



# Montering, drift og vedligeholdelse

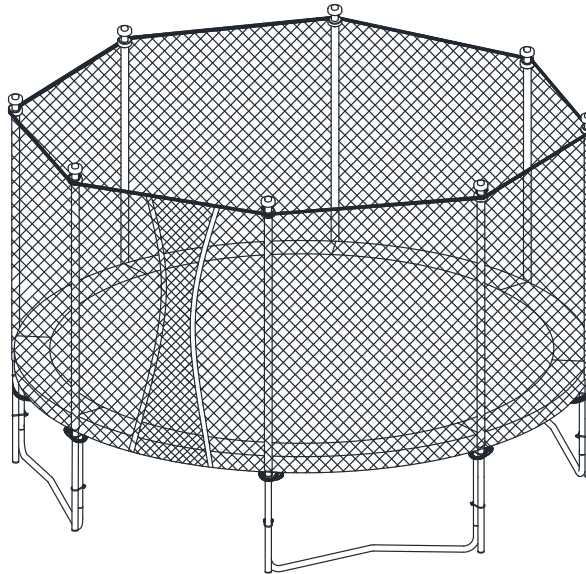
## DK Brugervejledning

Art No.:

366cm: 372943/45

426cm: 372947/49

### 366 cm & 426 cm TRAMPOLIN og SIKKERHEDSNET V2



366cm & 426cm



#### VIKTIGT DK

- **LÆS OG FORSTÅ INSTRUKTIONERNE I DENNE BRUGERVEJLEDNING, FØR DU MONTERER TRAMPOLINEN OG TAGER DEN I BRUG.**
- **GEM DENNE BRUGERVEJLEDNING TIL FREMTIDIG REFERENCE.**
- **MAKS. BRUGERVÆGT ER: 366 cm – 100 kg, 426 cm – 110 kg.**
- **KUN ÉN PERSON MÅ BRUGE DENNE TRAMPOLIN AD GANGEN.**
- **BØRN BØR IKKE BRUGE DENNE TRAMPOLIN UDEN OPSYN.**

Importør: Mylna Sport AS  
Ryghgt 4, 3050 Mjøndalen, Norway  
KUNDESERVICE Venligst se sidste side for serviceinformation

Størrelser, monteret:  
366cm: Ø366 x 273 cm  
426cm: Ø426 x 273 cm



0-3



Tak fordi du valgte dette produkt. Vi håber, at du vil blive glad for det. Montering af denne trampolin kan tage over en time, og det kan være nødvendigt med hjælp fra en anden person.



**WARNING! MAX 366cm 100kg, 426cm 110kg**

## **MONTERING OG FLYTNING AV TRAMPOLINEN**

Monter trampolinen på det sted, hvor den skal bruges.



### **Flytning af trampolinen**

Det kræver to eller tre personer at flytte denne trampolin. Løft trampolinen forsigtigt op fra jorden, og hold den vandret og parallelt med underlaget. Ved alle andre former for flytning anbefales det, at du først demonterer trampolinen.



Det anbefales på det kraftigste, at trampolinen ikke bruges uden sikkerhedsnet. Hvis du ser, at trampolinen bruges uden sikkerhedsnet, skal du straks stoppe aktiviteten og montere et net. Det er vigtigt, at trampolinen har tilstrækkelig plads på alle sider. Placer ikke trampolinen tæt på vægge, konstruktioner, hegn eller andre legeområder. Sørg for, at området hele vejen rundt om trampolinen er frit.

Tillad ikke brug af trampolinen i uvejr og når det blæser. Kraftig vind kan løfte trampolinen og forårsage skader. Hvis der er varslet kraftig vind, bør trampolinen enten demonteres eller flyttes til et læ-område, så du er sikker på, at den ikke bliver taget af vinden.

## **INTRODUKTION**

Før du tager trampolinen i brug, skal du sikre dig, at du har læst og forstået indholdet i denne brugervejledning. Sæt dig ind i følgende forholdsregler for at reducere risikoen for skader ved brug af denne trampolin.

- Misbrug og forkert brug af denne trampolin er farligt og kan forårsage personskader. Trampoliner sender brugeren op i uvante højder og ud i forskellige kropsbevægelser.
- Inspicér trampolinen før hver brug, og vær særligt opmærksom på slidte hoppeflader samt løse eller manglende dele.
- Denne brugervejledning indeholder instruktioner til montering, pleje, vedligeholdelse, sikkerhedsinstruktioner og korrekte hoppeteknikker.
- Brugere og tilsynspersoner skal læse og sætte sig ind i disse instruktioner.
- Alle, der vælger at bruge denne trampolin, skal være opmærksomme på egne begrænsninger i forhold til at udføre forskellige hop og tricks på denne trampolin.
- Advarsel: Kun til privat brug.
- Advarsel: Trampolinen er ikke beregnet til børn under 36 måneder.



