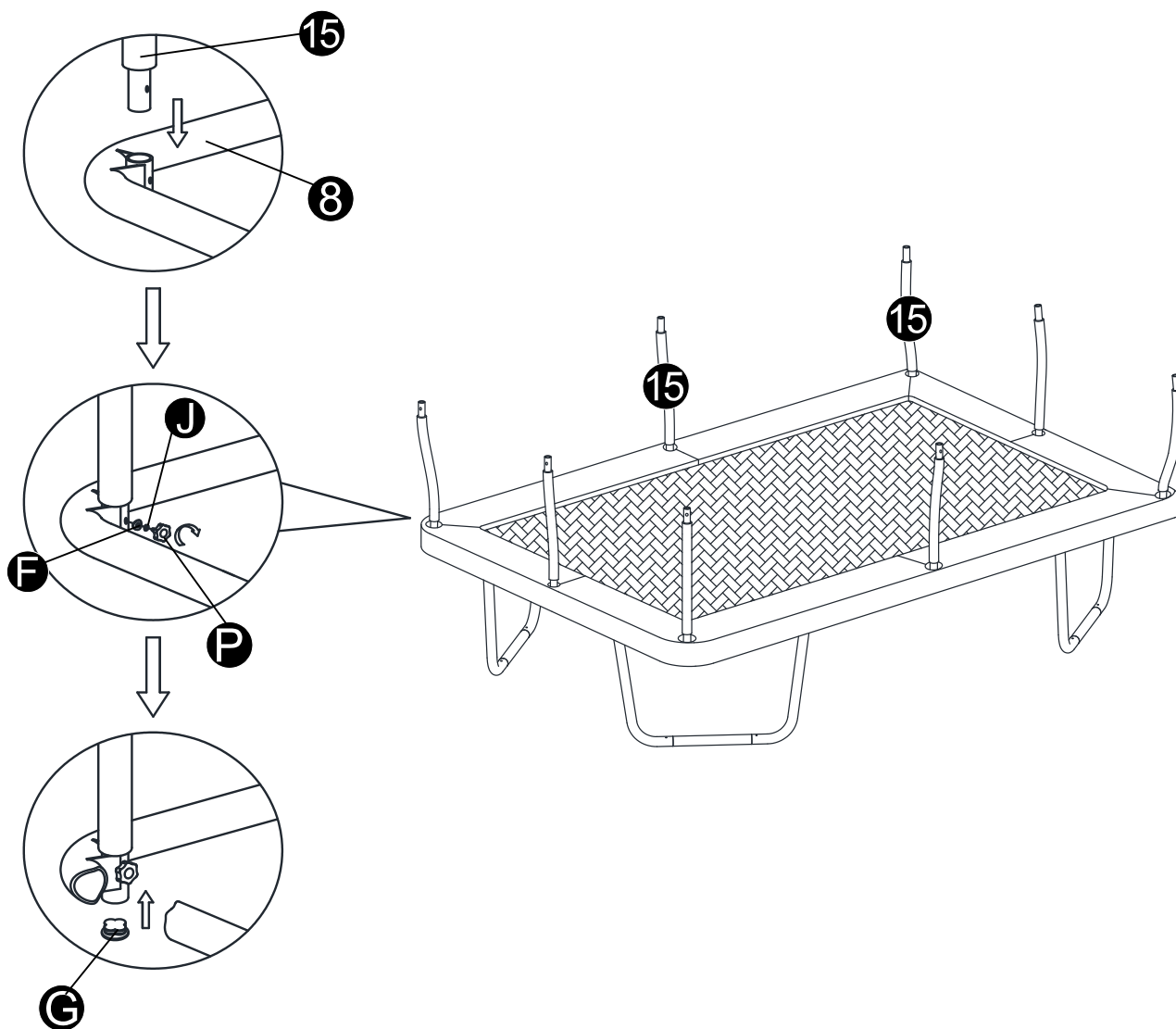


STEG 9



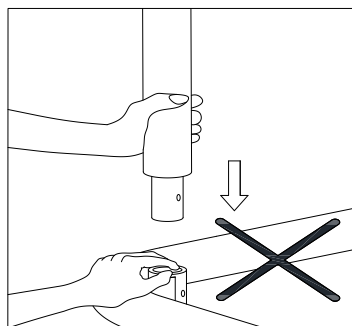
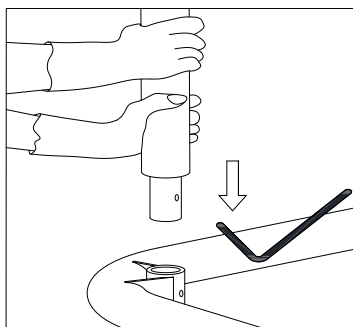
Montering, innhegning

