

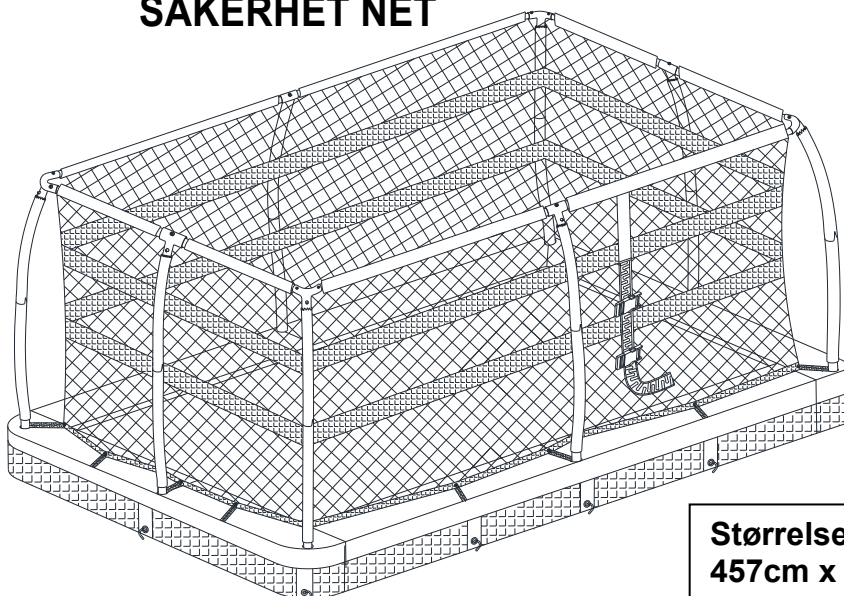


Montering, drift og vedlikehold
NORSK BRUKERVEILEDNING
Installation, drift och underhåll
SVENSK BRUKSANVISNING

Art. Nr.: 418803

457cm X 305cm

PREMIUM REKTANGULÆR NEDGRAVD TRAMPOLINE OG SIKKERHETSNETT
PREMIUM REKTANGULÄR NEDGRÄVD STUDSMATTA OCH
SÄKERHET NET



Størrelser, montert:
457cm x 305cm x 211cm



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 160kg.
- Kun en person kan bruke denne trampolinen av gangen.
- Barn bør ikke bruke denne trampolinen uten oppsyn.
- Det anbefales sterkt at sikkerhets innhegningen fjernes fra toppen av innhegning stolpene under vindforhold.



VARNING

- Läs och förstå anvisningarna i denna handbok innan du installerar studsmatte, säkerhetsnett och börja använda den.
- Spara dessa instruktioner för framtida referens.
- Maxvikt är 160kg.
- Endast en person kan Använda studsmatte å gången.
- Barn bör inte använda denna studsmatte utan tillsyn.
- Det rekommenderas att skyddsnätet tas bort från den övre delen av stolparna när det blåser.

Importør: Mylna Sport AS

Postboks 567, 3412 Lierstranda, Norge

KUNDESERVICE

Vennligst se siste side for service informasjon.
Vänligen se den sista sidan för serviceinformation.



NO:

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.



ADVARSEL! MAX 160kg.

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 og parallell 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.

Denne trampolinen er ikke utstyrt med et nett. Kjøp den selv eller forbered et nett til å bruke sammen. 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. Dersom det er meldt sterk vind bør trampolinen enten demonteres eller flyttes til et skjermet område, for å være sikker på at den ikke blir tatt av vinden.

TRAMPOLINER OVER 50 CENTIMETER HØYDE ANBEFALTES IKKE FOR BRUK AV BARN UNDER 6 ÅR.

IKKE BRUK DENNE TRAMPOLINEN INNENDØRS.

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.
- ✧ Advarsel. Kun til hjemmebruk.
- ✧ Advarsel om trampoliner som ikke er ment for barn under 36 måneder.



**IKKE HOPP SALTO, DA DETTE ØKER
RISIKOEN FOR Å LANDE PÅ HODE ELLER
NAKKEN.**



**TRAMPOLINEN ER KUN UTVIKLET FOR
BRUK AV ÉN PERSON OM GANGEN. BRUK
AV FLERE PERSONER SAMTIDIG, ØKER
RISIKOEN FOR ALVORLIG SKADE.**

SNAKK MED EN LEGE FØR DU UTFØRER DENNE TYPEN AKTIVITET.

- Maks 160kg.
- Kun for hjemmebruk.
- Trampolinen må monteres av en voksen person i henhold til instruksjonene, og inspiseres før bruk.
- Kun én person kan bruke trampolinen av gangen. Flere personer på trampolinen kan føre til kollisjoner.
- Ta av deg sko før du benytter deg av trampolinen.
- Ikke bruk trampolinen dersom matta er våt.
- Tøm lommer og hender før du benytter trampolinen.
- Begrens hoppingen til midten av trampolinen.
- Ikke spis mens du benytter deg av trampolinen.
- Ikke avslutt økten ved å hoppe av trampolinen.
- Pass på å stanse hoppingen regelmessig.
- Lukk nettet før du begynner å hoppe.
- Fest trampolinen godt, og ikke bruk den i sterk vind.
- Trampolinen kan kun brukes utendørs.
- Nettet bør skiftes hvert år.
- Produktets dimensjoner: 457 x 305 x 211 cm.
- Anbefalt friområde rundt trampolinen: 2 x 2 x 8 meter.
- Inspiser trampolinen før bruk. Forsikre deg om at bolter, matta og putene sitter som de skal.
- Ikke bruk trampolinen dersom deler mangler eller fremstår slitte eller ødelagte.
- Avslutt hoppingen umiddelbart dersom du føler deg svimmel eller dårlig.
- Ikke plasser trampolinen over sement, asfalt eller annen hard overflate; og ikke plasser den i nærheten av andre installasjoner, som for eksempel bassenger eller huskestativ.
- Modifikasjoner utført av brukeren (for eksempel montering av ekstraustyr) må utføres i henhold til produsentens instruksjoner.
- Sikkerhetsnettet er ment for å hindre brukeren i å falle av trampolinen, og ikke til å hoppes inn i.
- Inspiser trampolinen før bruk. Forsikre deg om at bolter, matte og putene sitter som de skal.
- Sjekk at alle deler og koblinger fortsatt er intakt og kan ikke bli flyttet under bruk.
- Kontroller alle overganger og skarpe kanter og erstatte når nødvendig.

HOPPEINSTRUKSJONER

- Vær oppmerksom på risikoene forbundet med uriktig eller for intensiv bruk av trampolinen.
- Lær grunnleggende kroppsstillinger og hopp før du forsøker å utføre mer avanserte triks. Du kan variere rutinene ved å utføre forskjellige kombinasjoner av grunnleggende hopp, både med og uten vertikale hopp mellom triksene.
- Stans hoppingen ved å bøye knærne når føttene kommer i kontakt med trampolineduken. Lær dette før du forsøker andre triks.
- Ikke hopp for høyt.
- Advarsel. Lukk alltid nettet før du hopper.
- Advarsel. Bruk ikke trampolinen i sterk vind og sikre trampolinen, helst med et anker sett.
- Hold deg til lave hopp frem til du kan hoppe og lande i midten av trampolinen uten problemer. Kontroll er viktigere enn høyde.
- Pass på å alltid holde øynene på trampolinen når du hopper. Dette vil hjelpe med å kontrollere hoppingen.
- Ikke bruk trampolinen dersom du er trøtt eller sliten
- Hopp i korte økter.
- Ikke bruk trampolinen dersom du ikke er i god fysisk form.
- Kontakt en profesjonell instruktør for å lære flere triks og teknikker.
- Plasser trampolinen på et jevnt underlag, minst 2 meter fra andre strukturer eller hindre, som for eksempel gjerde, garasje, hus, grener, tørkestativ eller elektriske kabler.
- Ikke plasser trampolinen over sement, asfalt eller annen hard overflate; og ikke plasser den i nærheten av andre installasjoner, som for eksempel bassenger eller huskestativ.
- Vi anbefaler å sette trampolinen på et nivå på minst 2 m fra enhver obstruksjon som gjerde, garasje, hus, overhengende grener, elektriske ledninger osv.
- Det er ikke log å gjøre forandringer på trampolinen, som å tillegge den ting eller ta bort ting som gjør at risikoen for skader øker.

MONTERING OG DRIFT

- For at trampolinen skal være så sikker som mulig, følg monterings- og driftsinstruksjonene. Les nøye gjennom denne brukerveiledningen, og behold den for fremtidig referanse.
- Monteringsinstruksjoner:
Apparatet må monteres før bruk. Vennligst følg monteringsstegene i denne brukerveiledningen.
- Vi anbefaler at trampolinen er utstyrt med utstyr i sterk vind så man unngår forvrenging(f.eks. ankerkitt) og/eller ting som fanger vind som nett skal fjernes.

INSTRUKSJONER FOR NETTING OG MATTE

1. Vedlikehold av sikkerhetsnett, matte 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:

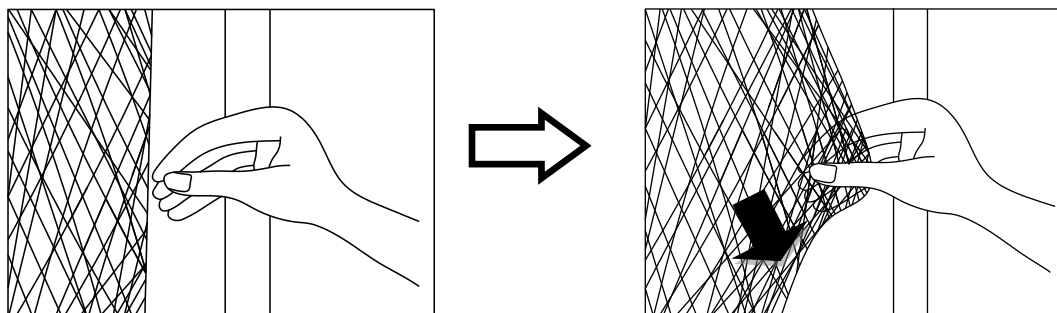
1 til 3 måneder	3 til 6 måneder	6 til 12 måneder
Inspiser nettet i forbindelse med hver bruk nøye for UV-skader.	Inspiser nettet, netthengeren og stropper i forbindelse med hver bruk nøye for UV-skader.	Inspiser nettet, netthengeren, stropper bånd og glidelås i forbindelse med hver bruk nøye for UV-skader.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

DET ANBEFALES AT NETTET BYTTES UT HVERT 1 ÅR ELLER TIDLIGERE UNDER NORMAL BRUK, SELV OM DET IKKE BÆRER SYNLIGE TEGN PÅ SLITASJE.

Hvordan inspisere trampolinenettet for riktig bruk.

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.

Steg 1 – Inspiser nettet før hver bruk ved å klype og dra en seksjon av nettingen nedover. Se illustrasjonene under.



Dersom dette fører til lyder som tyder på at nettingen sprekker eller rives, indikerer det at nettingen ikke er sikker, og bør derfor byttes ut umiddelbart. **IKKE BRUK TRAMPOLINEN DERSOM DU OPPDAGER TEGN PÅ SLITASJE PÅ NETTINGEN.**

Steg 2 – Inspiser trampolinen fra alle vinkler for å se etter synlige tegn på slitasje eller skade.

3. Vedlikehold for trampolinepute

Gå rundt trampolinen og let etter synlige tegn på at materialet er slitt, skadet, løst eller has mistet elastisiteten.

FORHOLDSREGLER

HOPPERE

- ◆ Ikke bruk trampolinen dersom du har inntatt alkohol eller medikamenter.
- ◆ Fjern alle harde og skarpe gjenstander fra din person før du bruker trampolinen.
- ◆ Stig forsiktig av og på trampolinen. Hopp aldri av eller på, og bruk ikke trampolinen til å hoppe over på andre gjenstander.
- ◆ Lær deg grunnleggende hopp, og behersk hver type før du prøver mer avanserte hopp. Se avsnittet om grunnleggende ferdigheter.
- ◆ For å dempe spretten, bøy knærne når du lander på matten med føttene.
- ◆ Ha alltid kontroll når du hopper. Et kontrollert hopp betyr at du lander på samme sted som du tok av fra. Hvis du føler at du mister kontrollen, prøv å stoppe hoppingen.
- ◆ Ikke hopp i lange perioder eller for høyt flere ganger etter hverandre.
- ◆ Hold blikket festet på matten for å opprettholde kontroll. Hvis ikke kan du miste balansen.
- ◆ Kun én person om gangen kan bruke trampolinen.
- ◆ Det skal alltid være en tilsynsperson som følger med når du bruker trampolinen.

TILSYNSPERSONER

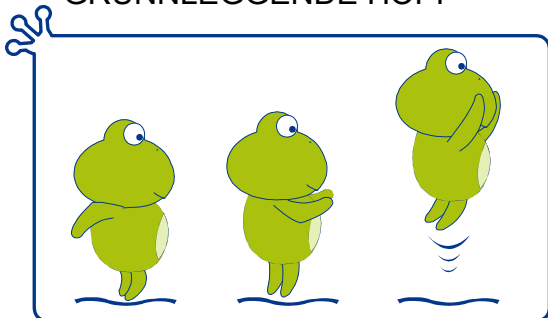
Gjør deg kjent med grunnleggende hopp og sikkerhetsregler. For å forebygge og redusere risikoen for skader bør du håndheve alle sikkerhetsregler og sørge for at nye hoppere lærer de grunnleggende hoppene før de prøver mer avanserte.

- ◆ All bruk må skje under tilsyn, uansett ferdighetsnivå eller alder.
- ◆ Trampolinen må ikke brukes når den er våt, skadet, skitten eller slitt. Inspiser trampolinen før bruk.
- ◆ Hold gjenstander som kan forstyrre hoppingen unna trampolinen, og vær oppmerksom på hva som befinner seg over, under og rundt den.
- ◆ Sikre trampolinen når den ikke er i bruk for å hindre uautorisert bruk.

LÆREPLAN

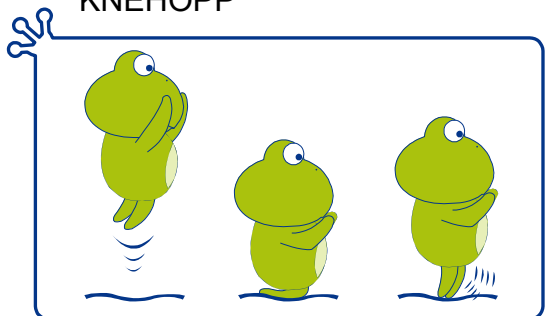
Følgende øvelser anbefales for å lære grunnleggende steg og hopp før du forsøker å utføre mer kompliserte triks. Før du stiger på trampolinen bør du lese og forstå alle sikkerhetsinstruksjonene. Oppsynsperson og bruker bør også diskutere og demonstrere kroppsmekanismer og retningslinjer for trampolinen.

GRUNNLEGGENDE HOPP



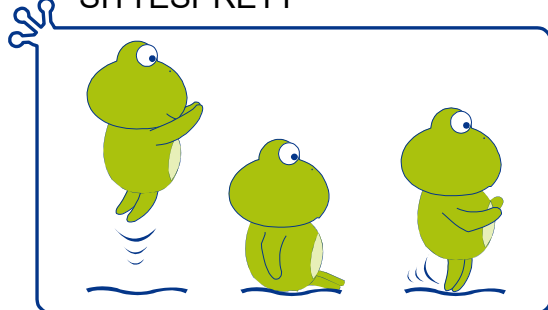
1. Start fra stående posisjon, med føttene i skulderavstand fra hverandre, og øynene fokusert på trampolineduken.
2. Sving armene forover og opp i en sirkulær bevegelse.
3. Bring føttene sammen mens du er i luften, og pek tærne nedover.
4. Hold føttene i skulderavstand fra hverandre når du lander på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

KNEHOPP



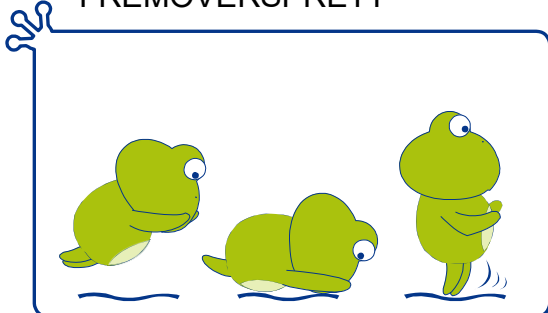
1. Start med det grunnleggende hoppet, og hold det lavt.
2. Land på knærne mens du holder ryggen rett og kroppen rett opp mens du bruker armene til å holde balansen.
3. Sprett tilbake opp i grunnleggende hoppestilling ved å svinge armene opp.

SITTESPRETT



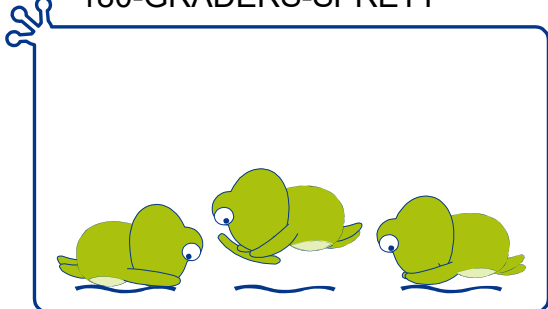
1. Land i flat sittestilling.
2. Plasser hendene på duken ved siden av hoftene, men ikke lås albuen.
3. Hopp tilbake i stående posisjon ved å dytte fra med hendene.

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.

SE:

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.



VARNING! MAXIMAL ANVÄNDARVIKT FÖR STUDSMATTAN ÄR 160 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 skyddsnätet. Om du ser att studsattan används utan skyddsnät 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.

TRAMPOLINER ÖVER 50 CENTIMETER HÖGA REKOMMENDERAS INTE FÖR ANVÄNDNING AV BARN UNDER 6 ÅR.

ANVÄND INTE DENNA TRAMPOLIN INOMHUS.

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 kroppsrörelser.
- ✧ 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.
- ✧ Varning. Endast för hemmabruk.
- ✧ Varning om trampoliner som inte är avsedda för barn under 36 månader.



**DET ÄR INTE TILLÅTET ATT GÖRA VOLTER,
DÅ DETTA KAN ÖKA RISKEN FÖR ATT
LANDA PÅ HUVUDET ELLER NACKEN.**



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

SNACK MED EN LEGE FØR DU UTFØRER DENNE TYPEN AKTIVITET.

- Maximalt 160 kg.
- Endast för hemmabruk.
- Studsmattan måste installeras av en vuxen person enligt instruktionerna och inspekteras före användning.
- Endast en person kan använda studsmattan åt gången. Fler personer på studsmattan kan leda till kollisioner.
- Ta av dig skorna innan du använder studsmattan.
- Använd inte studsmattan om maten är våt.
- Töm fickorna och händerna innan du använder studsmattan.
- Begränsa hoppet till mitten av studsmattan.
- Åt inte medan du använder studsmattan.
- Stoppa inte hissen genom att hoppa av studsmattan.
- Se till att du slutar hoppa regelbundet.
- Stäng nätet innan du börjar hoppa.
- Fäst studsmattan väl och använd den inte i stark vind.
- Trampolinen kan användas.
- Nätet bör bytas ut vart varje år.
- Produktmått: 457cm X 305cm x 211cm.
- Rekommenderat område runt studsmattan: 2 x 2 x 8 meter.
- Inspektera studsmattan före användning. Forsikre deg om at bolter, matta och putene sitter som de ska.
- Använd inte studsmattan om delar saknas eller är uttömda eller skadade.
- Avslut hoppingen umilbart dersom du føler deg svimmel eller daglig.
- Placera inte studsmattan över sperma, asfald eller någon hård yta; och placera den inte nära andra installationer, såsom pooler eller minnesmärken.
- Ändringar som utförs av användaren (t.ex. monetär extrautrustning) måste utföras enligt tillverkarens anvisningar.
- Säkerhetsnätet är avsett att förhindra att användaren ramlar av studsmattan och inte hoppar in.
- Inspektera studsmattan före användning. Se till att bultar, mattor och kuddar sitter som de ska.
- Kontrollera att alla fjäderbelastade (pit pin) leder fortfarande är intakta och inte kan lossas under spelet.
- Kontrollera alla lock och vassa kanter och byt ut vid behov.

HOPPEINSTRUKTIONER

- Up pmärksamhet till riskerna med orimlig eller intensiv användning av studsatta.
- Lär dig grundläggande kroppsfrhållanden och hoppa innan du frsöker göra mer avancerade tricks. Du kan variera rutinerna genom att utföra olika kombinationer av grundläggande hopp, både med och utan vertikala hopp mellan tricken.
- Sluta hoppa genom att böja knäna när fötterna kommer i kontakt med. trampolinveckan. Lär dig det här innan du frsöker ett annat trick.
- Hoppa inte för högt.
- Varning. Stäng alltid nätet innan du hoppar.
- Advarsel. Bruk ikke i sterke vindstilstander og sikre trampolinen.
- Håll dig lågt tills du kan hoppa och landa mitt i studsattan utan problem. Kontroll är viktigare än höjd.
- Se till att hålla ögonen på studsattan när du hoppar. Det här hjälper till att kontrollera hoppet.
- Använd inte studsattan om du är trött eller trött.
- Få korta ökningar.
- Använd inte studsattan om du inte är i god fysisk form.
- Kontakta en professionell ingenjör för att lära dig mer trick och tekniker.
- Plasser studsatta på et jevnt underlag, minst till meter från andra strukturer eller hindre, som för eksempel gjerde, garasje, hus, grener, tørkestativ eller elektrisk kabel.
- Placera inte studsattan över sperma, asfalt eller någon hård yta; Och placera den inte nära andra installationer, såsom pooler eller minnen.
- Vi rekkommenderar att studsattan är utrustad med en utrustning som vid sterke vindfrhållanden undviker snedvridning på grund av vind (t.ex. ankerkitt) och/eller saker som fångar opp vind og mat ska avlägsnas.
- Kontrollera all täckning och vassa kanter og byt ut vid behov med studsattor, utrustning som vid sterke vindfrhållanden bör inte elimineres på grund av vind (t.ex. stållån i marken eller avgifter som sandsäckar eller vattenpåsar) og/eller saker som tar vinden online og mat ska tas bort.

