

NORDIC

Montering, drift og vedlikehold NORSK BRUKERVEILEDNING

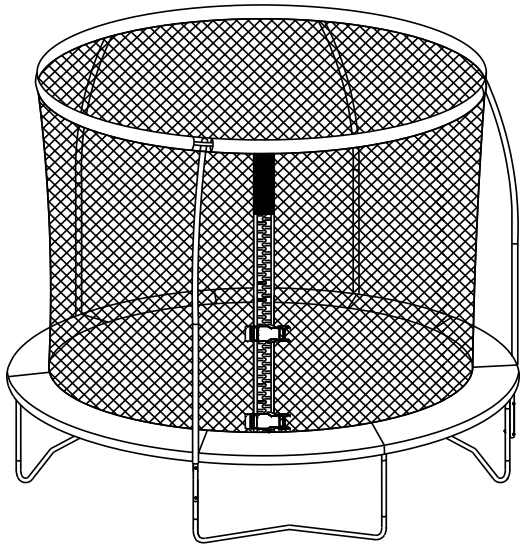
Art. Nr.:

305cm: 373866

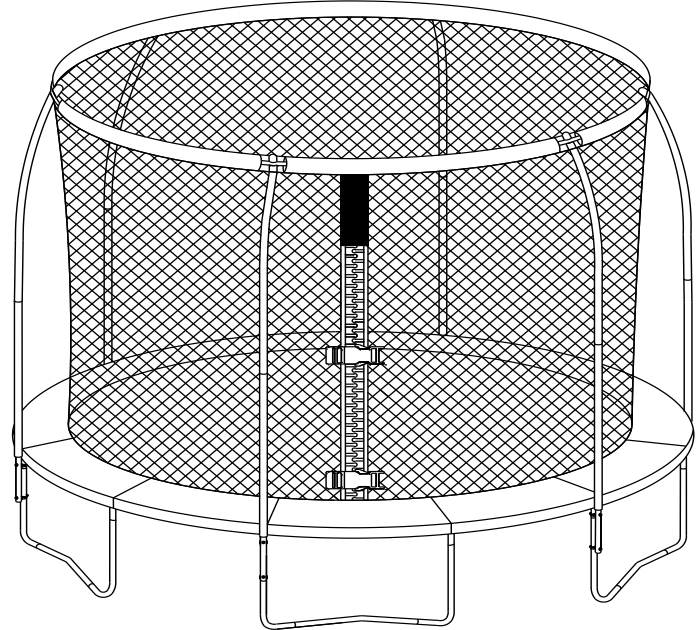
366cm: 373867

426cm: 373868

10/12/14ft Nordic High Air Trampoline- Black



305cm: Ø305 x 275 cm



366cm: Ø366 x 275 cm

426cm: Ø426 x 275 cm



ADVARSEL

- 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 100 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.

Importør: Mylna Sport AS
Ryghgt 4, 3050 Mjøndalen, Norway

KUNDESERVICE Vennligst se siste side for service informasjon
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 100 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.

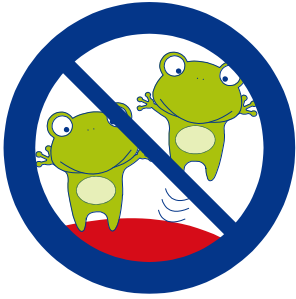


Ikke tillat bruk av trampolinen under uvær og når det blåser. Sterk vind kan løfte trampolinen, og forårsake skader.

INTRODUKSJON

Før du begynner å bruke denne trampolinen, må du lese nøye all informasjonen du får i denne håndboken. Akkurat som alle andre typer fysisk fritidsaktivitet, kan deltakerne bli skadet. Sørg for å følge passende sikkerhetsregler og tips for å redusere risikoen for skade.

- ✧ Misbruk og misbruk av denne trampolinen er farlig og kan forårsake alvorlig personskade!
- ✧ Trampoliner, som er rebounding-enheter, driver artisten til uvanlige høyder og inn i en rekke kroppsbevegelser.
- ✧ **Undersøk alltid trampolinen før bruk for slitte matter, løse eller manglende deler.**
- ✧ Riktig montering, vedlikehold og vedlikehold av produktet, sikkerhetstips, advarsler og riktig teknikk for å hoppe og sprette er alt inkludert i denne håndboken. Alle brukere og veiledere må lese og gjøre seg kjent med disse instruksjonene.
- ✧ Alle som velger å bruke denne trampolinen må være klar over sine egne begrensninger når det gjelder å utføre forskjellige hopp og spretter med denne trampolinen.



**IKKE MER EN EN PERSON
OMGANG PÅ
TRAMPOLINEN!**
FLERE HOPPER ØKER
RISIKOEN FOR SKADE SOM
BRUKT HODE, HALS, BEN
ELLER RYGG.



**PARALYSE ELLER DØD KAN
RESULTAT HVIS DU LANDER
PÅ HODET ELLER HALSEN!**
IKKE UTFØRE SOMERSÅL
(FLIPS) SOM DETTE ØKER
LANDSMULIGHETENE I
HODET ELLER HALSEN!

KONTAKT ALLTID EN LEGE FØR DU UTFØRER NOE SLIK FYSISK AKTIVITET

- Tilstrekkelig takhøyde er viktig. Minimum 24 fot fra bakkenivå anbefales. Sørg for klaring for ledninger, lemmer og andre mulige farer.
- Lateral klaring er viktig. Plasser trampolinen vekk fra vegger, strukturer, gjerder og andre lekeområder
- Oppretthold en klar plass på 2,5 meter på alle sider av trampolinen. For sikker bruk av trampolinen, vær oppmerksom på følgende når du velger et sted for trampolinen.
- Plasser trampolinen på et jevnt underlag før bruk; belysning kan være nødvendig for skyggefulle områder og innendørs områder.
- Sikre trampolinen mot uautorisert og uten tilsyn.
- Fjern hindringer under trampolinen.
- Eier og veilederne av trampolinen er ansvarlig for å gjøre alle brukere oppmerksomme på fremgangsmåten som er spesifisert i bruksanvisningen.
- Ikke prøv eller tillat salto. Landing på hode eller nakke kan forårsake alvorlig skade, lammelse eller død, selv når du lander midt i sengen.
- Ikke la mer enn én person være på trampolinen. Bruk av mer enn én person samtidig kan føre til alvorlig personskade.
- Bruk bare trampoline med moden, kunnskapsrik voksenoppsyn.
- Kontakt produsenten for ytterligere informasjon om trampolineutstyret.
- Kun til husholdningsbruk og utendørs bruk.
- Ikke egnet for barn under 3 år. Små deler. Kvelningsfare. Lang ledning. Strangulasjonsfare.
- Maksimal vekt på brukeren skal ikke overstige 100 kg.
- Bare én bruker. Kollisjonsfare.
- Voksen tilsyn kreves.
- **Ingen salto.**
- Hopp alltid midt på matten.
- Alle muttere og bolter må kontrolleres for tetthet og må strammes om nødvendig.
- Alle fjærbelastede (pit pin) skjøter må kontrolleres for å se at de fremdeles er intakte og ikke kan løsnes under spill.
- Sjekk alle belegg for bolter og skarpe kanter, og bytt dem om nødvendig.
- Hvis det brukes selvlåsende muttere, bør det bemerkes at disse kun er egnet for en montering og derfor må byttes ut.
- Informasjon om utløpet av innkapslingen.
- Trampoliner over 20 tommer. (51 cm) høye anbefales ikke for barn under 6 år.
- Inspiser trampolinen før hver bruk. Forsikre deg om at rammepolstringen er riktig og sikkert plassert. Bytt ut slitte, defekte eller manglende deler.
- Klatre av og på trampolinen. Det er farlig å hoppe fra trampolinen til gulvet eller bakken når du demonterer, eller å hoppe på trampolinen når du monterer den. Ikke bruk trampolinen som et springbrett på andre gjenstander.
- Stopp spretten ved å bøye knærne når føttene kommer i kontakt med trampolinsengen. Lær denne ferdigheten før du prøver andre.
- Lær grunnleggende sprett og kroppsposisjoner grundig før du prøver mer avanserte ferdigheter. En rekke trampolinaktiviteter kan utføres ved å utføre de grunnleggende grunnleggende i forskjellige serier og kombinasjoner, utføre den ene etter den andre, med eller uten føtter spretter mellom dem.
- Unngå å hoppe for høyt. Hold deg lavt til sprettkontroll og gjentatt landing i midten av trampolinen kan oppnås. Kontroll er viktigere enn høyde.
- Fokuser øynene på trampolinen. Dette vil bidra til å kontrollere sprette.
- Unngå å hoppe når du er trøtt. Hold svinger korte.
- Sikre trampolinen riktig når den ikke er i bruk. Beskytt den mot uautorisert bruk. Hvis det brukes en trampolinsteige, bør veilederen ta den ut av trampolinen når han forlater området for å forhindre tilsyn uten tilsyn av barn under 6 år.

- Ladder lar små barn klatre opp på trampoline.
- Hold gjenstander borte som kan forstyrre utøveren. Oppretthold et klart område rundt trampolinen.
- Ikke bruk trampolinen mens du er påvirket av alkohol eller narkotika.
- For informasjon om ferdighetstrening, kontakt en sertifisert trampolineinstruktør.
- Sprette bare når overflaten på sengen er tørr. Vind- eller luftbevegelse skal være rolig til mild. Trampolinen må ikke brukes i kraftig eller sterk vind.
- Start alltid hoppet midt på trampolinematten. Når du lander mer enn 1 fot fra sentrum av trampolinematten, må du stoppe hoppet ditt med en gang! Start hoppet på nytt på midten av trampolinematten.
- Les alle instruksjonene før du bruker trampolinen, advarsler og instruksjoner for stell, vedlikehold og bruk av denne trampolinen er inkludert for å fremme sikker og hyggelig bruk av dette utstyret.
- Ikke spis mens du hopper.
- Instruksjoner om at trampolinen ikke er beregnet til å bli begravet i bakken.

TRAMPOLINPLASSERING

Minste påkrevde luftklarering er 24 fot (7,3 meter). Når det gjelder horisontal klaring, må du forsikre deg om at ingen farlige gjenstander er i nærheten av trampolinen, for eksempel lemmer, andre fritidsgjenstander (f.eks. Svingesett, svømmebassenger), ledningsnett, vegger, gjerder osv. For sikker bruk av trampolinen, vær oppmerksom på følgende når du velger et sted for trampolinen:

- Forsikre deg om at den er plassert på et plant og plant underlag.
- Området er godt opplyst.
- Det er ingen hindringer under trampolinen.
- Når den ikke er i bruk, skal trampolinen være sikret mot uautorisert bruk.
- Hoppesengens overflate skal være tørr. Ikke hopp på våt seng.
- Vind- eller luftbevegelse skal være rolig og mild. Ikke bruk trampoline i kraftig eller sterk vind.
- Ansvarlig og ansvarlig for bruk av trampolinen skal gjøre brukerne oppmerksom på praksis som er spesifisert i denne håndboken. Ansvarlig person skal være kvalifisert voksen. Denne personen skal alltid være til stede når trampoline er i bruk.
- Ikke plasser trampoline på betonggulv, hardt underlag (dvs. stein) eller glatt underlag. Ikke bruk innendørs.

ADVARSEL

Hvis du ikke følger disse retningslinjene, øker du risikoen for at noen blir skadet.

Denne trampolinen ble designet og produsert med kvalitetsmaterialer og håndverk. Hvis riktig pleie og vedlikehold er gitt, vil det gi alle hoppere år med trening, moro og glede, samt redusere risikoen for skade. Følg retningslinjene nedenfor:

Denne trampolinen er designet for å holde tilbake en viss mengde vekt og bruk. Forsikre deg om at bare én person bruker trampolinen om gangen. Også personen skal veie mindre enn 100 kg; hoppere bør enten bruke sokker, gymnastikksko eller være barbeint når de bruker trampolinen.

Vær oppmerksom på at gatesko eller tennissko IKKE skal brukes når du bruker trampolinen.

For å forhindre at trampolinematten blir kuttet eller skadet, må du ikke la kjæledyr komme på matten.

Hoppere bør også fjerne alle skarpe gjenstander fra lommene før de bruker trampolinen.

Alle gjenstander skal holdes utenfor trampolinematten til enhver tid.

Inspiser alltid trampolinen for brukte, misbrukte eller manglende deler før hver bruk.

Det kan oppstå en rekke forhold som kan øke sjansene for å bli skadet. Vær oppmerksom på:

- Punktering, floss, tårer eller hull som er slitt i sengen eller rammen.
- Manglende, feil plassert eller usikkert festet rammepolstring.
- Hengende trampolinematte.
- Løse sømmer eller noen form for forringelse av matten.
- Bøyde eller ødelagte rammedeler (ben og / eller skinner).
- Knuste, manglende eller ødelagte fjærer.
- Skadet, manglende eller usikkert festet rammepute.
- Fremspring av alle typer (spesielt skarpe typer) på rammen, fjærene eller matten eller opphenget.
- Lukk alltid nettåpningen før trening.

- Tomme lommer og hender før trening.
- Ikke gå ut av matten med et hopp.
- Begrens tiden for kontinuerlig bruk (stopp regelmessig).

HVIS DU FINNER ETT AV DE FORRIGE BETINGELSENE ELLER NOE ANNET DET DU FØLER KAN FORÅRSÅKE HARM FOR EN BRUKER, BØR TRAMPOLINEN DEMONTERES ELLER SIKKERES FRA BRUK TIL BETINGELSEN (ER) HAR 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.

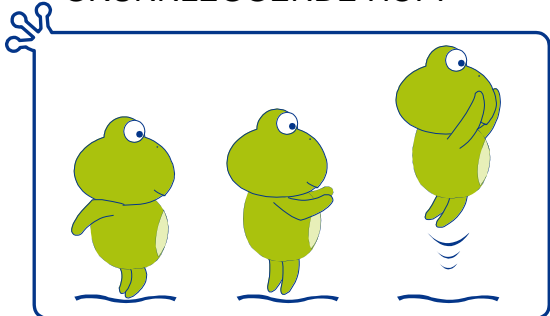
Sikkerhetsnettet må inspiseres før hver bruk. Dette betyr at du blant annet bør inspisere nettet for sprekker, slitasje, og skjørhet; og alle tilkoblinger for generelle skader. Nettet må byttes ut umiddelbart dersom du finner tegn på skade, slitasje, strekking, løse eller sprøhet. Følgende vedlikeholdsplan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

LÆREPLAN

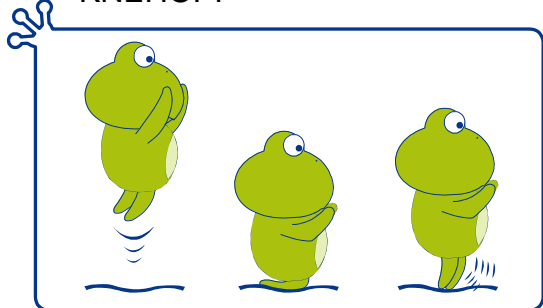
Følgende øvelser anbefales for å lære grunnleggende steg og hopp før du forsøker å utføre mer kompliserte triks. Før du stiger på trampolinen bør du lese og forstå alle sikkerhetsinstruksjonene. Oppsynsperson og bruker bør også diskutere og demonstrere kroppsmekanismer og retningslinjer for trampolinen.

GRUNNLEGGENDE HOPP



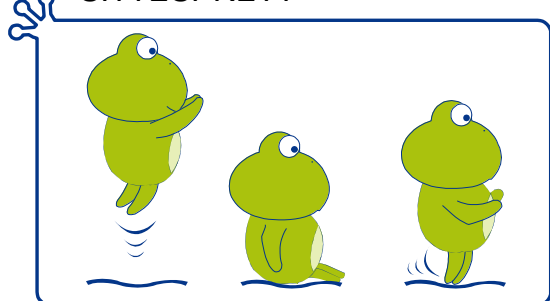
1. Start fra stående posisjon, med føttene i skulderavstand fra hverandre, og øynene fokusert på trampolineduken.
2. Sving armene forover og opp i en sirkulær bevegelse.
3. Bring føttene sammen mens du er i luften, og pek tærne nedover.
4. Hold føttene i skulderavstand fra hverandre når du lander på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

KNEHOPP



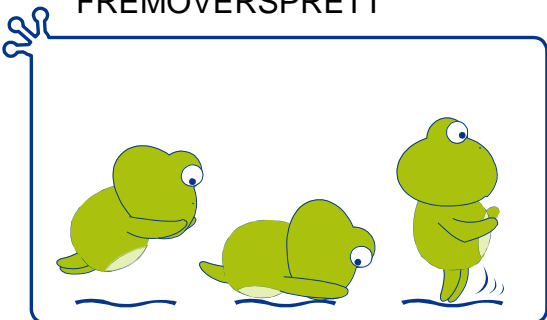
1. Start med det grunnleggende hoppet, og hold det lavt.
2. Land på knærne mens du holder ryggen rett og kroppen rett opp mens du bruker armene til å holde balansen.
3. Sprett tilbake opp i grunnleggende hoppestilling ved å svinge armene opp.

SITTESPRETT



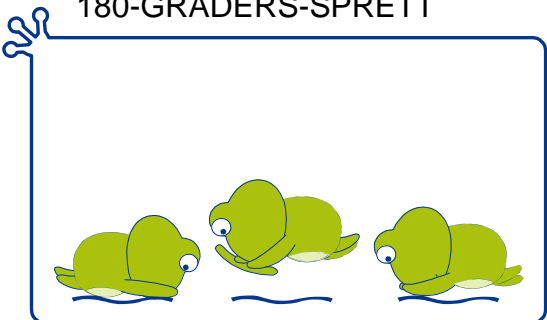
1. Land i flat sittestilling.
2. Plasser hendene på duken ved siden av hoftene, men ikke lås albuen.
3. Hopp tilbake i stående posisjon ved å dytte fra med hendene.

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.

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

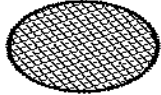
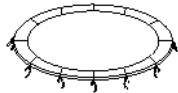



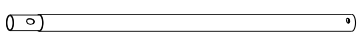


Se neste side for delenummer og beskrivelser av de forskjellige delene. Monteringsinstruksjonene benytter disse beskrivelsene og numrene for referanse.

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.

Liste over deler til trampoline og sikkerhetsnett







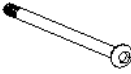
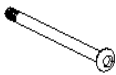



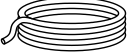


Trampoline

Delenummer	Diagram	Beskrivelse	Antall		
			305cm	366cm	426cm
1		Trampolinematte	1	1	1
2		Ramme polstring	1	1	1
3		Toppskinne med ben braketter	8	12	12
4		Fjærverktøy	1	1	1
5		Benbase	4	6	6
6A		Vertikal benforlengelse (to hull)	4	6	6
6B		Vertikal benforlengelse (tre hull)	4	6	6
7		Galvanisert fjær	56	72	84

Sikkerhetsnett

Delenummer	Diagram	Beskrivelse	Antall		
			305cm	366cm	426cm
A		Øvre ramme med skum og erme	4	6	6
B		Nedre ramme med skum og erme	4	6	6
M		Sikkerhetsnett	1	1	1

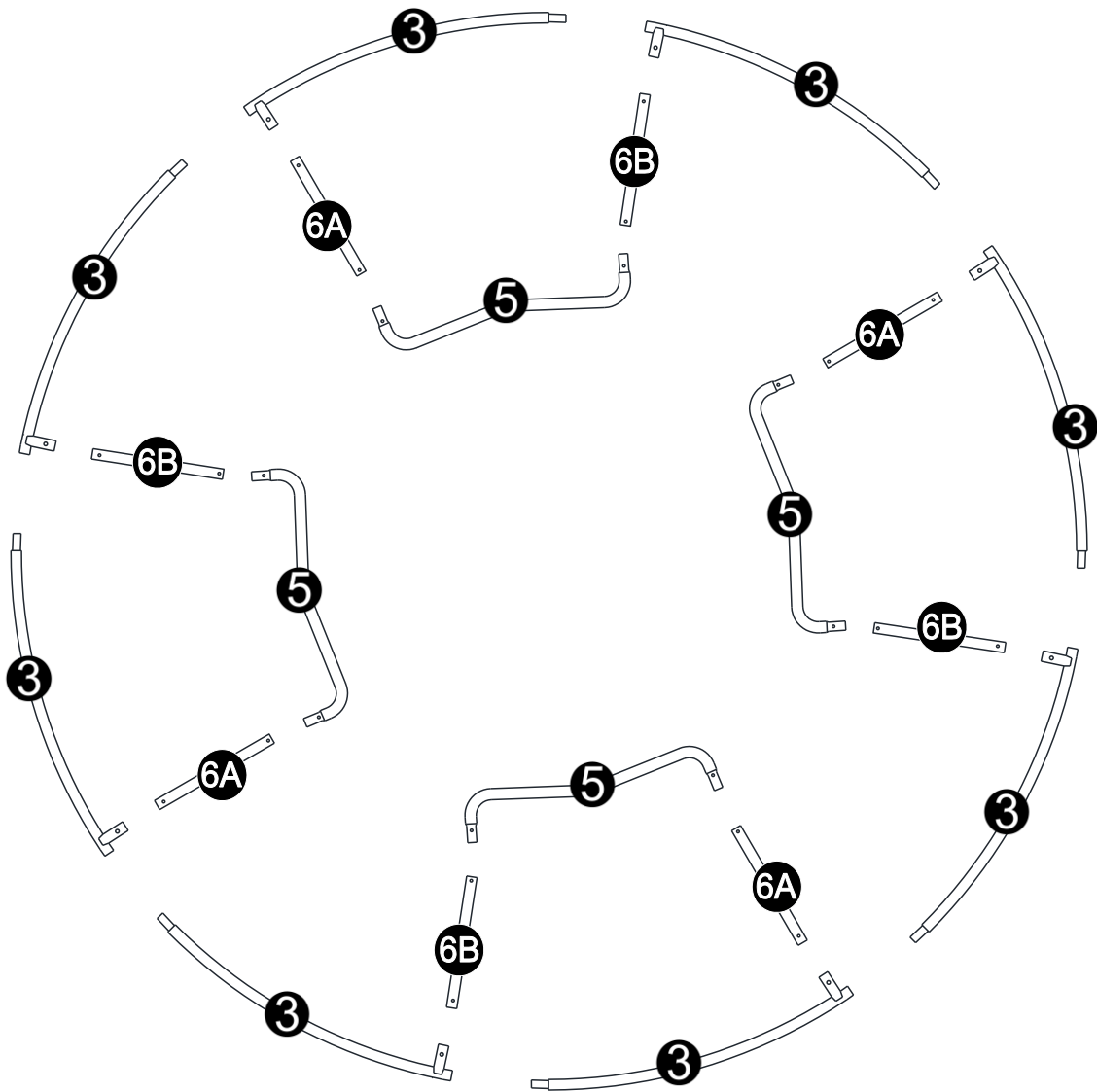
Liste over maskinvaredeler

Delenummer	Diagram	Beskrivelse	Antall		
			305cm	366cm	426cm
C		Kabeltråd	8	12	12
D		Selvlåsende skrue	16	24	24
E		Liten fjær låseskive	12	18	18
F		Stor fjær låseskive	12	18	18
G		Gap avstandsstykke	8	12	12
H		Lysbue spylar	12	18	18
I		Lang bolt	8	12	12
R		Kort bolt	4	6	6
J		Unbrakonøkkel	1	1	1
K		Skiftenøkkel	1	1	1
L		Lokkmutter	12	18	18
N		Ledning	6	7	8
O		Endestykke	4	6	6
P		Plasthette	4	6	6