STEG 10

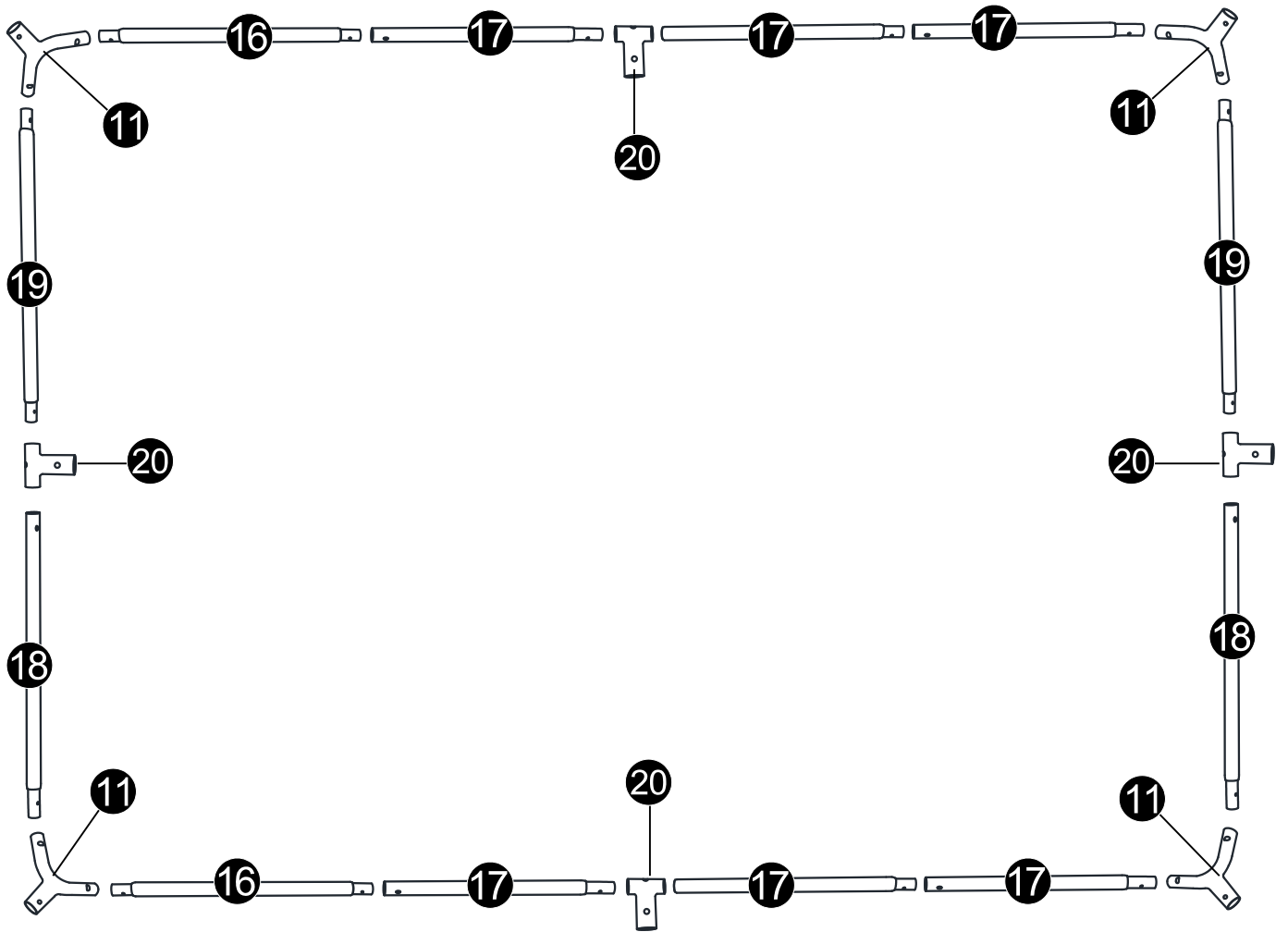


ADVARSEL

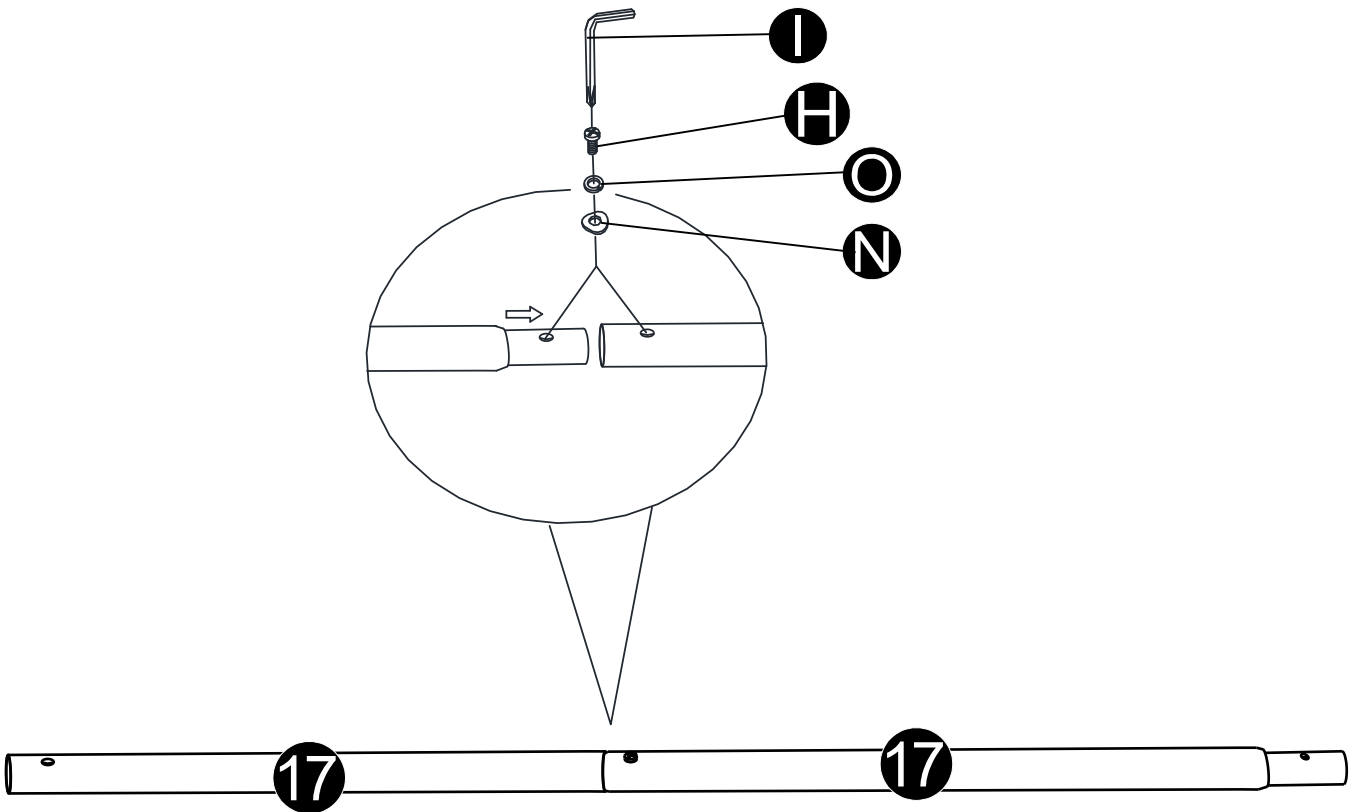
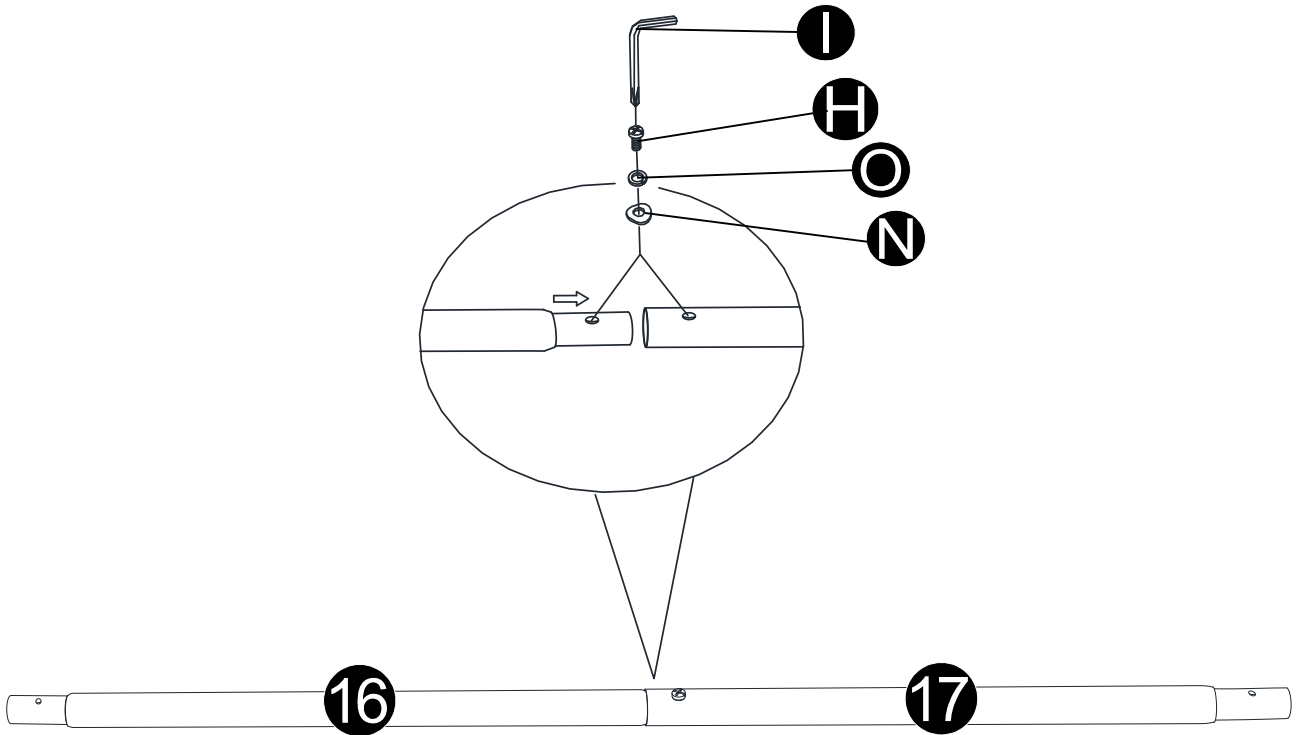
IKKE PLOSSER HENDENE MELLOM STOLPENE. IKLE DEG BESKYTTELSESHANSKER FOR Å BESKYTTE DEG FRA EVENTUELLE SKADER SOM KAN OPPSTÅ UNDER