INSTALLATION OCH DRIFT

- För att säkerställa att studsattan är så säker som möjligt, följ monterings- og driftsstrukturerne. Läs denna instruktion noggrant og behåll den för framtida referens.
- Övervakningsinstruktioner:
Apparatet måste justeras före användning. Följ de monetära stegen i denna användarvægledning.
- Vi rekkommenderar att studsattan utrustas med utrustning i sterk vind för att undvika deformation (t.ex. ankarspackel) og/eller att saker som fångar vinden, såsom nät, bör tas bort.

INSTRUKTIONER FÖR NÄT OCH MATTA

1. Underhåll av skyddsnät og kuddar.

Skyddsnät og kuddar utsatts för slitage på samme sätt som bildäck. Materialet kommer att slitas gradvis. Hur snabbt det sker beror på hur utsatt materialet är för UV-strålar, luftföroreninger og væderfrhållanden som regn, vind og snö.

Skyddsnätet og kuddarna måste underhållas korrekt og kontroller enligt underhållsinstruktionerne i denna bruksanvisning. Når materialet oppvisar tecken på att ha försvagats ska all användning av studsattan opphøre og tillgången till den ska begränsas tills de slitna delarna har bytts ut.

2. 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:

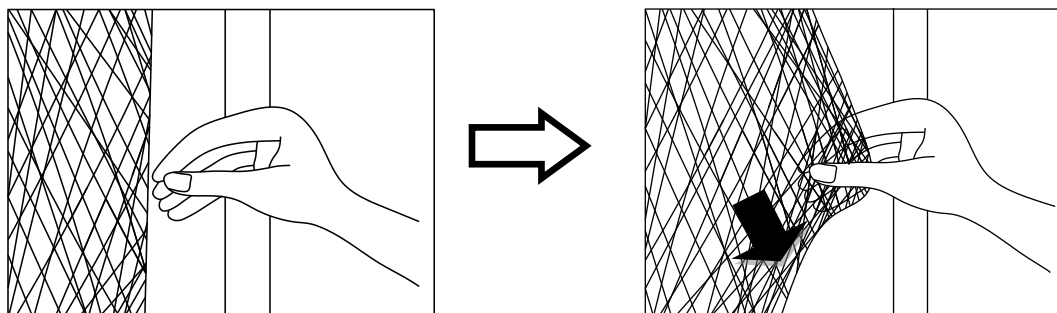
1 til 3 måneder	3 til 6 måneder	6 til 12 måneder
Inspiser nettet i forbindelse med hver bruk nøye for UV-skader.	Inspiser nettet, netthengeren og stropper i forbindelse med hver bruk nøye for UV-skader.	Inspiser nettet, netthengeren, stropper bånd og glidelås i forbindelse med hver bruk nøye for UV-skader.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

DET REKOMMENDERAS ATT NÄTET BYTS UT VARJE ÅR ELLER TIDIGARE VID NORMAL ANVÄNDNING, ÄVEN OM DET INTE VISA NÅGRA SYNLIGA TECKEN PÅ SLITAGE.

Hvordan inspisere trampolinenettet for riktig bruk.

Skyddsnätet måste inspekteras före varje användning. Det innebär bland annat att du bör inspektera nätet för sprickor, slitage och ömtålighet; och alla anslutningar för allmänna skador.

Steg 1 – Kontrollera nätet före varje användning genom att nypa och dra en del av nätet nedåt. Se illustrationerna nedan.



Om detta resulterar i ljud som tyder på att nätet spricker eller går sönder, indikerar det att nätet inte sitter ordentligt och därför bör bytas ut omedelbart. **ANVÄND INTE TRAMPOLINEN OM DU UPPTÄCKER TECKEN PÅ SLITAGE PÅ NÄTET.**

Steg 2 – Inspektera studs mattan från alla vinklar för att leta efter synliga tecken på slitage eller skador.

3. Underhåll av studs matta

Gå runt studs mattan och leta efter synliga tecken på att materialet är slitet, skadat, löst eller har förlorat sin elasticitet.

SÄKERHETSINSTRUKTIONER

ANVÄNDARE

- ◆ 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 tappat 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

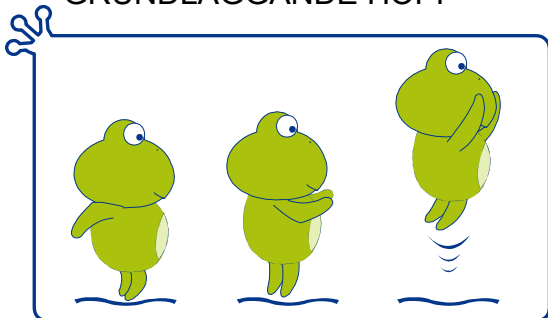
Läs på om grundläggande hopptechniker och säkerhetsregler. Se till säkerhetsreglerna följs för att minska risken för skador och se till att nya användare lär sig grundläggande hopptechniker innan de går vidare till mer avancerade trick.

- ◆ 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

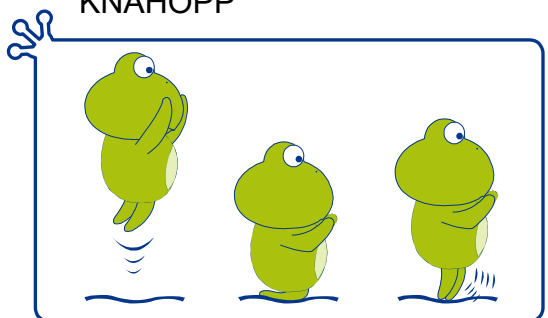
Följande övningar rekommenderas för att lära sig grundläggande steg och hopp innan du försöker utföra mer komplicerade trick. Innan du kliver upp på studsattan bör du läsa och förstå alla säkerhetsinstruktioner. Ansvarig person och användare bör också diskutera och demonstrera kroppsmechanismer och riktlinjer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

GRUNDLÄGGANDE HOPP



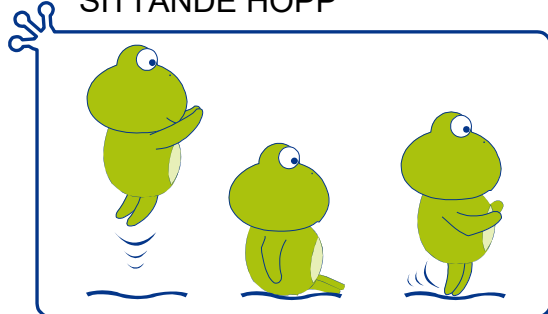
1. Starta från stående position, med fötterna i axelbrett avstånd från varandra och ögonen fokuserade på studs mattan.
2. Pendla armarna framåt och uppåt i en cirkelrörelse.
3. För ihop fötterna när du befinner dig i luften och peka tårna nedåt.
4. Håll fötterna i axelbrett avstånd från varandra när du landar på studs mattan.

KNÄHOPP



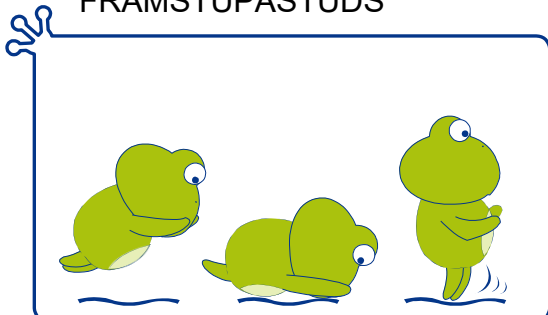
1. Börja med det grundläggande hoppet och hoppa ganska lågt.
2. Landa på knäna medan du håller ryggen rak och kroppen upprätt samtidigt som du håller balansen med hjälp av armarna.
3. Studsa upp till den grundläggande hoppställningen genom att pendla armarna uppåt.

SITTANDE HOPP



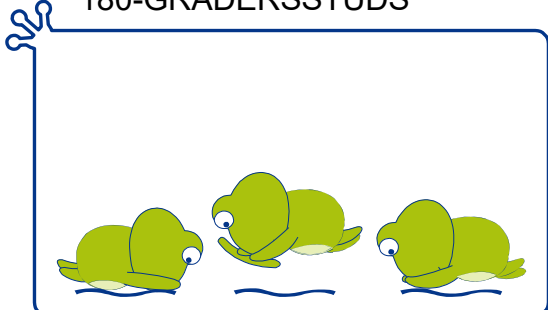
1. Landa i sittande ställning.
2. Placera händerna på mattan bredvid höfterna, men lås inte ut armbågarna.
3. Hoppa tillbaka till stående position genom att trycka ifrån med händerna.

FRAMSTUPASTUDS



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

180-GRADERSSTUDS

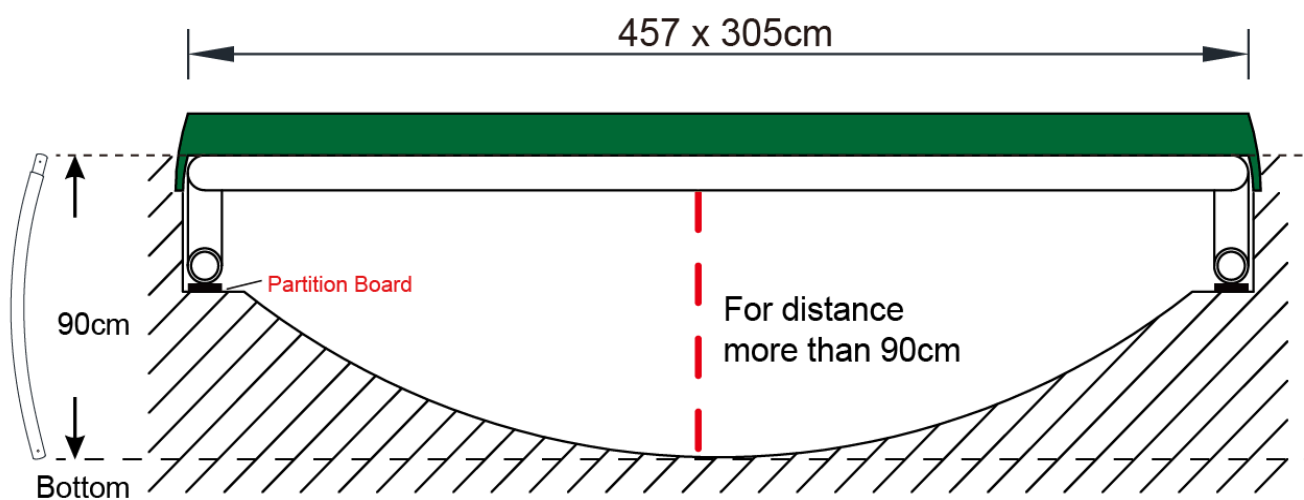
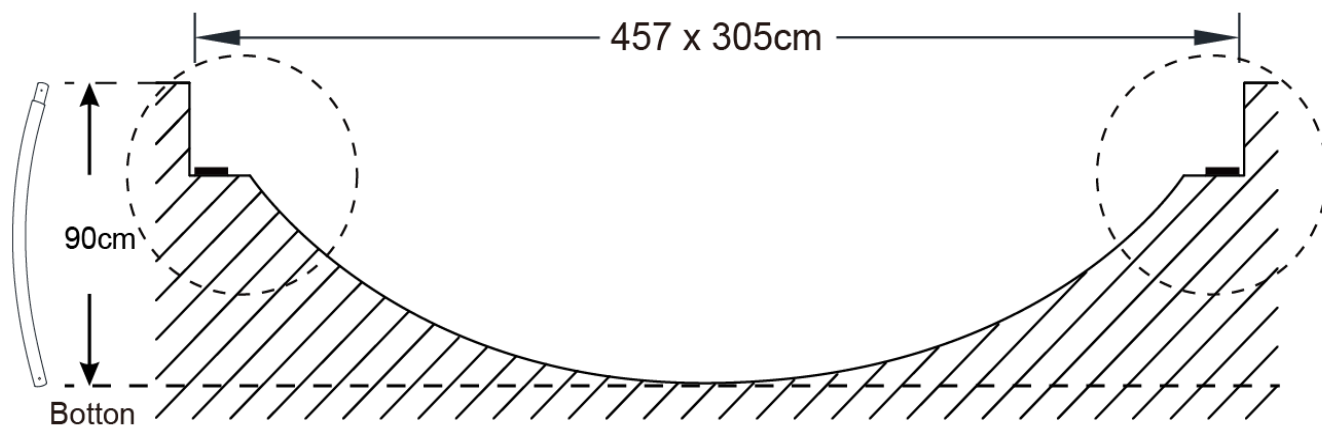


1. Börja med framstupapositionen.
2. Tryck ifrån med vänster eller höger arm (beroende på åt vilket håll du vill rotera).
3. Håll huvud och axlar i samma riktning samtidigt som du håller ryggen parallell med mattan och huvudet uppåt.
4. Landa med ansiktet nedåt och återgå till stående position.

ARBEIDSILLUSTRASJON / ARBETSILLUSTRATION

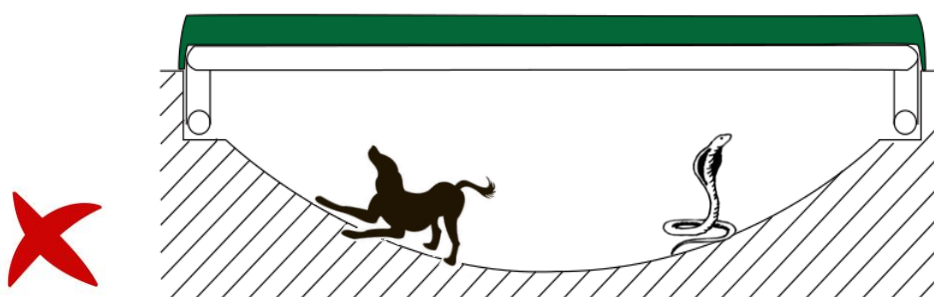
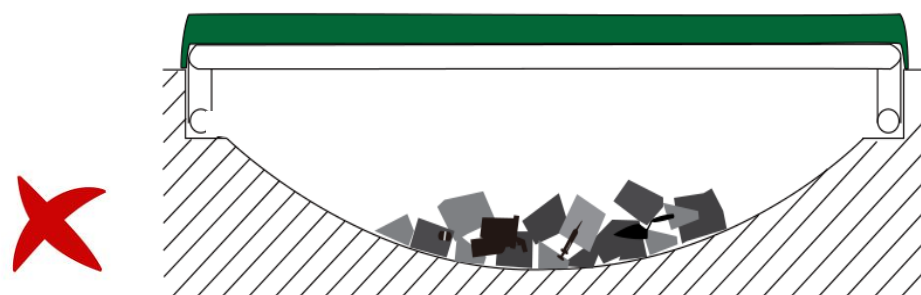
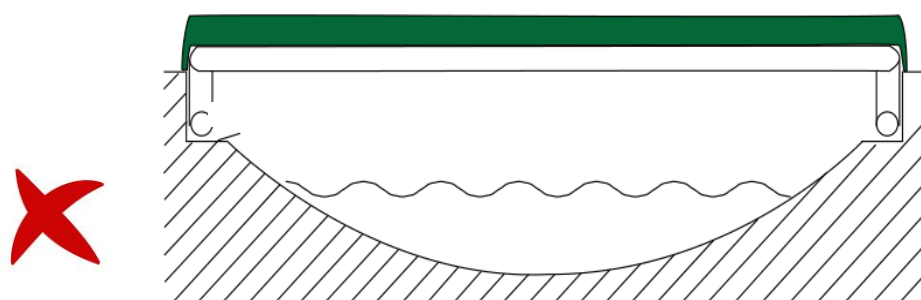
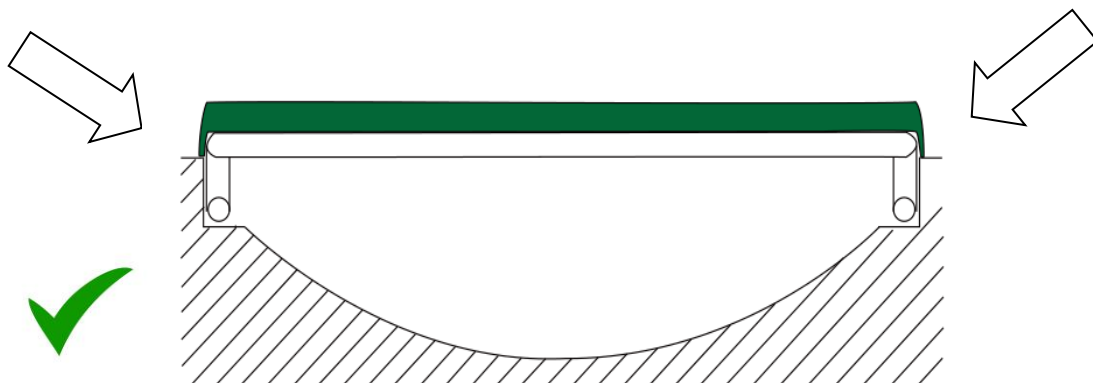
NO/DK: Grav en grop i henhold til følgende illustrasjon.

SE: Grav en grop enligt följande illustration.



Advarsel!

Be Pass på at det ikke er noe i gropen før du starter å hoppe. Dette kan gi alvorlige skader.



Advarsel! Pass også på at det ikke er dyr eller lignende under trampolinen.

NO:

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.

SE:

MONTERING

För montering av studsmattan 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

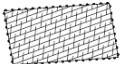
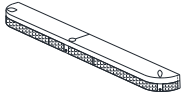
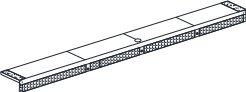
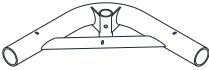
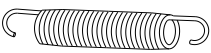
Se nästa sida för delnummer och beskrivningar för de olika delarna. Monteringsinstruktionerna använder dessa beskrivningar och nummer som referens.

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 studsmattan.

DELELISTE TRAMPOLINEN

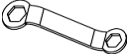
DELELISTA STUDSMATTA

Deleliste / Delelista	Diagram	Beskrivelse / Beskrivning	Antall / Antal
1A		Trampolineduk	1
2A		Rammepute (Kort)	2
2B		Rammepute (Lang)	2
3		Rett toppramme (Venstre)	2
4		Rett toppramme (Høyre)	2
5		Skinne, midtre toppramme	2
6		Rett toppramme (Venstre)	2
7		Rett toppramme (Høyre)	2
8		Hjørneskinne, toppramme	4
9		Venstre bentube (bakke)	2
10		Høyre bentube (bakke)	2
12		Galvaniserte fjærer	84
13		Fjærverktøy	1
21		Kort Galvaniserte fjærer	4
22		T-bentube (bakke)	2

DELELISTE SIKKERHETSNETT**DELELISTA SÄKERHETSNETT**

Deleliste / Delelista	Diagram	Beskrivelse / Beskrivning	Antall / Antal
1B		Nett	1
11		T-tube A	4
14		Øvre ramme med skum	8
14-L		Hylse, øvre rammetube (Forhåndsmontert på 14)	8
15		Nedre ramme med skum	8
15-L		Hylse, nedre rammetube (Forhåndsmontert på 15)	8
16		Øvre tube med skum (Kort) A	2
17		Øvre tube med skum (Kort) B	6
18		Øvre tube med skum (Lang) C	2
19		Øvre tube med skum (Lang) D	2
20		T-tube B	4

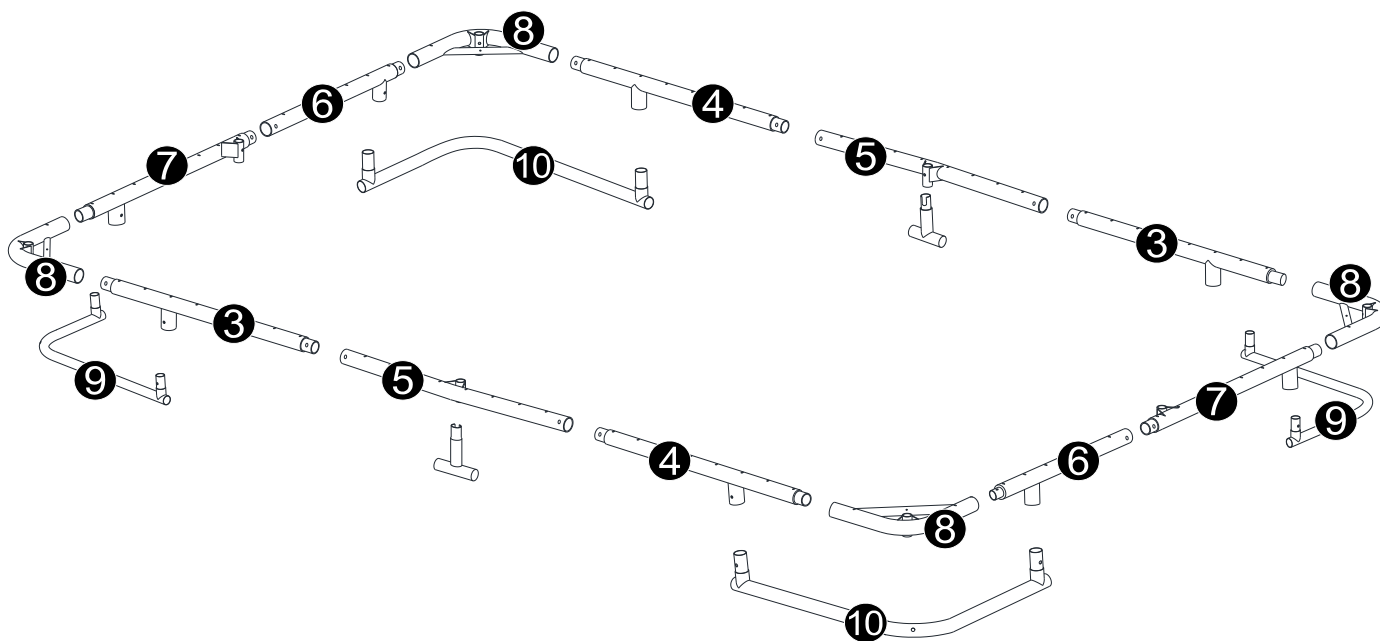
DELELISTE**DELELISTA**

Deleliste / Delelista	Diagram	Beskrivelse / Beskrivning	Antall / Antal
A		Ankersett	12
B		Nøkkel	1
C		Lang bolt (72mm)	6
D		Plasthettmutter	6
E		Selvlåsende skrue	16
F		Stor kurvet skive	14
G		Stor endehette til benbase (45 mm)	8
H		Skrue	16
I		Unbrakonøkkel	1
J		Større springskive	8
K		Liten springskive	16
L		Liten kurvetskive	16
M		Midtre springskive	16
N		Låseskrue	8
O		Plastikkhette (Forhåndsmontert på 22)	4
P		Liten hette til toppskinne (42 mm)	8