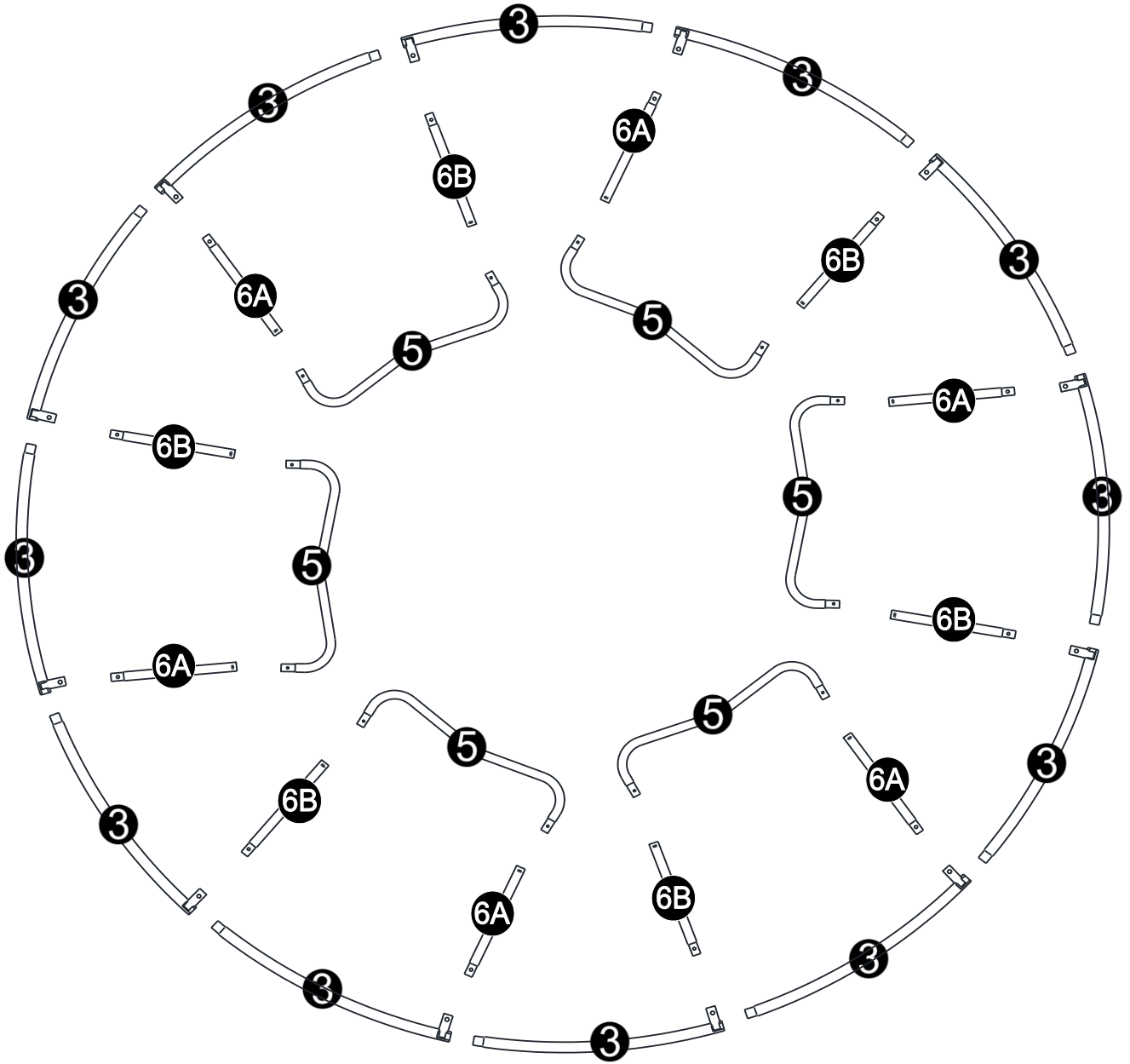
Trapolinsamling

TRINN 1

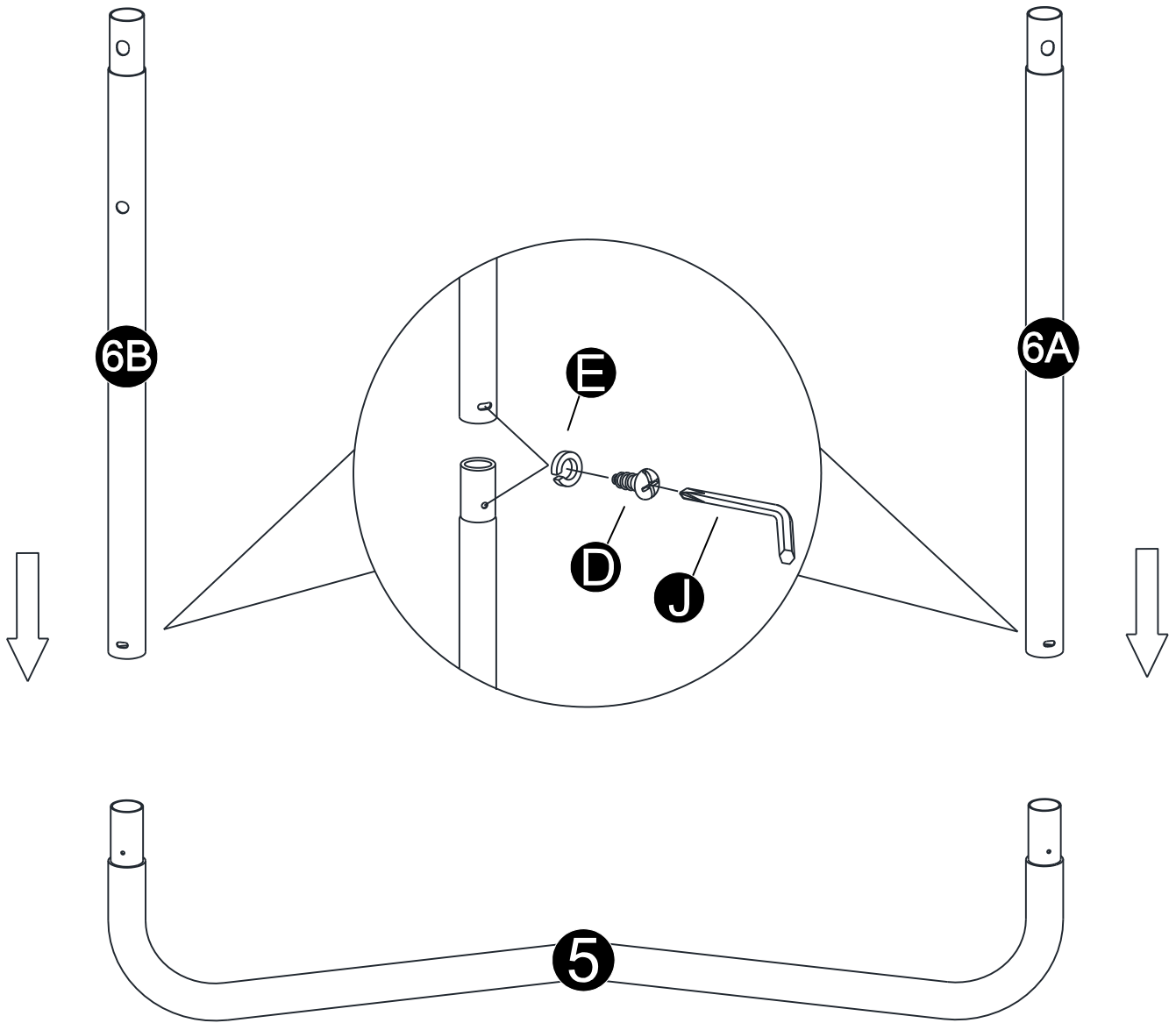
305cm



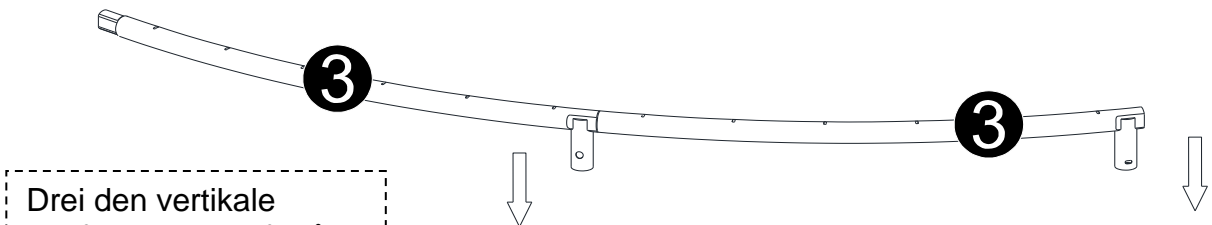
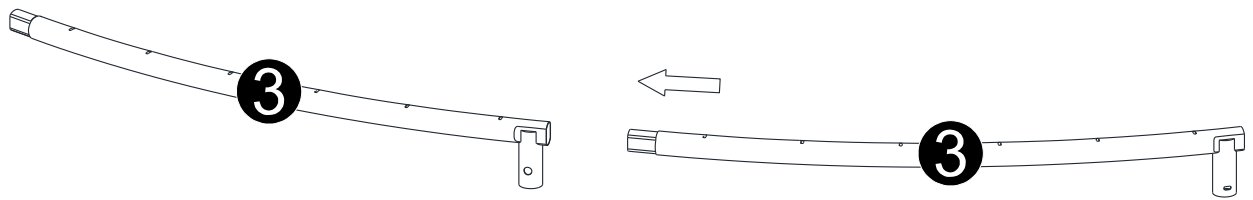
366 cm & 426cm



TRINN 2



TRINN 3



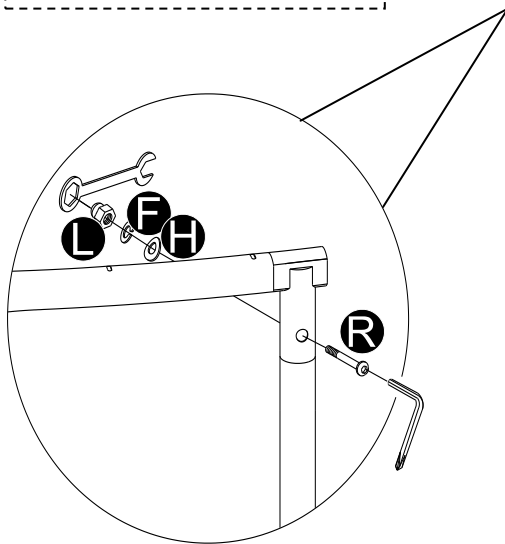
Drei den vertikale
benforlengelsen for å
matche hullet.

Innrykket hull

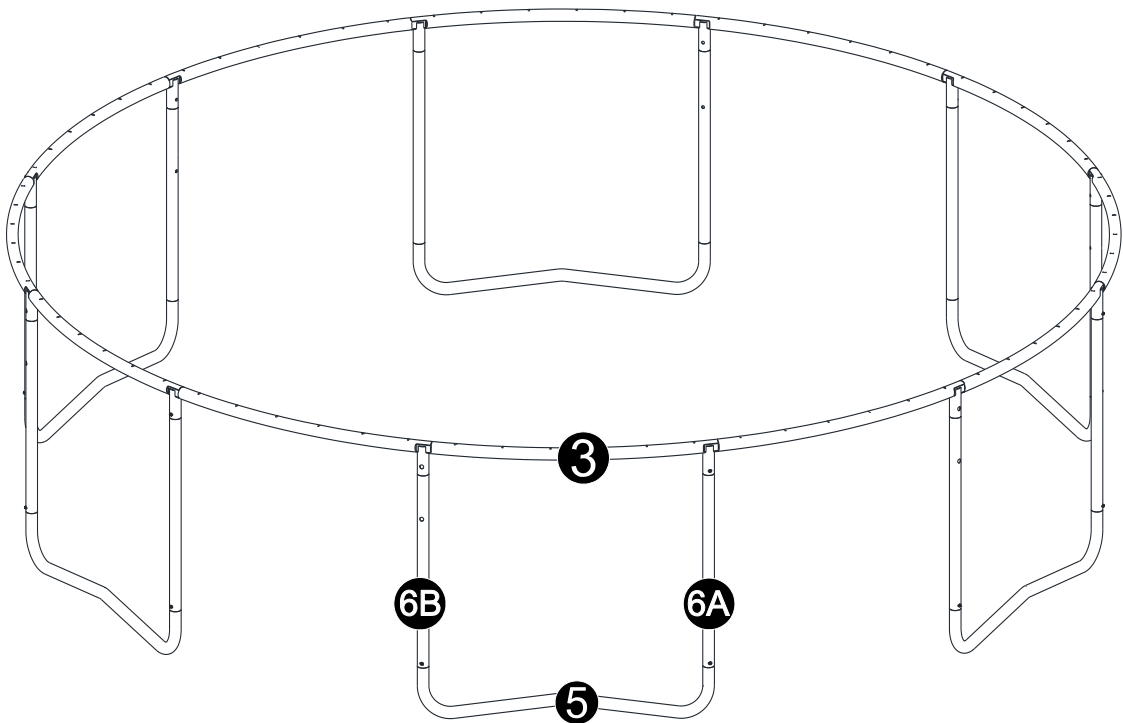
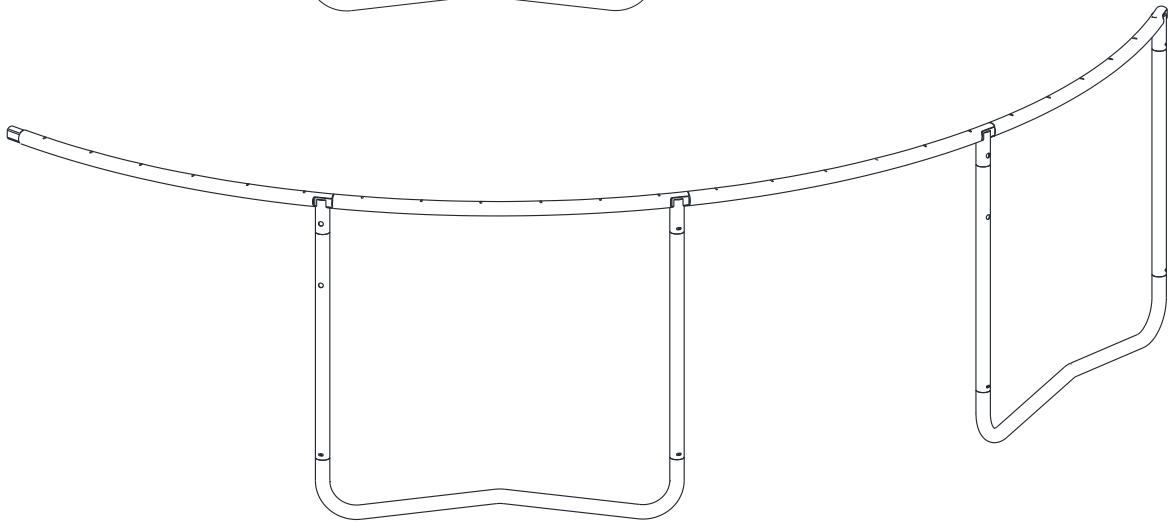
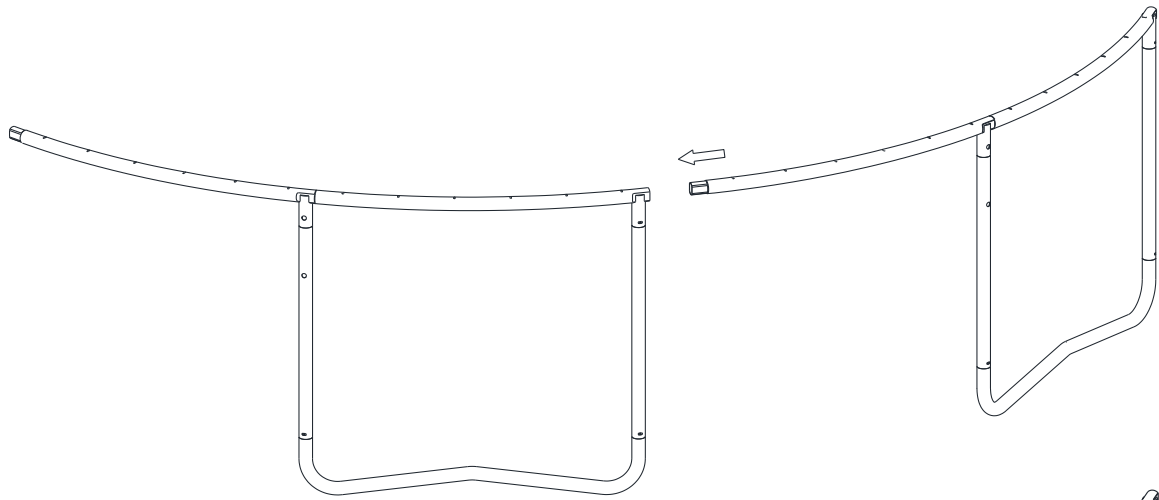
6B

6A

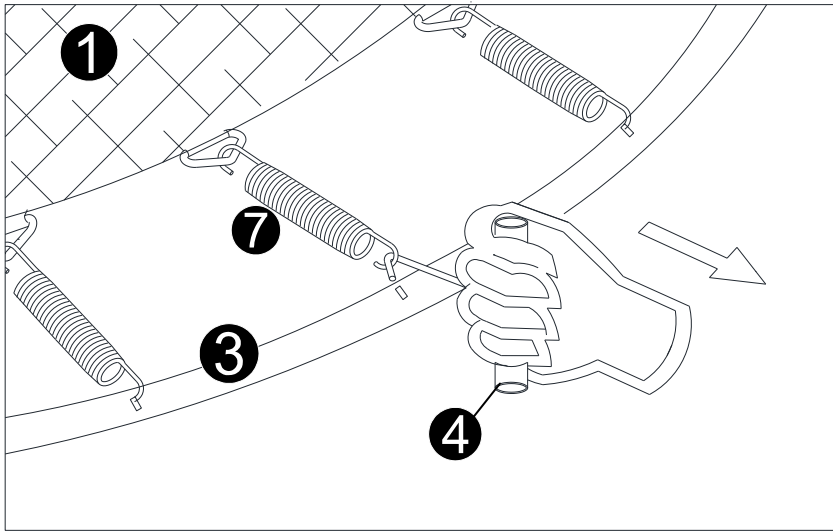
5



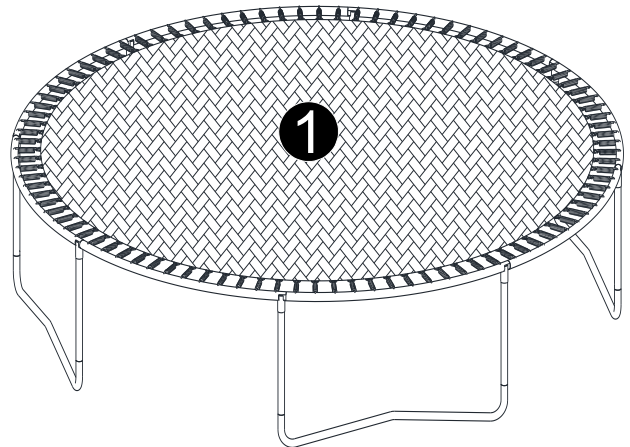
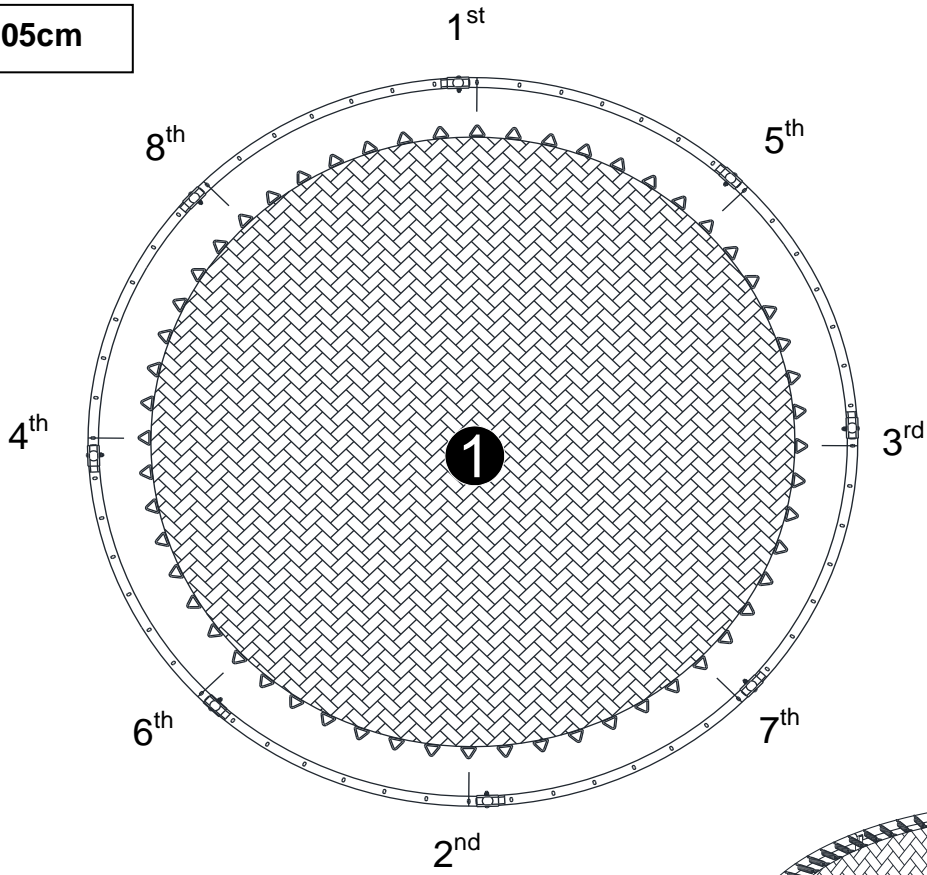
TRINN 4