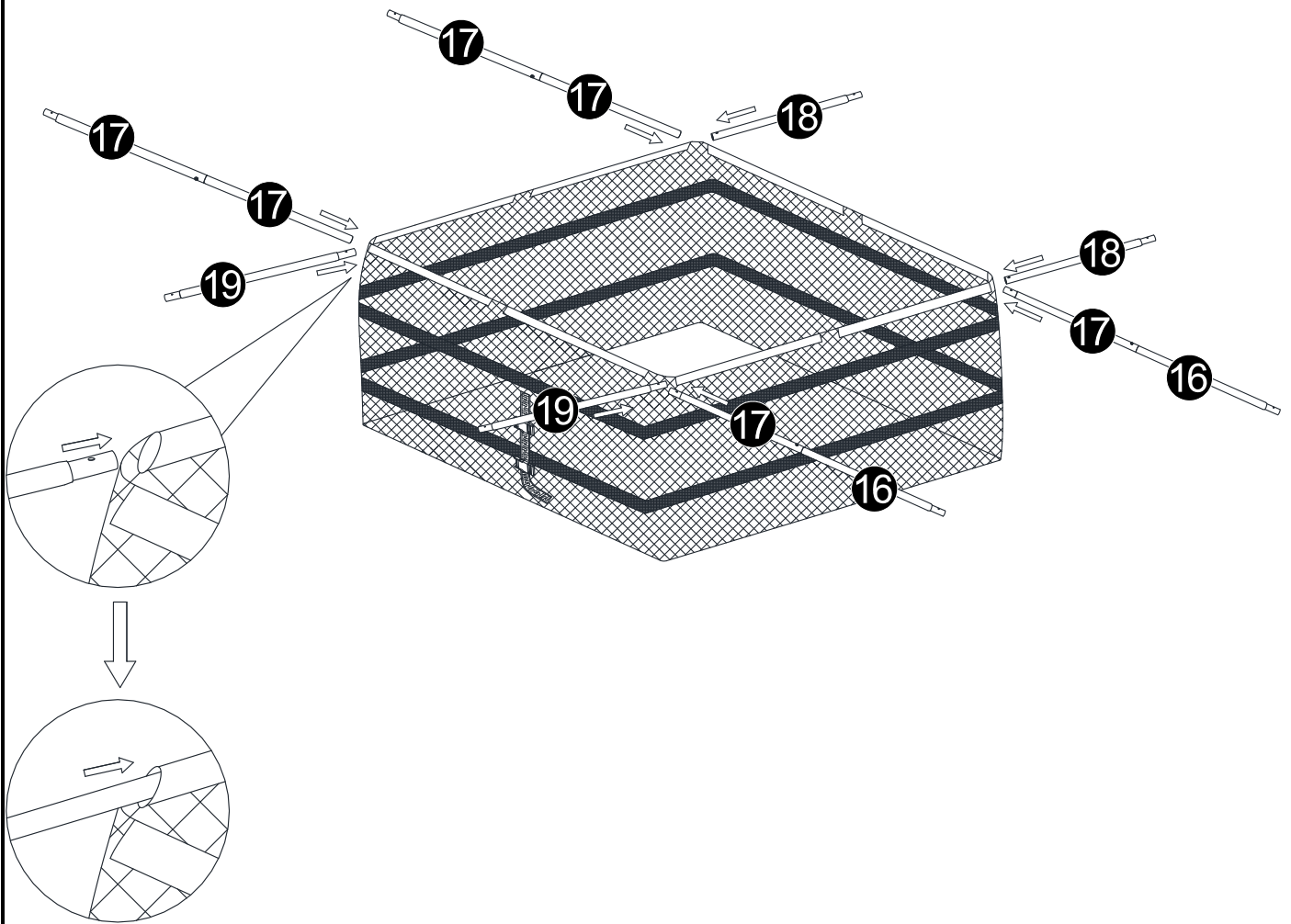
STEG 11



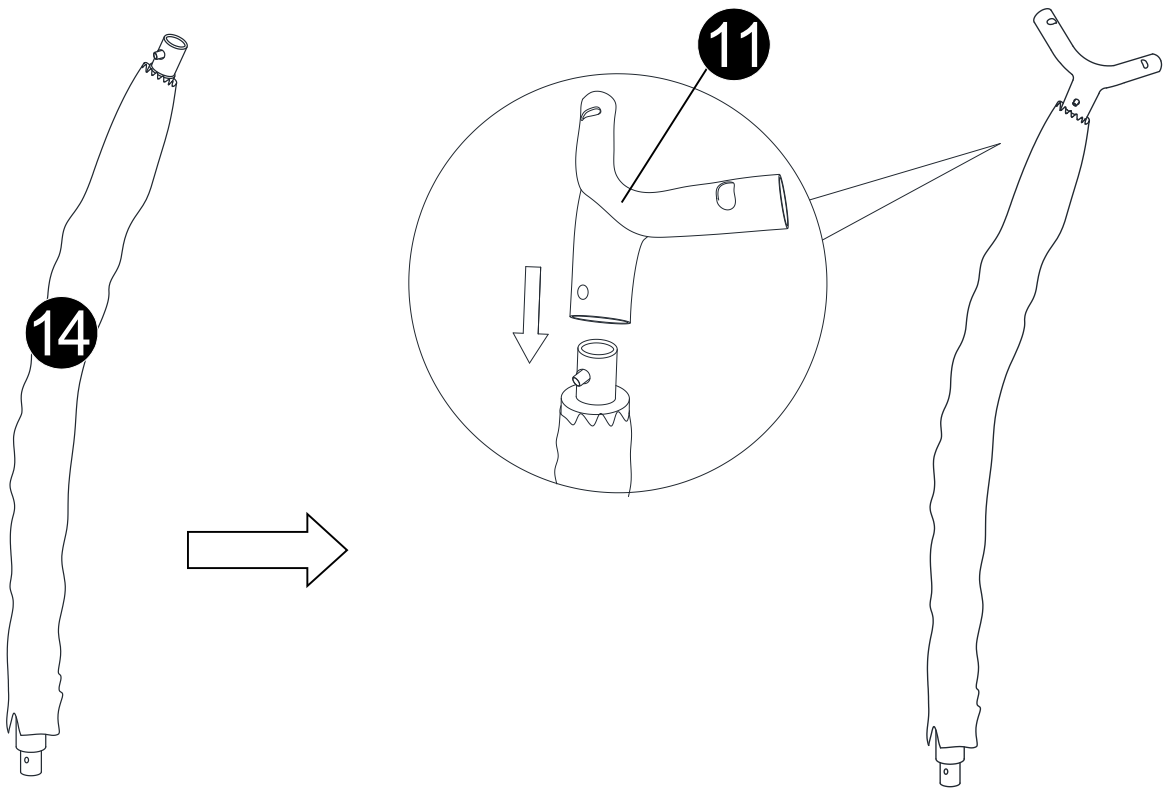
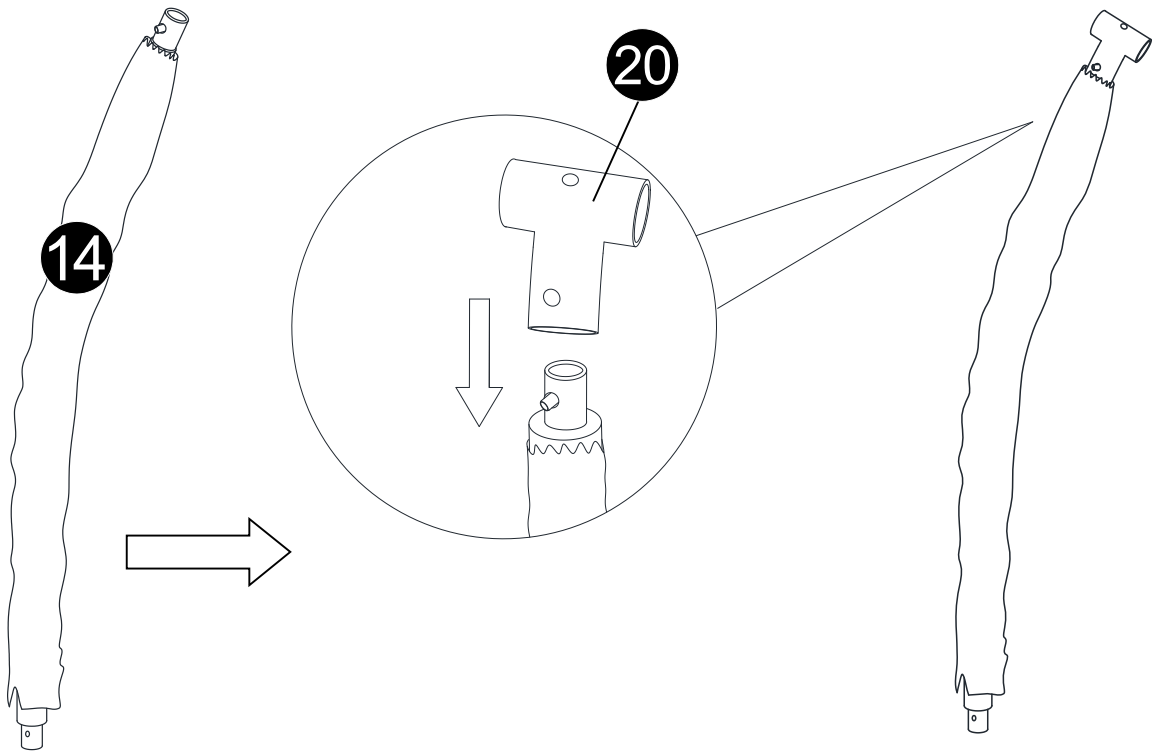