DET ER IKKE TILLADT AT LAVE SALTOER, DA DETTE KAN ØGE RISIKOEN FOR AT LANDE PÅ HOVEDET ELLER NAKKEN.



HOPPEFLADEN MÅ KUN BRUGES AF ÉN PERSON AD GANGEN. HVIS FLERE PERSONER BRUGER HOPPEFLADEN SAMTIDIGT, ØGES RISIKOEN FOR ALVORLIGE SKADER.

### **SNAK MED EN LÆGE, FØR DU UDFØRER DENNE TYPE AKTIVITET**

- Maks. 366 cm: 100 kg, 426 cm: 110 kg.
- Kun til privat brug i hjemmet.
- Trampolinen skal monteres af en voksen i henhold til instruktionerne og inspiceres før brug.
- Kun én person må bruge trampolinen ad gangen. Flere personer kan føre til sammenstød.
- Tag skoene af, før du bruger trampolinen.
- Brug ikke trampolinen, hvis hoppefladen er våd.
- Tøm lommer og hænder, før du bruger trampolinen.
- Begræns hopningen til midten af trampolinen.
- Spis ikke, mens du bruger trampolinen.
- Afslut ikke økten ved at hoppe af trampolinen.
- Sørg for at holde regelmæssige pauser fra hopningen.
- Luk nettet, før du begynder at hoppe.
- Fastgør trampolinen forsvarligt, og brug den ikke i kraftig vind.
- Trampolinen må kun bruges udendørs.
- Nettet bør udskiftes hvert andet år.
- Grav ikke trampolins stel ned i jorden.
- Produktets mål: 12 ft: 366 × 366 × 273 cm, 14 ft: 426 × 426 × 273 cm.
- Anbefalet frit område omkring trampolinen: 2 × 2 × 8 meter.
- Inspicér trampolinen før brug. Sørg for, at bolte, hoppeflade og kantpuder sidder korrekt.
- Brug ikke trampolinen, hvis dele mangler eller virker slidte eller beskadigede.
- Stop straks med at hoppe, hvis du føler dig svimmel eller utilpas.
- Placer ikke trampolinen på beton, asfalt eller anden hård overflade, og placer den ikke i nærheden af andre installationer, fx pools eller gyngestativer.
- Ændringer udført af brugeren (fx montering af ekstraudstyr) skal foretages i henhold til producentens instruktioner.
- Sikkerhedsnettet er beregnet til at forhindre, at brugeren falder af trampolinen — det er ikke beregnet til at hoppe ind i.
- Kontrollér, at alle dele og samlinger stadig er intakte og ikke kan bevæge sig under brug.
- Kontrollér alle samlinger og skarpe kanter, og udskift dele efter behov.

## HOPPEINSTRUKTIONER

- Vær opmærksom på de risici, der er forbundet med forkert eller for intensiv brug af trampolinen.
- Lær grundlæggende kroppsstillinger og hop, før du forsøger mere avancerede tricks. Du kan variere rutinerne ved at udføre forskellige kombinationer af grundlæggende hop, både med og uden lodrette hop mellem tricksene.
- Stop hopningen ved at bøje knæene, når fødderne rammer trampolinduget. Lær dette, før du forsøger andre tricks.
- Hop ikke for højt.
- **Advarsel:** Luk altid nettet, før du hopper.
- **Advarsel:** Brug ikke trampolinen i kraftig vind, og fastgør trampolinen — helst med et ankresæt.
- Hold dig til lave hop, indtil du kan hoppe og lande midt på trampolinen uden problemer. Kontrol er vigtigere end højde.
- Sørg for altid at holde øjnene på trampolinen, når du hopper. Det hjælper med at kontrollere hopningen.
- Brug ikke trampolinen, hvis du er træt eller udmattet.
- Hop i korte økter.
- Brug ikke trampolinen, hvis du ikke er i god fysisk form.
- Kontakt en professionel instruktør for at lære flere tricks og teknikker.
- Placer trampolinen på et jævnt underlag, mindst to meter fra andre strukturer eller forhindringer, fx hegn, garage, hus, grene, tørrestativ eller elledninger.
- Placer ikke trampolinen på beton, asfalt eller anden hård overflade, og placer den ikke i nærheden af andre installationer, fx pools eller gyngestativer.
- Vi anbefaler, at trampolinen placeres med mindst 2 m afstand til enhver forhindring som hegn, garage, hus, overhængende grene, elledninger osv.
- Det er ikke tilladt at foretage ændringer på trampolinen, fx at tilføje eller fjerne dele, hvis det øger risikoen for skader.