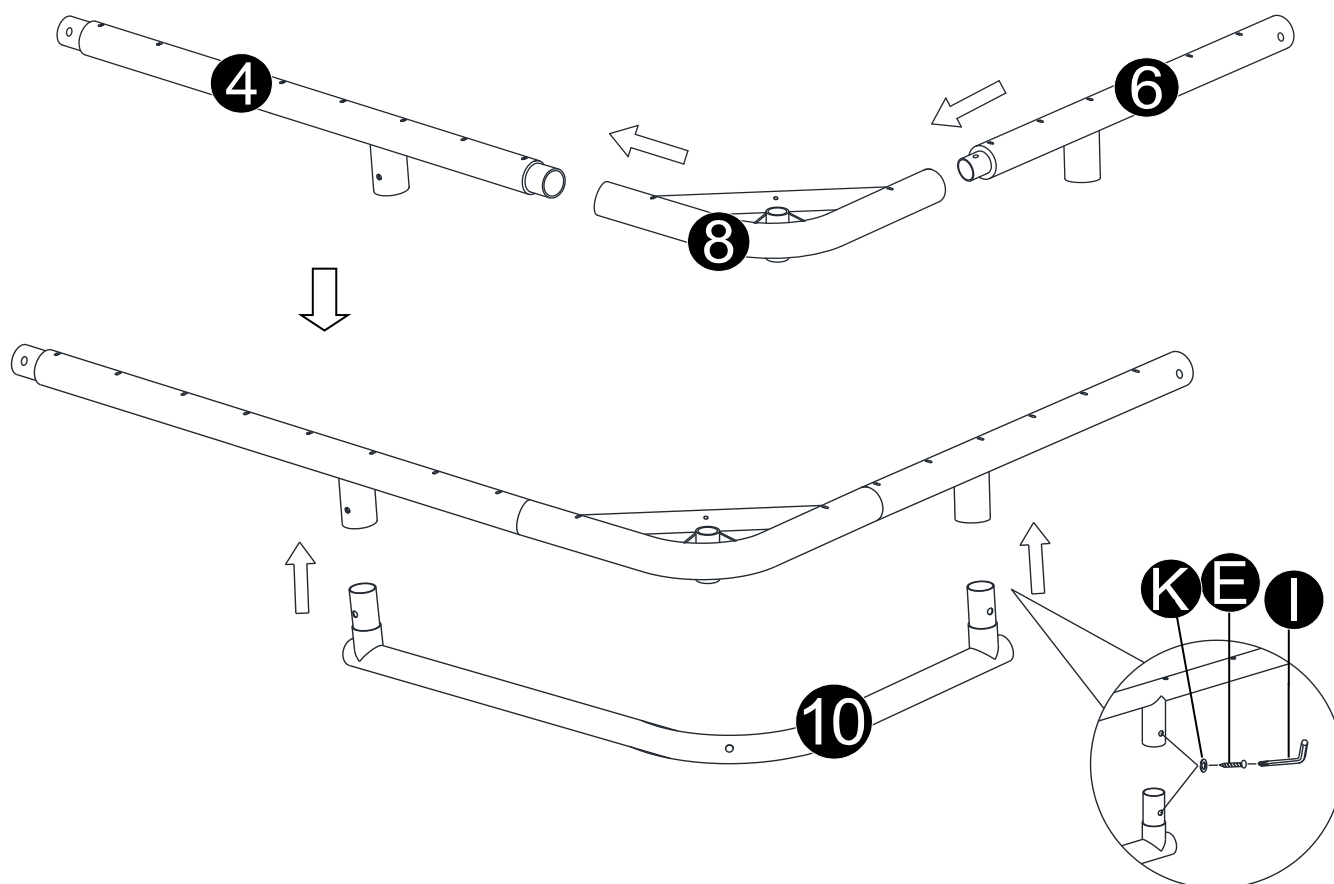
MONTERING

MONTERING

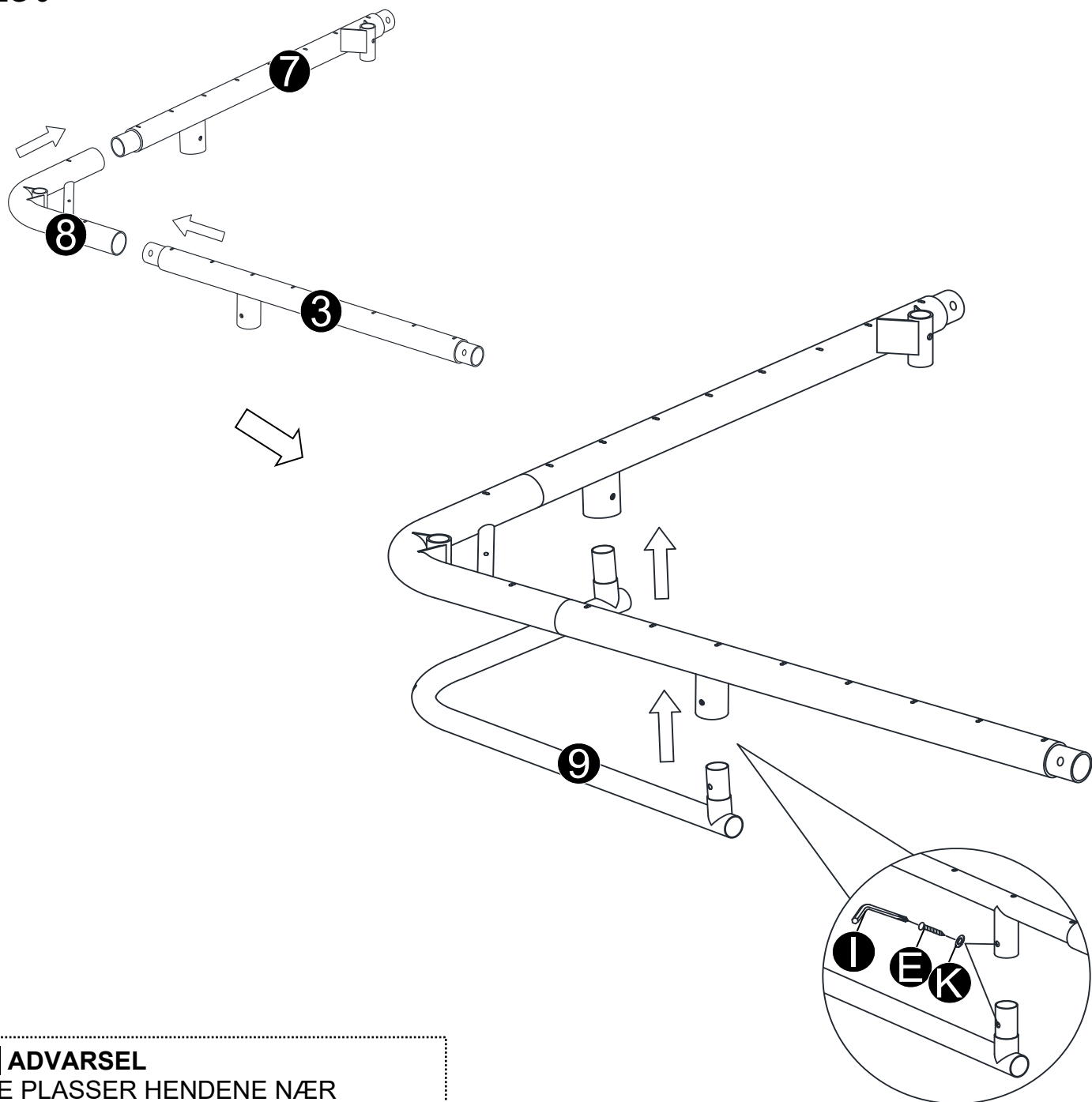
STEG 1



STEG 2



STEG 3

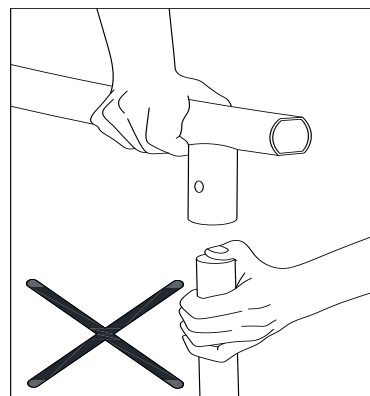
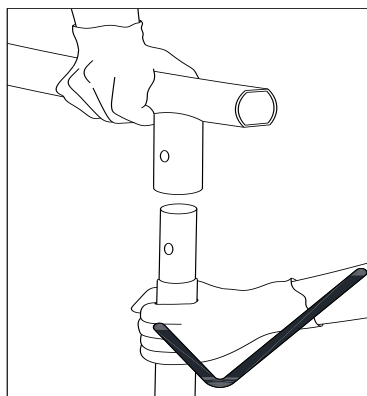


NO: ADVARSEL

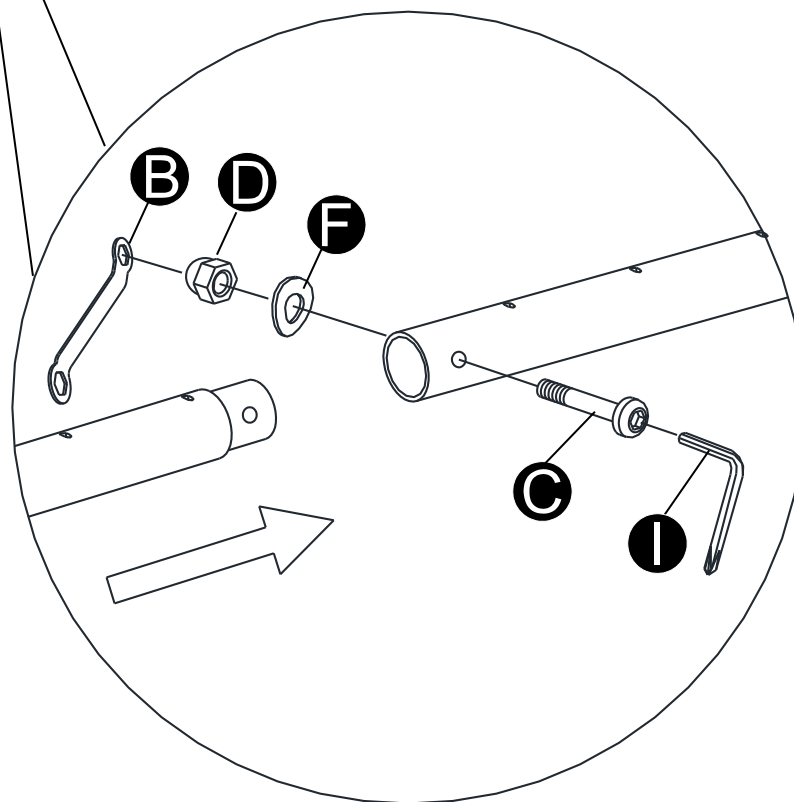
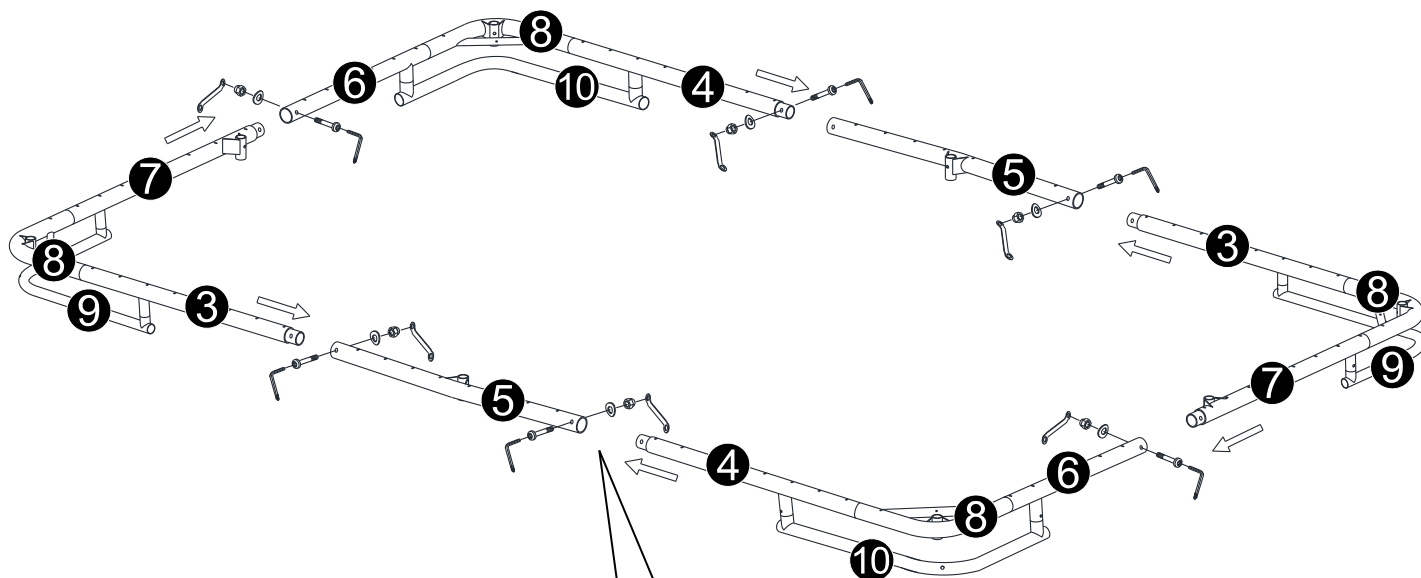
IKKE PLASSE HENDENE NÆR
ÅPNINGEN NÅR DU KOBLER TIL
TUBENE. IKLE DEG
BESKYTTELSESHANSKER FOR Å
BESKYTTE DEG FRA EVENTUELLE
SKADER SOM KAN OPPSTÅ UNDER
MONTERINGEN.

SE: VARNING

PLACERA INTE HÄNDERNA NÄR
ÖPPNINGEN NÅR DU KOPPLAR IHOP
RÖREN. ANVÄND SKYDDSHANDSKAR
FÖR ATT SKYDDA MOT SKADOR
UNDER MONTERINGEN.



STEG 4

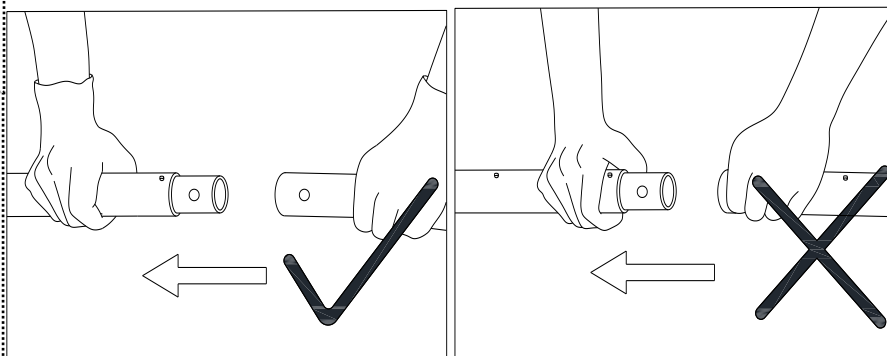


NO: ADVARSEL

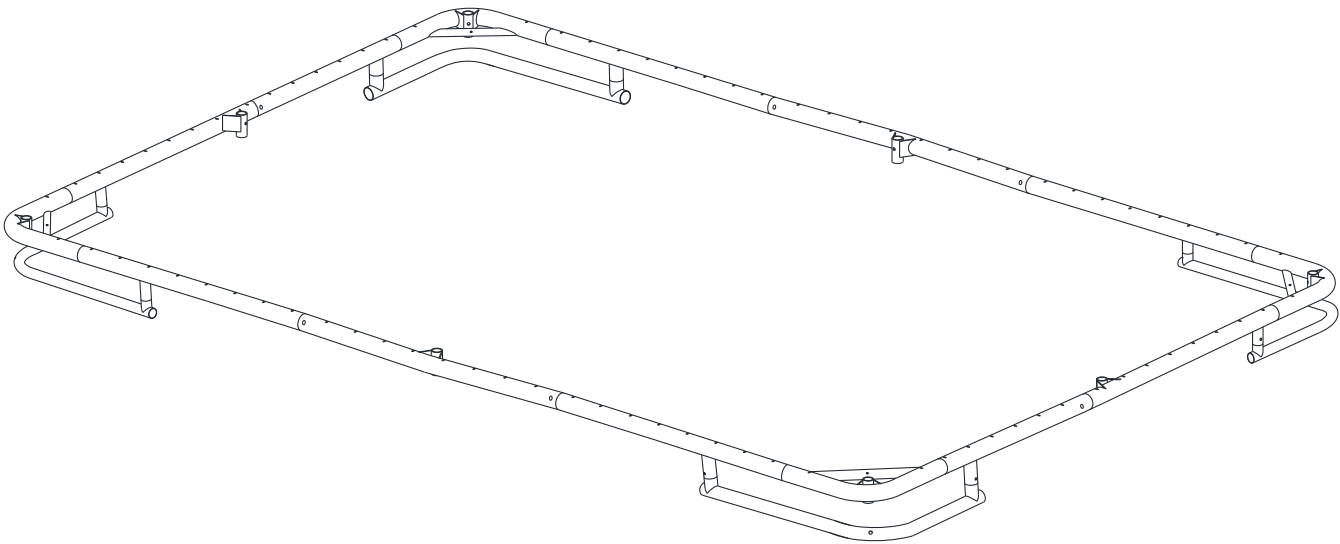
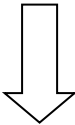
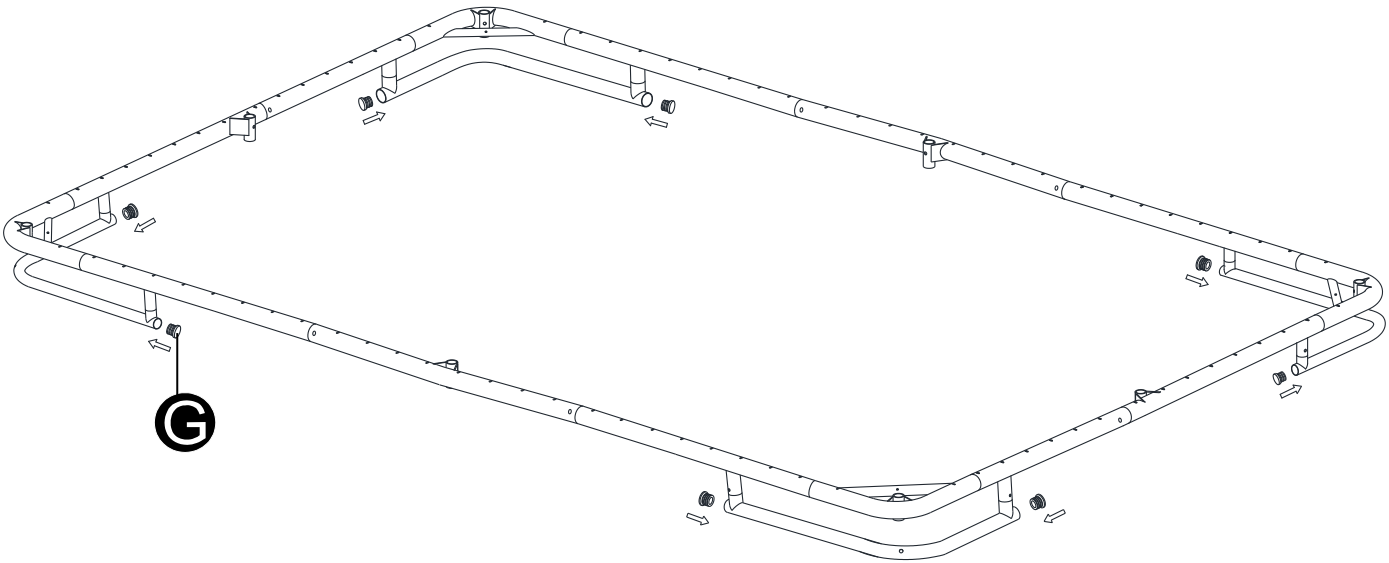
IKKE PLASSER HENDENE NÆR
ÅPNINGEN NÅR DU KOBLER TIL
TUBENE. IKLE DEG
BESKYTTELSESHANSKER FOR Å
BESKYTTE DEG FRA EVENTUELLE
SKADER SOM KAN OPPSTÅ UNDER
MONTERINGEN.