STEP 12



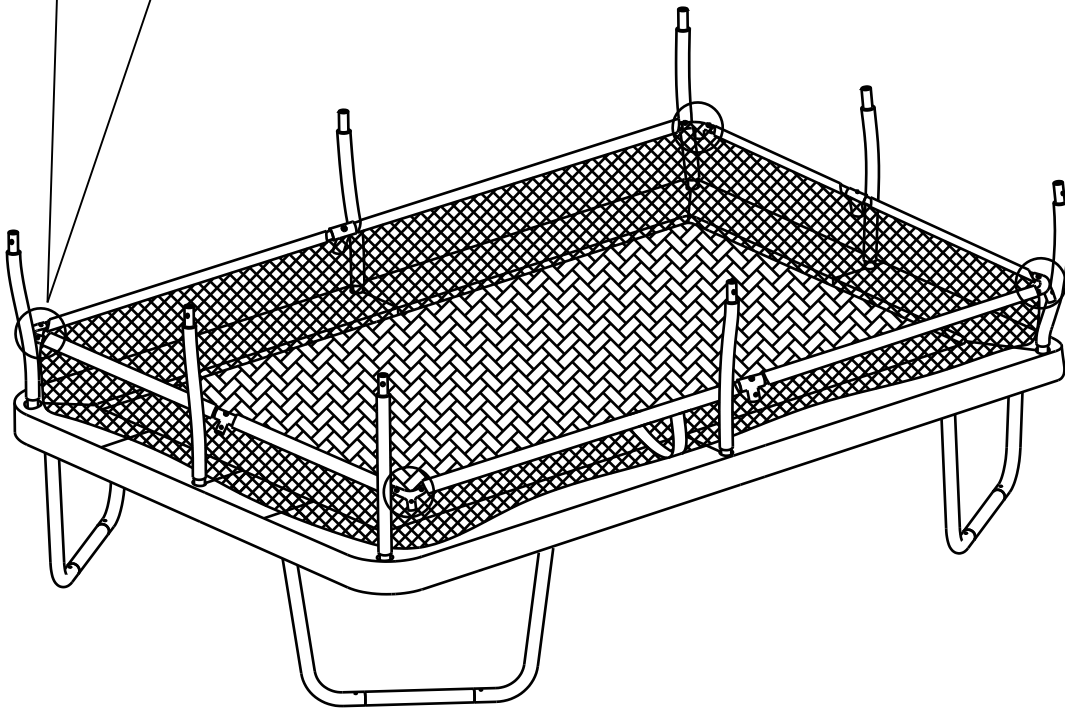
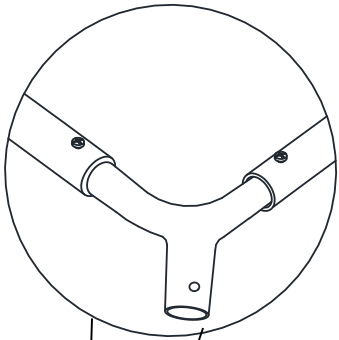
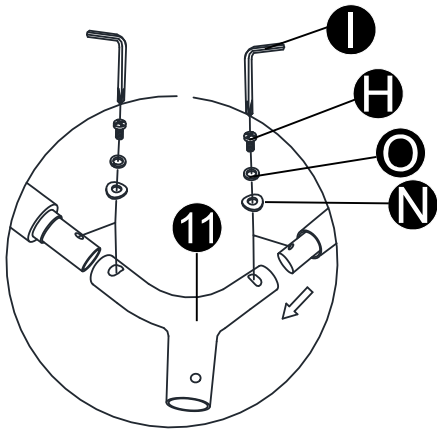
STEG 13