## MONTERING OG DRIFT

- For at trampolinen skal være så sikker som muligt, skal du følge monterings- og driftsinstruktionerne. Læs denne brugervejledning grundigt, og gem den til fremtidig reference.
- Monteringsinstruktioner: Udstyret skal monteres før brug. Følg monterings-trinnene i denne brugervejledning.
- Vi anbefaler, at trampolinen sikres i kraftig vind for at undgå deformation (fx med et ankresæt), og/eller at dele, der kan fange vinden, såsom nettet, fjernes.

## INSTRUKTIONER FOR NET OG HOPPEFLAD

### 1. Vedligeholdelse af sikkerhedsnet, hoppeflade og kantpude.

Sikkerhedsnet og kantpuder udsættes for slidage på samme måde som bildæk. Der vil ske en gradvis forringelse af materialet, og hvor hurtigt det sker, afhænger af, hvor udsat materialet er for UV-stråler, luftforurening og vejforhold som regn, vind og sne. Sikkerhedsnettet og kantpuden skal vedligeholdes korrekt og kontrolleres i henhold til vedligeholdelsesplanen i denne brugervejledning. Når materialet viser tegn på svækkelse, skal du straks stoppe al brug af trampolinen og begrænse adgangen til den, indtil de slidte dele er udskiftet.

Sikkerhedsnettet er fremstillet af UV-resistent materiale, men vil alligevel blive udsat for andre påvirkninger, såsom sollys, vind, regn og dyreliv.

Sikkerhedsnettet skal inspiceres før hver brug. Det betyder blandt andet, at du bør kontrollere nettet for

revner, slitage og sprødhed samt alle tilkoblinger for generelle skader. Nettet skal udskiftes med det samme, hvis du finder tegn på skade, slitage, udstrækning, løse forbindelser eller sprødhed. Følgende vedligeholdelsesplan skal følges:

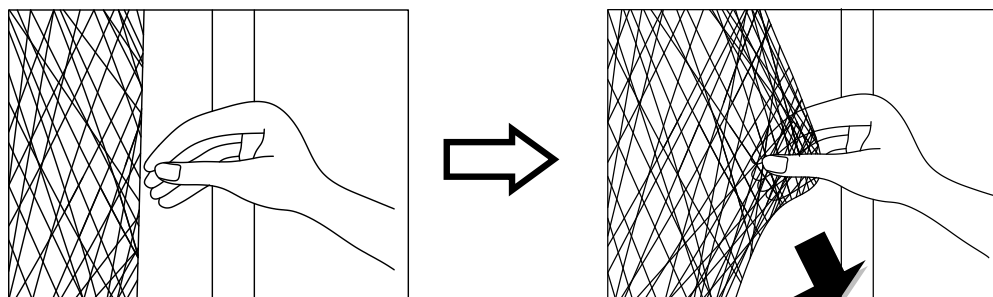
1 til 3 måneder	3 til 6 måneder	6 til 24 måneder
Inspicér nettet i forbindelse med hver brug nøje for UV-skader.	Inspicér nettet, netophænget og stropperne i forbindelse med hver brug nøje for UV-skader.	Inspicér nettet, netophænget, stropper, bånd og lynlås i forbindelse med hver brug nøje for UV-skader. Udskift hver 24. måned eller tidligere.

**DET ANBEFALES, AT NETTET UDSKIFTES HVERT 2. ÅR ELLER TIDLIGERE VED NORMAL BRUG, SELV OM DET IKKE HAR SYNLIGE TEGN PÅ SLITAGE.**

**Sådan inspicerer du trampolinens net for korrekt brug**

**Sikkerhedsnettet skal inspiceres før hver brug. Det betyder blandt andet, at du bør kontrollere nettet for revner, slitage og sprødhed samt alle tilkoblinger for generelle skader.**

**Trin 1 – Inspicér nettet før hver brug ved at knibe og trække et stykke af netmaterialet nedad. Se illustrationerne nedenfor.**



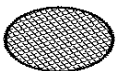



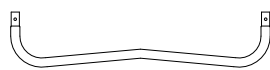

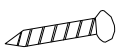




**Hvis dette medfører lyde, der tyder på, at nettet sprækker eller rives, indikerer det, at netmaterialet ikke er sikkert og derfor skal udskiftes med det samme. BRUG IKKE TRAMPOLINEN, HVIS DU OPDAGER TEGN PÅ SLITAGE PÅ NETTET.**