SE: VARNING

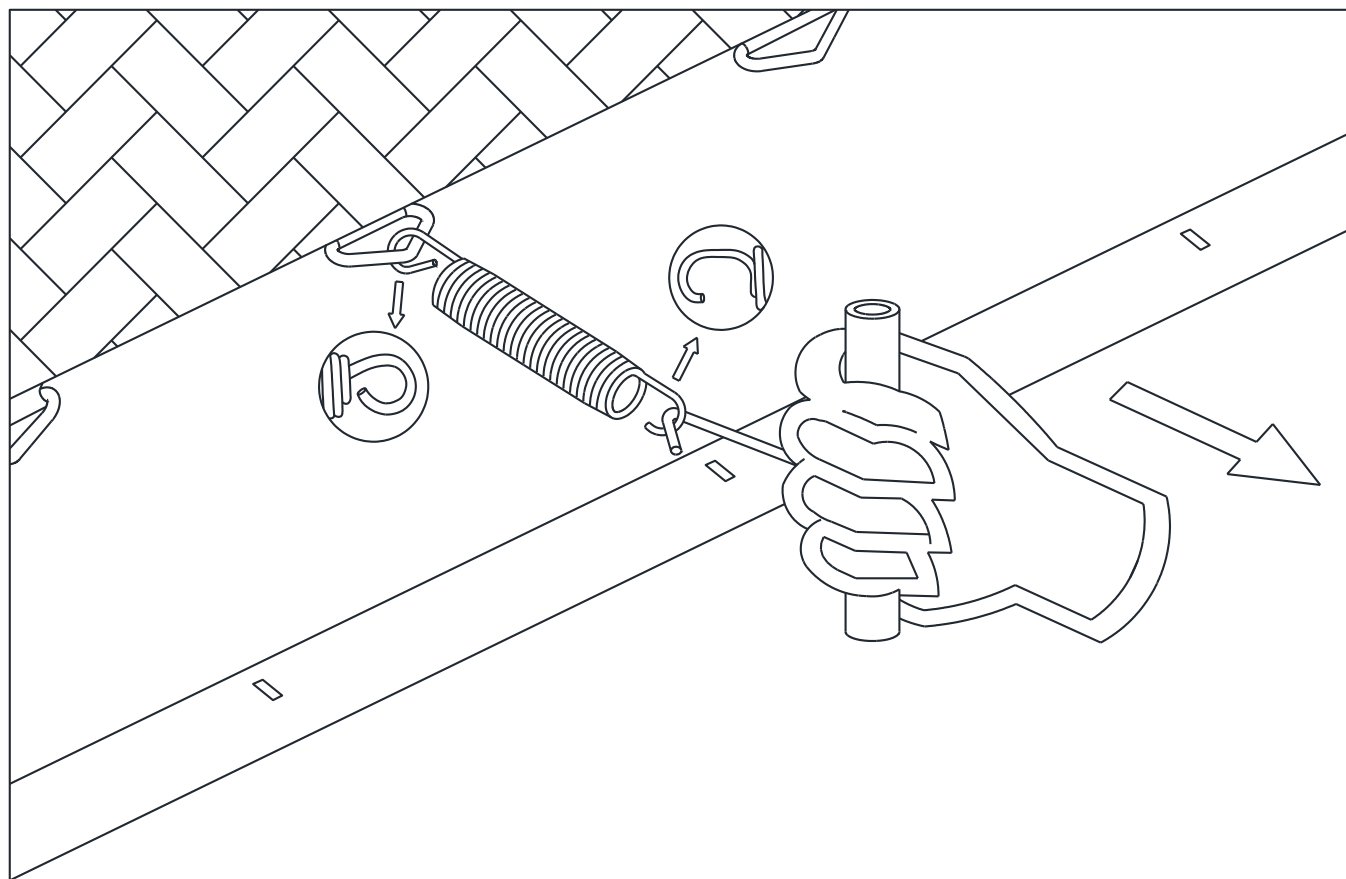
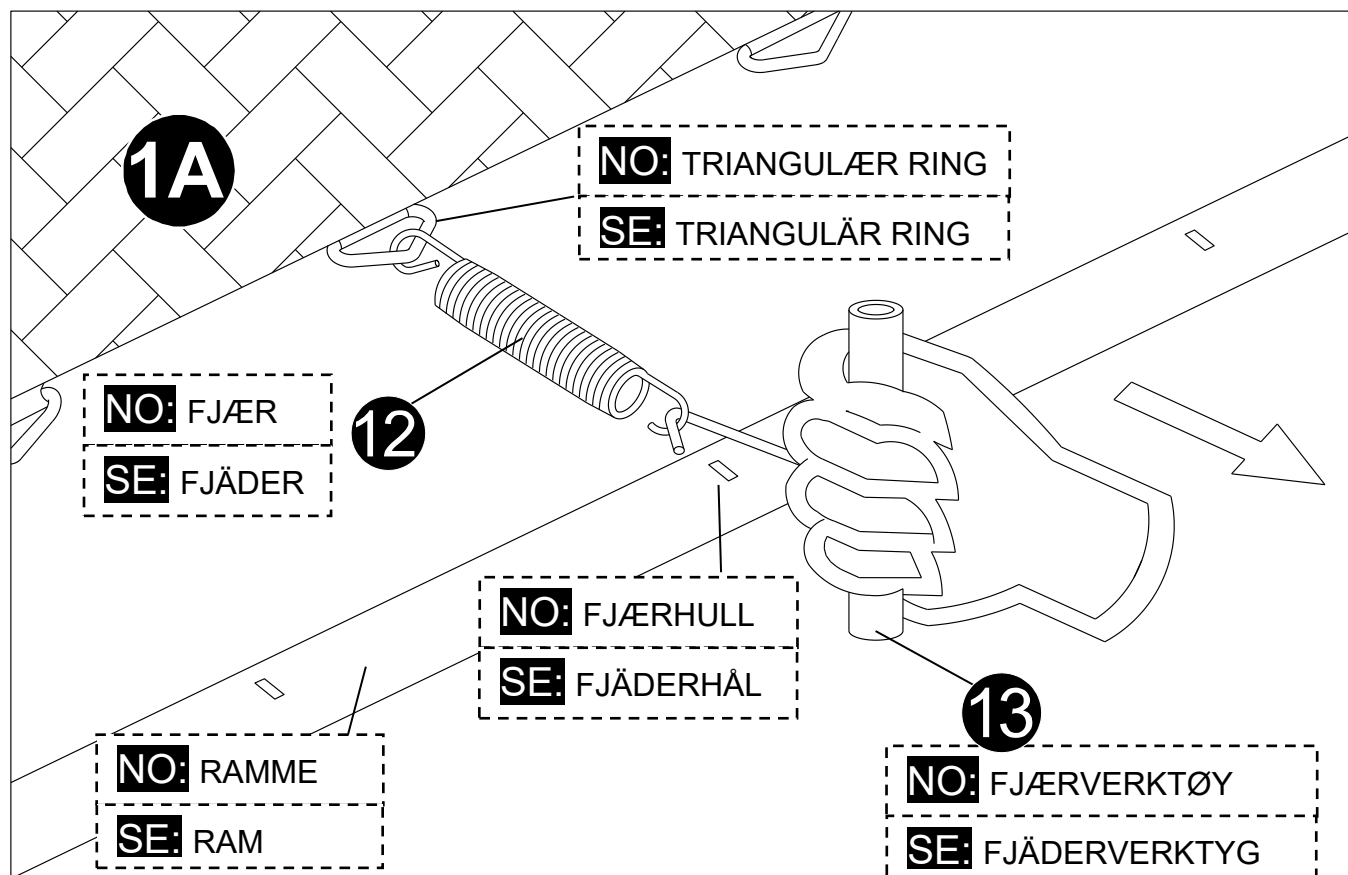
PLACERA INTE HÄNDERNA NÄR
ÖPPNINGEN NÅR DU KOPPLAR
IHOP RÖREN. ANVÄND
SKYDDSHANDSKAR FÖR ATT
SKYDDA MOT SKADOR UNDER
MONTERINGEN.



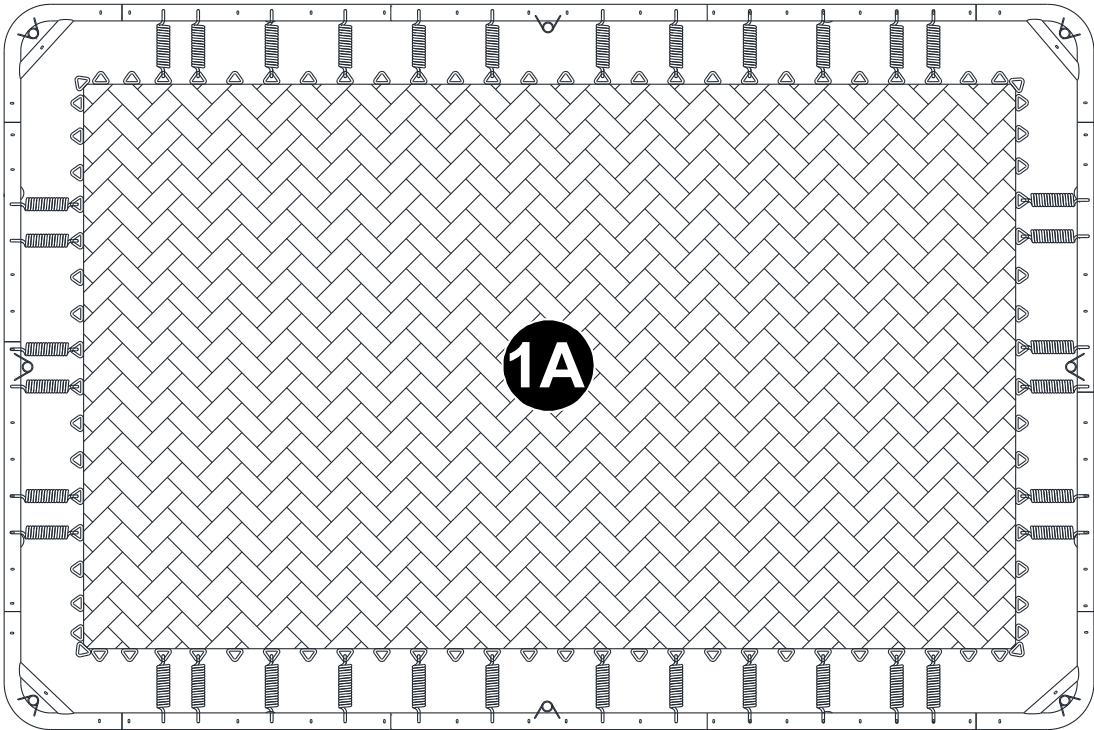
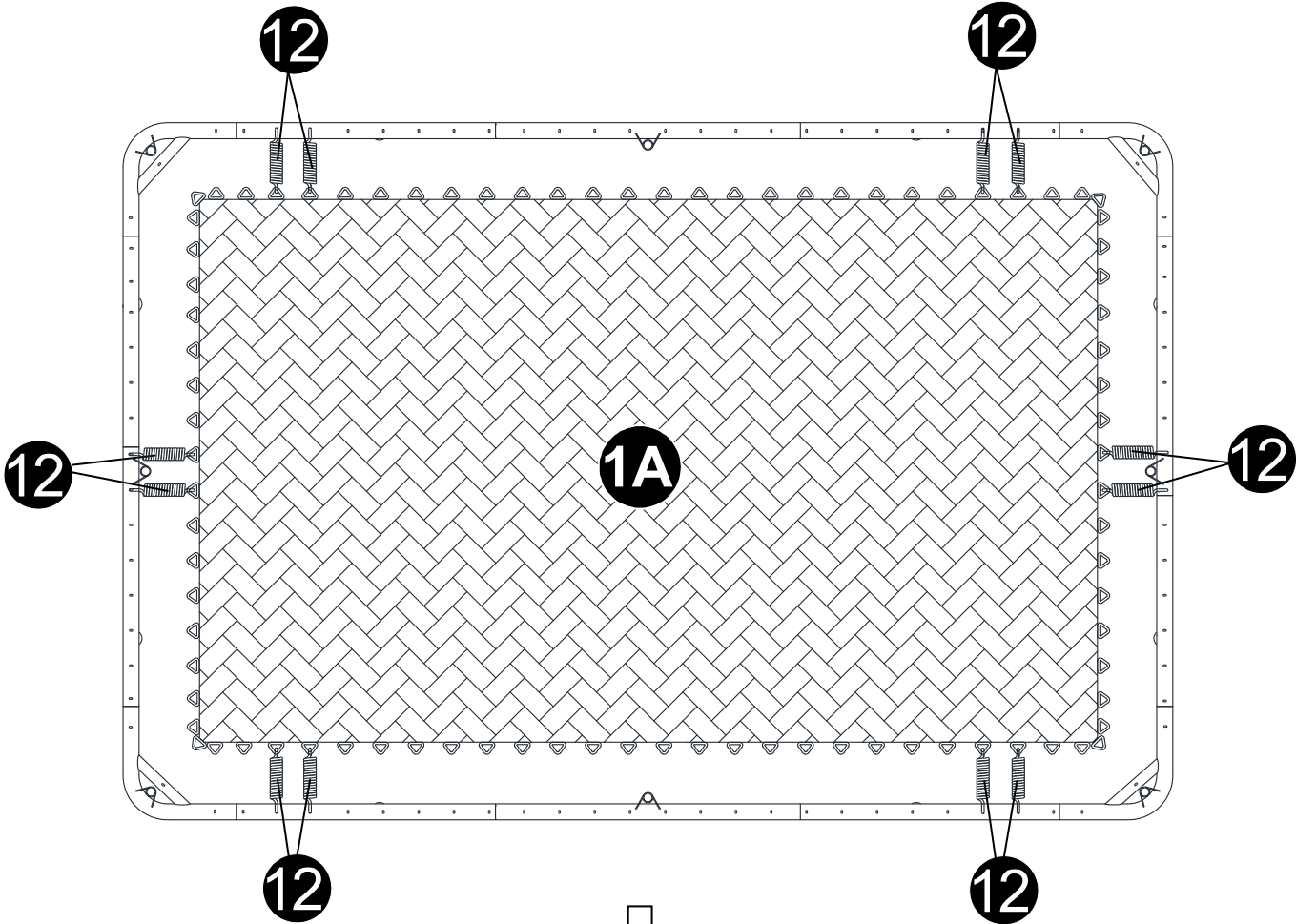
STEG 5