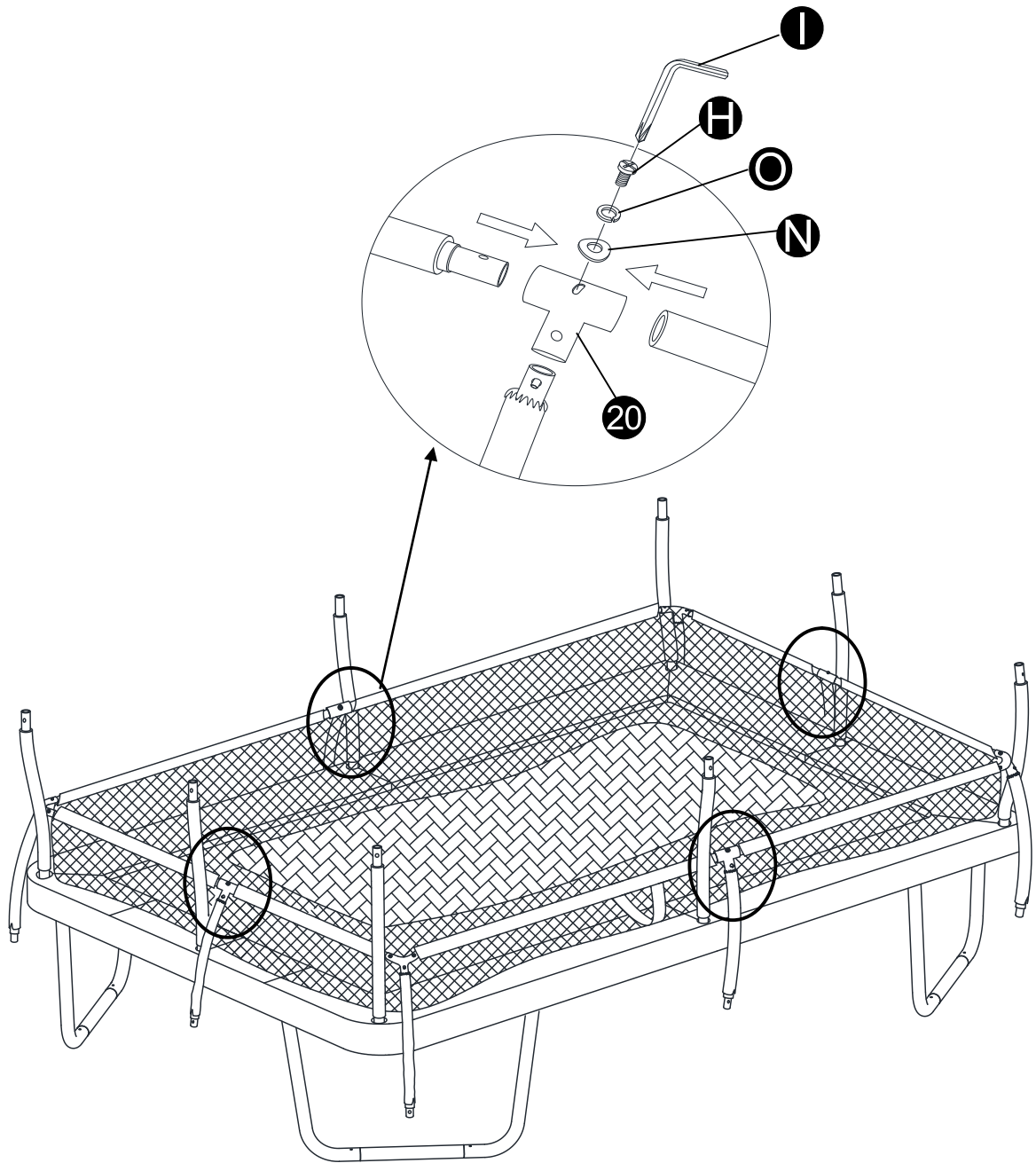
STEG 14



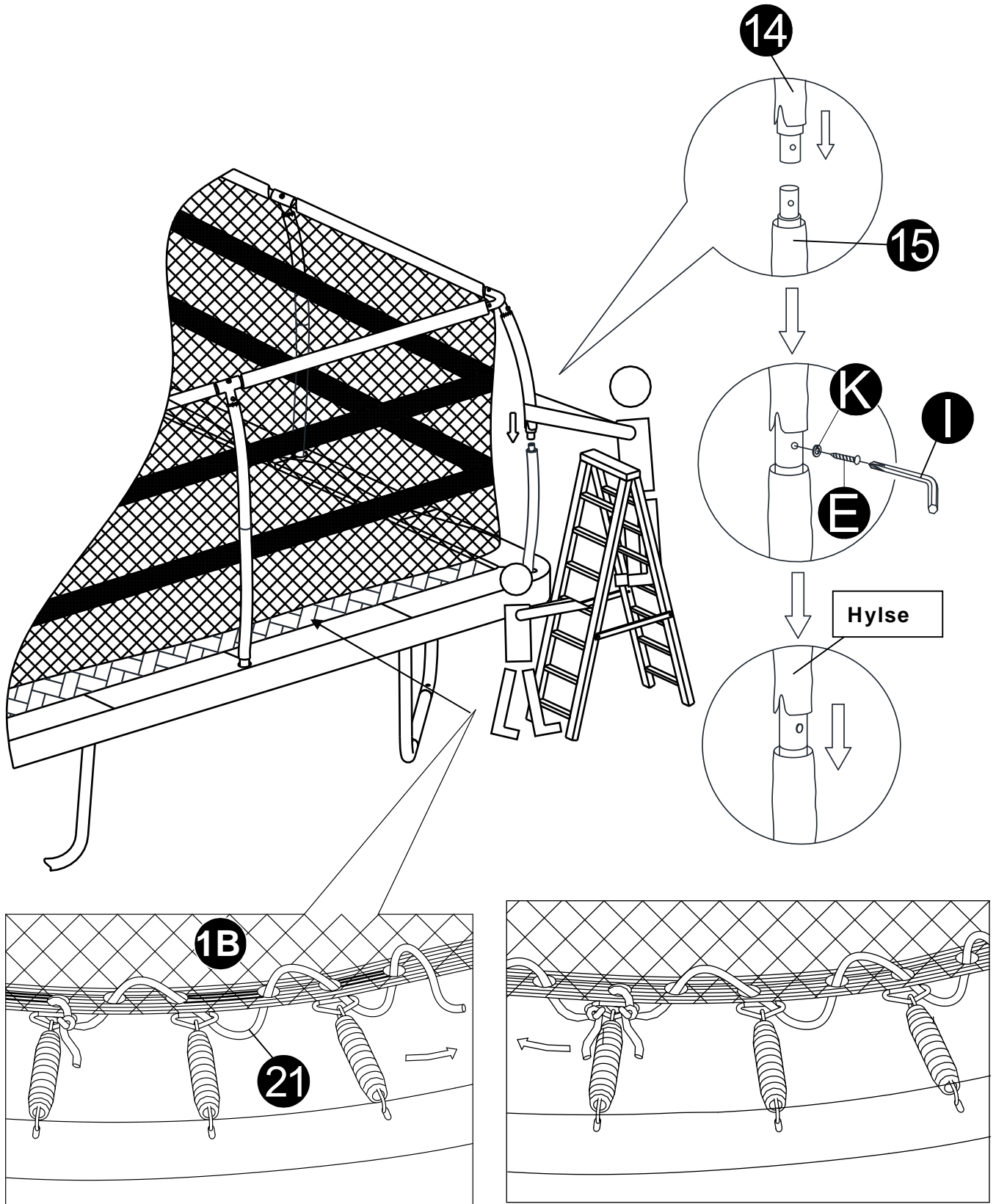
STEG 15