**Trin 2 – Inspicér trampolinen fra alle vinkler for at se efter synlige tegn på slitage eller skade.**

**1. Vedligeholdelse af trampolinens kantpude**

**Gå rundt om trampolinen og se efter synlige tegn på, at materialet er slidt, beskadiget, løst eller har mistet sin elasticitet.**

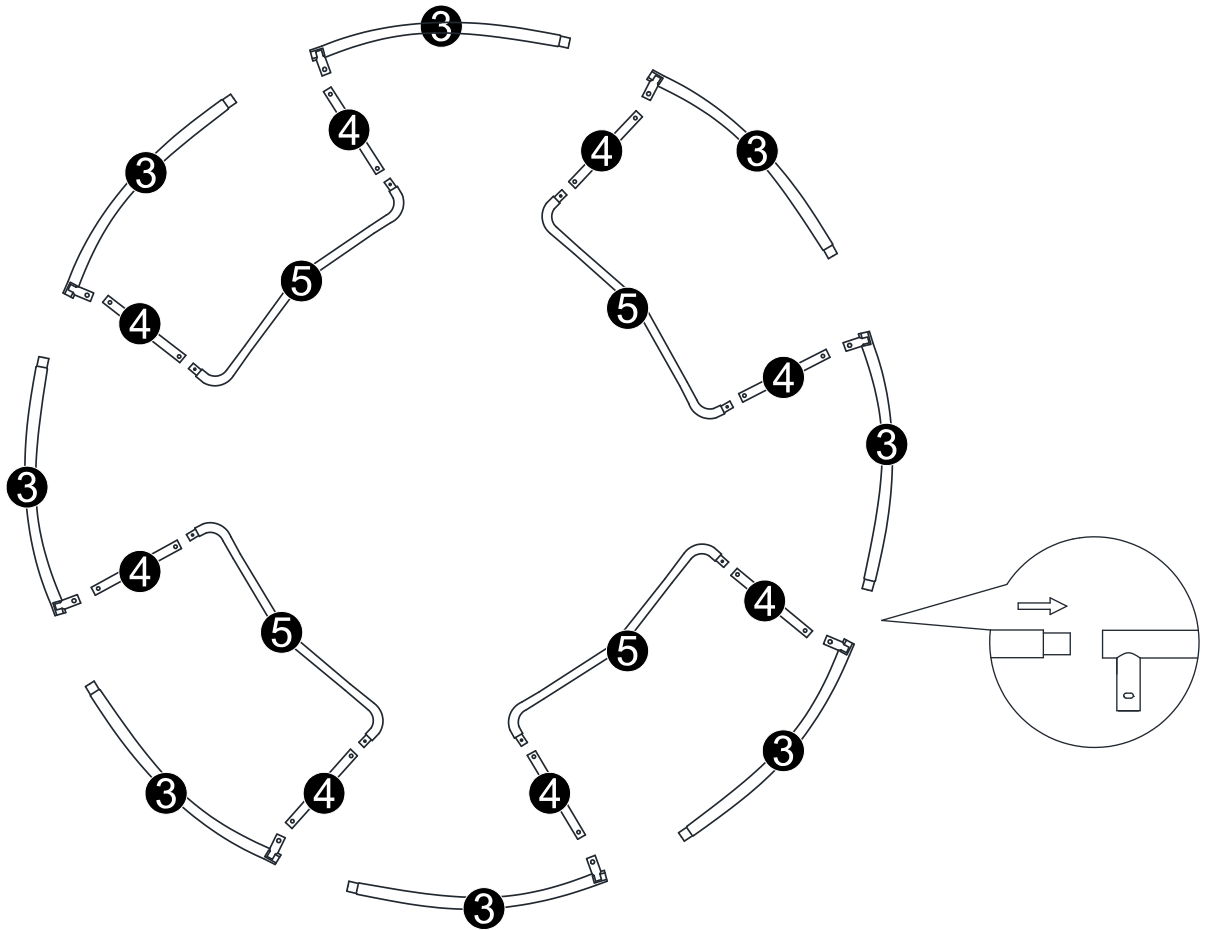
## Deleliste Til Trampolinen

Dele- nummer	Diagram	Beskrivelse	Antal	
			366cm	426cm
1		Trampolindug	1	1
2		Rammepude	1	1
3		Topskinne med benbeslag	8	8
4		Samleben	8	8
5		Benfod	4	4
6		Lille fjederskive	16	16
7		Selvlåsende skrue	16	16
8		Unbrakonøgle	1	1
9		Galvaniseret fjeder (#1)	72	96
10		Fjederværktøj	1	1
11		Galvaniseret fjeder (#2)	36	48