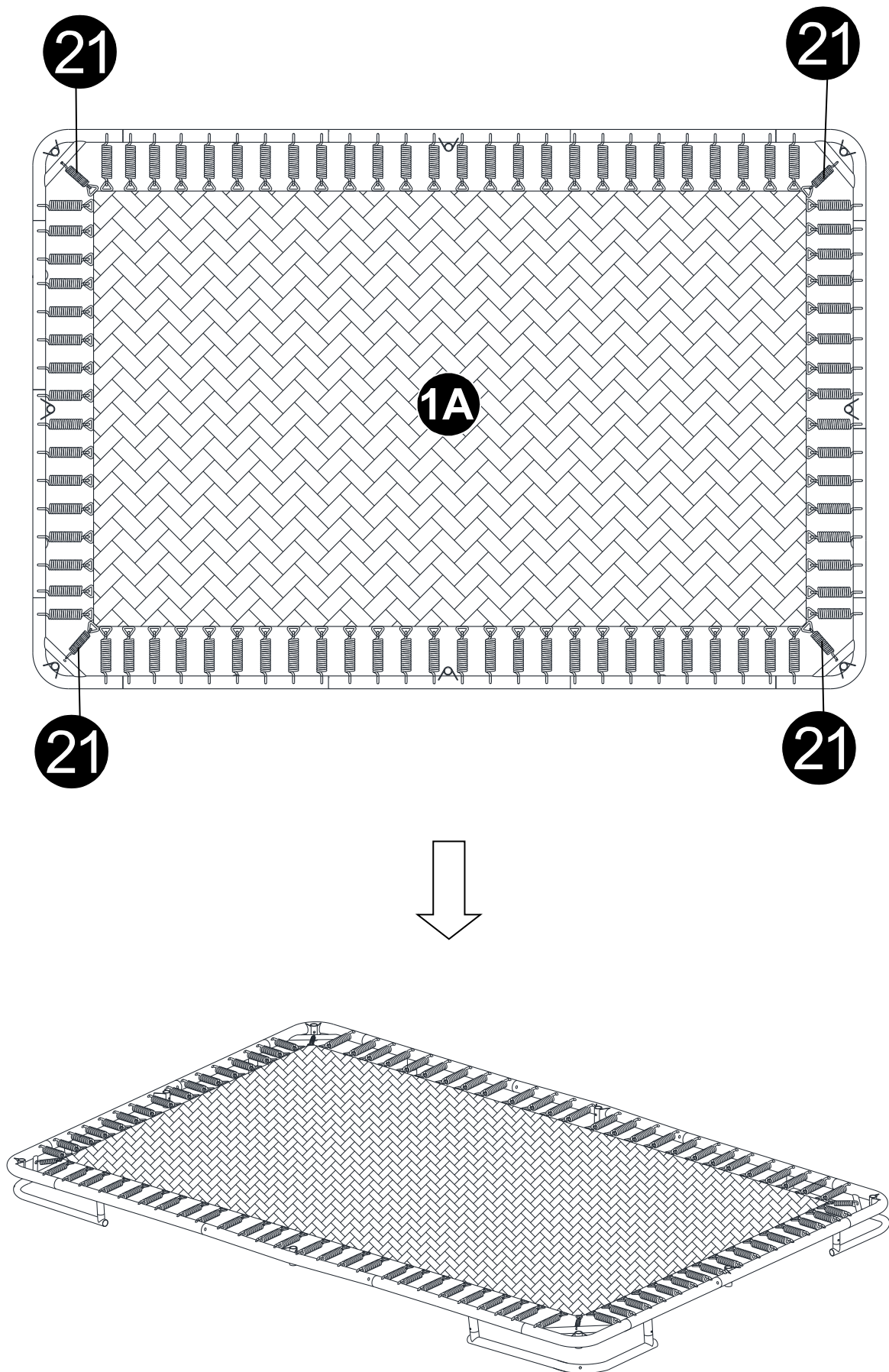


STEG 6

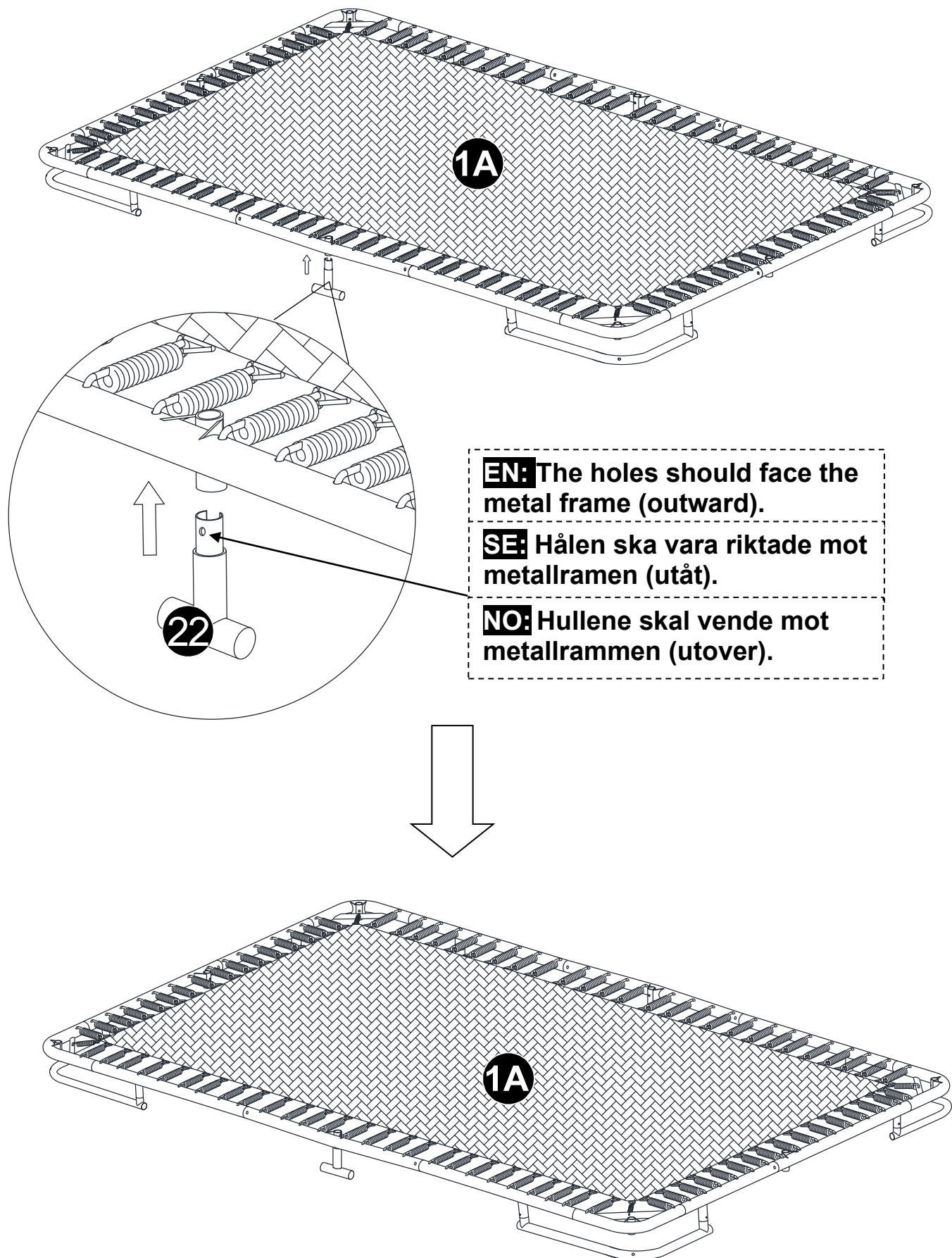


STEG 7

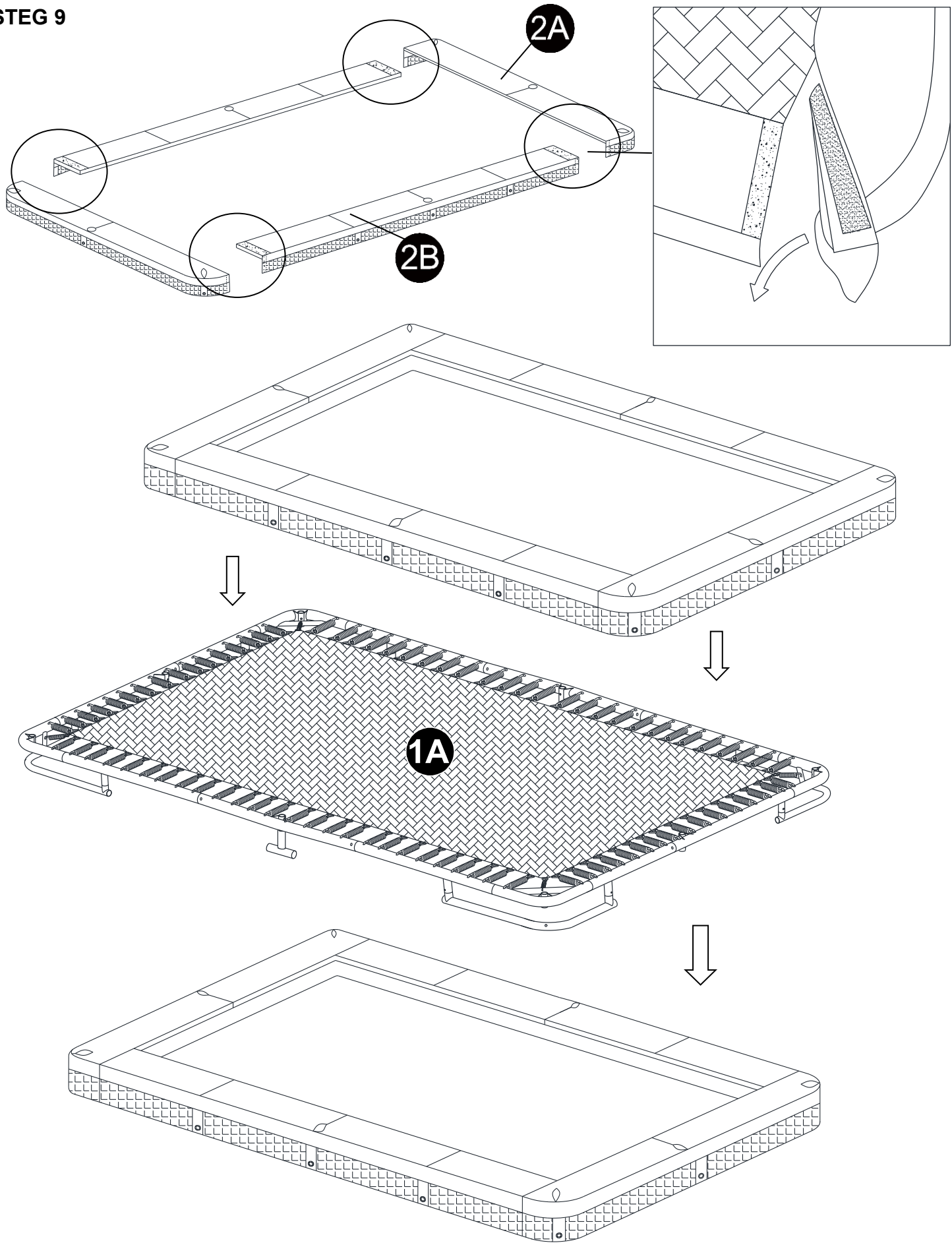




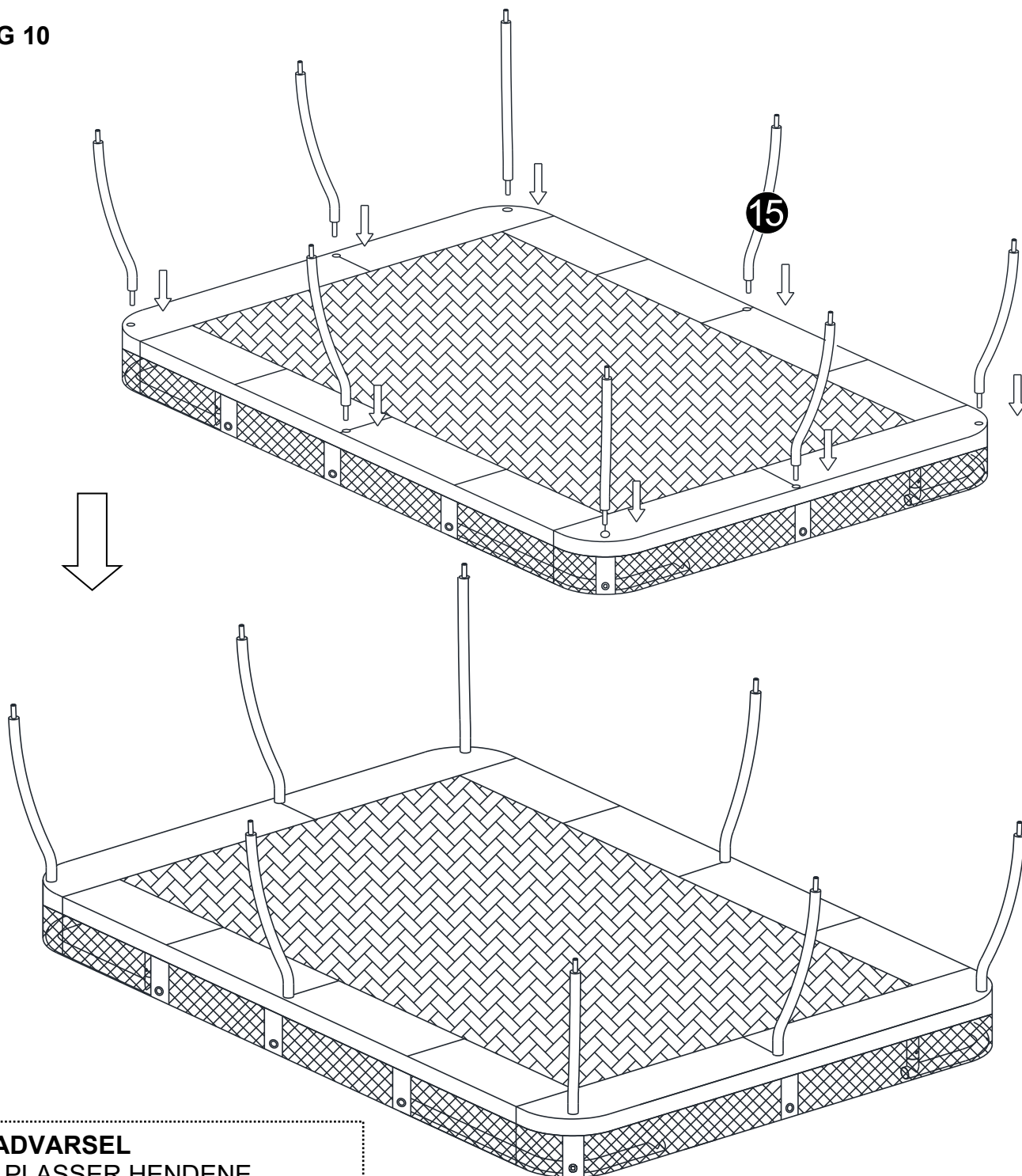
STEG 8



STEP 9



STEG 10

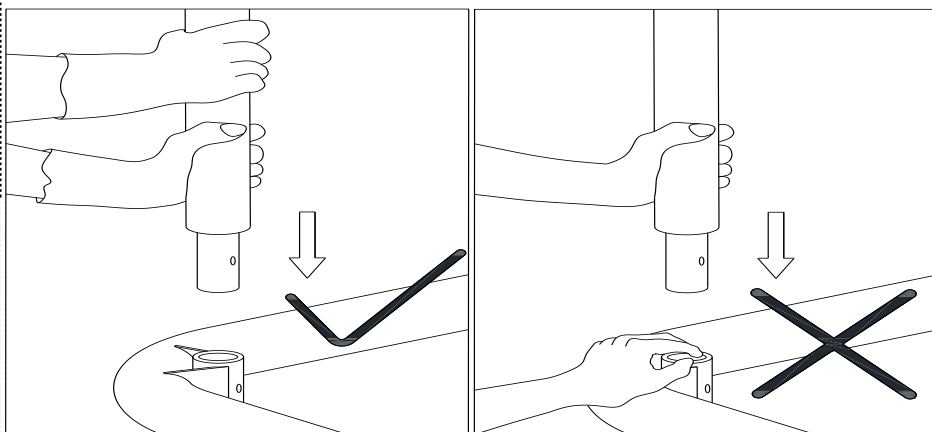


NO: ADVARSEL

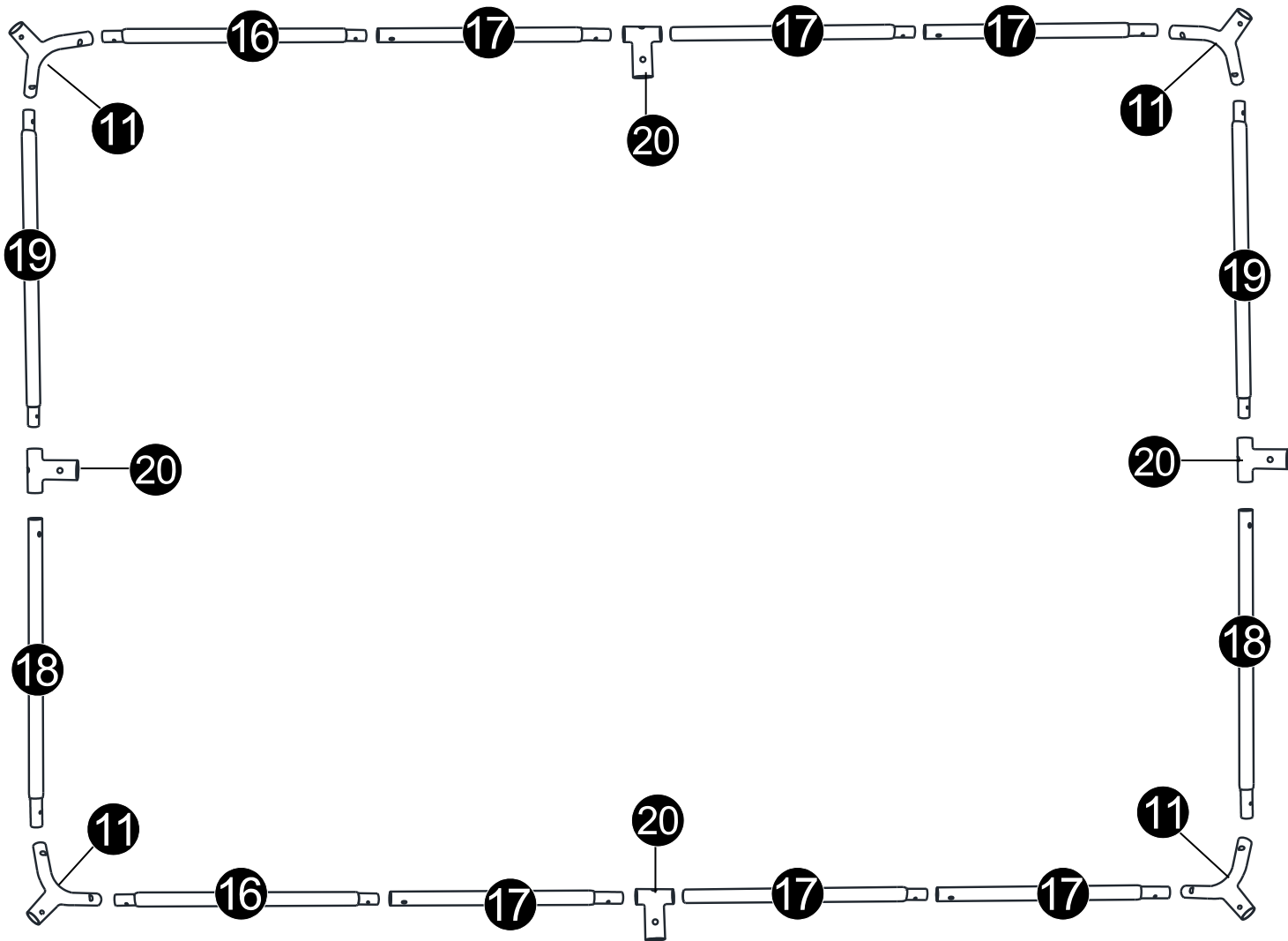
IKKE PLASSER HENDENE MELLOM STOLPENE. IKLE DEG BESKYTTELSESHANSKER FOR Å BESKYTTE DEG FRA EVENTUELLE SKADER SOM KAN OPPSTÅ UNDER MONTERINGEN.

SE: VARNING

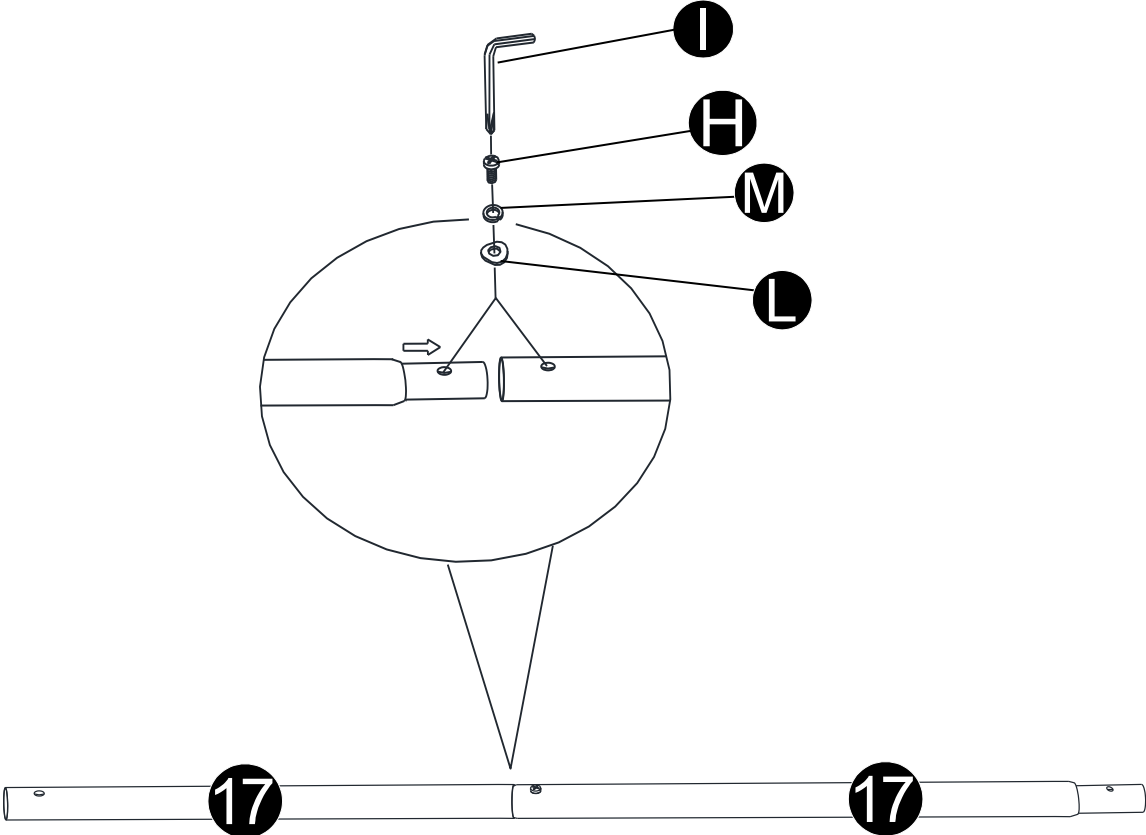
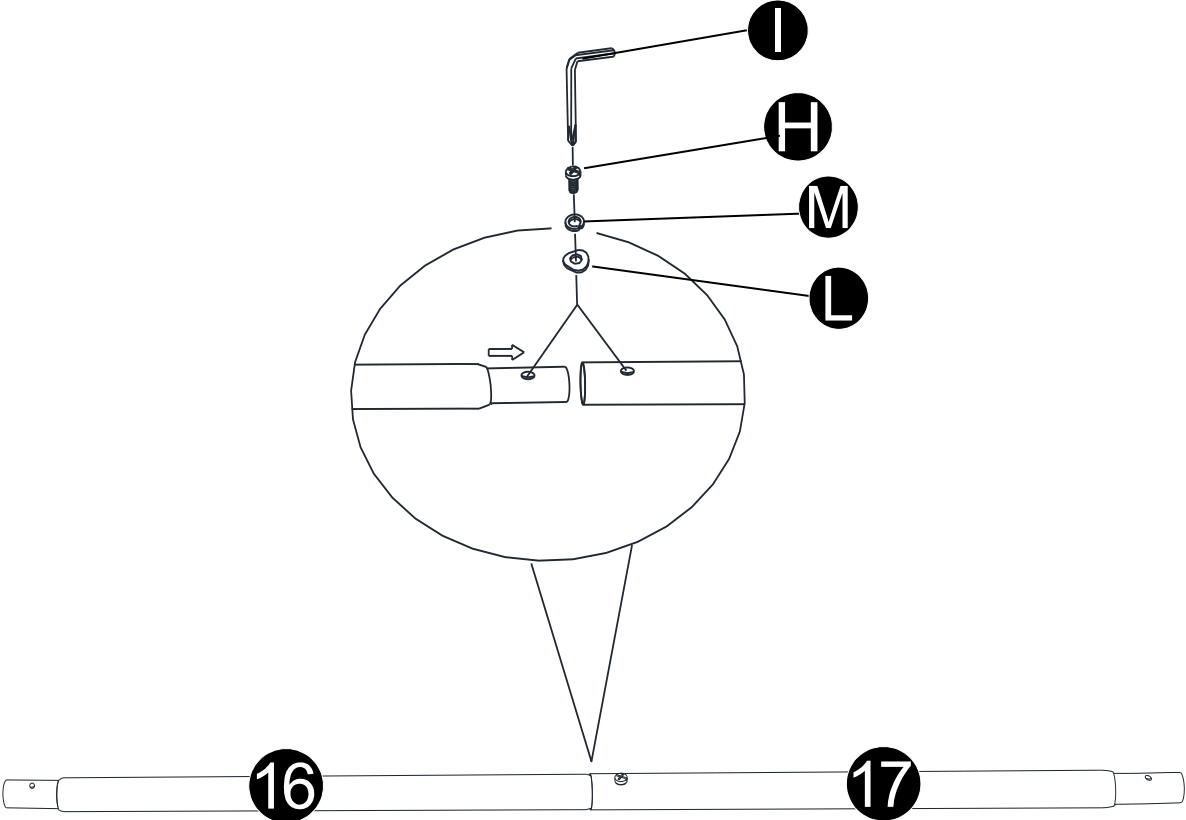
PLACERA INTE HÄNDERNA MELLAN STOLPARNA. ANVÄND SKYDDSHANDSKAR FÖR ATT SKYDDA MOT SKADOR UNDER MONTERINGEN.