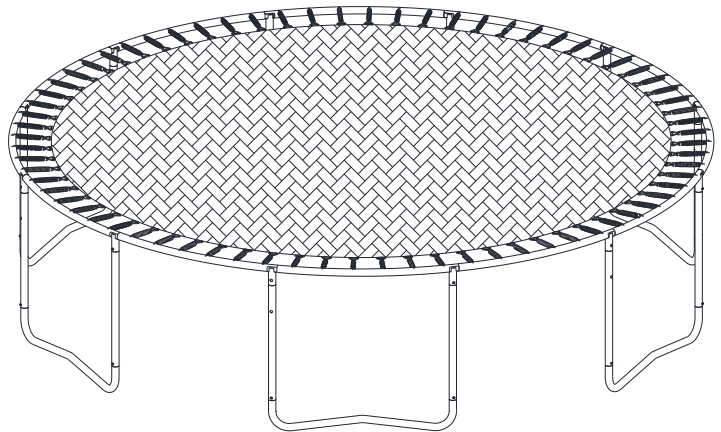
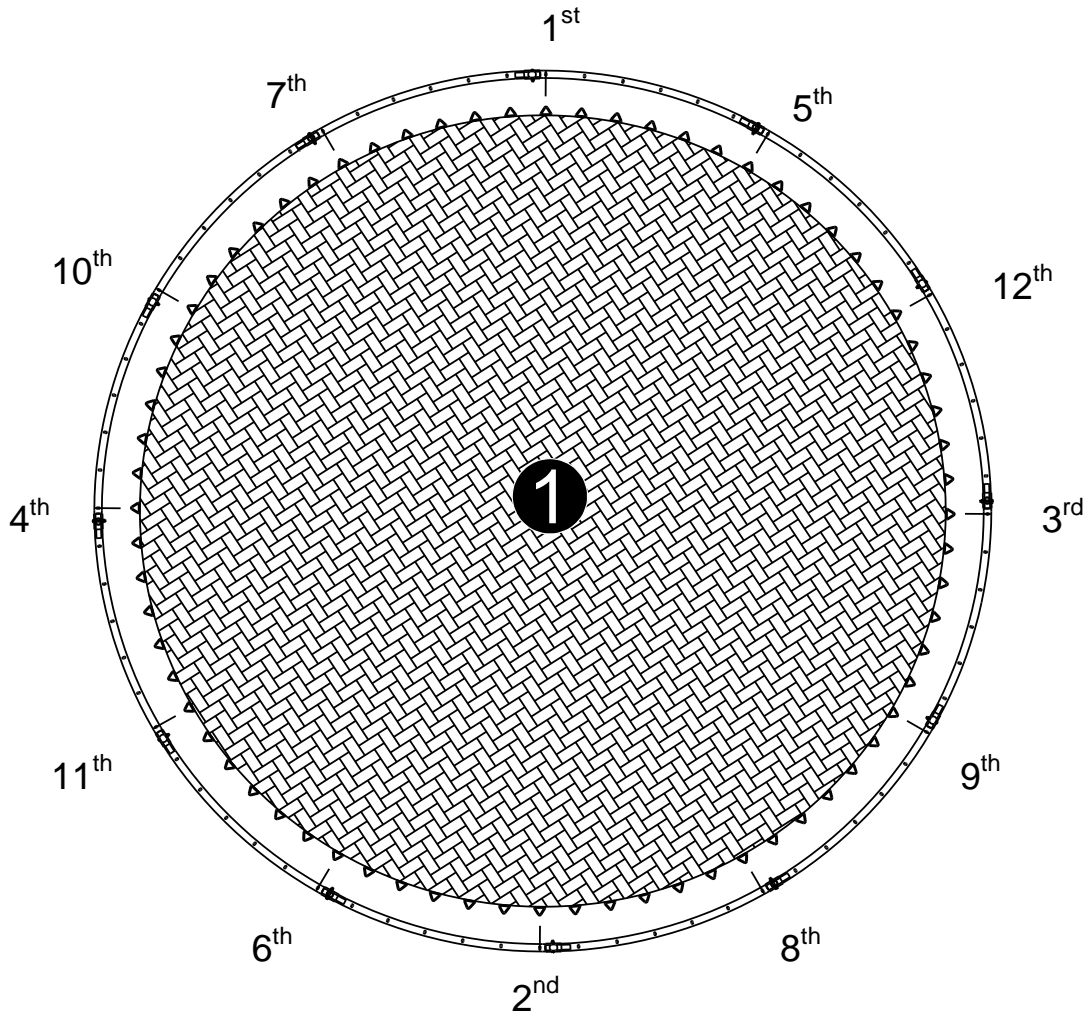
TRINN 5



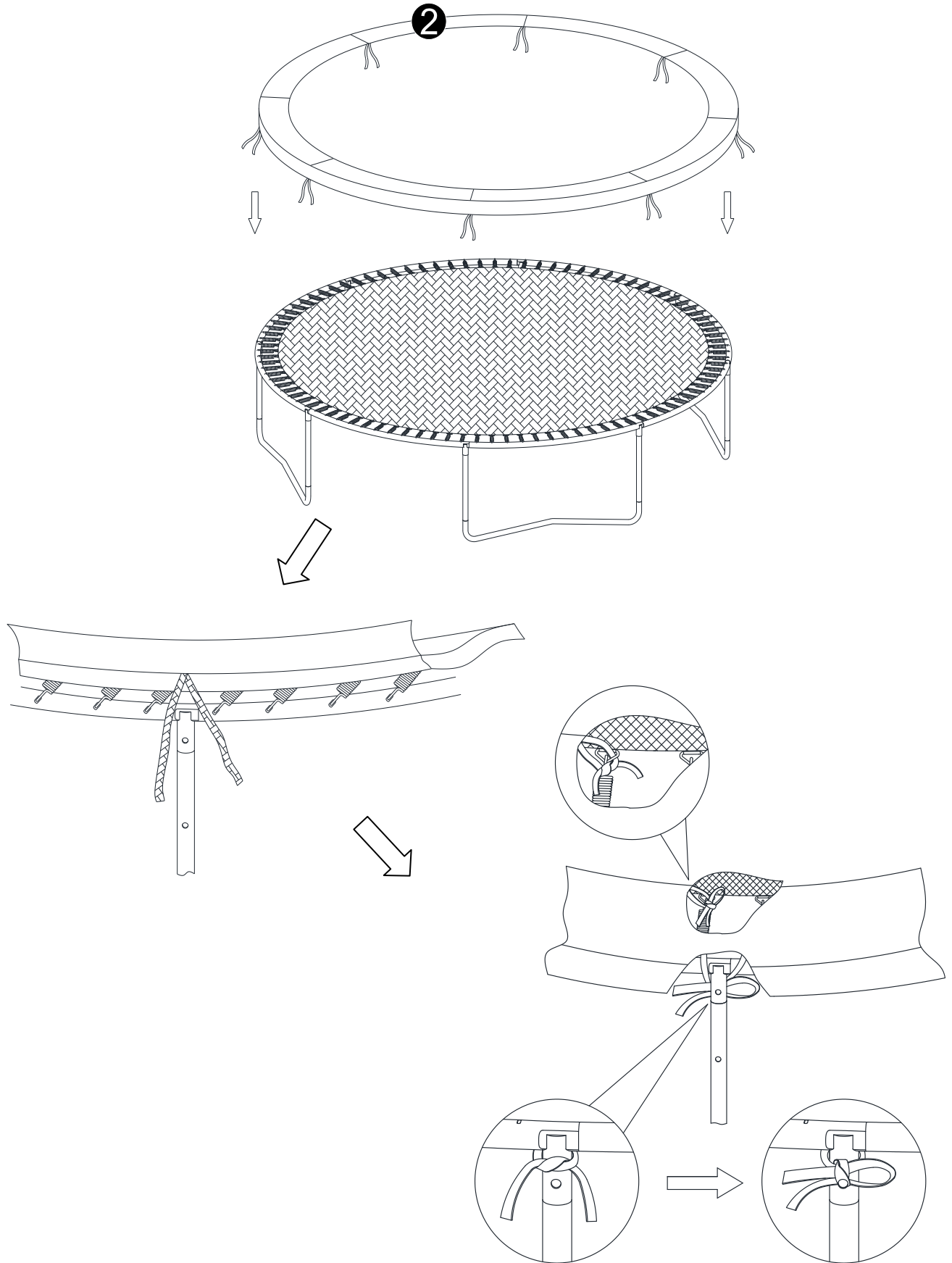
305cm



366 cm & 426cm

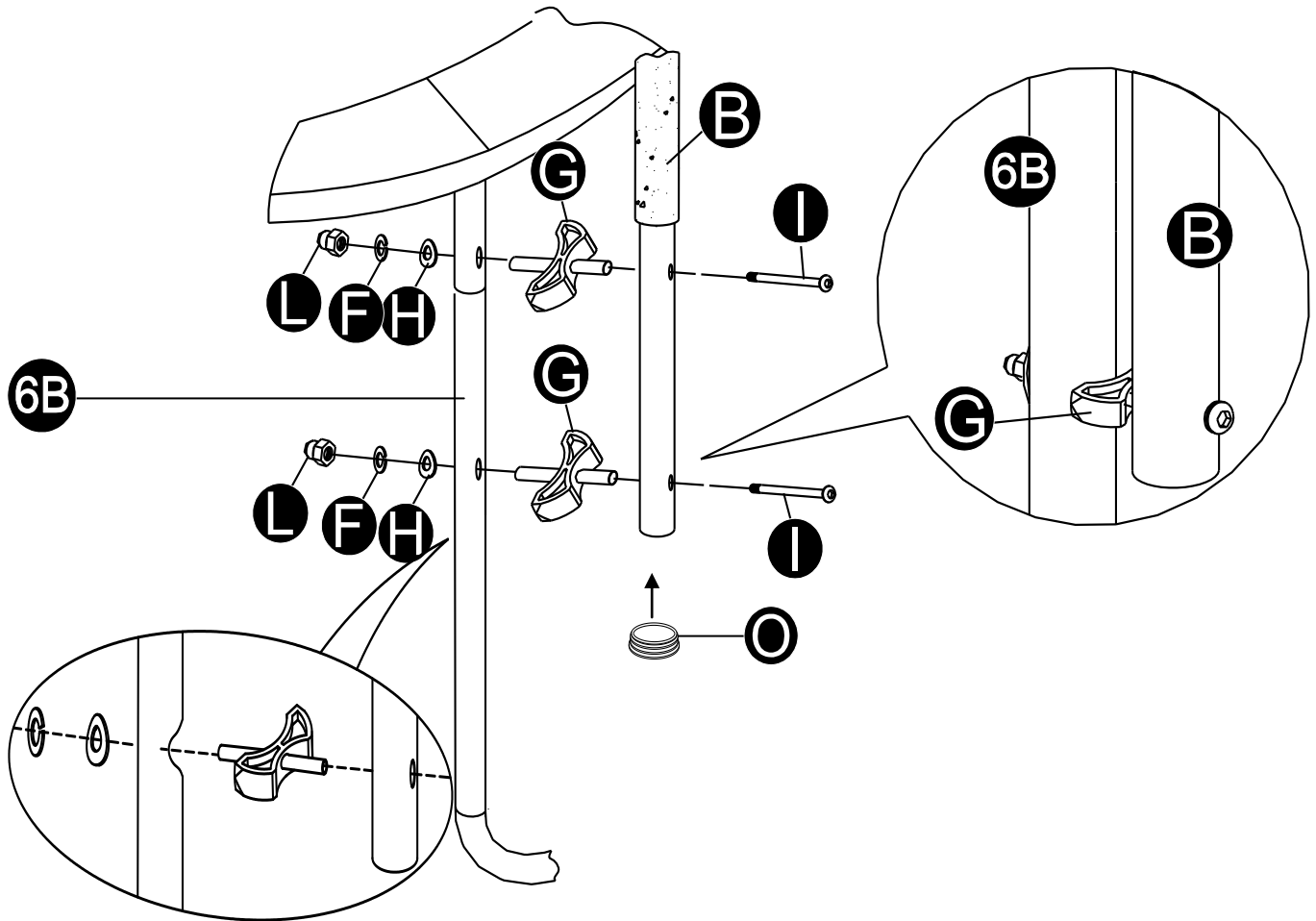


TRINN 6

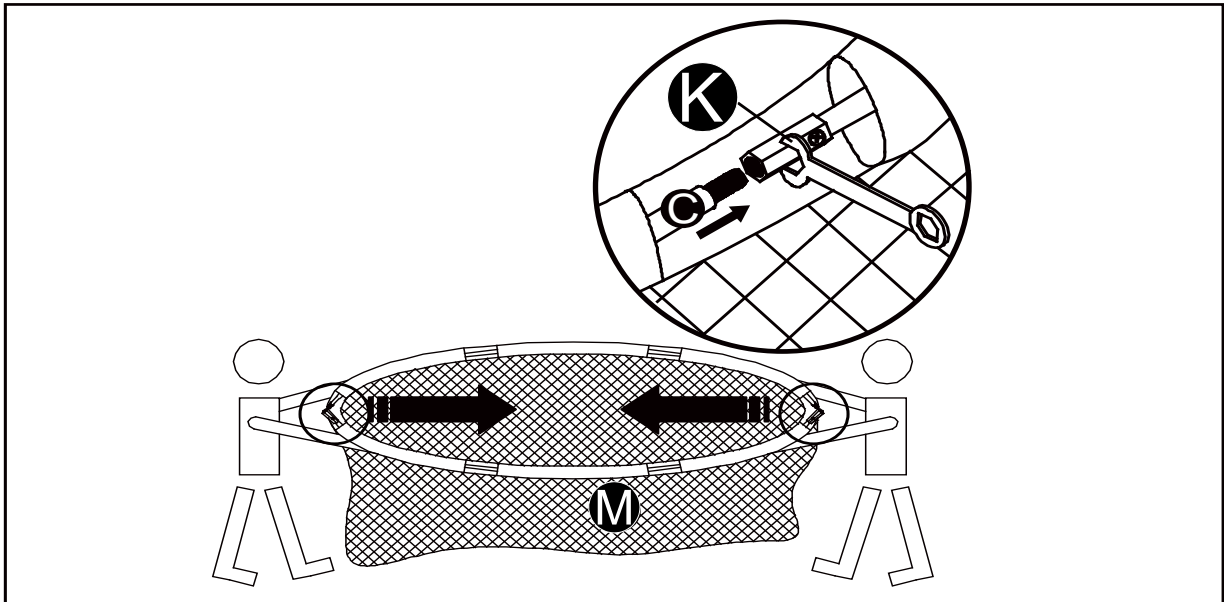
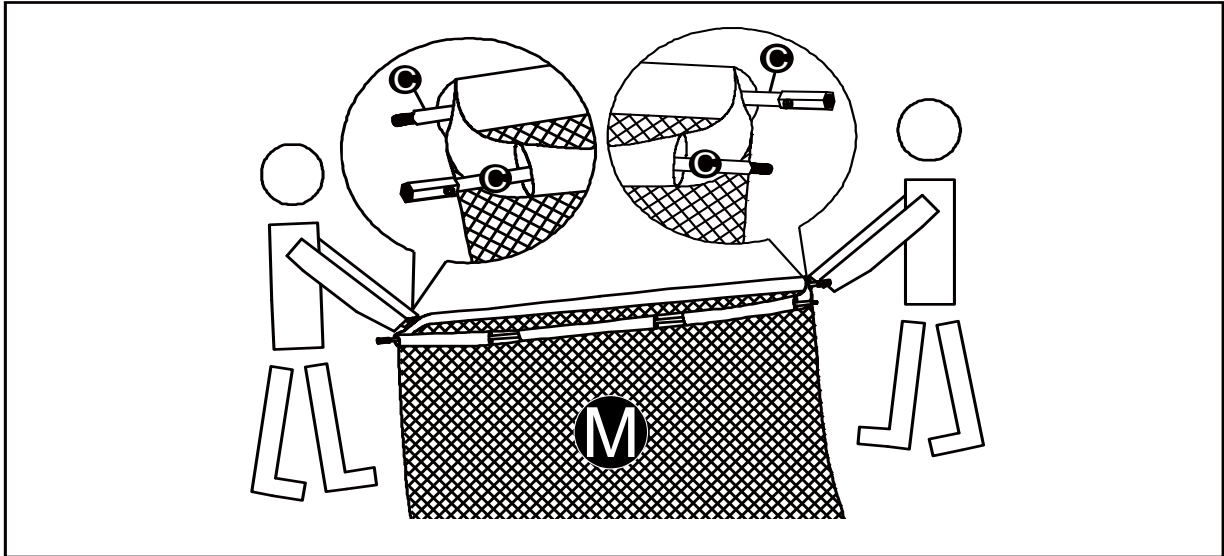
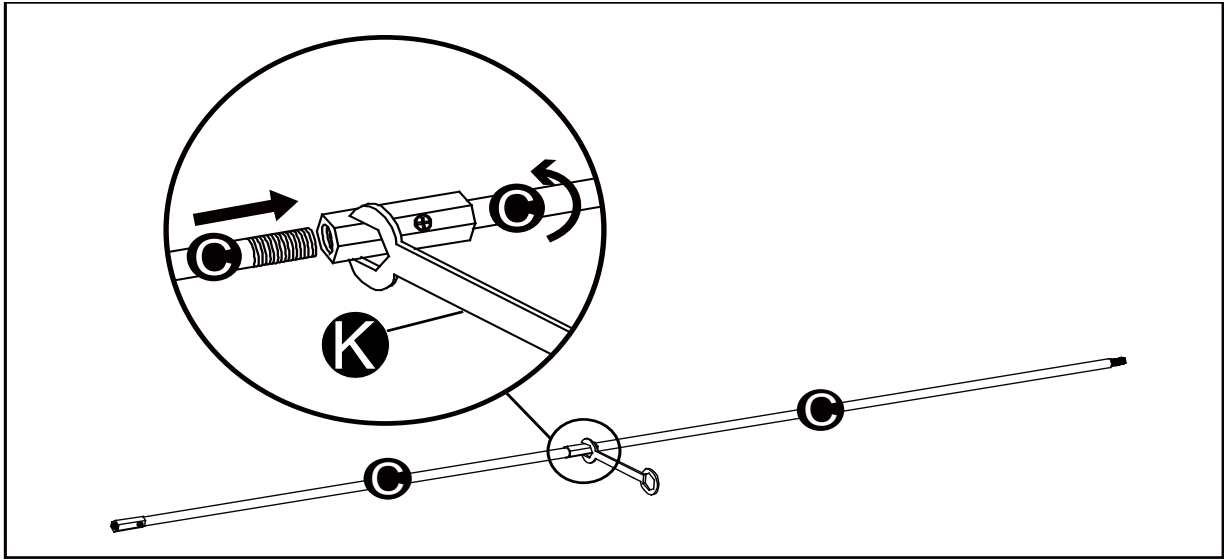