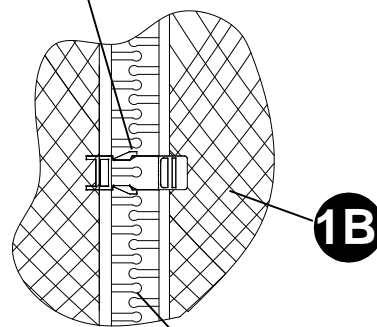
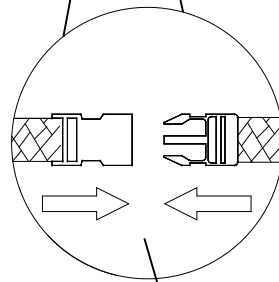
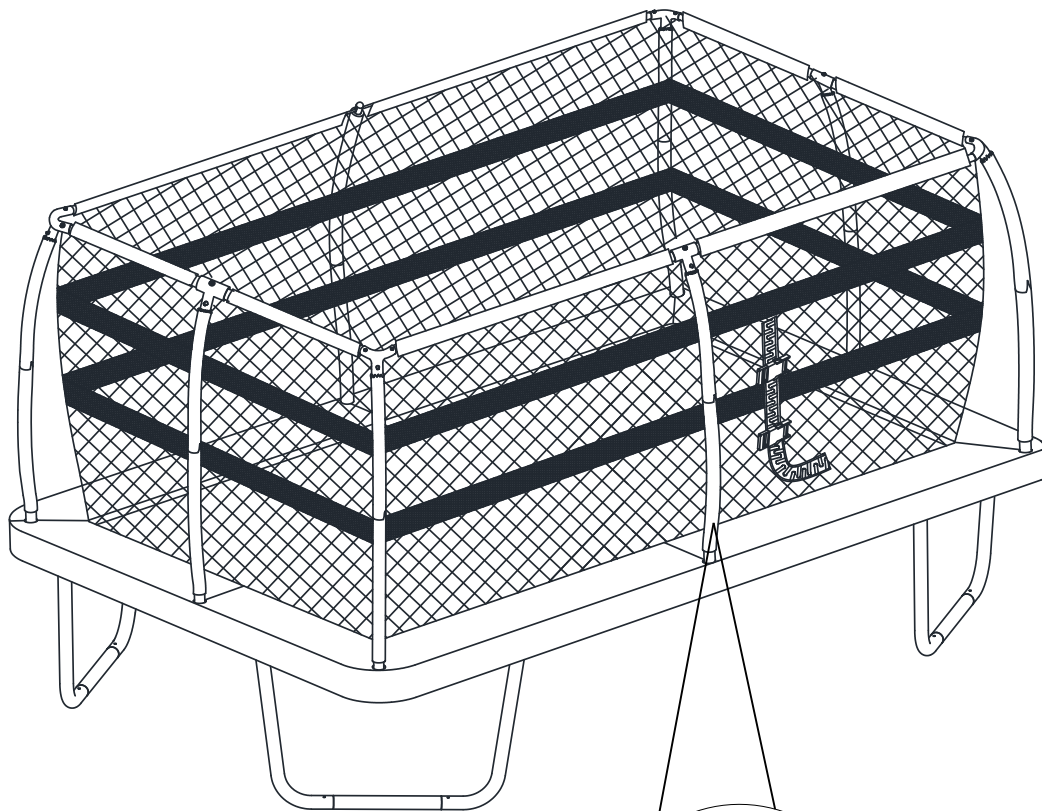
STEG 16