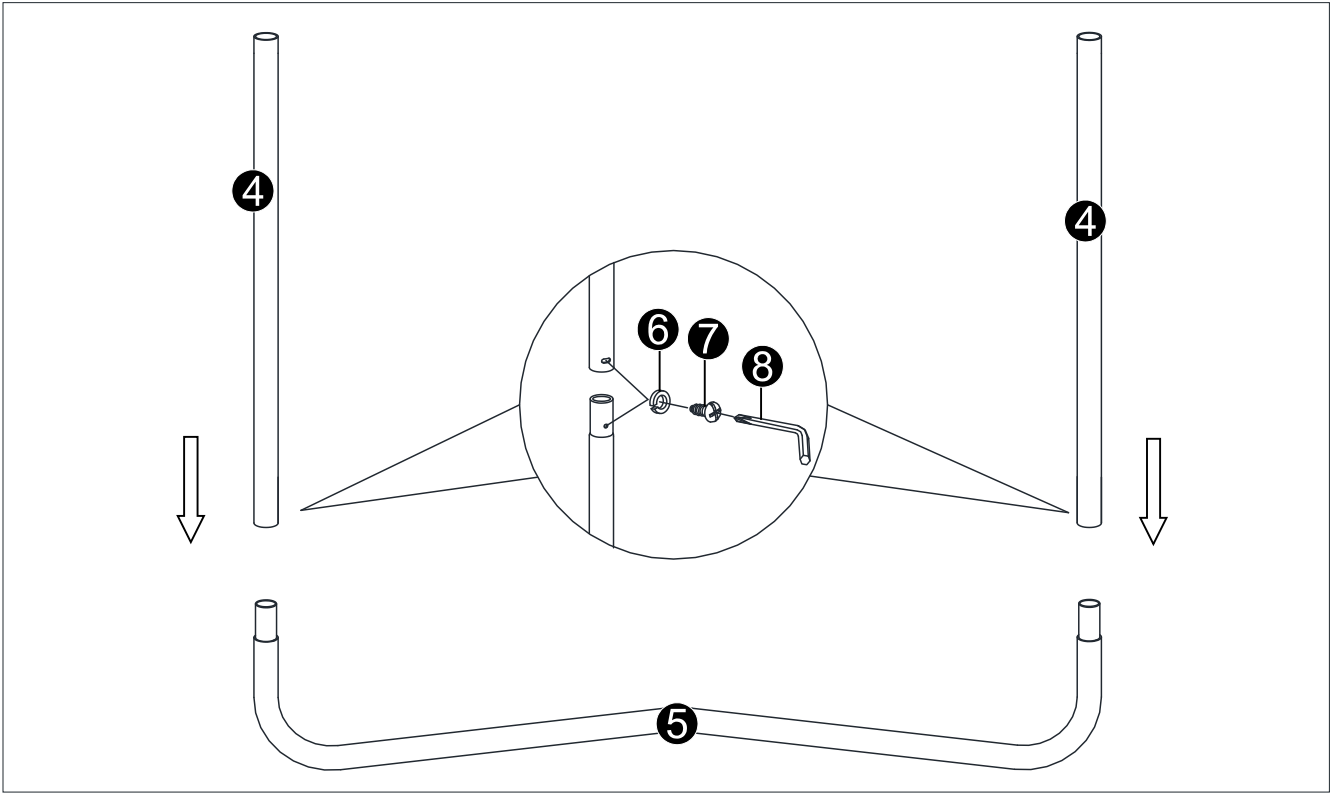
# Montering

## STEP 1

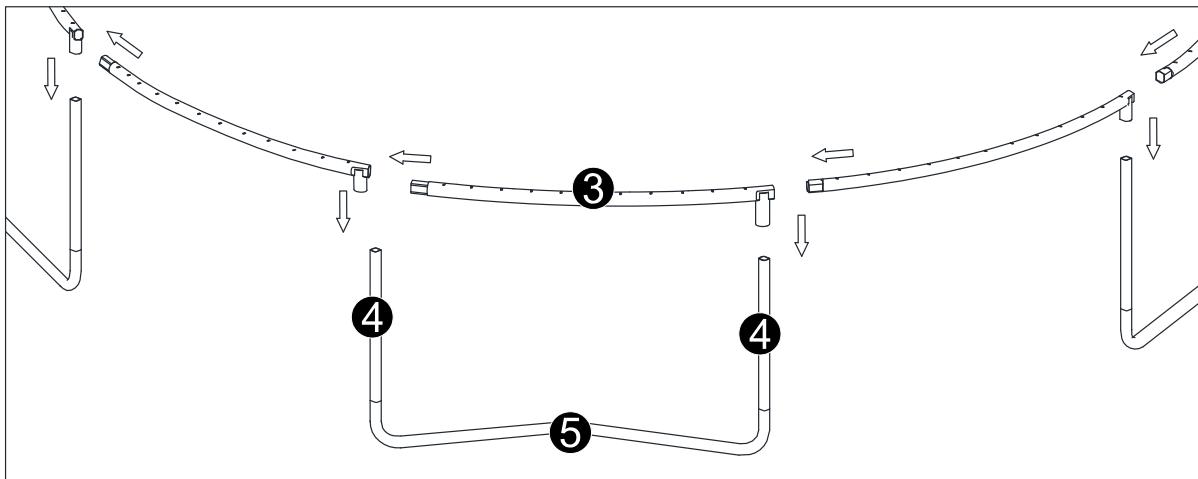