Sikkerhetsnett Montering

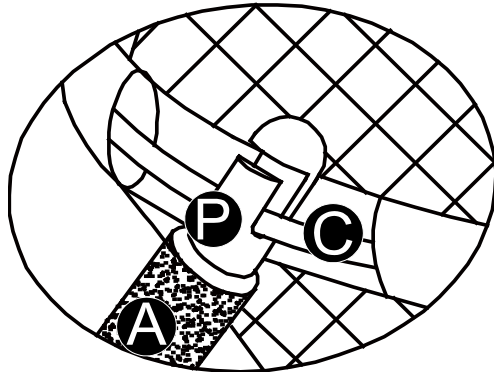
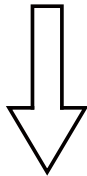
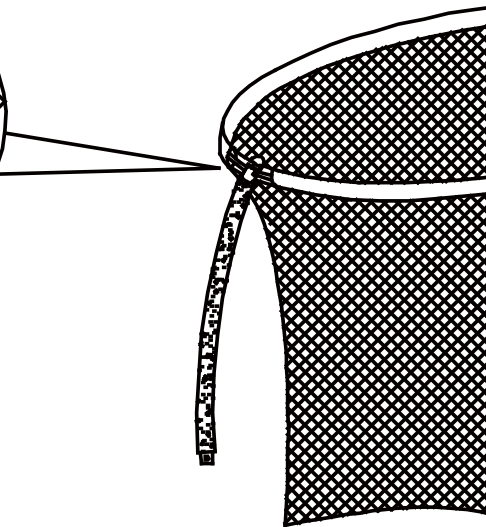
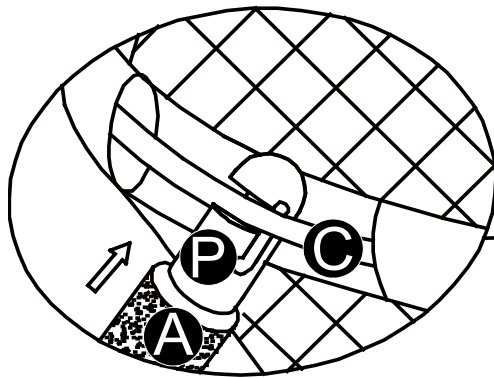
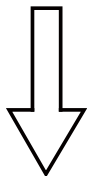
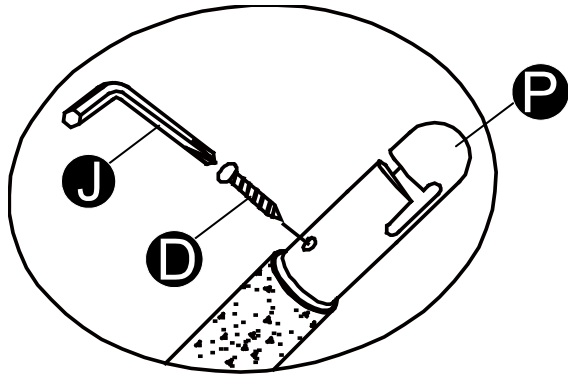
TRINN 7



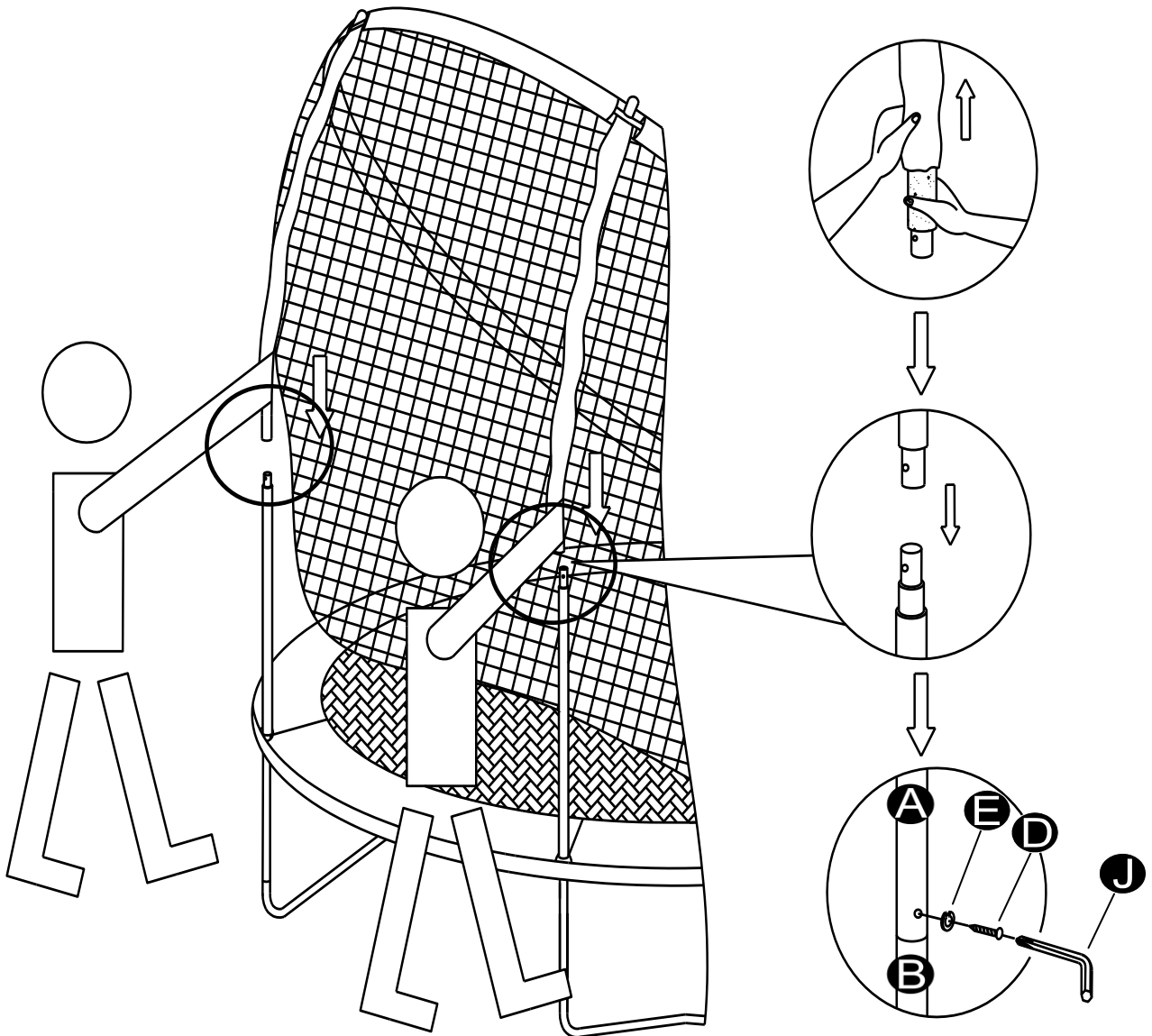
TRINN 8



TRINN 9

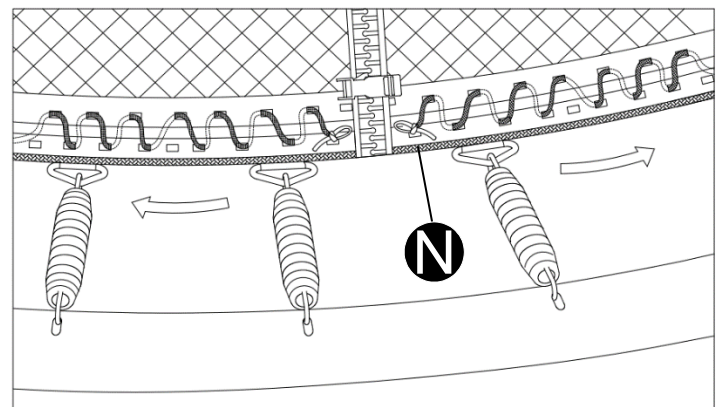
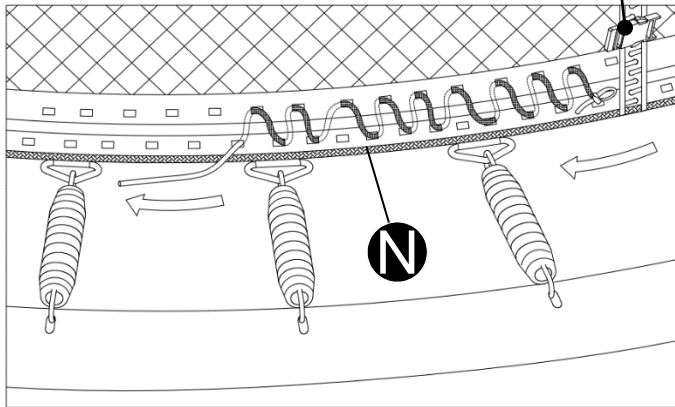
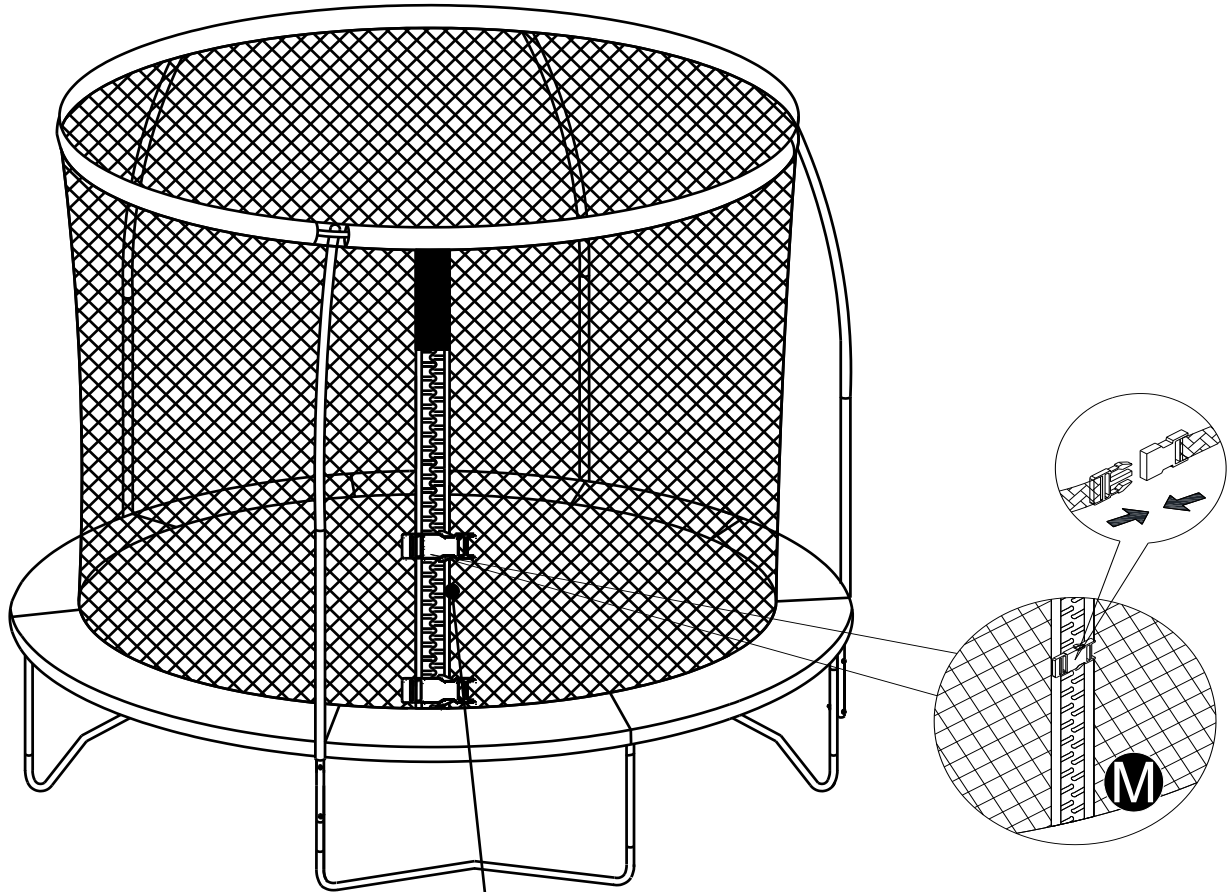


TRINN 10

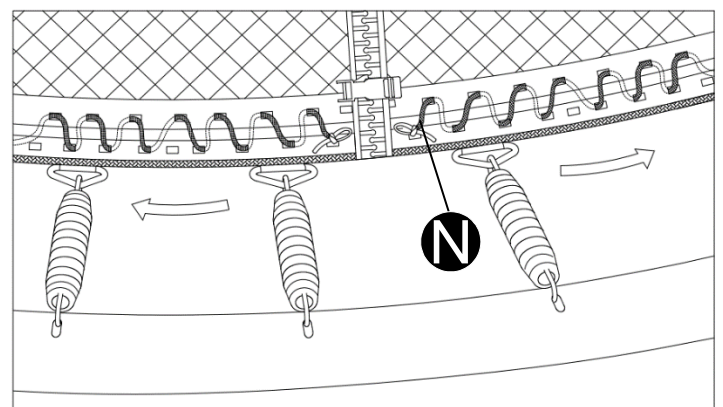
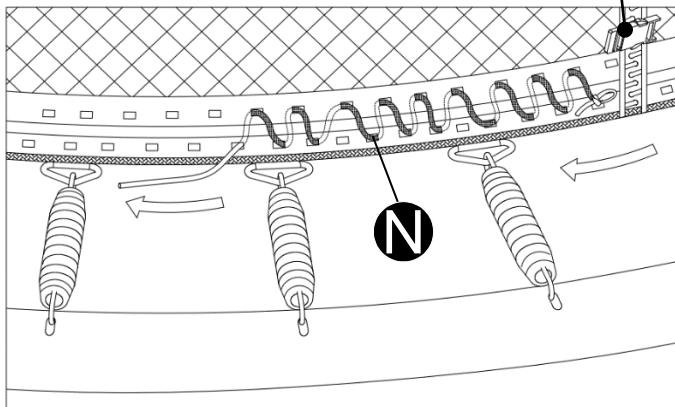
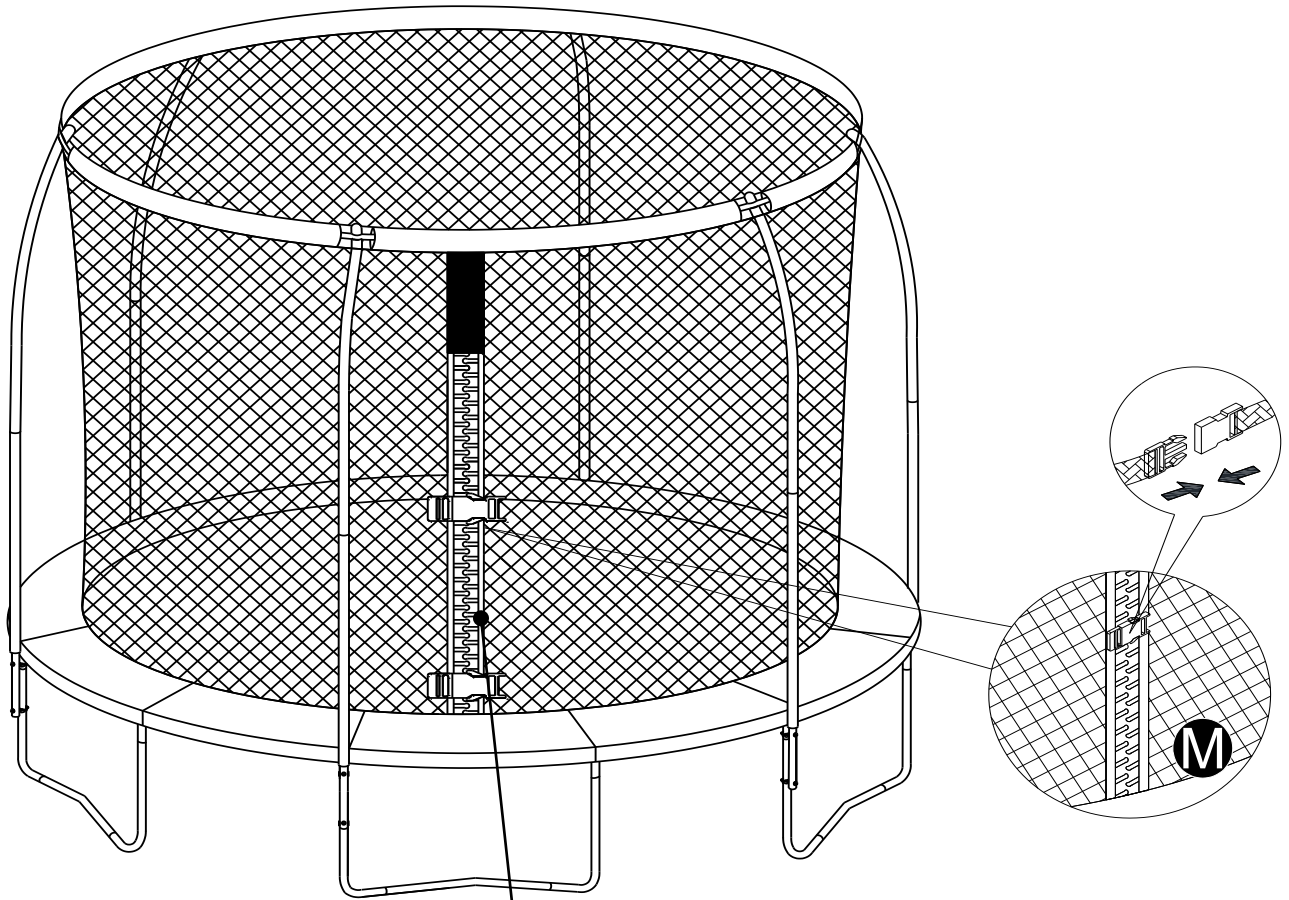


TRINN 11

305cm



366 cm & 426cm



Demontering av trampolinen

For å demontere trampolinen, følg trinnene for montering i omvendt rekkefølge.



ADVARSEL

STELL OG VEDLIKEHOLD

Denne trampolinen er designet for å holde tilbake en viss vekt og bruk. Forsikre deg om at bare én person til enhver tid bruker trampolinen. Gensere bør enten ha på seg sokker, gymnastikksko eller være barbeint når de bruker trampolinen. Vær oppmerksom på at gatesko eller tennissko IKKE skal brukes når du bruker trampolinen. For å forhindre at trampolinematten blir kuttet eller skadet, må du ikke la kjæledyr komme på matten. Hoppere bør også fjerne alle skarpe gjenstander fra personen før de bruker trampolinen. Enhver type skarpe eller spisse gjenstander skal alltid holdes utenfor trampolinematten.

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.

NORDIC

Montering, drift och underhåll
**SVENSK
BRUKSANVISNING**

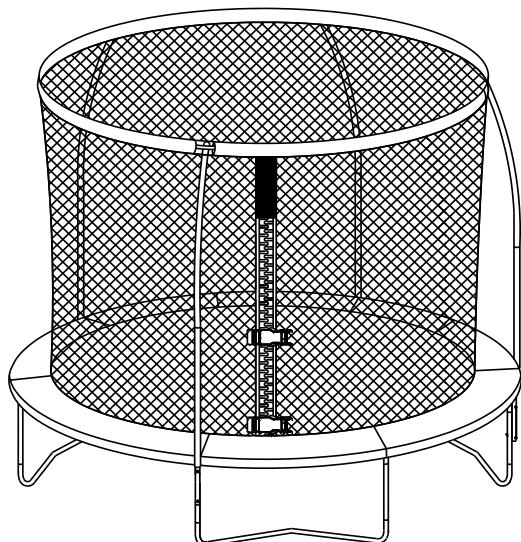
Art. Nr.:

305cm: 373866

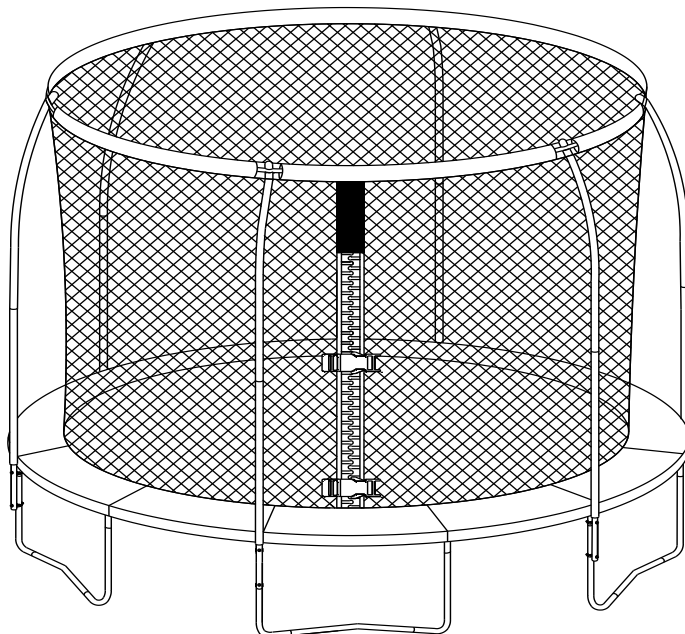
366cm: 373867

426cm: 373868

10/12/14ft Nordic High Air Trampoline- Black



305cm: Ø305 x 275 cm



366cm: Ø366 x 275 cm

426cm: Ø426 x 275 cm



VARNING

- **LÄS OCH FÖRSTÅ INSTRUKTIONERNA I DENNA BRUKSANVISNING INNAN DU MONTERAR STUDSMATTAN OCH TAR DEN I BRUK.**
- **SPARA BRUKSANVISNINGEN FÖR FRAMTIDA REFERENS.**
- **MAXIMAL ANVÄNDARVIKT ÄR 100 KG.**
- **ENDAST EN PERSON ÅT GÅNGEN FÅR ANVÄNDA STUDSMATTAN.**
- **BARN BÖR INTE ANVÄNDA STUDSMATTAN UTAN TILLSYN.**
- **DET REKOMMENDERAS ATT SKYDDSNÄTET TAS BORT FRÅN DEN ÖVRE DELEN AV STOLPARNA NÄR DET BLÅSER.**

Importør: Mylna Sport AS
Ryghgt 4, 3050 Mjøndalen, Norway
KUNDESERVICE Vennligst se siste side for service informasjon
Vänligen se den sista sidan för serviceinformation.



Tack för att du valt den här produkten. Vi hoppas att du kommer att uppskatta den. Den här studsattan kan ta mer än en timme att montera och du kan behöva ta hjälp av en annan person.



VIKTIGT

MAXIMAL ANVÄNDARVIKT FÖR STUDSMATTAN ÄR 100 KG.

MONTERING OCH FÖRFLYTTNING AV STUDSMATTAN

Montera studsattan där den ska användas.



FÖRFLYTTNING AV STUDSMATTAN

För att flytta studsattan behövs två eller tre personer. Lyft försiktigt upp studsattan från marken och håll den horisontellt med underlaget. För alla andra typer av förflyttning rekommenderas det att du först plockar isär studsattan.