STEG 17



STEG 18

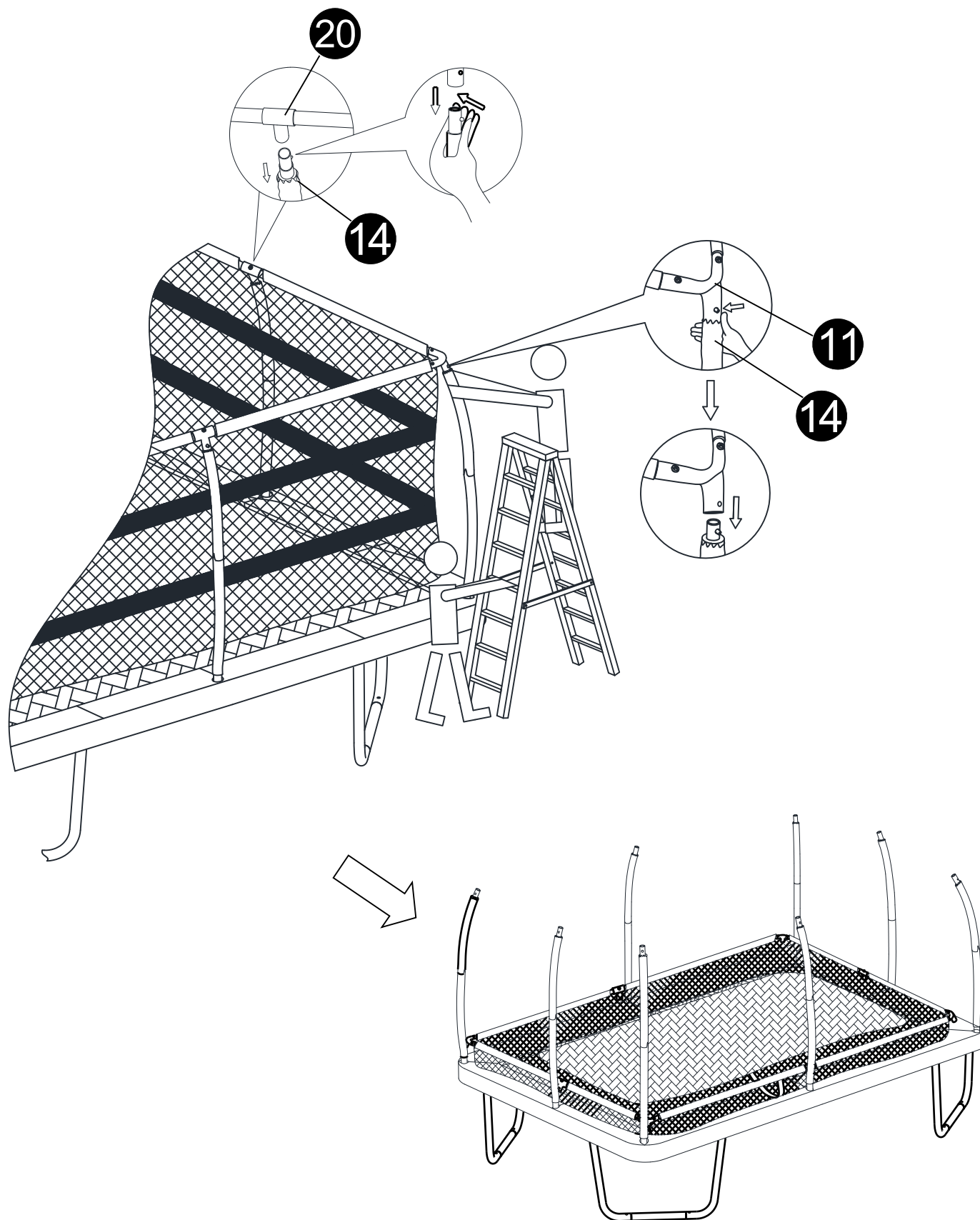


Gidelås

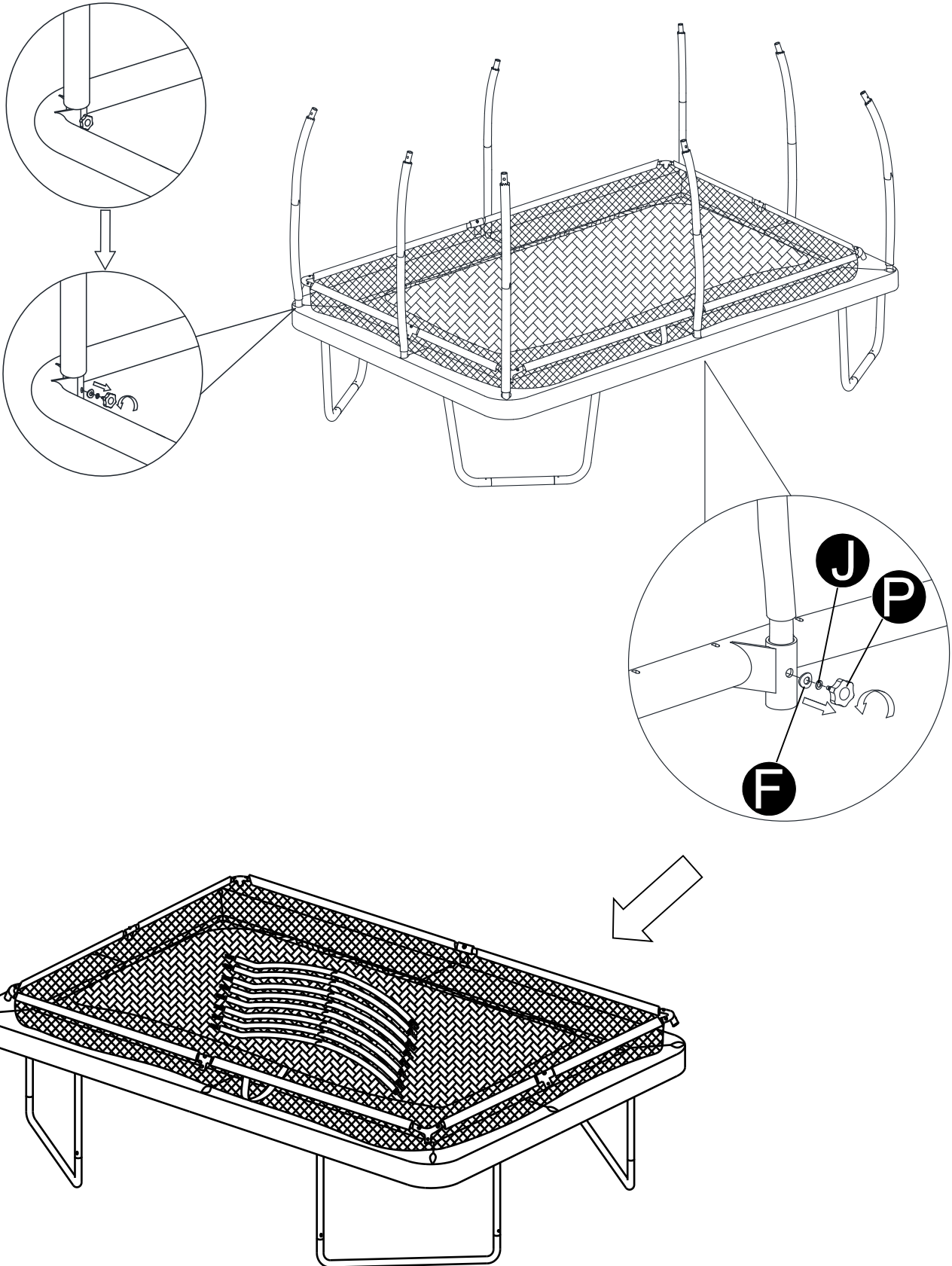
Demontering av trampolinen

Følg monteringsstegene i motsatt rekkefølge når du skal demontere trampolinen

STEG 1



STEG 2





VIKTIG

STELL OG VEDLIKEHOLD

Denne trampolinen er utviklet med materiale og håndverk av høy kvalitet, og kan med godt stell og vedlikehold sørge for flere år med trening og moro. Riktig vedlikehold av trampolinen reduserer også risikoen for skader. Vennligst følg disse retningslinjene:

Trampolinen er utviklet for å holde en viss vekt og bruk. Forsikre deg om at kun én person bruker trampolinen til enhver tid. Brukere må enten være barbente eller ikle seg sokker eller gymsko. Vær oppmerksom på at joggesko eller hverdagssko *IKKE* skal brukes sammen med denne trampolinen. Reduser risikoen for at trampolineduken blir skadet eller revner ved å *ikke* tillate kjæledyr på trampolinen. Brukere må også fjerne skarpe objekter fra lommene sine før de benytter seg av trampolinen. Alle skarpe objekter bør til enhver tid holdes unna trampolineduken.

Inspiser trampolinen før hver bruk, og vær spesielt oppmerksom på slitte, ødelagte eller manglende deler. Flere forhold kan føre til økt risiko for skader. Vær oppmerksom på følgende:

- Punkteringer, rakning eller hul i trampolineduken eller rammepolstringen.
- Fjernet, uriktig plassert eller dårlig montert rammepolstring.
- Sigende trampolineduk.
- Løse sømmer eller forringelse av trampolineduken.
- Bøyde eller ødelagte rammedeler (inkludert ben og skinner).
- Ødelagte, fjernede eller skadete fjærer.
- Ødelagte, fjernede eller uriktig monterte rammeputer.
- Alle fremspring på rammen, fjærene, trampolineduken eller opphenget – spesielt *skarpe* fremspring.