366cm & 426cm



**STEP 2**

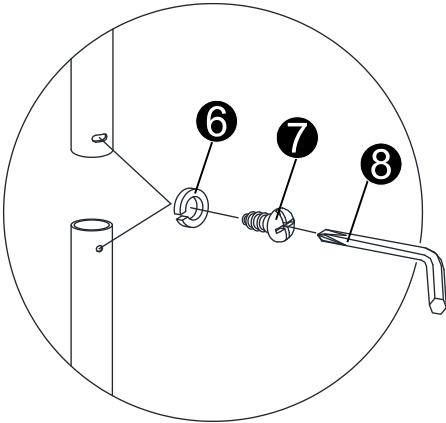
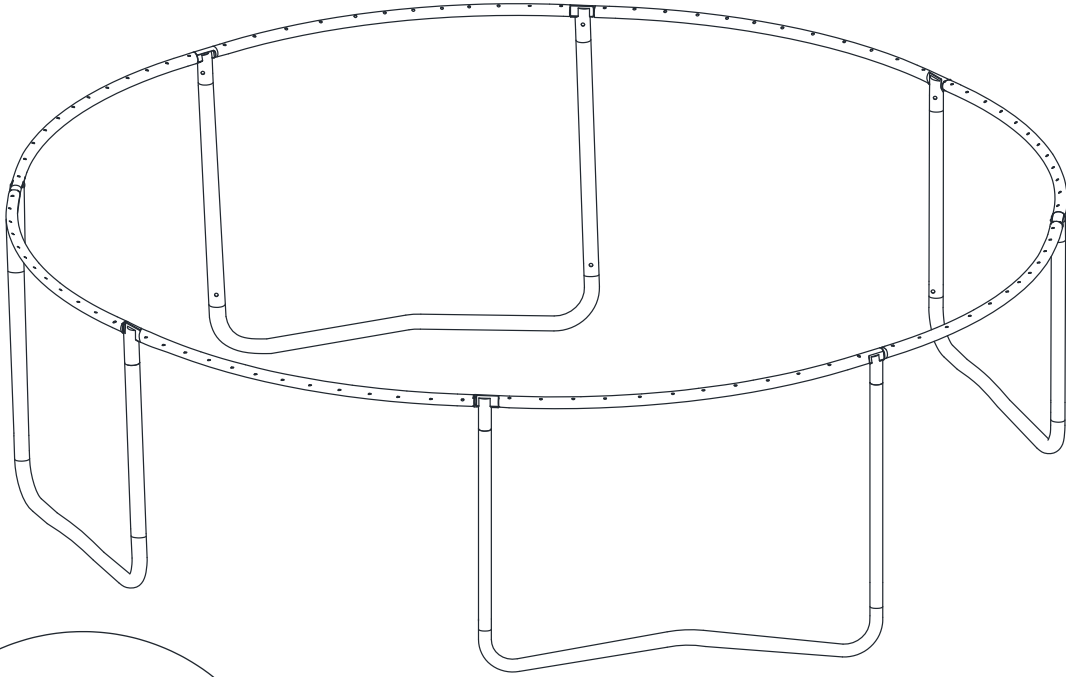