Det rekommenderas att studsattan inte används utan skydds nätet. Om du ser att studsattan används utan skydds nät ska du omedelbart stoppa aktiviteten och montera nätet. Det är viktigt att det finns tillräckligt med utrymme runt studsattan. Placera inte studsattan nära väggar, strukturer, staket eller andra lekplatser. Se till att det är tomt på alla sidor runt studsattan.

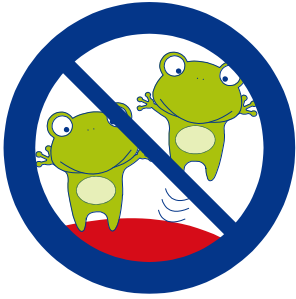


Låt inte studsattan användas under oväder och när det blåser. Starka vindar kan göra att studsattan lyfter, vilket kan orsaka skador.

INTRODUKTION

Innan du tar studsattan i bruk måste du ha läst och förstått innehållet i denna bruksanvisning. Läs följande säkerhetsregler för att minska risken för skador i samband med användning av studsattan.

- ✧ Missbruk och felaktig användning av studsattan är farligt och kan orsaka personskador.
- ✧ Studsattan skickar upp användaren i ovana höjder och i olika kropps rörelser.
- ✧ Inspektera studsattan före varje användningstillfälle och var särskilt uppmärksam på om mattan är sliten och om det förekommer några lösa eller saknade delar.
- ✧ Den här bruksanvisningen innehåller instruktioner för montering, skötsel, underhåll, säkerhet och korrekt hoppteknik. Användare och personer som håller ansvar för användarna måste läsa dessa instruktioner. Alla som väljer att använda studsattan måste vara uppmärksamma på sina egna begränsningar när det gäller att utföra olika hopp och trick på studsattan.



STUDSMATTAN FÅR ENDAST ANVÄNDAS AV EN PERSON ÅT GÅNGEN. OM FLER PERSONER ANVÄNDER STUDSMATTAN SAMTIDIGT ÖKAR RISKEN FÖR ALLVARLIGA SKADOR.



OM ANVÄNDAREN LANDAR PÅ HUVUDET ELLER NACKEN KAN DET I VÅRSTA FALL LEDA TILL FÖRLAMNING ELLER DÖDSFALL. DET ÄR INTE TILLÅTET ATT GÖRA VOLTER, DÅ DETTA KAN ÖKA RISKEN FÖR ATT LANDA PÅ HUVUDET ELLER NACKEN.

PRATA MED EN LÄKARE INNAN DU UTFÖR DEN HÄR TYPEN AV AKTIVITET

- Det är viktigt att det finns tillräckligt med utrymme ovanför studsattan. Ett avstånd på minst 7,5 meter från marknivå rekommenderas. Detta gäller även avståndet till andra föremål, till exempel ledningar, grenar och andra potentiella faror.
- Det är viktigt att det finns gott om utrymme på alla sidor om studsattan. Placera den inte nära väggar, strukturer, staket eller andra lekplatser.
- Se till att det finns ett utrymme på minst 2,5 meter på alla sidor om studsattan. Var uppmärksam på följande när du väljer var du ska placera studsattan:
 - Placera studsattan på ett jämnt underlag. Var även uppmärksam på att det kan behövas belysning i mörka utrymmen och inomhus.
 - Försäkra dig om att studsattan inte används av obehöriga och utan tillsyn.
 - Avlägsna alla hinder under studsattan.
 - Ägaren eller ansvarig person ska göra användarna uppmärksamma på hur studsattan ska användas på ett säkert sätt.
- Volter är inte tillåtna, även om användaren befinner sig mitt på studsattan. Allvarliga skador kan uppstå om användaren landar på huvudet eller nacken.
- Låt inte fler än en person använda studsattan åt gången. Det kan leda till allvarliga skador.
- Studsmattan ska endast användas under uppsikt av en vuxen.
- Se sista sidan för kontaktuppgifter om du behöver mer information.
- Endast för hemma- och utomhusbruk.
- Studsmattan är inte utvecklad för användare under 3 år. Små delar och långa rep kan utgöra en kvävningsrisk.
- Max. användarvikt är 100 kg.
- Hoppa alltid mitt på studsattan.
- Alla skruvar och muttrar måste kontrolleras före användning. Dra åt dem vid behov.
- Alla fjäderbelastade leder måste kontrolleras före användning för att vara säkra på att de är intakta och inte kan lossna under användning.
- Kontrollera alla kåpor för att försäkra dig om att skruvar och vassa kanter är täckta. Byt ut dem vid behov.
- Om självlåsande muttrar har används under monteringen kan dessa endast användas en gång och måste bytas ut om studsattan monteras på nytt.
- Information om datumstämpel på skyddsnet.
- Studsmattor som är över 50 cm höga rekommenderas inte för användning av barn under 6 år.
- Inspektera studsattan före varje användningstillfälle. Kontrollera att ramvadderingen är korrekt placerad. Byt ut slitna, trasiga och saknade delar.
- Klättra upp och ned från studsattan. Det är farligt att hoppa rakt ned från studsattan när du kliver ned eller att hoppa på studsattan när du kliver upp. Använd inte studsattan för att hoppa upp på andra föremål.
- Stoppa den naturliga studsningen genom att böja på knäna när fötterna kommer i kontakt med studsattan. Lär dig den här tekniken innan du försöker med andra tekniker.
- Lär dig grundläggande studs- och kroppspositioner innan du försöker utföra avancerade trick. Olika aktiviteter på studsattan kan utföras med hjälp av grundläggande tekniker i olika kombinationer.
- Undvik att hoppa för högt. Hoppa lågt tills du klarar av att kontrollera både hoppet och landningen mitt på studsattan. Kontroll är viktigare än höjd.
- Håll ögonen fokuserade på studsattan. Detta ger bättre kontroll av hoppningen.
- Undvik att använda studsattan när du är trött eller sliten. Använd studsattan i korta perioder åt gången.
- Se till att studsattan inte används av obehöriga. Om man behöver en stege för att använda studsattan ska denna avlägsnas efter varje användningstillfälle för att förhindra att barn under 6 år använder studsattan utan tillsyn.
- En stege kan vara till hjälp för barn som vill använda studsattan.
- Använd inte studsattan när du är påverkad av alkohol, starka läkemedel eller narkotika.
- Kontakta en instruktör för information gällande användning av studsattan.

- Använd studs mattan endast när ytan är torr. Vinden ska vara relativt stilla. Studsmattan får inte användas i stark vind.
- Börja hoppa i mitten av studs mattan. Landar du mer än 30 cm från mitten bör du omedelbart stanna och börja om på nytt från mitten.
- Läs igenom alla instruktioner, varningar, skötselinstruktioner och underhållsinstruktioner före användning.
- Är ingenting samtidigt som du använder studs mattan.
- Studsmattan ska placeras över marknivå – gräv inte ned mattan i marken.

PLACERING

Det är viktigt att man har tillräckligt med spelrum ovanför studs mattan, och ett avstånd på minst 7,5 meter från marknivå rekommenderas. Detta gäller även avståndet till andra föremål, till exempel el-/telefonledningar, grenar och andra potentiella faror (till exempel gungställningar, staket och simbassänger). Var uppmärksam på följande när du väljer plats för studs mattan:

- Se till att den placeras på ett plant och jämnt underlag.
- Se till att området har tillräcklig belysning.
- Se till att studs mattan inte kan användas av obehöriga.
- Se till att studs mattan är torr – hoppa aldrig på en blöt studs matta.
- Det får inte blåsa mycket. Använd inte studs mattan i stark vind.
- Personen som ansvarar för användarna måste göra dem uppmärksamma på korrekt användning av studs mattan enligt denna bruksanvisning. Ansvarig person måste vara en vuxen och denne ska *alltid* vara på plats när studs mattan används.
- Placera inte studs mattan på underlag av betong eller sten eller ett halt underlag. Får inte användas inomhus.

VIKTIGT!

Om dessa riktlinjer inte följs ökar risken för personskador.

Den här studs mattan är framtagen med material och hantverk av hög kvalitet och kan med korrekt skötsel och underhåll användas i flera år. Korrekt underhåll av studs mattan minskar även risken för skador. Följ dessa riktlinjer:

Studsmattan är framtagen för att klara en viss vikt och ett visst användningssätt. Se till att endast en person använder studs mattan åt gången och att personen inte väger mer än 100 kg. Användaren måste antingen vara barbens eller ha på sig strumpor eller gymnastikskor.

Observera att löparskor eller vardagsskor *INTE* användas på studs mattan. Minska risken för att studs mattan skadas eller repas genom att *inte* tillåta husdjur att vara på studs mattan. Användare måste även plocka ut vassa föremål ur fickorna innan de använder studs mattan.

Alla föremål måste alltid hållas borta från studs mattan.

Inspektera studs mattan före varje användningstillfälle och var särskilt uppmärksam på slitna, trasiga eller saknade delar. Flera förhållanden kan leda till ökad risk för skador. Var uppmärksam på följande:

- Hål eller nötning på studs mattan eller ramvadderingen.
- Borttagen, felaktigt placerad eller dåligt monterad ramvaddering.
- Studsmatta som släppt.
- Lösa sömmar eller försämrad kvalitet på studs mattan.
- Böjda eller förstörda ramdelar (inklusive ben och skenor).
- Förstörda, borttagna eller skadade fjädrar.
- Förstörda, borttagna eller felaktigt monterade ramkuddar.
- Alla utstickande delar på ramen, fjädrarna och studs mattan eller skyddsnätet – i synnerhet vassa utstickande delar.
- Lås alltid skyddsnätet innan du använder dig av studs mattan.

- Töm fickorna och släpp allt du har i händerna innan du använder studs mattan.
- Kliv inte av studs mattan genom att hoppa ner på marken.
- Använd studs mattan i korta perioder åt gången.

OM DU UPPTÄCKER PROBLEM SOM DU BEFARAR KAN LEDA TILL SKADOR BÖR STUDSMATTAN MONTERAS NED ELLER SÄKRAS MOT VIDARE BRUK TILLS PROBLEMET HAR LÖSTS.

VINDFÖRHÅLLANDEN

Studs mattan ska skyddas av vinden om den blir för stark. Om det förväntas blåsa kraftiga vindar bör du montera ned studs mattan eller flytta den till en säker plats. Alternativt kan du fäst studs mattans övre ram i underlaget med hjälp av rep och pålar. Studs mattan bör fästas med minst fyra rep. Fäst inte repen i studs mattans ben, då dessa kan dras ut ur ramen.

STUDSMATTOR ÖVER 50 CM HÖGA REKOMMENDERAS INTE FÖR ANVÄNDNING AV BARN UNDER 6 ÅR.

ANVÄND INTE STUDSMATTAN INOMHUS.

VIKTIGT!

Allvarliga skador kan uppstå om säkerhetsreglerna inte följs. Låt inte fler än en person använda studs mattan åt gången.

3. Underhåll av skyddsnät och kuddar.

Skyddsnät och kuddar utsätts för slitage på samma sätt som bildäck. Materialet kommer att slitas gradvis. Hur snabbt det sker beror på hur utsatt materialet är för UV-strålar, luftföroreningar och väderförhållanden som regn, vind och snö.

Skyddsnätet och kuddarna måste underhållas korrekt och kontroller enligt underhållsinstruktionerna i denna bruksanvisning. När materialet uppvisar tecken på att ha försvagats ska all användning av studs mattan upphöra och tillgången till den ska begränsas tills de slitna delarna har bytts ut.

4. Underhåll av skyddsnät.

Skyddsnätet är tillverkat av UV-resistent material, men kommer ändå att utsättas för andra fenomen såsom solljus, vind, regn och djurliv.

Skyddsnätet måste inspekteras före varje användningstillfälle. Det innebär att du bland annat bör inspektera nätet med avseende på sprickor, slitage och skörhet – samt alla sammankopplingar med avseende på generella skador. Nätet måste bytas ut omedelbart om du upptäcker tecken på skador, slitage, uttänjning, lösa delar eller skörhet. Följande underhållsplan måste följas:

1 till 3 månader	3 till 6 månader	6 till 12 månader
Inspektera nätet i samband med varje användningstillfälle med avseende på UV-skador.	Inspektera nätet , nätställningen och band i samband med varje användningstillfälle med avseende på UV-skador.	Inspektera nätet, nätställningen, band och glidlås i samband med varje användningstillfälle med avseende på UV-skador. Byt ut var tolfte månad eller tidigare.

ANVÄNDARE SÄKERHETSINSTRUKTIONER

- ◆ Använd inte studsattan om du är påverkad av alkohol, starka läkemedel eller narkotika.
- ◆ Avlägsna alla hårda och vassa föremål som du bär på dig innan du använder studsattan.
- ◆ Var försiktig när du kliver upp och ned från studsattan. Hoppa aldrig ned eller upp på studsattan och använd aldrig studsattan som språngbräda för att ta dig upp på ett annat föremål.
- ◆ Lär dig grundläggande hopptechniker och se till att bemästra dessa innan du ger dig på svårare trick. I avsnittet med grundläggande trick får du lära dig grunderna.
- ◆ Avbryt hoppandet genom att böja på knäna när du landar på studsattan med fötterna.
- ◆ Hoppa kontrollerat på studsattan. Ett kontrollerat hopp är när du landar på samma punkt där du lämnade studsattan. Om du känner att du tappar kontrollen bör du omedelbart avbryta hoppandet.
- ◆ Använd inte studsattan i längre perioder utan paus och hoppa inte för högt.
- ◆ Håll ögonen fokuserade på duken för ökad kontroll. Om du inte gör det kan du förlora kontrollen.
- ◆ Låt inte fler än en person använda studsattan åt gången.
- ◆ Hoppa aldrig utan tillsyn.

ANSVARIGA PERSONER

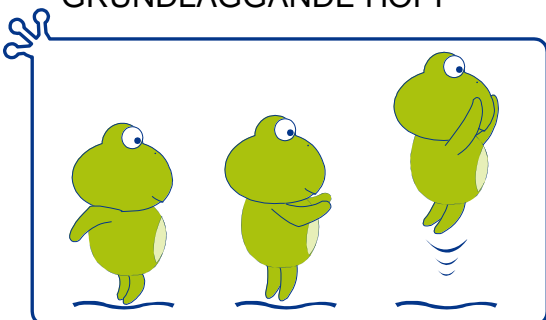
Läs på om grundläggande hopptechniker och säkerhetsregler. Se till säkerhetsreglerna följs för att minska risken för skador och se till att nya användare lär sig grundläggande hopptechniker innan de går vidare till mer avancerade trick.

- ◆ Alla användare behöver tillsyn, oavsett förmåga och ålder.
- ◆ Använd inte studsattan när den är våt, skadad, smutsig eller utsliten. Inspektera studsattan före användning.
- ◆ Håll föremål som kan störa användaren borta från studsattan. Var uppmärksam på vad som befinner sig ovanför, under och runt omkring studsattan.
- ◆ Försäkra dig om att studsattan inte används av obehöriga utan tillsyn.

TRÄNINGSPROGRAM

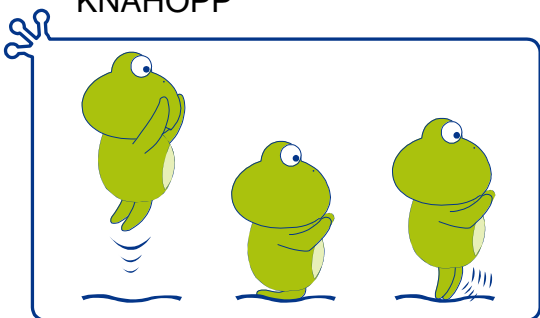
Följande övningar rekommenderas för att lära sig grundläggande steg och hopp innan du försöker utföra mer komplicerade trick. Innan du kliver upp på studsattan bör du läsa och förstå alla säkerhetsinstruktioner. Ansvarig person och användare bör också diskutera och demonstrera kroppsmekanismer och riktlinjer för studsattan.

GRUNDLÄGGANDE HOPP



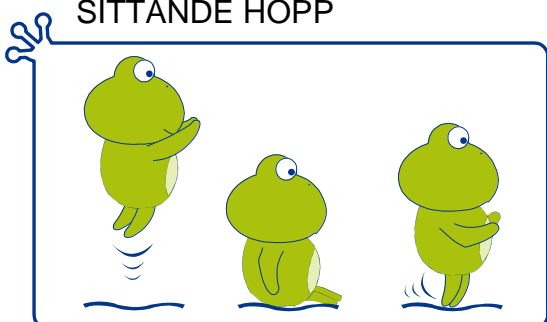
5. Starta från stående position, med fötterna i axelbrett avstånd från varandra och ögonen fokuserade på studsattan.
6. Pendla armarna framåt och uppåt i en cirkelrörelse.
7. För ihop fötterna när du befinner dig i luften och peka tårna nedåt.
8. Håll fötterna i axelbrett avstånd från varandra när du landar på studsattan.

KNÄHOPP



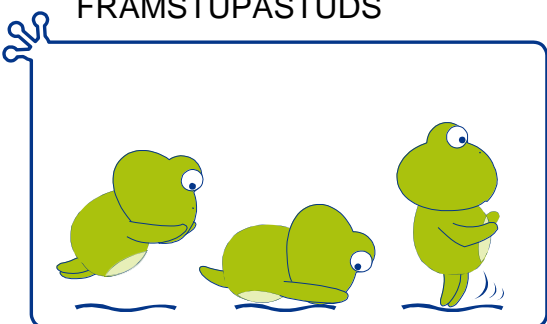
4. Börja med det grundläggande hoppet och hoppa ganska lågt.
5. Landa på knäna medan du håller ryggen rak och kroppen upprätt samtidigt som du håller balansen med hjälp av armarna.
6. Studsa upp till den grundläggande hoppställningen genom att pendla armarna uppåt.

SITTANDE HOPP



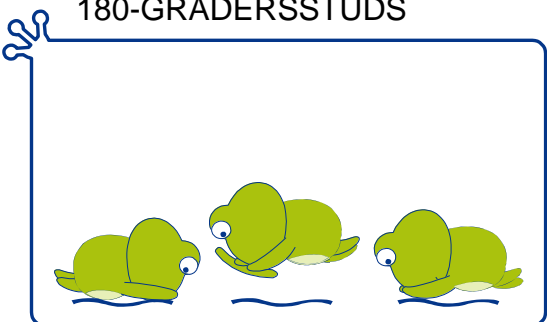
4. Landa i sittande ställning.
5. Placera händerna på mattan bredvid höfterna, men lås inte ut armbågarna.
6. Hoppa tillbaka till stående position genom att trycka ifrån med händerna.

FRAMSTUPASTUDS



4. Börja med en låg studs.
5. Landa med ansiktet nedåt och håll händer och armar utsträcka på mattan.
6. Använd armarna till att trycka ifrån på mattan för att återgå till stående ställning.

180-GRADERSSTUDS



5. Börja med framstupapositionen.
6. Tryck ifrån med vänster eller höger arm (beroende på åt vilket håll du vill rotera).
7. Håll huvud och axlar i samma riktning samtidigt som du håller ryggen parallell med mattan och huvudet uppåt.
8. Landa med ansiktet nedåt och återgå till stående position.

MONTERING

För montering av studsattan behöver du endast det medföljande fjäderverktyget.. Studsmattan kan enkelt monteras ned när den inte ska användas under längre tid. **Läs monteringsinstruktionerna innan du börja montera produkten.**

FÖRE MONTERING:

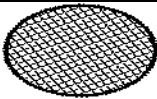
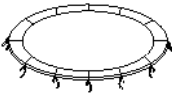



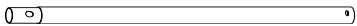


Se nästa sida för delnummer och beskrivningar för de olika delarna. Monteringsinstruktionerna använder dessa beskrivningar och nummer som referens.

Försäkra dig om att du har alla delar som står med på listan över delar. Om det är någon del som saknas kan du kontakta oss med hjälp av kontaktuppgifterna på sidan sidan.

Det rekommenderar att du använder skyddshandskar under monteringen av studsattan.