DERSOM DU OPPDAGER PROBLEMER SOM DU FRYKTER KAN FØRE TIL SKADE, BØR TRAMPOLINEN DEMONTERES ELLER SIKRES MOT MER BRUK FREM TIL PROBLEMET HAR BLITT LØST.

VINDFORHOLD

Trampolinen kan bli tatt av vinden dersom denne er sterk nok. Dersom du forventer sterk vind, bør du demontere trampolinen eller flytte den til et sikkert område. Alternativt kan du feste topprammen av trampolinen til underlaget ved hjelp av rep og staker. Trampolinen bør festes med minst fire tau. Ikke fest tauene til trampolinebenene da disse kan dras ut av rammen.

BRUKERINSTRUKSJONER

Før du benytter deg av trampolinen og sikkerhetsnettet bør du lese og forstå all informasjon i denne brukerveiledningen, for å redusere risikoen for skader.

Følg disse forholdsreglene for å redusere risikoen for skader.

- * Trampoliner over 50 centimeter er ikke anbefalt for brukere under 6 år.
- * Ikke forsøk eller tillat saltoer. Brukeren risikerer alvorlige skader og til og med dødsfall dersom vedkommende lander på hodet eller nakken, selv om vedkommende lander midt på trampolineduken.
- * Inspiser trampolinen før hver bruk. Forsikre deg om at rammepolstringen sitter korrekt og godt. Bytt slitte, ødelagte eller manglende deler.
- * Det er farlig å hoppe fra trampolinen til underlaget når du stiger av den, og å hoppe fra et annet objekt og ned på trampolinen når du stiger på. Ikke bruk trampolinen som springbrett for å hoppe på et annet objekt.
- * Stans hoppingen ved å bøye knærne når føttene kommer i kontakt med trampolineduken. Lær dette før du forsøker andre triks.
- * Lær grunnleggende hopp og kroppsposisjoner godt før du forsøker å utføre mer avanserte triks. Forskjellige trampolineaktiviteter kan utføres ved hjelp av grunnleggende hopp i forskjellige kombinasjoner.
- * Unngå å hoppe for høyt. Hold deg lavt til du er i stand til å kontrollere hoppene, og til du er i stand til å lande i midten av trampolinen. Kontroll er viktigere enn høyde.
- * Hold hodet rett, men fokuser øynene på trampolineduken. Dette vil gjøre det enklere å kontrollere hoppene. Unngå å hoppe når du er sliten eller trøtt. Bruk trampolinen i korte perioder av gangen.
- * Forsikre deg om at trampolinen ikke kan brukes uten oppsyn. Dersom du benytter deg av trampolinestige bør oppsynspersonen fjerne denne før vedkommende forlater området, for å hindre uautorisert bruk av barn under 6 år.
- * Hold objekter som kan forstyrre brukeren unna trampolinen. Forsikre deg om at området rundt trampolinen er tomt.
- * Ikke bruk trampolinen under påvirkning av alkohol, sterke medisiner eller narkotika.
- * Kontakt en trampolineinstruktør for mer informasjon og flere instruksjoner.
- * Bruk trampolinen kun når overflaten er tørr. Vinden bør være minimal – ikke bruk trampolinen i sterk vind.
- * Les gjennom alle instruksjoner før du benytter trampolinen. Varselsetiketter og instruksjoner for stell og vedlikehold er inkludert i pakningen.
- * Du bør alltid stige riktig av og på trampolinen for å redusere risikoen for skader. Det er farlig å hoppe på eller av trampolinen når du stiger av eller på.
- * Stans hoppingen ved å bøye knærne når føttene kommer i kontakt med trampolineduken. Lær dette før du forsøker andre triks. Denne teknikken kan også øves inn når du lærer andre grunnleggende hopp. Denne teknikken bør benyttes når du mister balansen eller kontrollen på hoppet. Lær deg å bli vandt med spretten i trampolinen. Lær å utføre hvert hopp med letthet og god kontroll.
- * Lær god kontroll på det enkleste hoppet før du forsøker mer avanserte hopp. Kontrollerte hopp er når du lander på samme punkt som du lettet fra. Dersom du forsøker mer avanserte hopp før du mestrer de enkle, øker du risikoen for skader.

- * Ikke hopp uvørent på trampolinen da dette kan øke risikoen for skader. Ikke forsøk å utkonkurrere andre brukere med hensyn til å hoppe høyt, og ikke bruk trampolinen uten oppsyn.
- * Ikke bruk trampolinen i lengre perioder uten pauser. Utømmelse kan øke risikoen for skader. Ikke tillat flere brukere på trampolinen samtidig.
- * Fokuser øynene på enden av trampolinen. Dette vil hjelpe deg å kontrollere hoppet. Forsikre deg om at du alltid er i midten av trampolineduken, og ikke hopp mer enn 30 centimeter vekk fra denne.
- * Sterk vind kan blåse vekk trampolinen. Dersom du forventer sterk vind, bør du enten demontere trampolinen eller flytte den til et sikkert område. Alternativt kan du binde den topprammen av trampolinen til bakken med rep og staker. Fest trampolinen med minst fire rep. Ikke fest repene til benene da disse kan dras ut av rammen.

HVORDAN REDUSERE SKADERISIKO

Alle brukere trenger oppsyn, uavhengig av ferdighetsnivå og alder.

Brukerens rolle i reduisering av skaderisiko

Ha kontroll over hoppene dine. Ikke forsøk kompliserte triks før du har mestret grunnleggende sprett. Les, forstå og øv deg på alle forholdsregler før du benytter deg av trampolinen. Et kontrollert hopp er når du lander på samme punkt hvor du lettet. Kontakt en trampolineinstruktør for flere tips og instruksjoner.

Oppsynspersonens rolle i reduisering av skaderisiko

Oppsynspersonen må forstå og håndheve alle retningslinjer og forholdsregler. Det er oppsynspersonens ansvar å være behjelpelig med råd og opplæring for alle brukere av trampolinen. Dersom oppsynet ikke er tilgjengelig eller ikke er bra nok bør trampolinen demonteres eller oppbevares på et sikkert sted for å hindre uautorisert bruk. Oppsynspersonen har også ansvar for å forsikre seg om at varselsetiketten er festet til trampolinen og at brukerne er informert om disse advarslene og instruksjonene.

VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi deg om å kontakte Mylna Service. Vi vil gjerne at du kontakter oss før du kontakter butikken slik at vi kan tilby deg best mulig hjelp.

Besøk vår hjemmeside www.mylناسport.no – her vil du finne informasjon om produktene, brukermanualer, ett kontaktskjema for å komme i kontakt med oss og mulighet for å bestille reservedeler. Ved å fylle ut kontaktskjema gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.