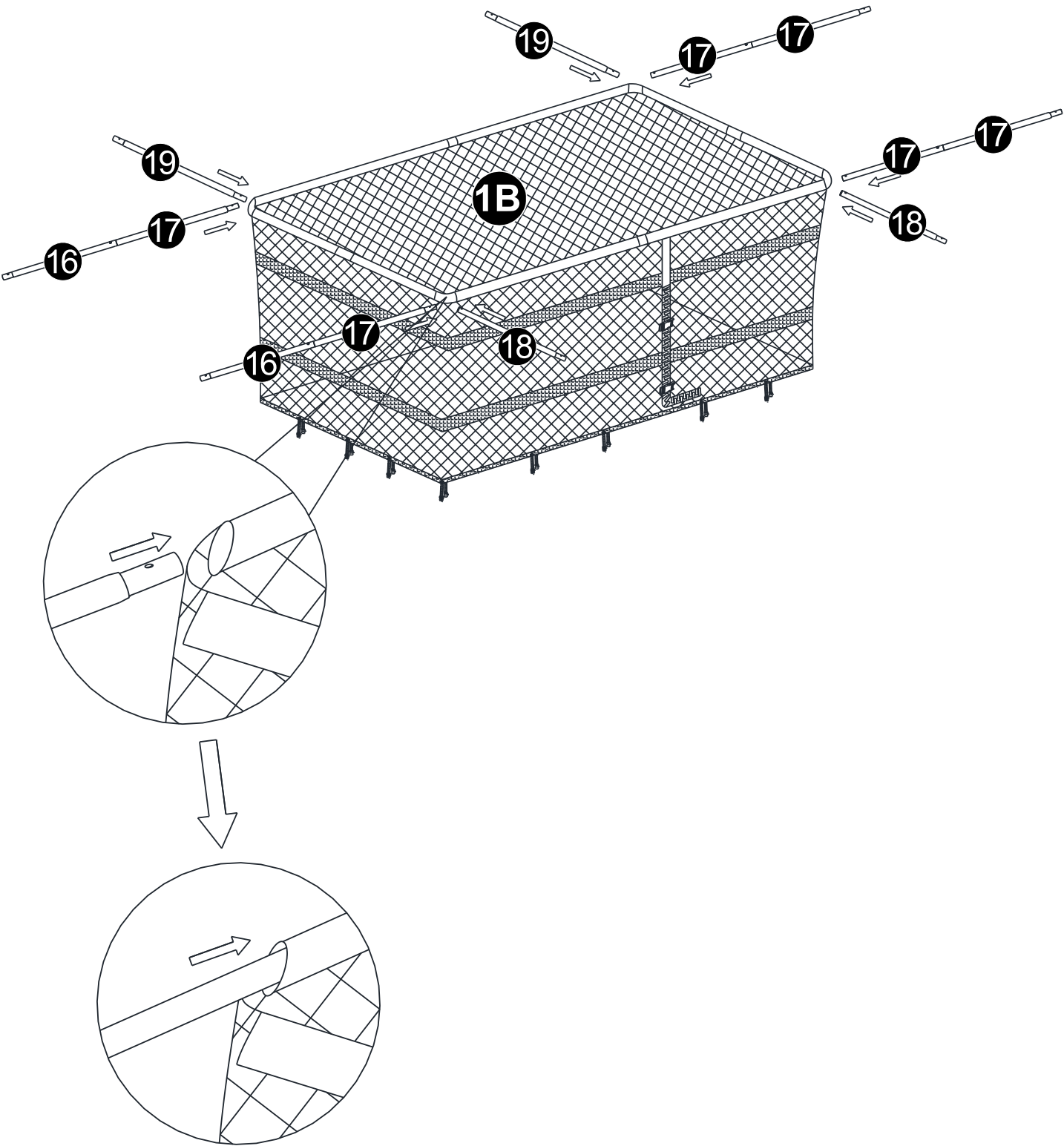
STEG 11



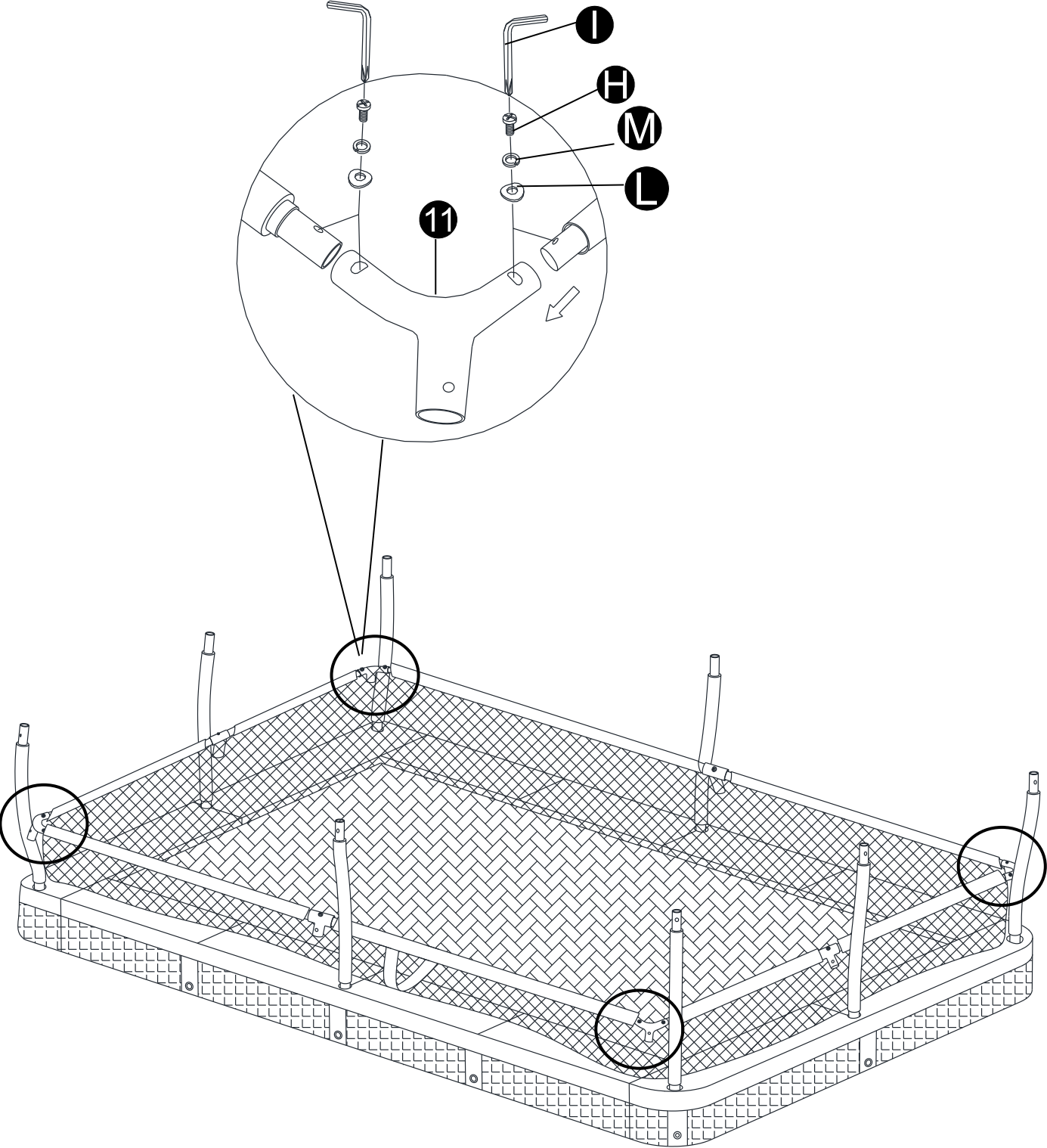
STEG 12



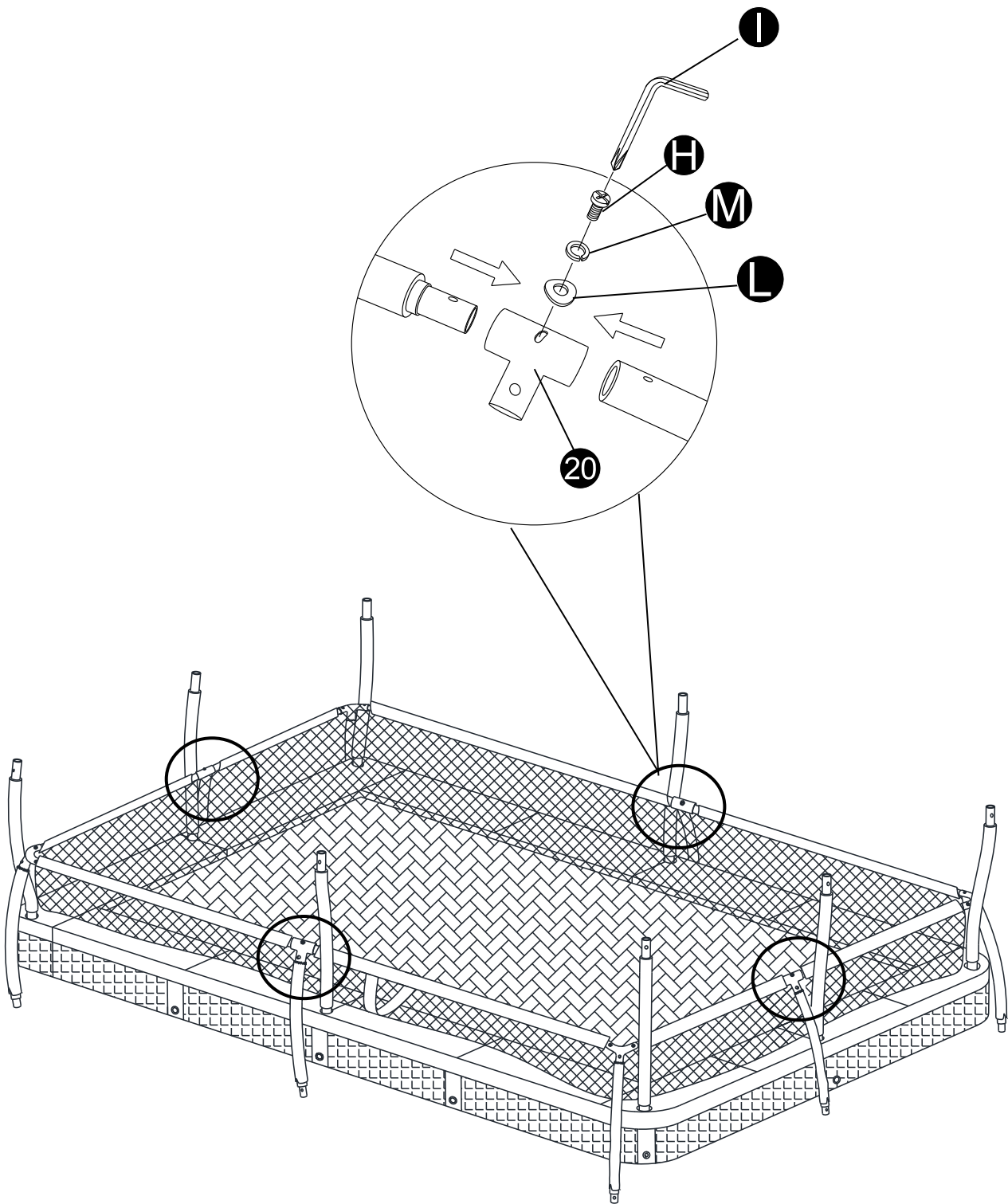
STEG 13



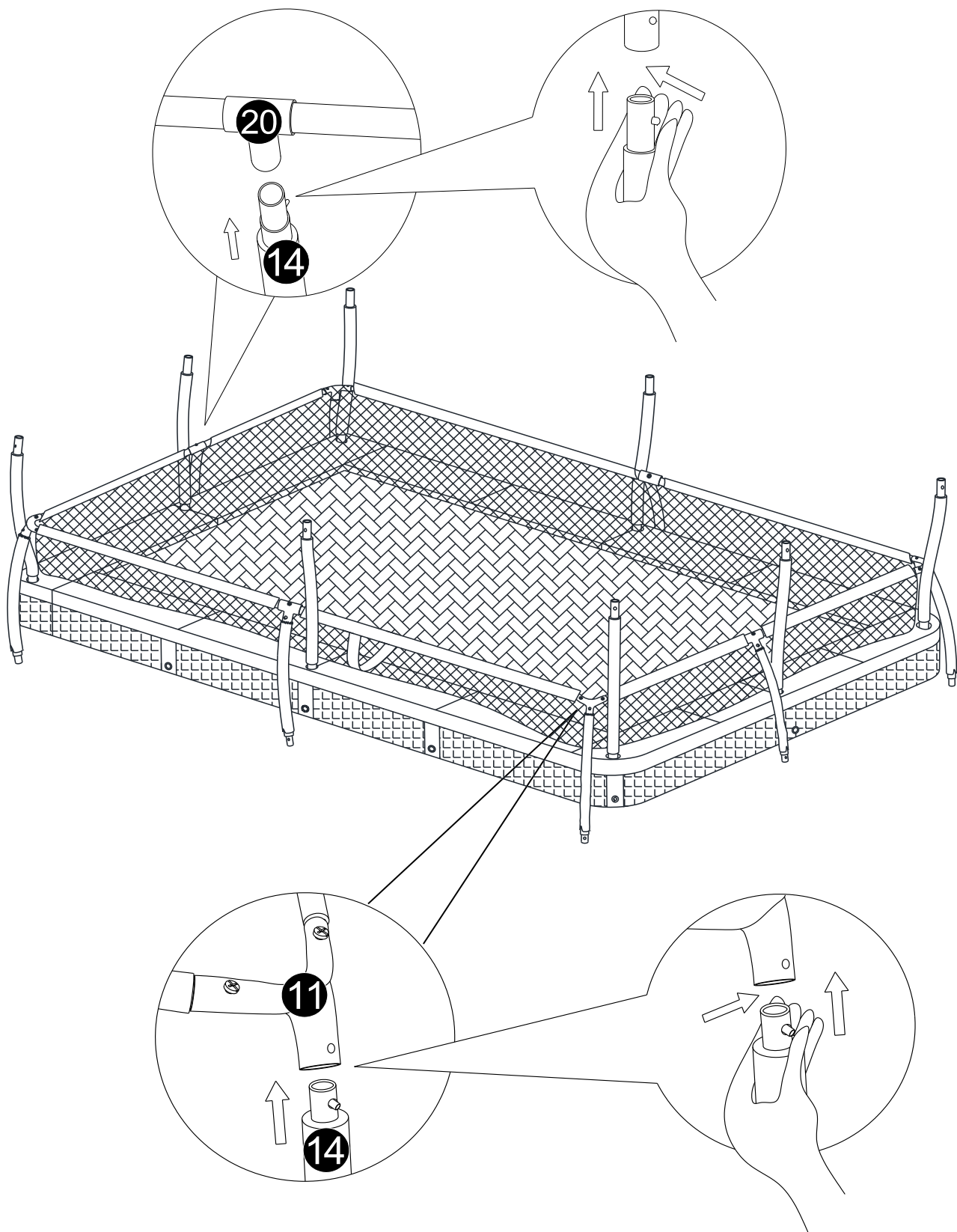
STEG 14



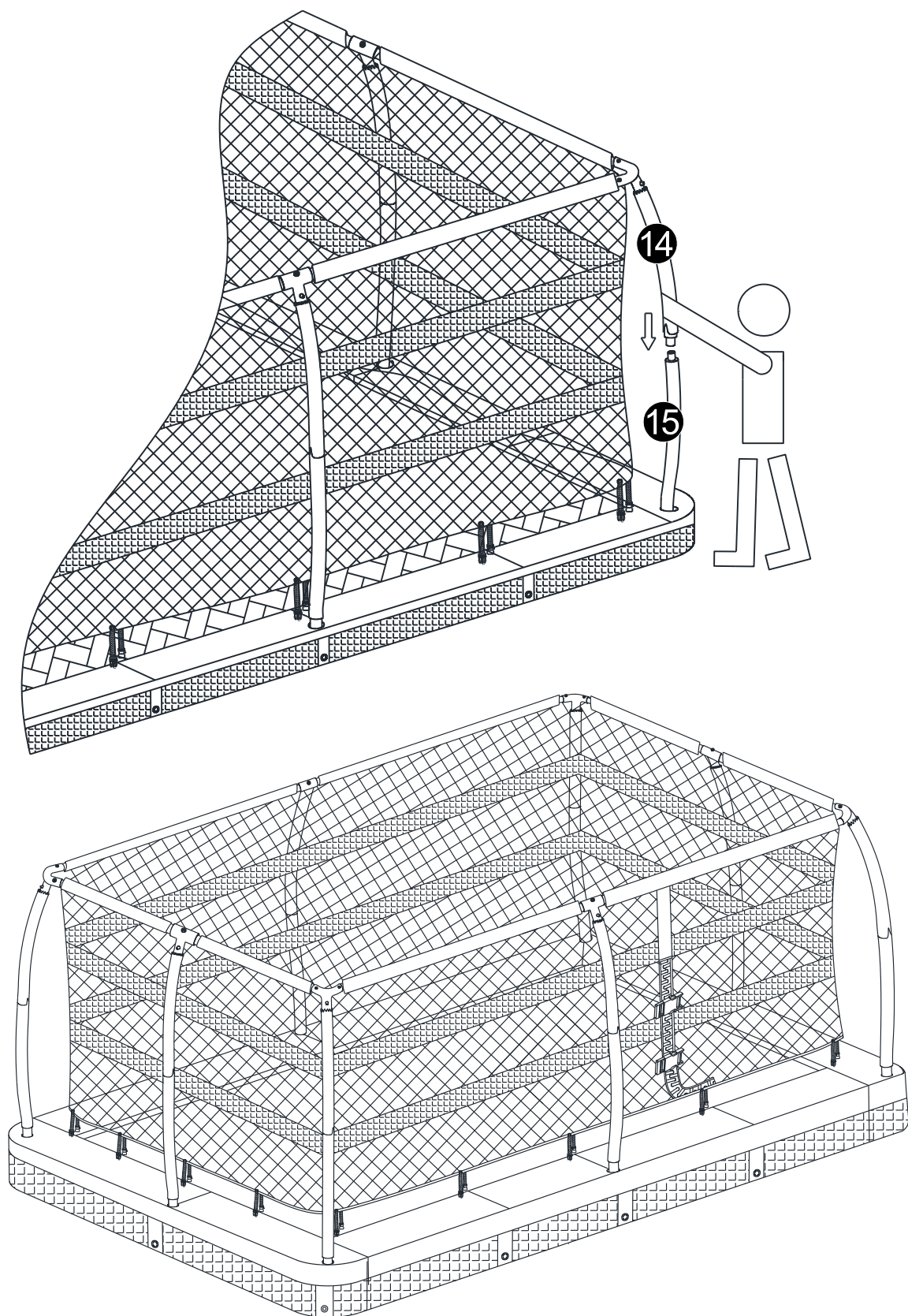
STEG 15



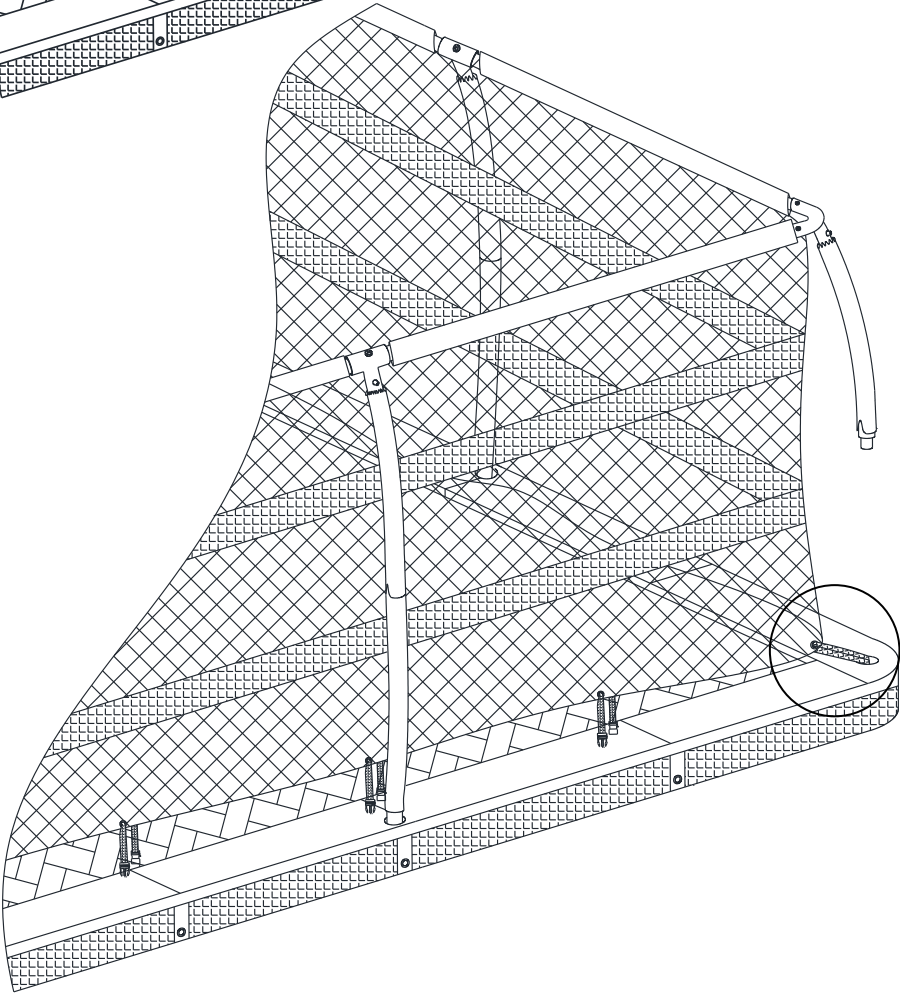
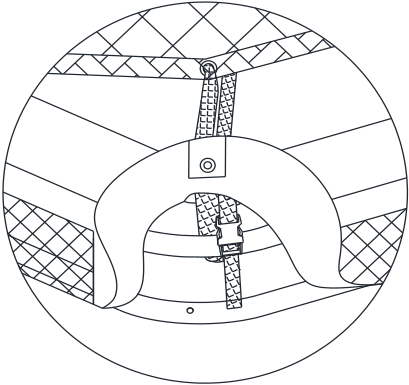
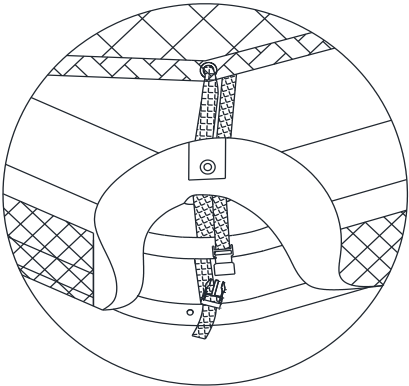
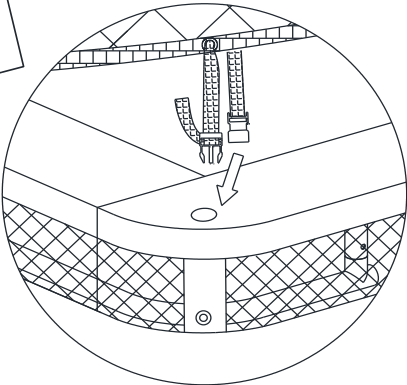
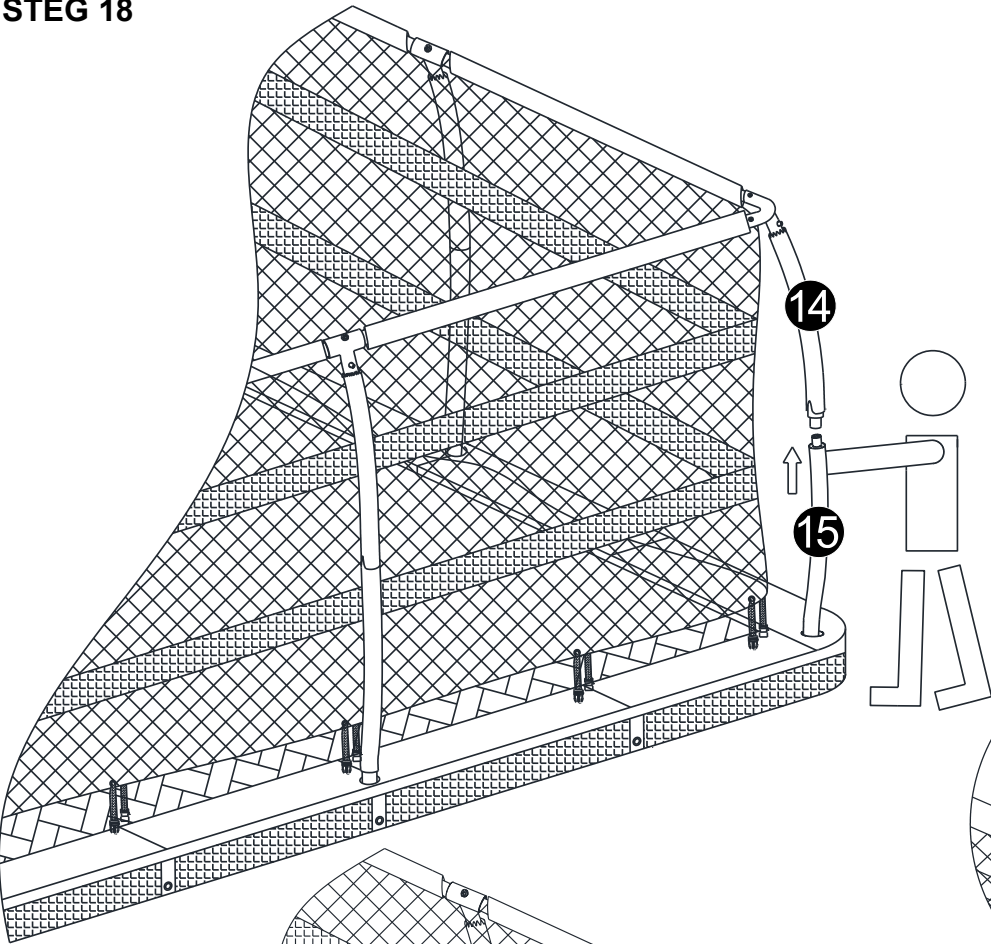
STEG 16