Lista över delar till studsmatta och skyddsnet







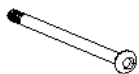




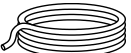

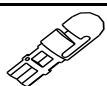
Trampolin

Nyckelnummer	Figure	Beskrivning	Kvantitet		
			305cm	366cm	426cm
1		Studsmatta	1	1	1
2		Ramkudde	1	1	1
3		Översta skena med benuttag	8	12	12
4		Fjäderverktyg	1	1	1
5		Benbotten	4	6	6
6A		Vertikal benförlängning (två hål)	4	6	6
6B		Vertikal benförlängning (tre hål)	4	6	6
7		Galvaniserade källor	56	72	84

Skyddsnet

Nyckelnummer	Figure	Beskrivning	Kvantitet		
			305cm	366cm	426cm
A		Övre ramrör med skum och ärm	4	6	6
B		Nedre ramrör med skum och ärm	4	6	6
M		Skyddsnet	1	1	1

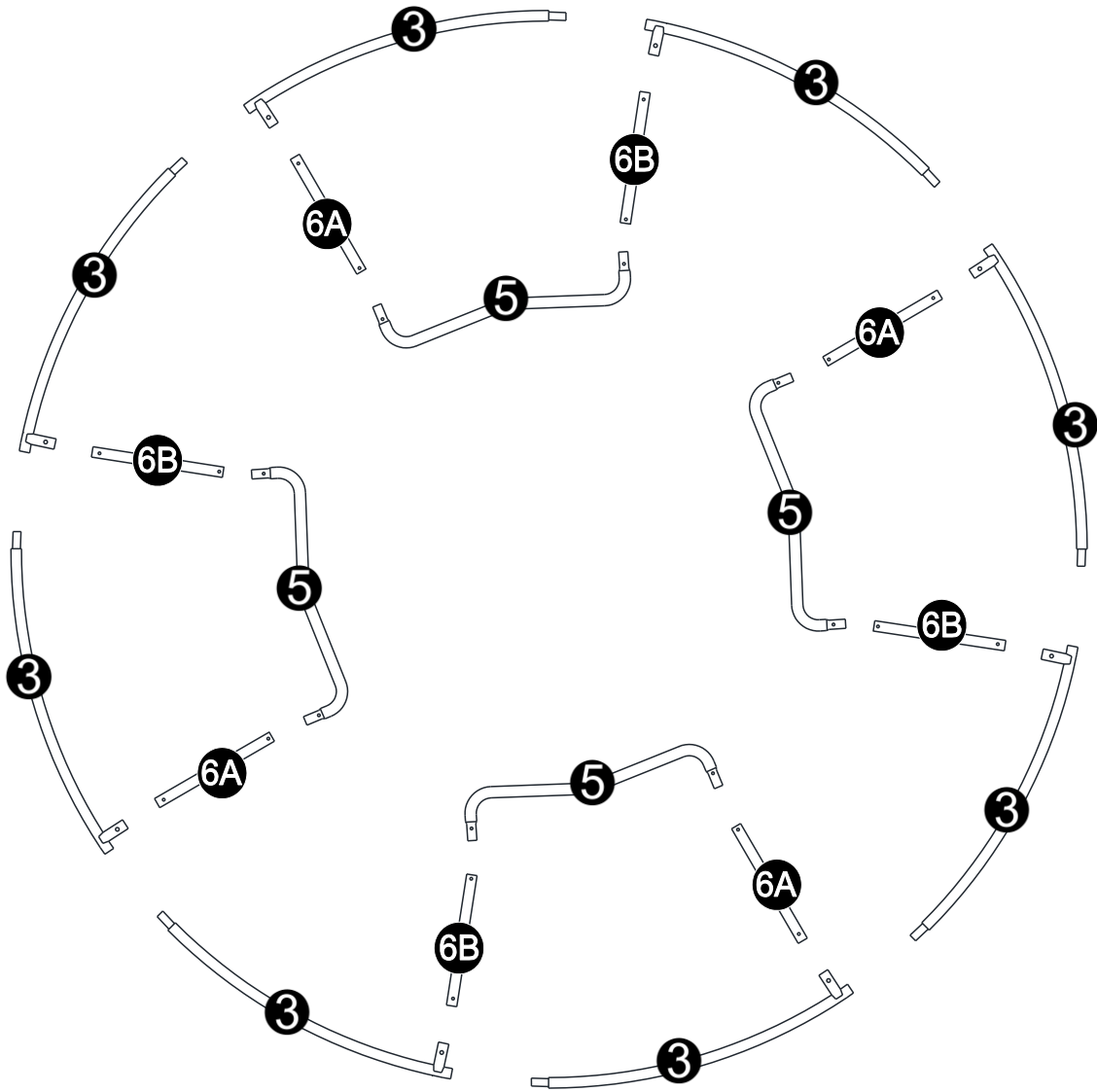
Liste over maskinvaredeler

Nyckelnummer	Figure	Beskrivning	Kvantitet		
			305cm	366cm	426cm
C		Kabeltråd	8	12	12
D		Självlåsande skruv	16	24	24
E		Liten fjäderlåsbricka	12	18	18
F		Stor fjäderlåsbricka	12	18	18
G		Gap distans	8	12	12
H		Bågbricka	12	18	18
I		Lång bult	8	12	12
R		Kort bult	4	6	6
J		Insexnyckel	1	1	1
K		Rycka	1	1	1
L		Lockmutter	12	18	18
N		sladd	6	7	8
O		ändkåpa	4	6	6
P		Plastlock	4	6	6

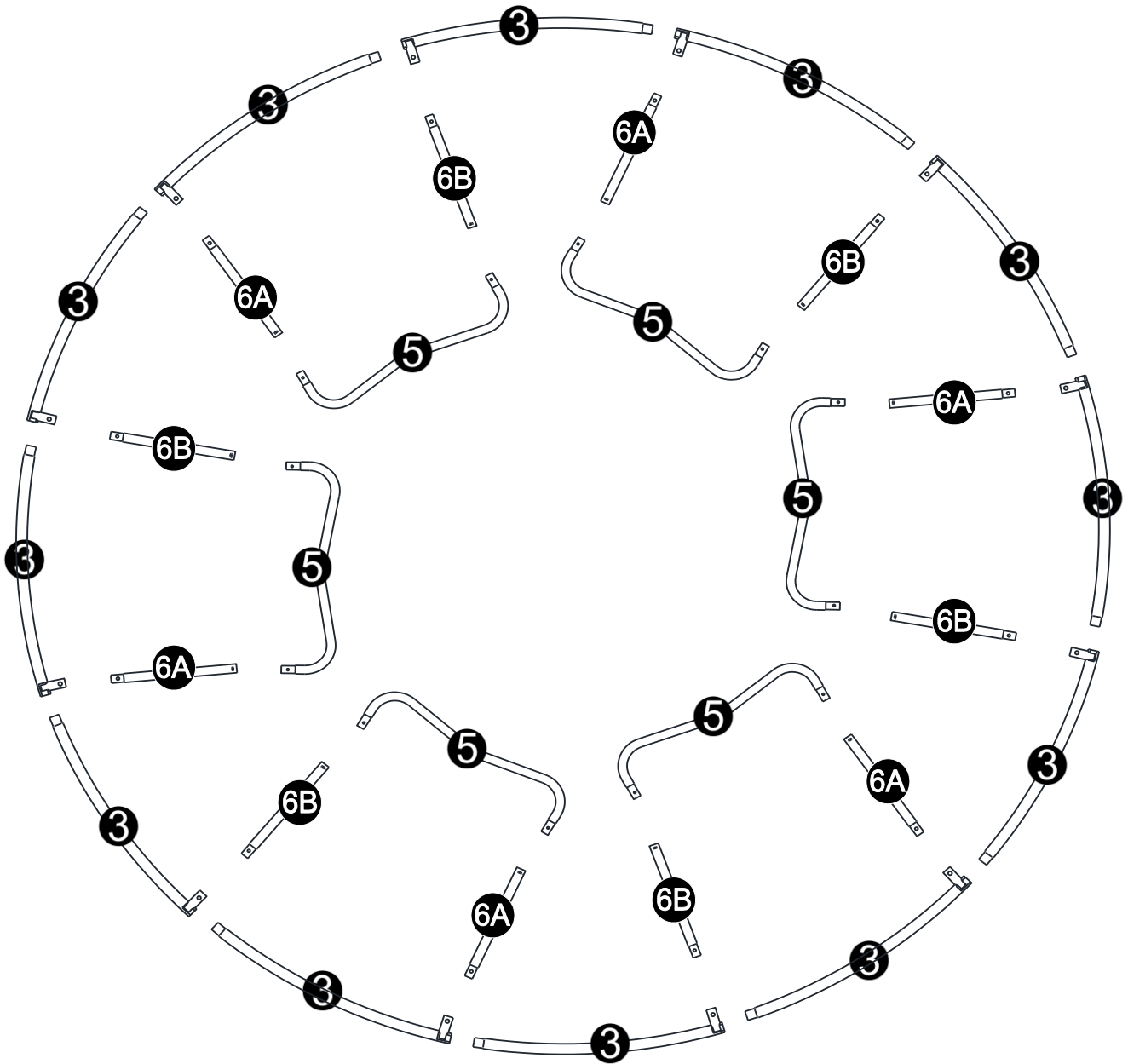
Trampolin instruktion

STEG 1

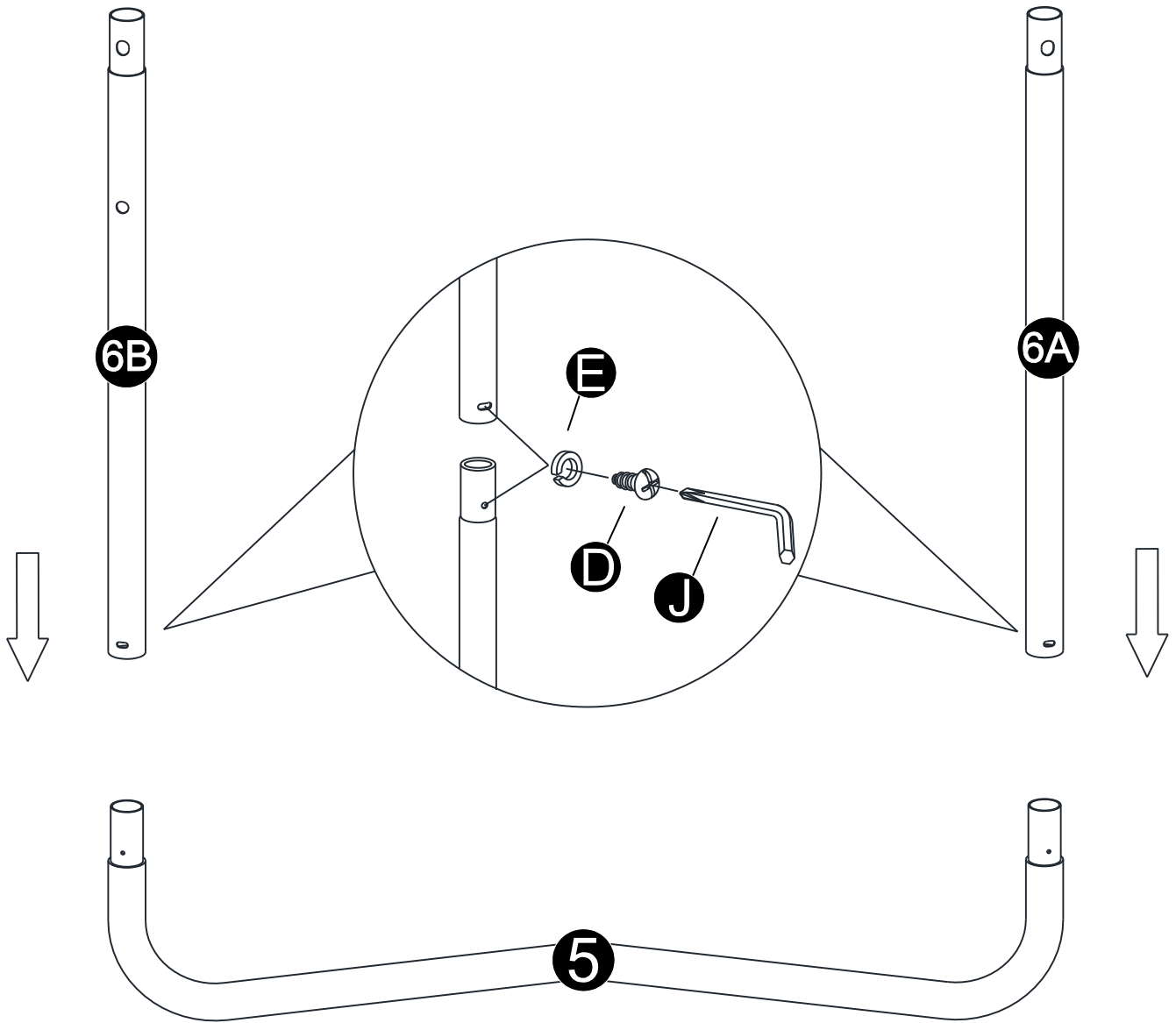
305cm



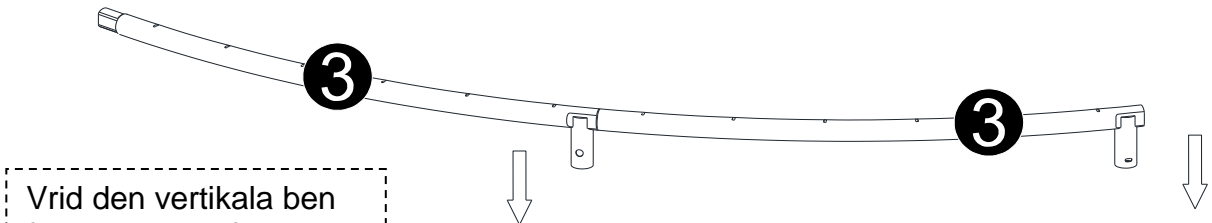
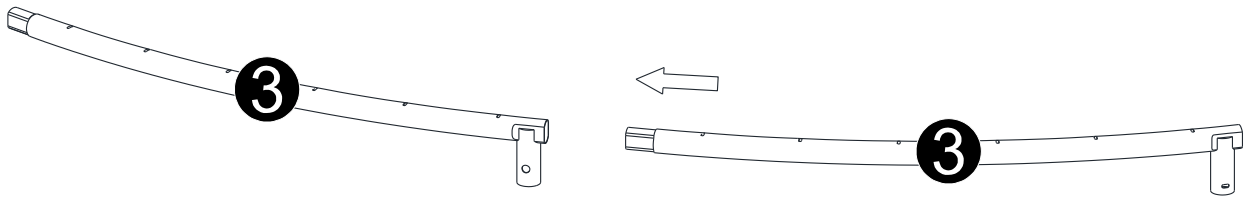
366 cm & 426cm



STEG 2

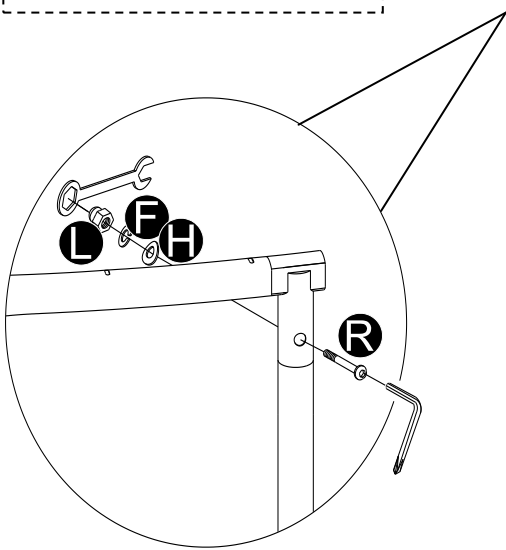
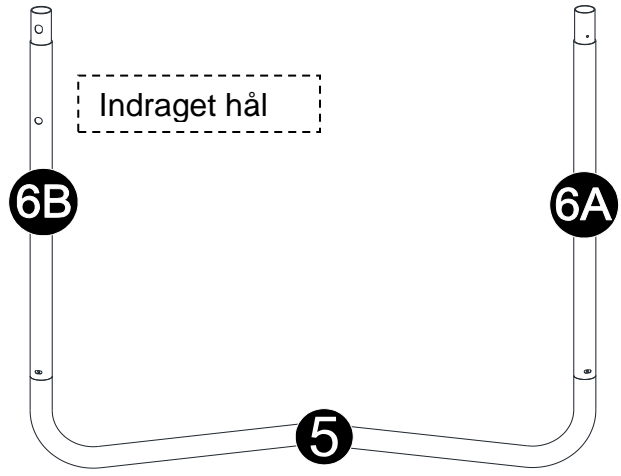


STEG 3

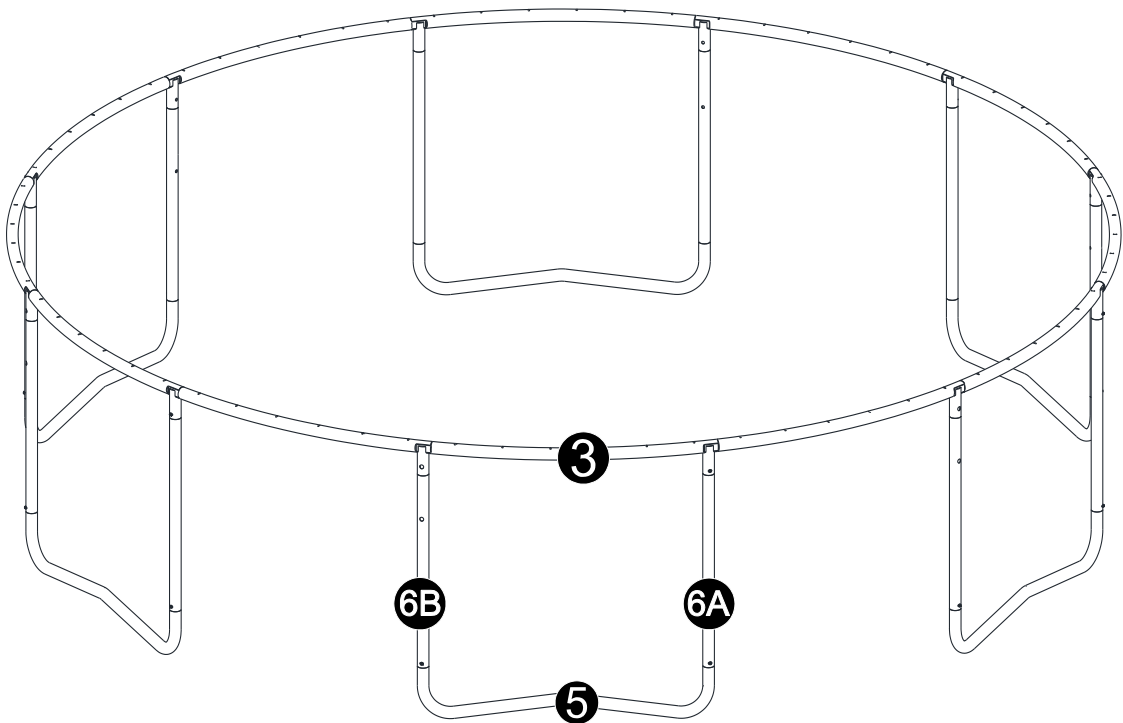
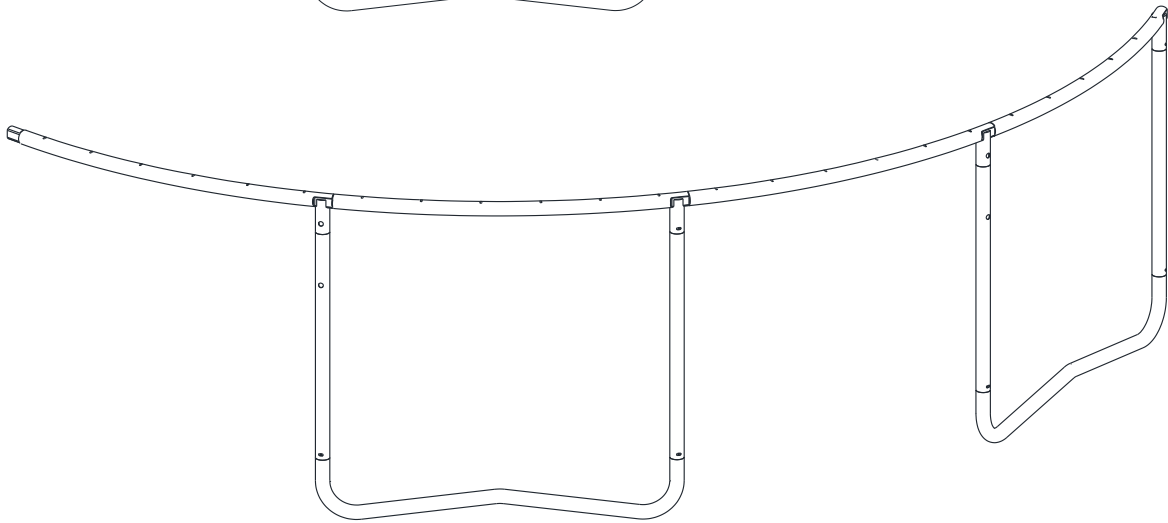
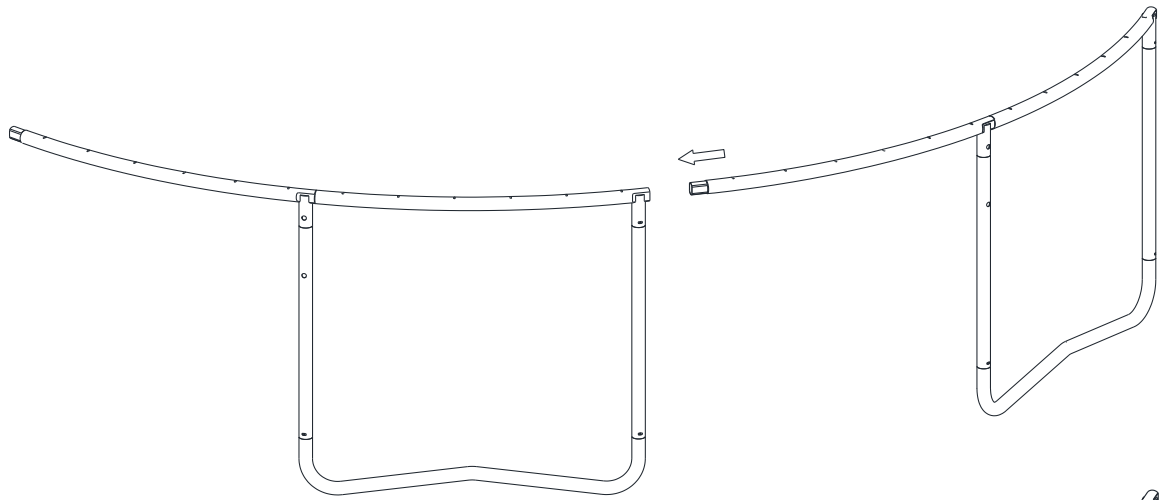


Vrid den vertikala ben förlängningen för att matcha hålet.