**STEP 3**

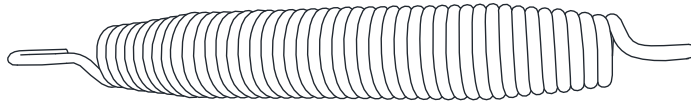


**STEP 4**

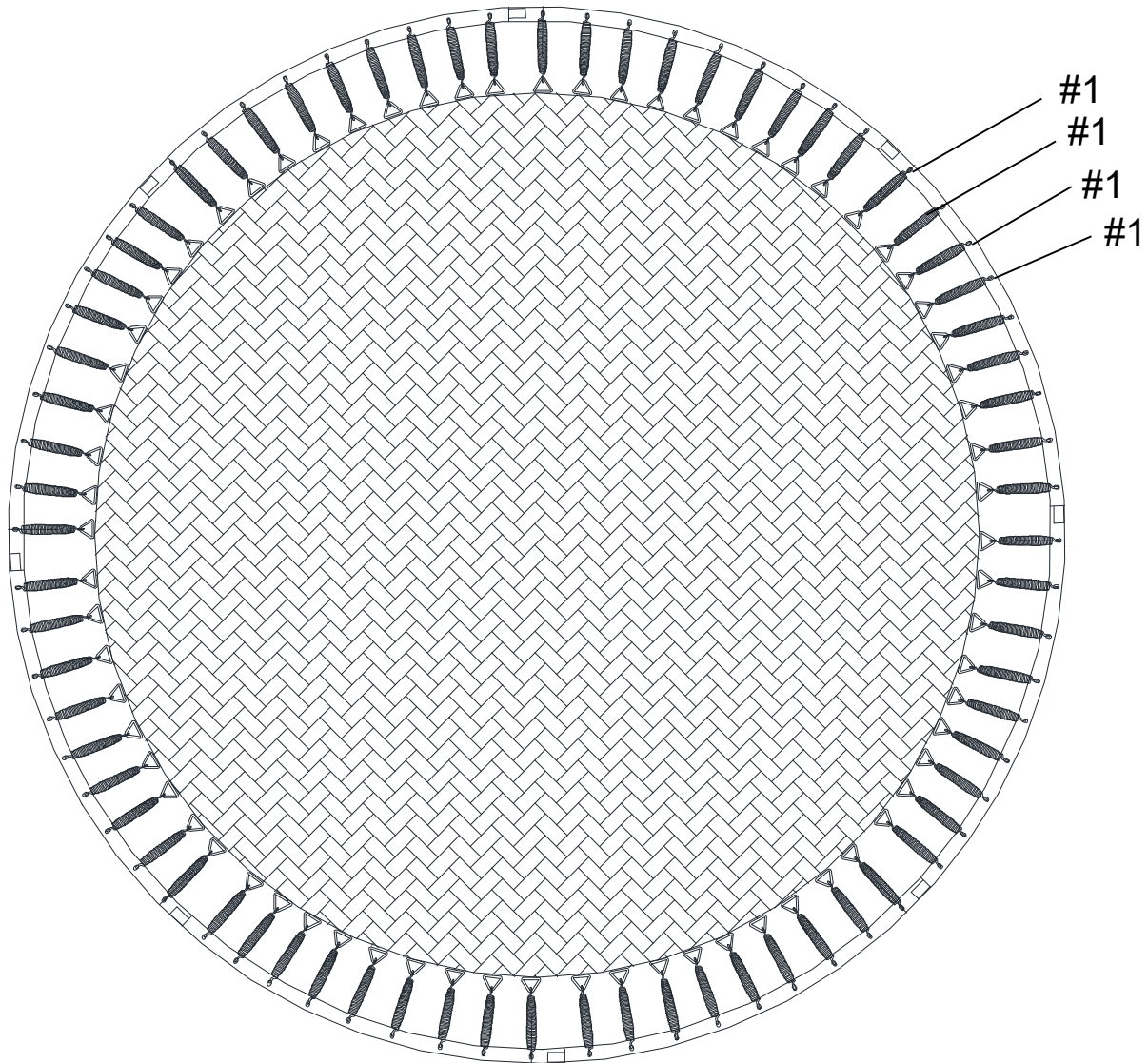
**366cm & 426cm**



**STEP 5**



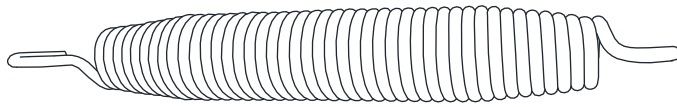
**Normal fjeder #1**



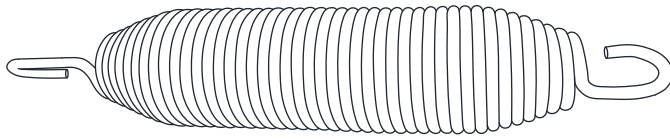
**Monteringsmetode 1 :**

<b>Størrelse</b>	<b>Normal fjeder #1</b>	<b>Tyk fjeder #2</b>	<b>Maks brugervægt</b>
<b>366cm</b>	<b>72pcs</b>		<b>100 kg</b>
<b>426cm</b>	<b>96pcs</b>		<b>110 kg</b>