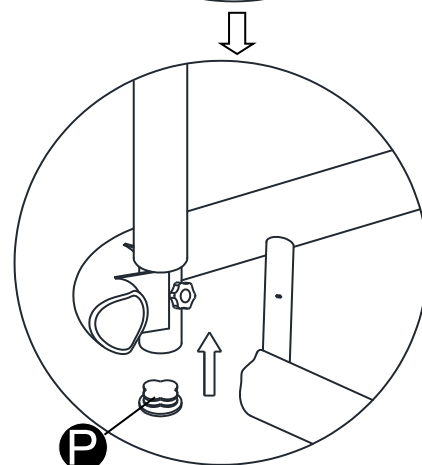
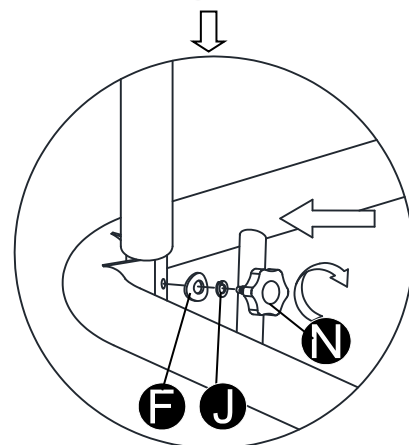
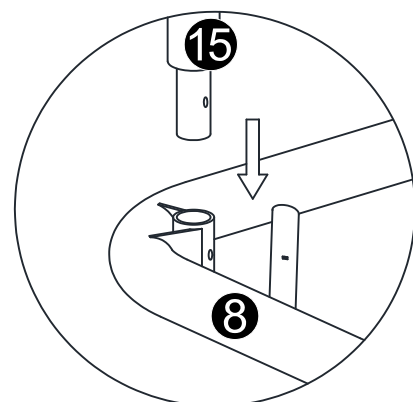
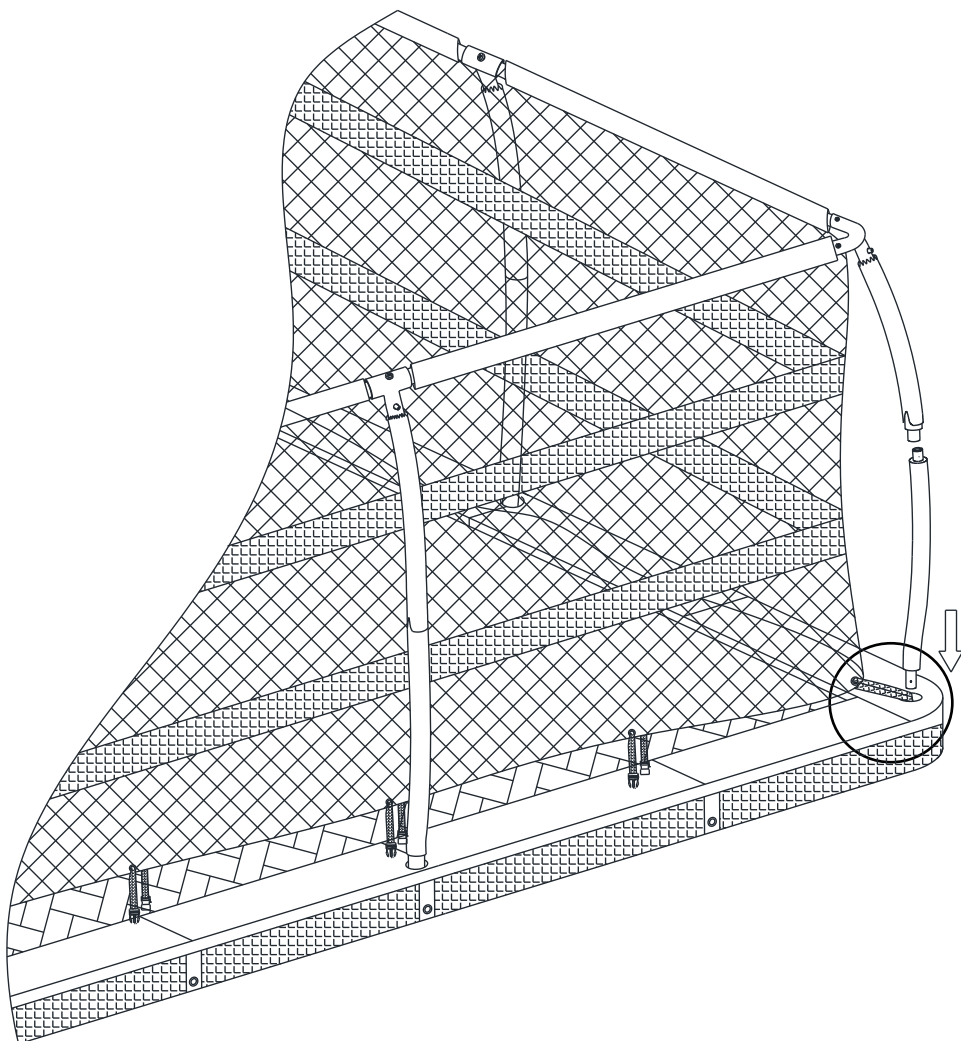
STEG 17



STEG 18



STEG 19

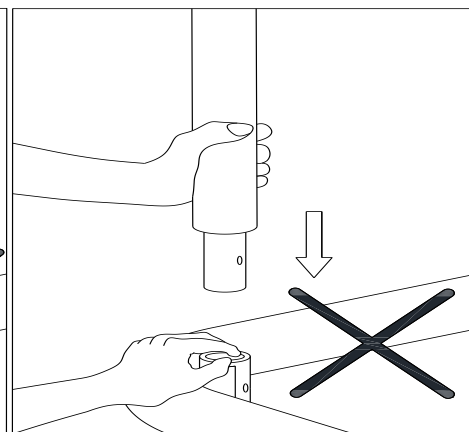
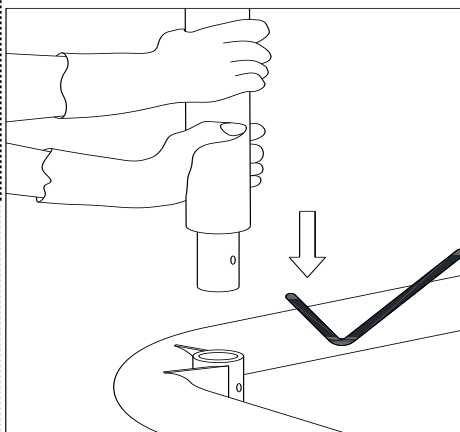


NO: ADVARSEL

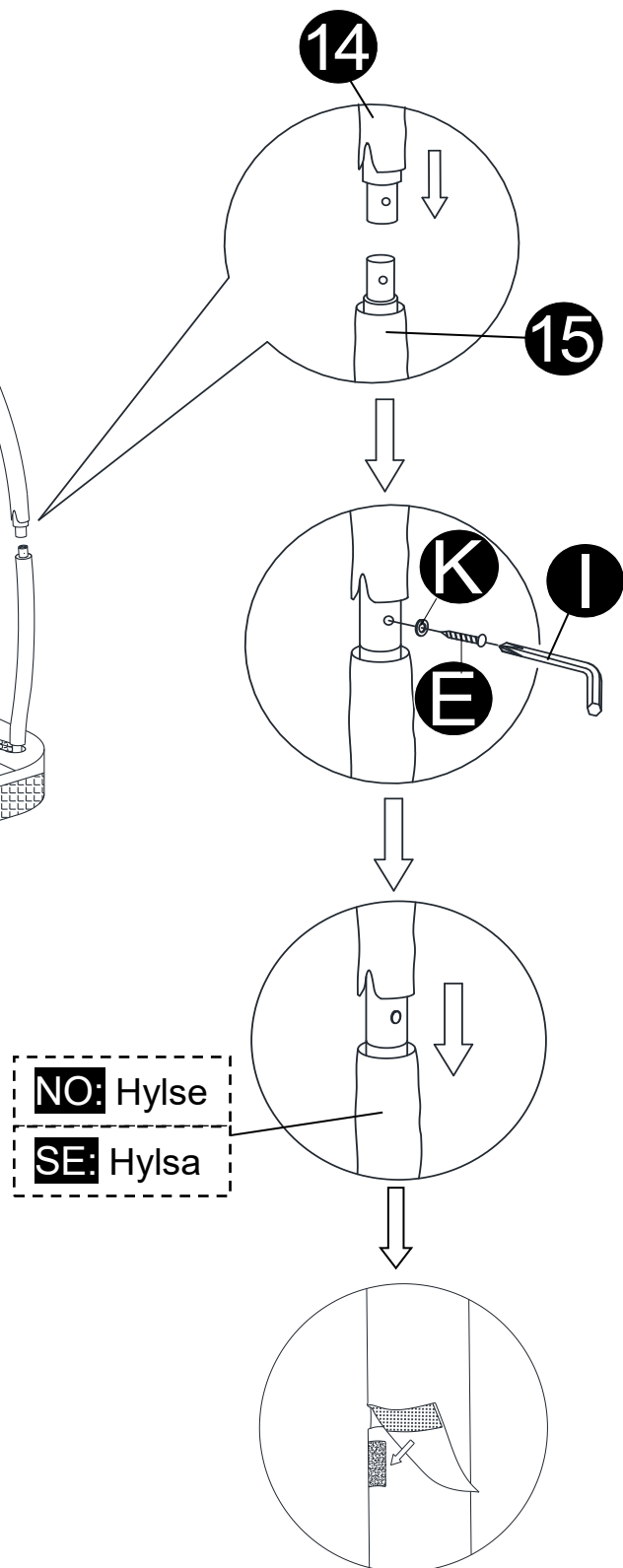
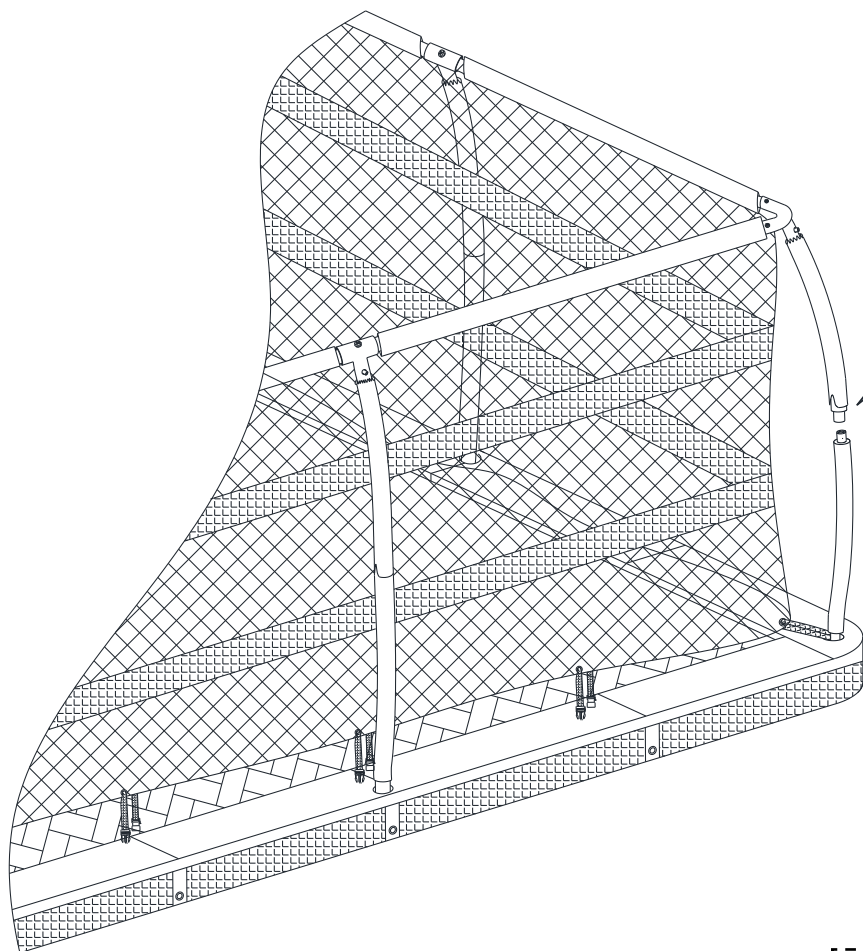
IKKE PLASSER HENDENE MELLOM STOLPENE. IKLE DEG BESKYTTELSESHANSKER FOR Å BESKYTTE DEG FRA EVENTUELLE SKADER SOM KAN OPPSTÅ UNDER MONTERINGEN.

SE: VARNING

PLACERA INTE HÄNDERNA MELLAN STOLPARNA. ANVÄND SKYDDSHANDSKAR FÖR ATT SKYDDA MOT SKADOR UNDER MONTERINGEN.