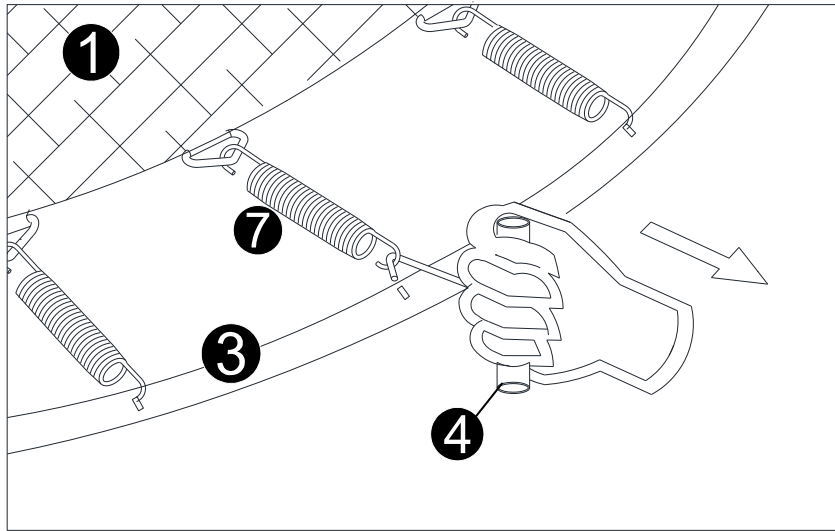
Indraget hål



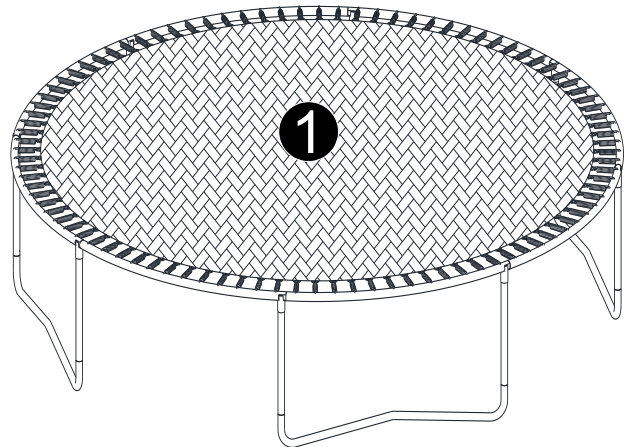
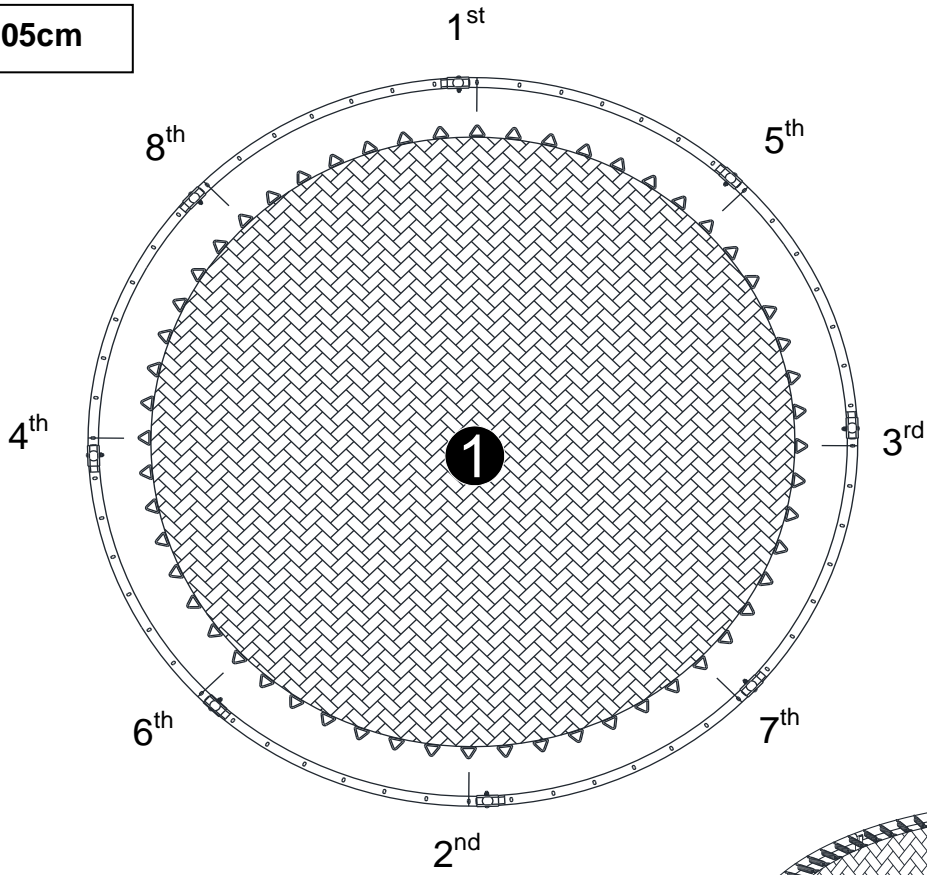
STEP 4



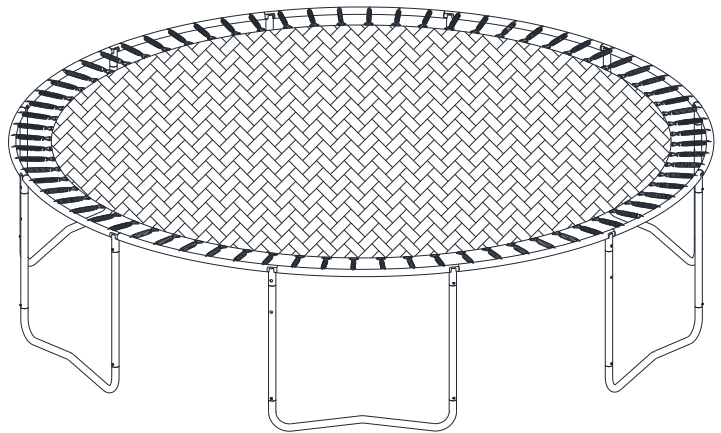
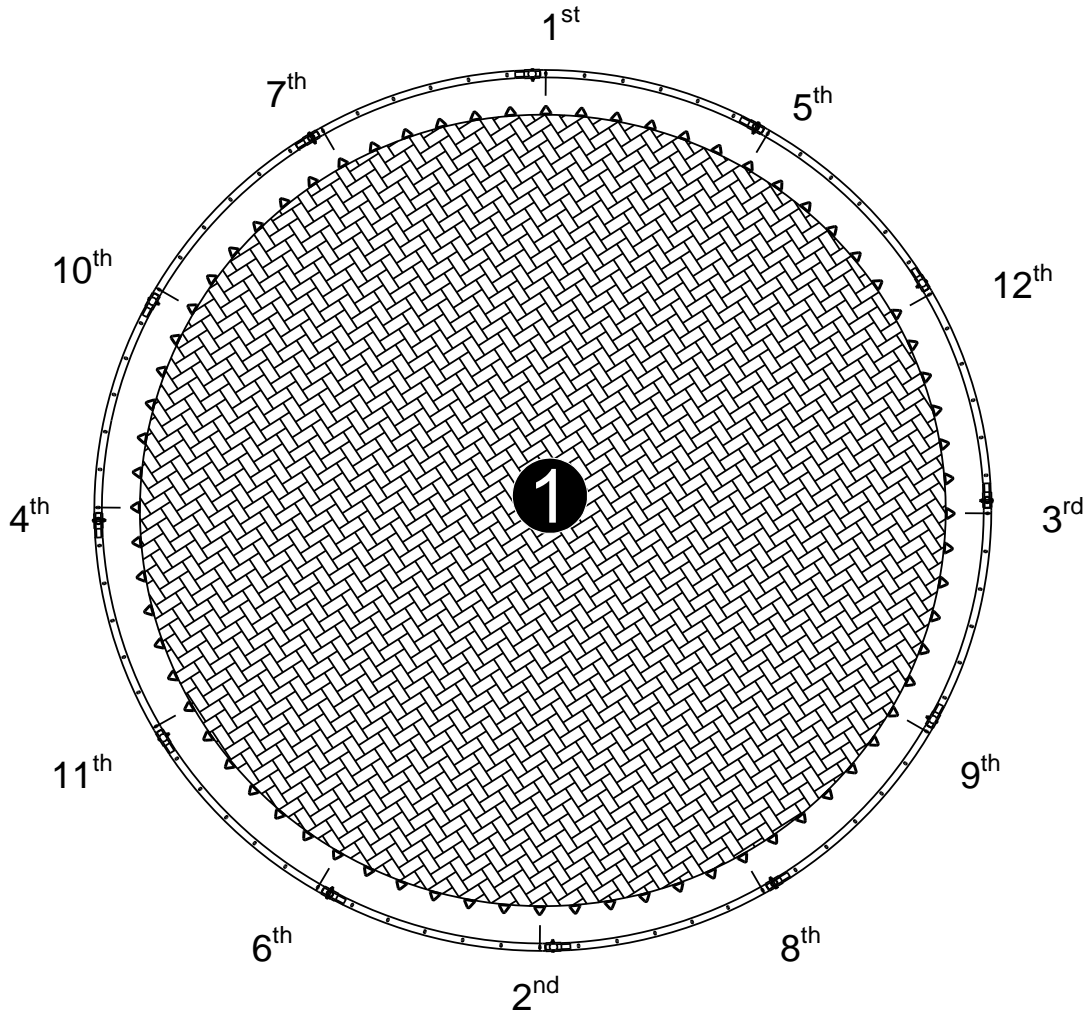
STEG 5



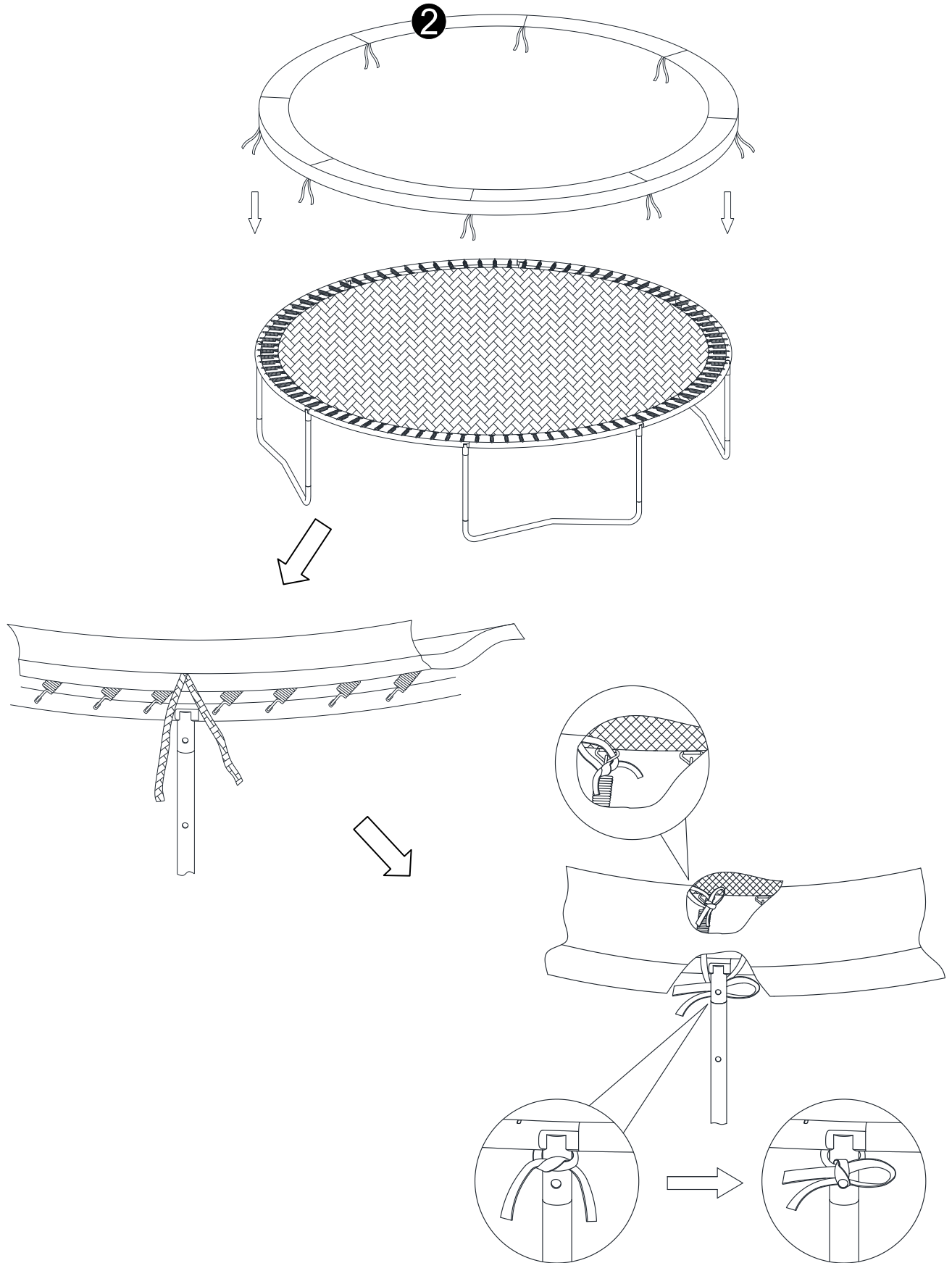
305cm



366 cm & 426cm

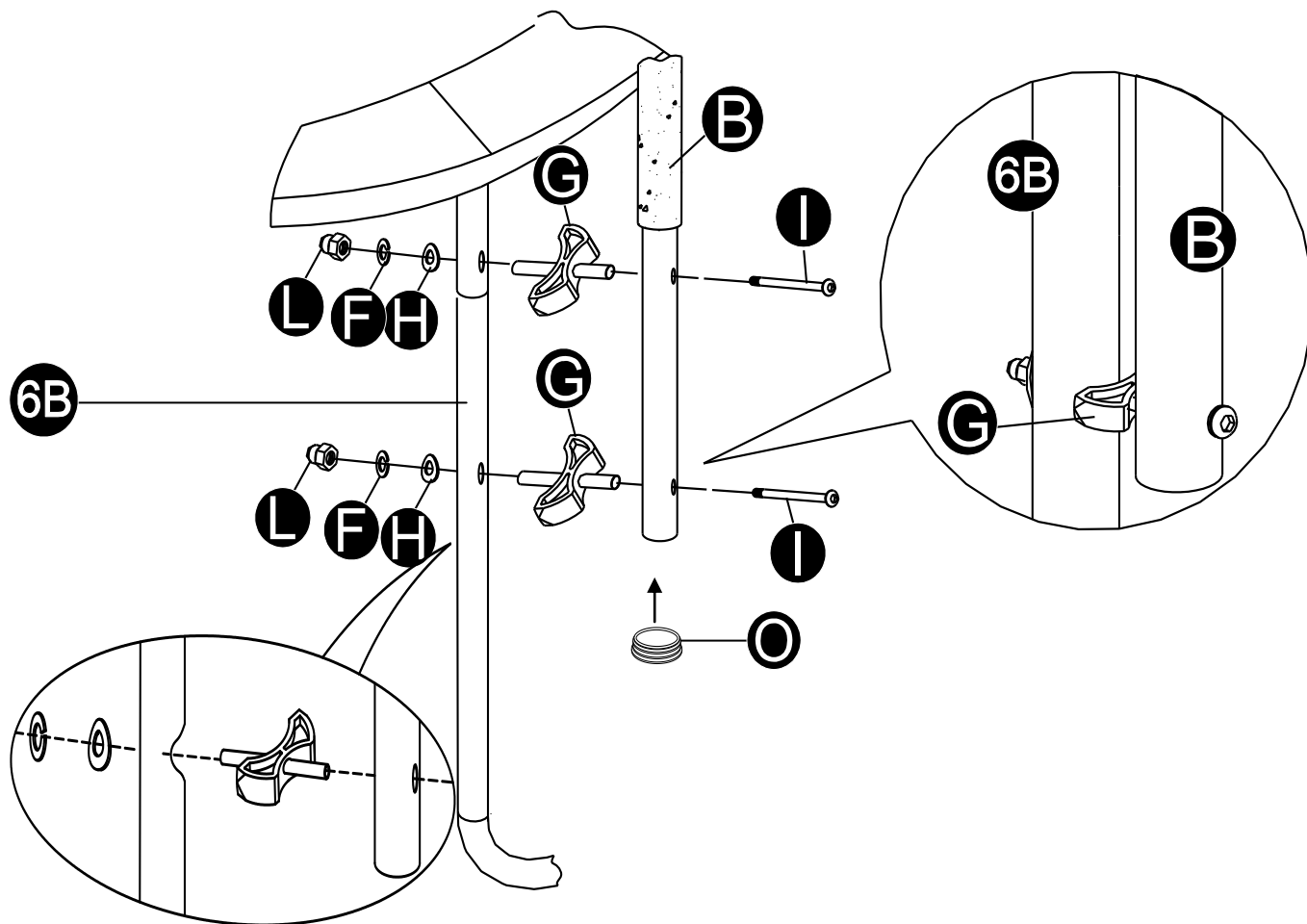


STEG 6

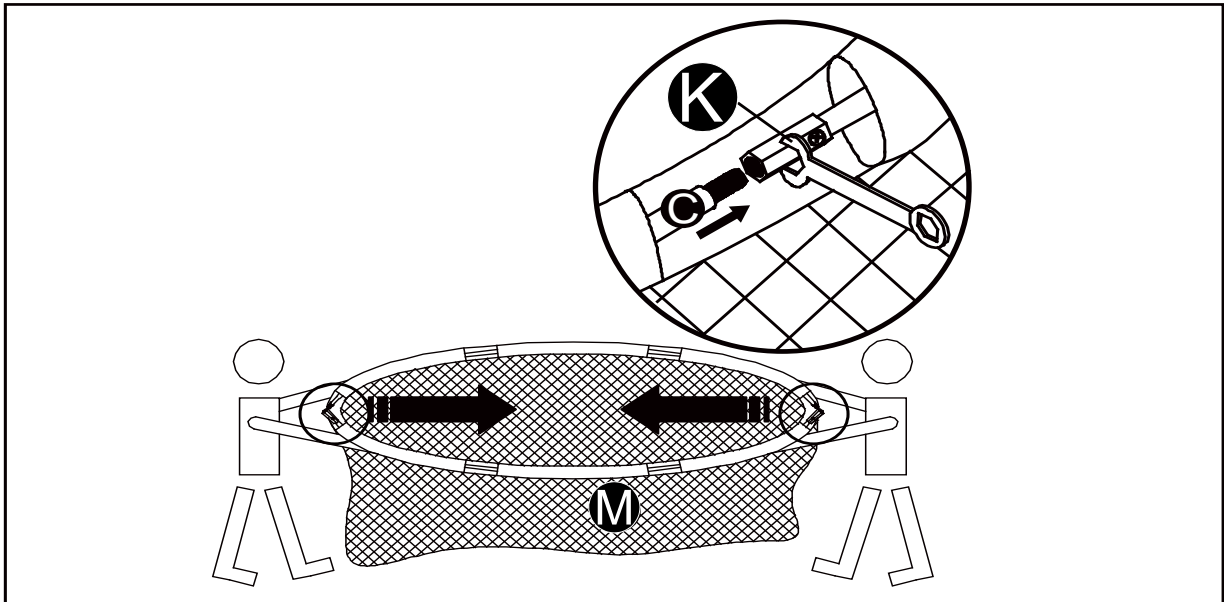
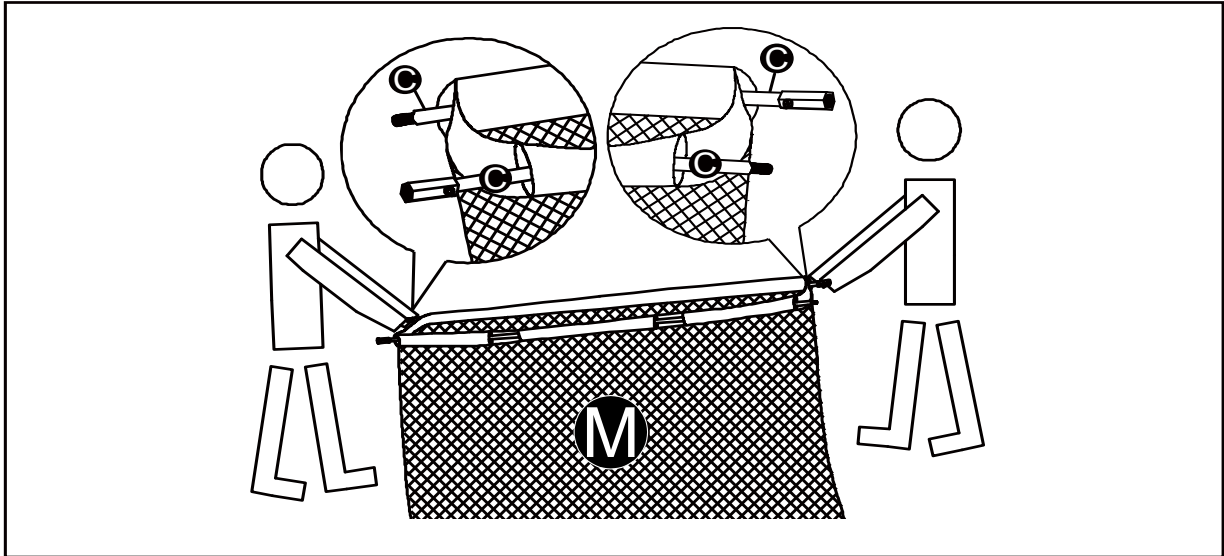
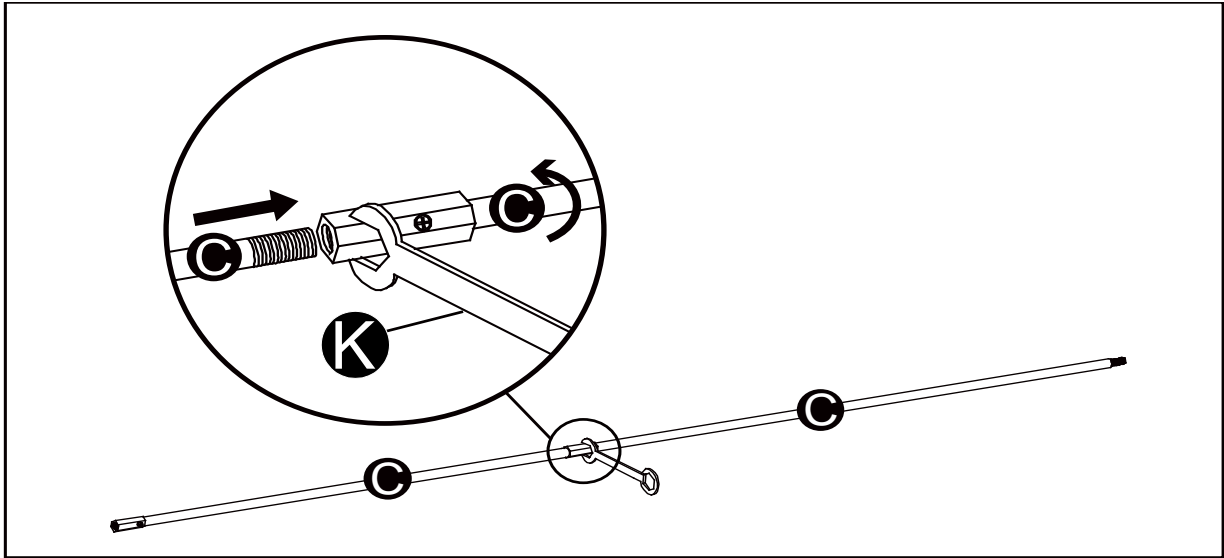


Säkerhetsnät instruktion

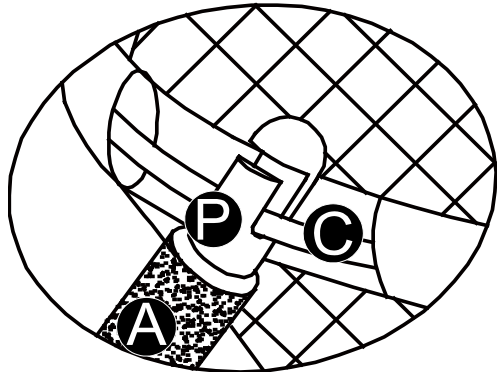
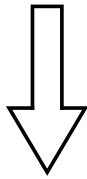
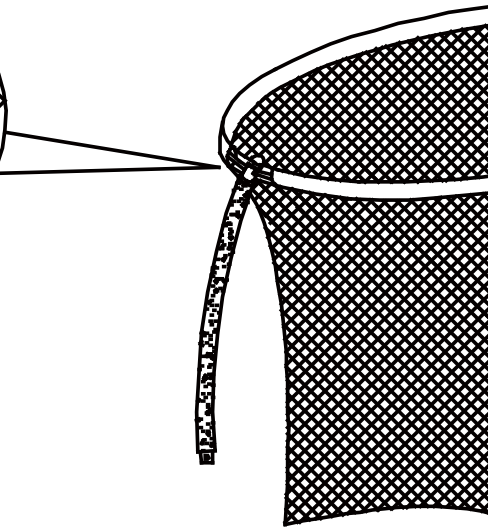
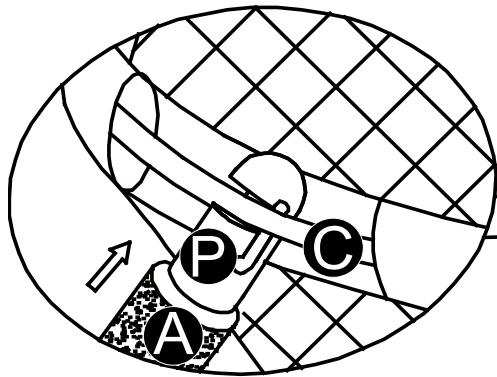
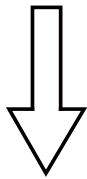
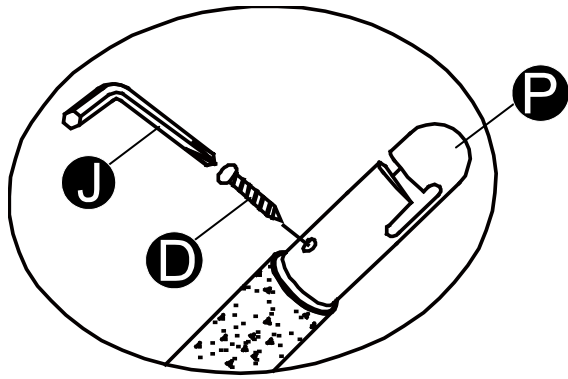
STEG 7



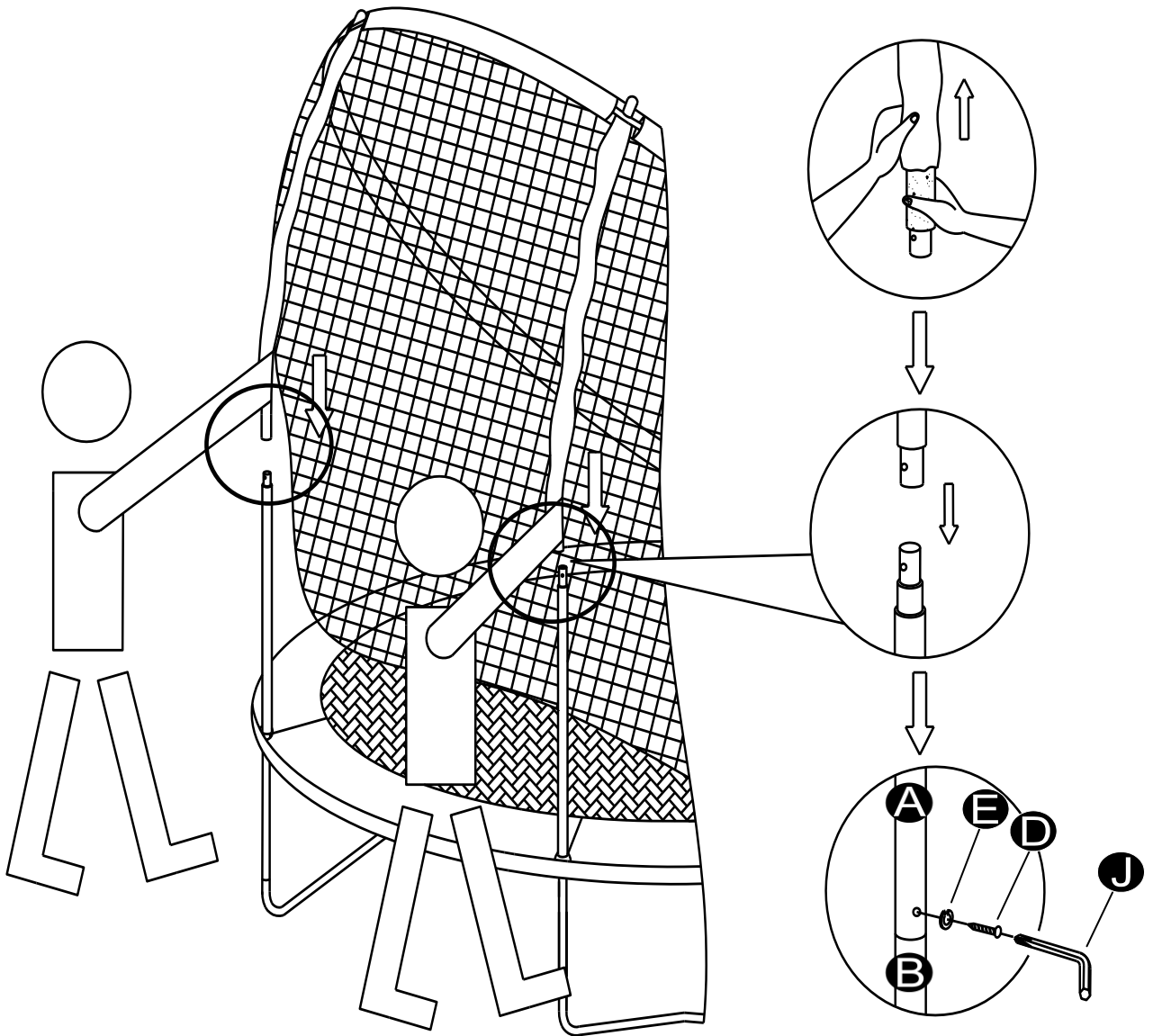
STEP 8



STEG 9

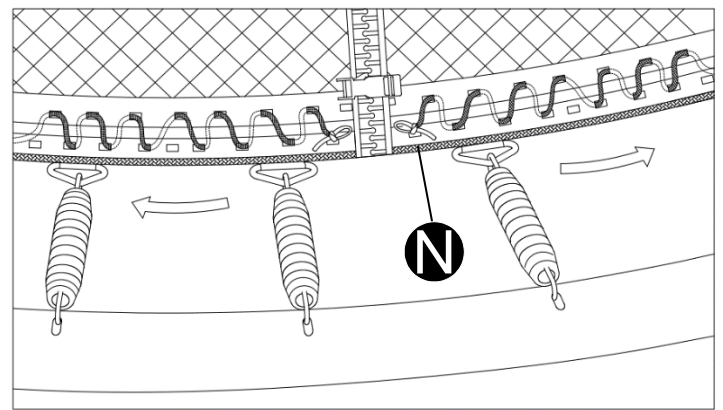
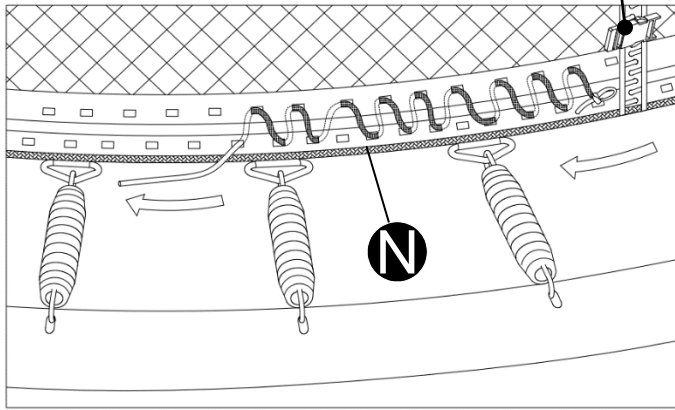
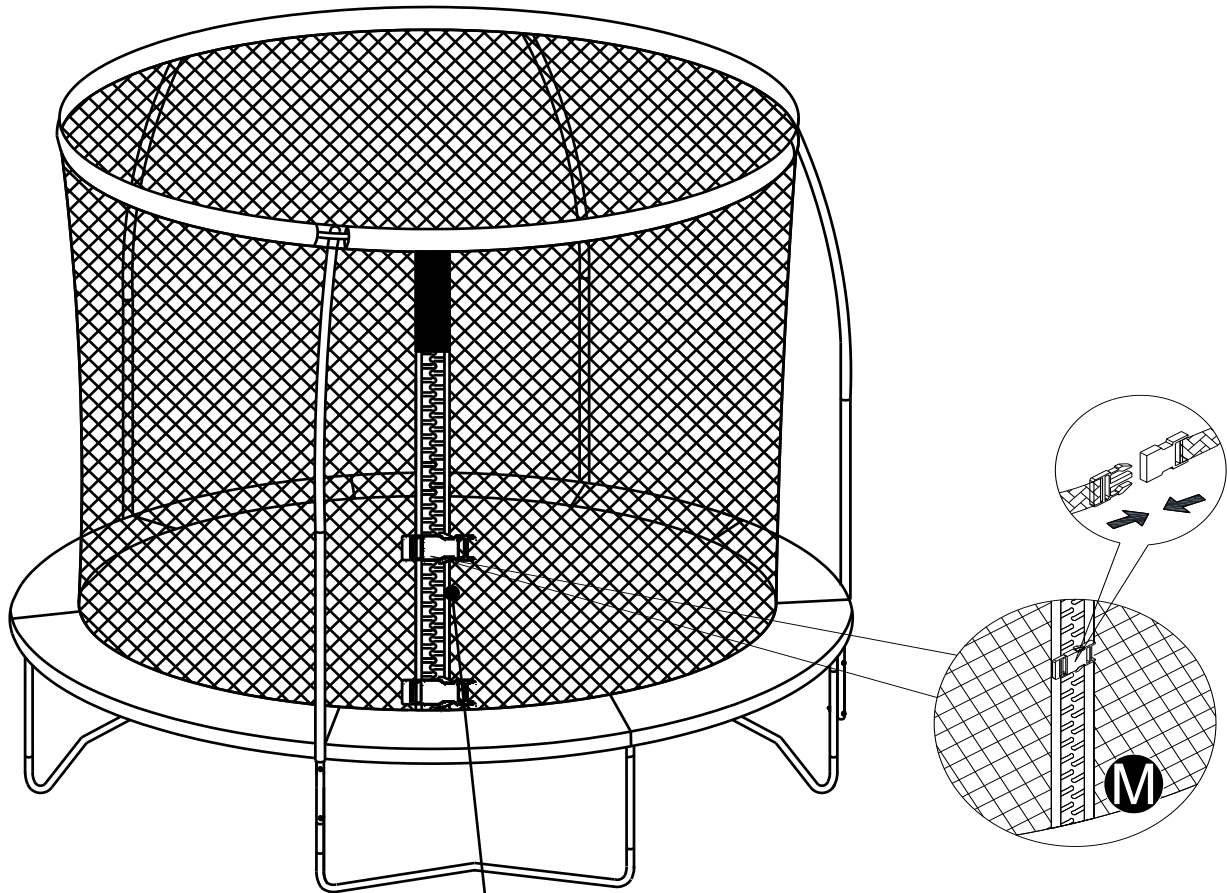


STEP 10

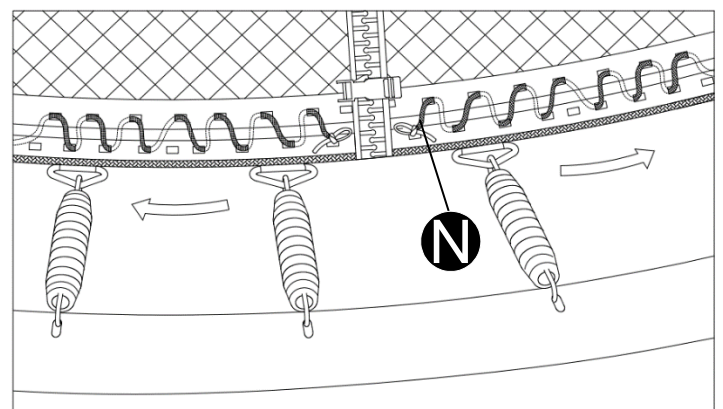
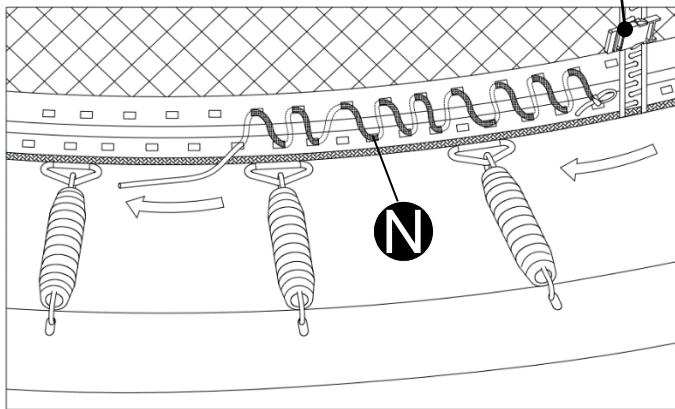
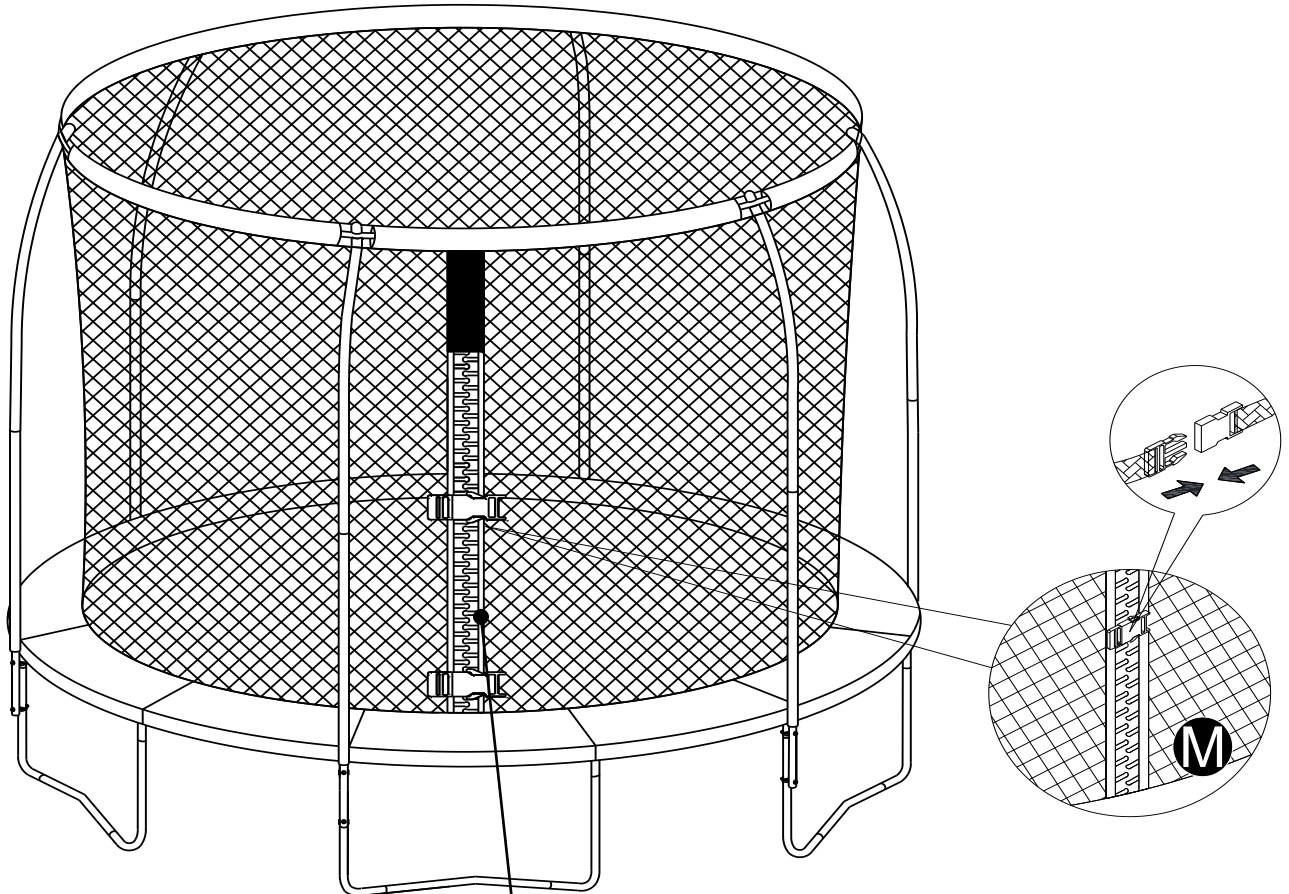


STEG 11

305cm



366 cm & 426cm





VIKTIGT

SKÖTSEL OCH UNDERHÅLL

Den här studs mattan är framtagen med material och hantverk av hög kvalitet och kan med korrekt skötsel och underhåll användas i flera år. Korrekt underhåll av studs mattan minskar även risken för skador. Följ dessa riktlinjer:

Studs mattan är framtagen för att klara en viss vikt och ett visst användningssätt. Försäkra dig om att endast en person används studs mattan åt gången. Användaren måste antingen vara barbent eller ha på sig strumpor eller gymnastikskor. Observera att löparskor eller vardagsskor *INTE* användas på studs mattan. Minska risken för att studs mattan skadas eller repas genom att *inte* tillåta husdjur att vara på studs mattan. Användare måste även plocka ut vassa föremål ur fickorna innan de använder studs mattan. Alla vassa föremål måste alltid hållas borta från studs mattan.

Inspektera studs mattan före varje användningstillfälle och var särskilt uppmärksam på slitna, trasiga eller saknade delar. Flera förhållanden kan leda till ökad risk för skador. Var uppmärksam på följande:

- Hål eller nötning på studs mattan eller ramvadderingen.
- Borttagen, felaktigt placerad eller dåligt monterad ramvaddering.
- Studsmatta som släppt.
- Lösa sömmar eller försämrad kvalitet på studs mattan.
- Böjda eller förstörda ramdelar (inklusive ben och skenor).
- Förstörda, borttagna eller skadade fjädrar.
- Förstörda, borttagna eller felaktigt monterade ramkuddar.
- Alla utstickande delar på ramen, fjädrarna och studs mattan eller skyddsnätet – i synnerhet vassa utstickande delar.

OM DU UPPTÄCKER PROBLEM SOM DU BEFARAR KAN LEDA TILL SKADOR BÖR STUDSMATTAN MONTERAS NED ELLER SÄKRAS MOT VIDARE BRUK TILLS PROBLEMET HAR LÖSTS.

VINDFÖRHÅLLANDEN

Studs mattan ska skyddas av vinden om den blir för stark. Om det förväntas blåsa kraftiga vindar bör du montera ned studs mattan eller flytta den till en säker plats. Alternativt kan du fäst studs mattans övre ram i underlaget med hjälp av rep och pålar. Studsmattan bör fästas med minst fyra rep. Fäst inte repen i studs mattans ben, då dessa kan dras ut ur ramen.

Vi rekommenderar att använder en jordförankring för maximal säkerhet.

VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylnas servicecenter. Vi ser gärna att du kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan hjälpa dig på bästa möjliga sätt.

Besök vår hemsida www.mylناسport.se – här hittar du information om produkterna, bruksanvisningar, kontaktformulär för att nå oss och för att beställa reservdelar. Genom att fylla i formuläret ger du oss den information vi behöver för att kunna hjälpa dig på bästa möjliga sätt.