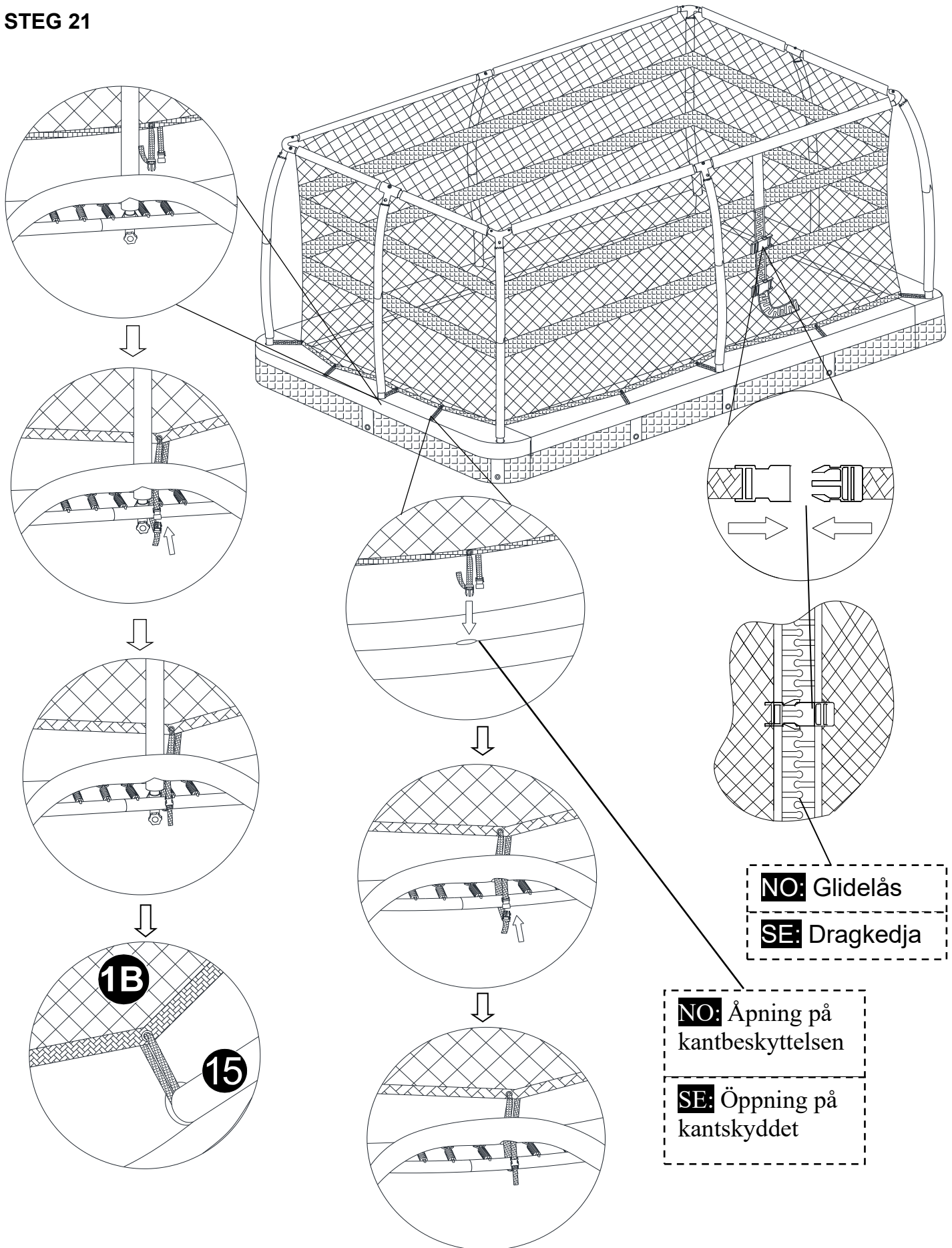
STEG 20



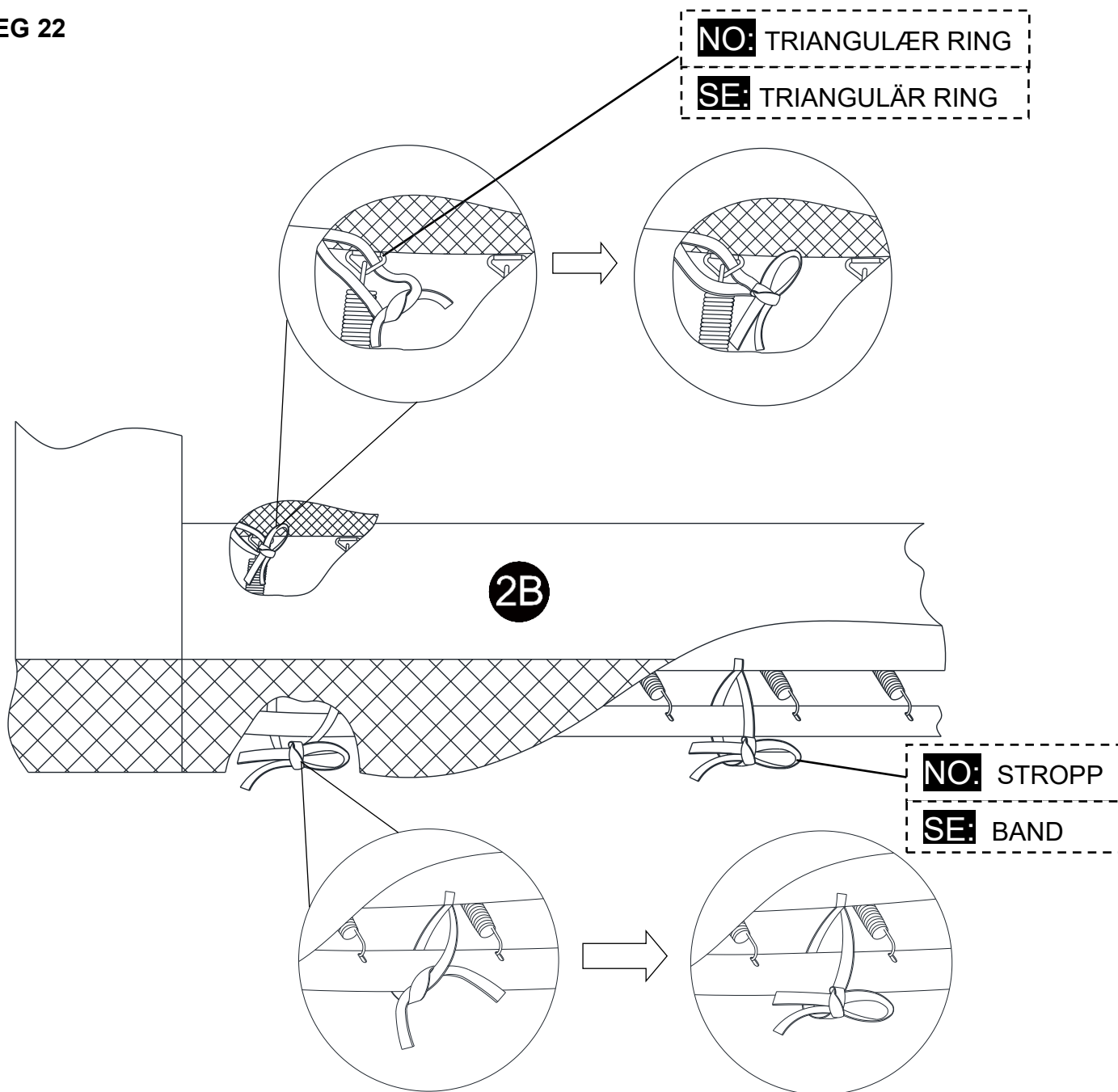
NO: Hylse

SE: Hylsa

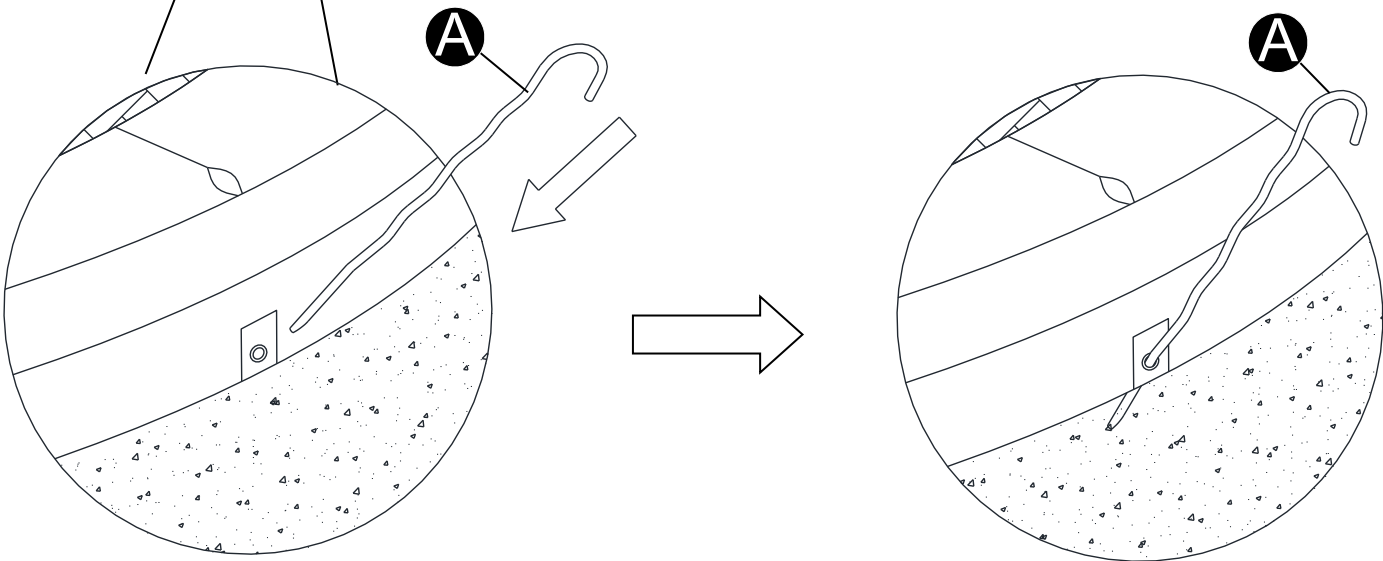
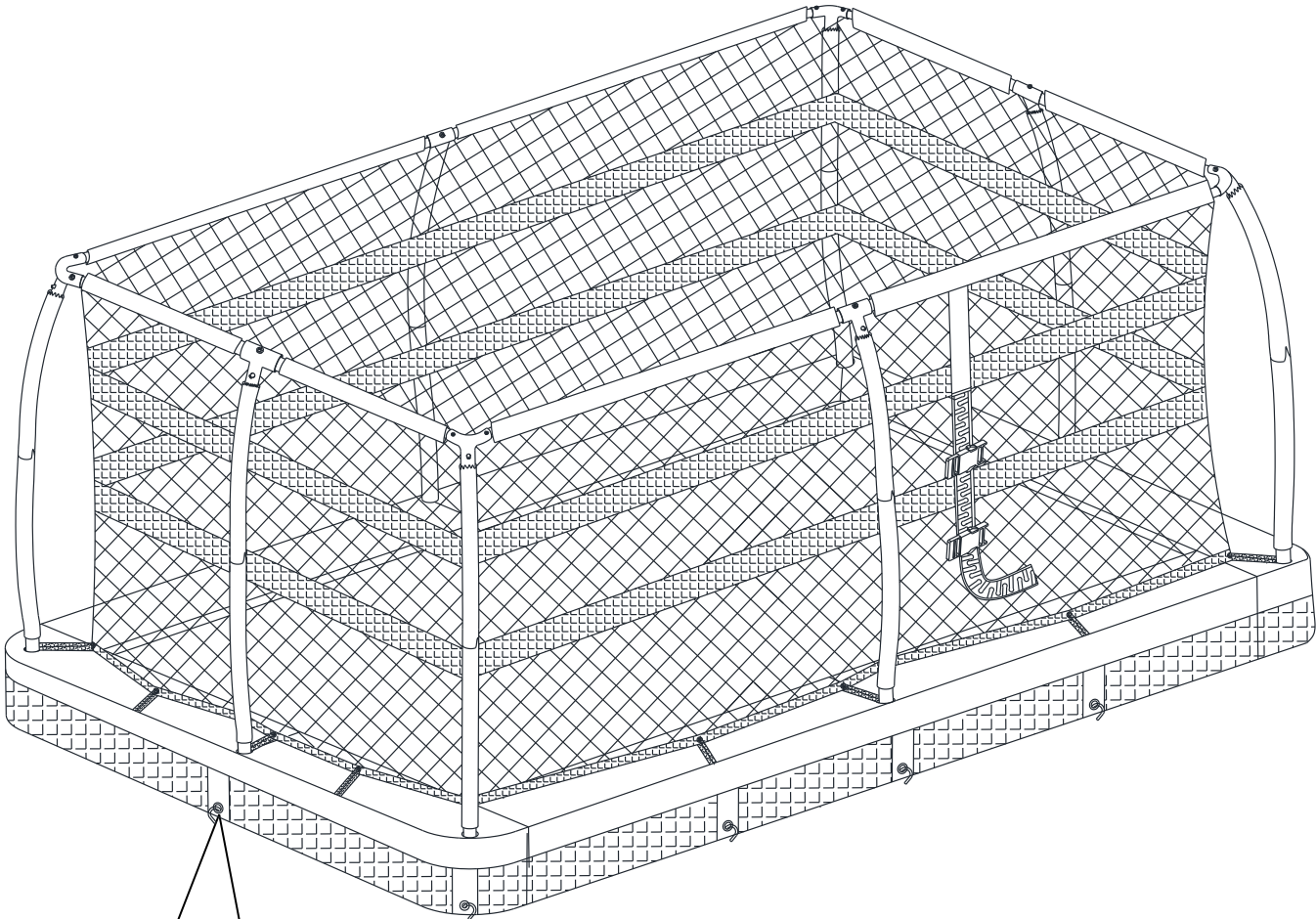
STEG 21



STEG 22



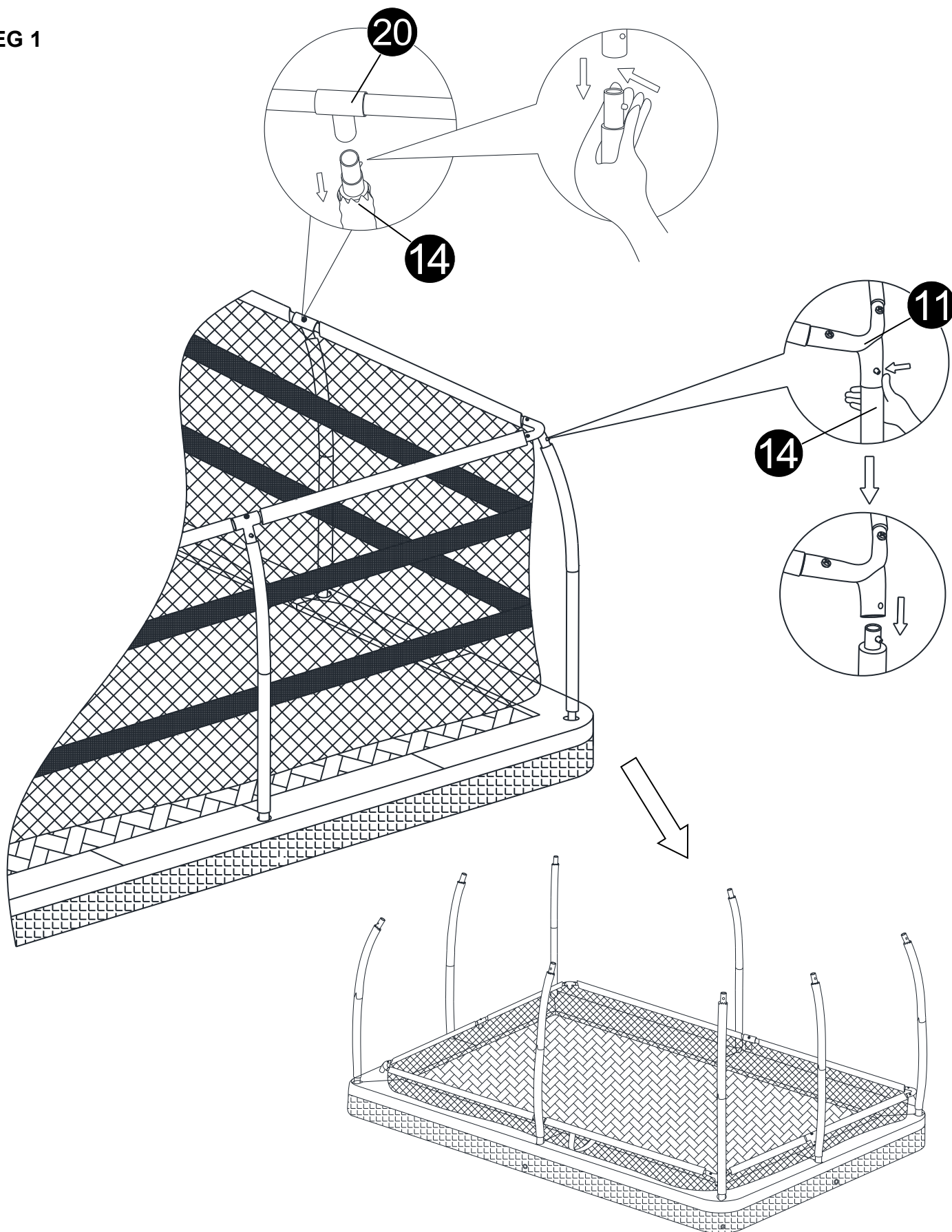
STEG 23



DEMONTERING AV TRAMPOLINEN

Følg monteringsstegene i motsatt rekkefølge når du skal demontere trampolinen.

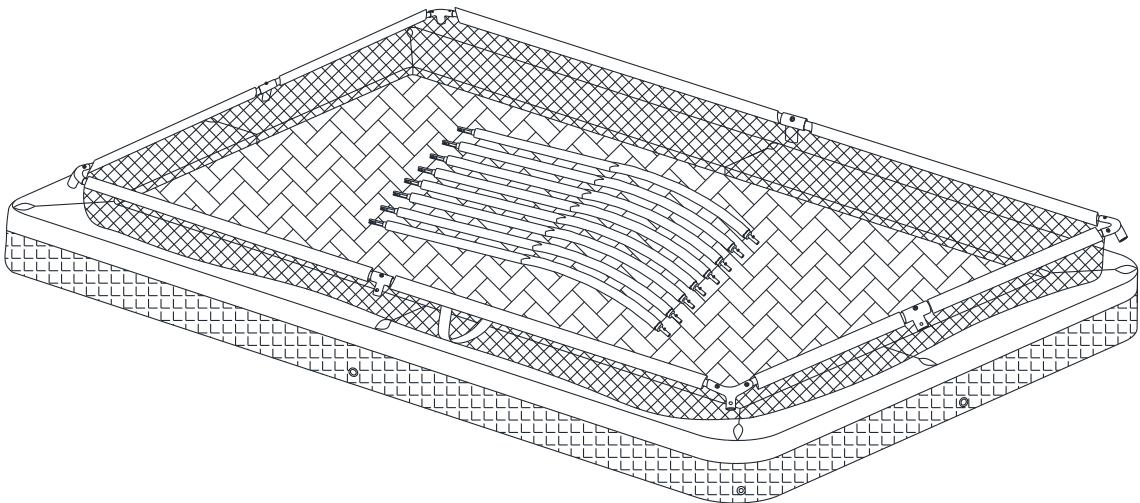
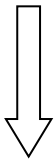
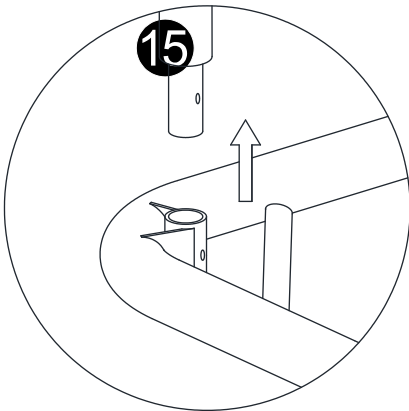
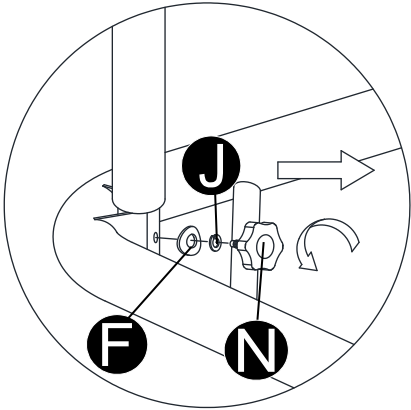
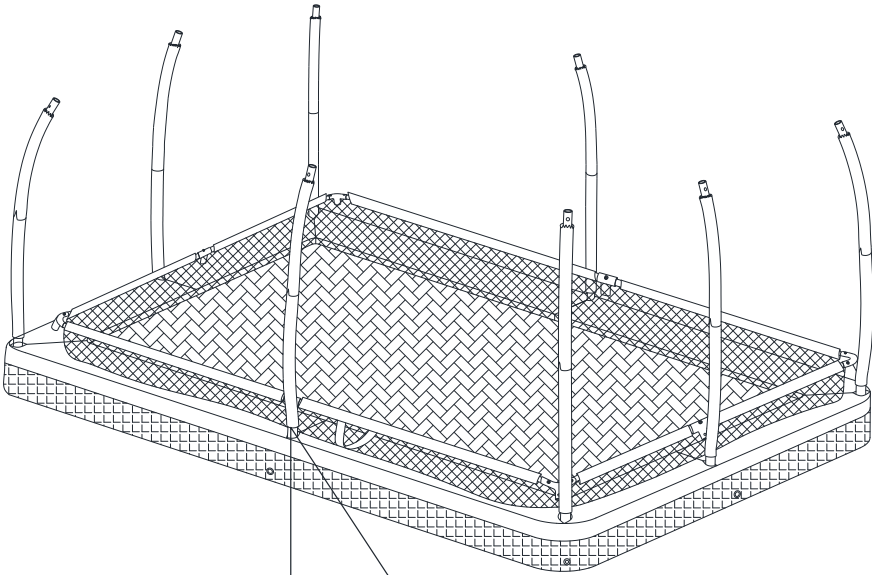
STEG 1



NEDMONTERING AV STUDSMATTAN

Følg monteringsanvisningarna i omvänd ordning för nedmontering av studsmattan.

STEG 2



NO:

STELL OG VEDLIKEHOLD

Det er viktig å utføre regelmessige inspeksjoner og vedlikehold av hoveddelene (ramme, fjæringssystem, matte, puter og netting). Dersom dette ikke finner sted kan det gå utover trampolinens sikkerhet.

- Inspiser alle muttere og bolter, og stram dersom dette er nødvendig.
- Forsikre deg om at fjæringssystemene er intakte, og at de ikke kan hekte seg av under bruk.
- Inspiser de sirkulære beskyttelsesputene som dekker fjærene.
- Inspiser ledningen som fester nettet. Kvelningsfare.
- Sjekk alle belegg for bolter og skarpe kanter. Bytt ut dersom dette er nødvendig.
- Forsikre deg om at nettet, matta og alle beskyttelselementer er i god stand, og kapable til å bære brukerens vekt. Sol, regn, snø og ekstreme temperaturer kan redusere levetiden til trampolinekomponenter. Bytt dem ut etter behov.
- Under sterke vindforhold må tiltak tas for å hindre trampolinen i å bli tatt av vinden. Dette kan innebære sandsekker, eller å feste trampolinen til underlaget med stålstenger.
- Netting, matte og andre relativt løse komponenter bør fjernes i sterke vindforhold.
- Snø og lave temperaturer kan skade trampolinen. Det anbefales å fjerne snøen, og oppbevare matte og netting innendørs.
- Forsikre deg om at matte, puter og netting ikke er defekte. Sol, regn, snø og ekstreme temperaturer kan redusere levetiden til disse delene.
- Forsikre deg om at borrelåsene er festet korrekt før du bruker trampolinen.
- Defekte deler må byttes ut i henhold til monteringsinstruksjonene.
- Spar på denne brukerveiledningen for fremtidig referanse.
- Se siste side for serviceinformasjon.

FLYTTING AV TRAMPOLINEN

Minst to personer må til for å flytte trampolinen. Plasser dere rundt trampolinen, løft den forsiktig, og flytt den til ønsket plassering.

Trampolinen må demonteres dersom den må transporteres med bil over lengre distanser. Følg monteringsinstruksjonene, og følg stegene i motsatt rekkefølge for å demontere trampolinen. Fjerning av fjærer er en delikat prosedyre som kun bør utføres med det medfølgende verktøyet.

SE:

STELL OCH UNDERHÅLD

Det är viktigt att utföra regelbundna inspektioner och underhåll av de viktigaste elementen (ram, med system, matematik, kuddar och nät). Om detta inte sker kan trampolinens säkerhet uppstå.

- Kontrollera alla muttrar och bultar och dra åt om det behövs.
- Se till att alt är intakt och att det kan användas.
- Kontrollera de cirkulära skyddspunkterna som täcker fjädrarna.
- Kontrollera tråden av trampolin nät, eller kan vara farligt.
- Sjekka alle belegg for bolter og skarpe kanter. Ta bort om det behövs.
- Se till att nätverket, maten och alla skyddselement klarar av användarens vikt. Sol, regn, snö och extrema temperaturer kan minska livslängden för studs matta komponenter. Ta ut dem vid behov.
- Under starka vindförhållanden måste åtgärder vidtas för att förhindra att studs mattan tas av vinden. Detta kan innehålla sandsäckar eller fästa studs mattan i underjorden med stålspänningar.
- Nät, matematik och andra relativt lösa komponenter bör tas bort vid starka vindförhållanden.
- Snö och låga temperaturer kan skada studs mattan. Det rekommenderas att ta bort snön och hålla matte och nät inuti.
- Se till att matte, kuddar och nät inte är defekta. Sol, regn, snö och extrema temperaturer kan minska livslängden för dessa delar.
- Se till att gränserna är ordentligt fästa innan du använder studs mattan.
- De specifika delarna måste bytas ut enligt de monetära anvisningarna.
- Spar på denna bruksveiledningen for fremtidig refreranse.
- Se sista sidan med serviceinformation.

FLYTTA STUDSMATTAN

Minst två personer behöver flytta studs mattan. Placera runt studs mattan, lyft den försiktigt och flytta den till önskad plats.

Studs mattan måste demonstreras om den måste transporteras med bil över längre avstånd. Följ de monetära strukturerna och följ stegen i kontrast för att visa studs mattan. Avlägsnande av fjädrar är ett känsligt förfarande som endast bör utföras med medföljande verktyg.

NO:

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. Komplet manual kan lastes ned på www.mylناسport.no

SE:

VIKTIGT ANGÅENDE SERVICE

Om det uppstår problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylna Service. Vi skulle vilja att ni kontakta oss innan du kontaktar butiken så att vi kan erbjuda dig bästa möjliga hjälp. Besök vår hemsida www.mylناسport.se. Her hittar du information om produkterna, bruksanvisningar, ett kontaktformulär för att komma i kontakt med oss och möjlighet att beställa reservdelar. Genom att fylla i kontaktformuläret, ger du oss information vi behöver för att kunna hjälpa dig så effektivt som möjligt. For komplett manual, besøk www.mylناسport.se



Leverandør:
Mylna Sport AS
Postboks 567
3412 Lierstranda
Norge
mylnasport.no

Leverantör:
Mylna Sport AB
Box 181
56624 Habo
Sverige
mylnasport.se

Supplier:
Mylna Sport AS
PO Box 567
3412 Lierstranda
Norway
mylnasport.com