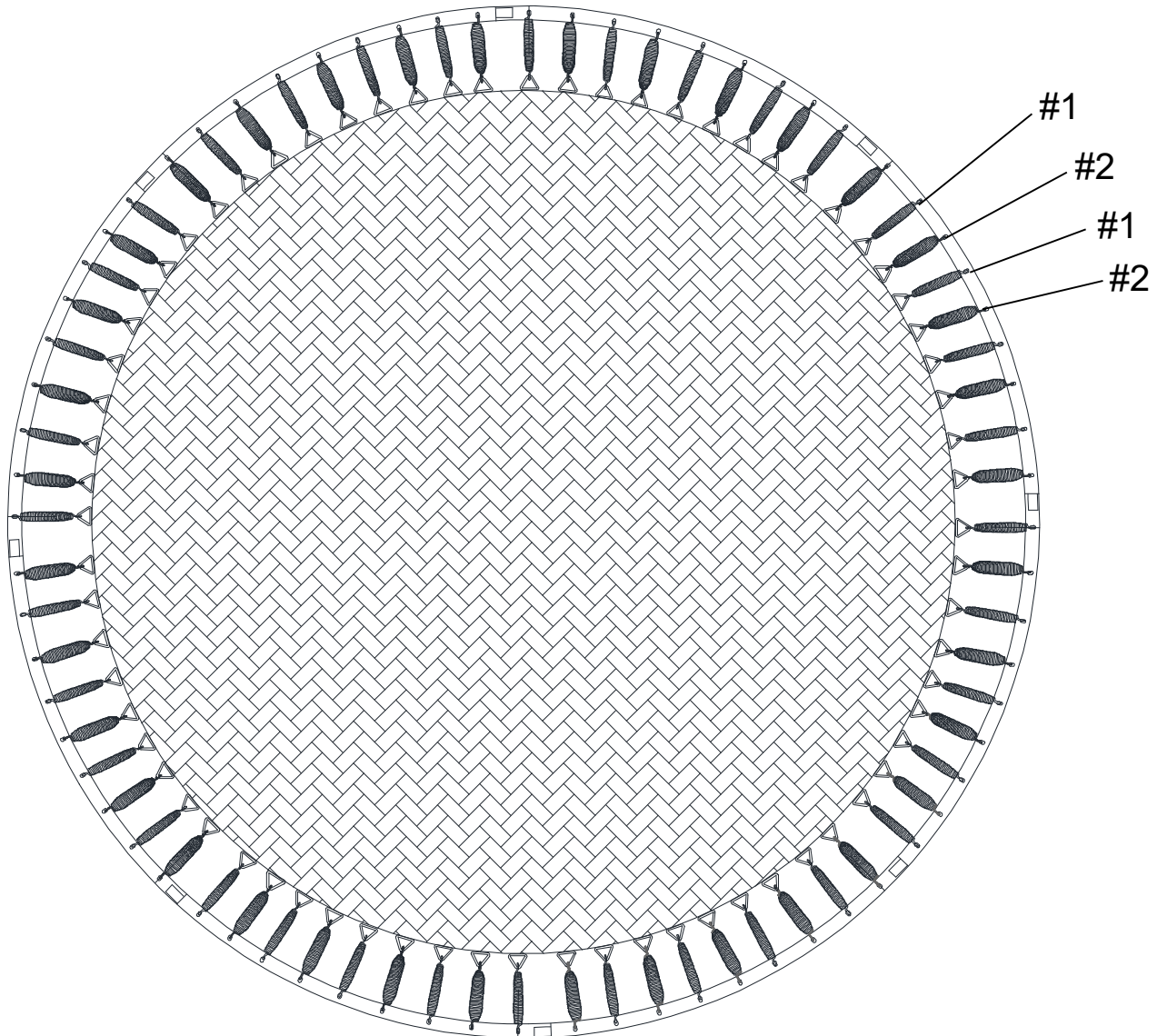
**STEP 5-1**



Normal fjeder #1



Tyk fjeder #2

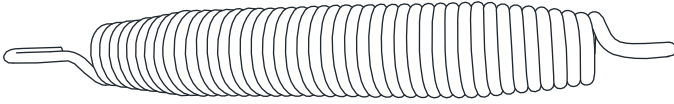


**Monteringsmetode 2 :**

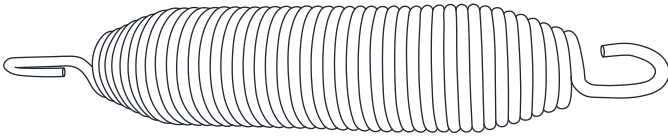
Størrelse	Normal fjeder #1	Tyk fjeder #2	Passer til vægt
366cm	36pcs	36pcs	10-50KG
426cm	48pcs	48pcs	10-50KG

**Bemærk:** Sørg for, at fjedrene monteres som vist på tegning 1: 1 normal fjeder og 1 kraftig fjeder.

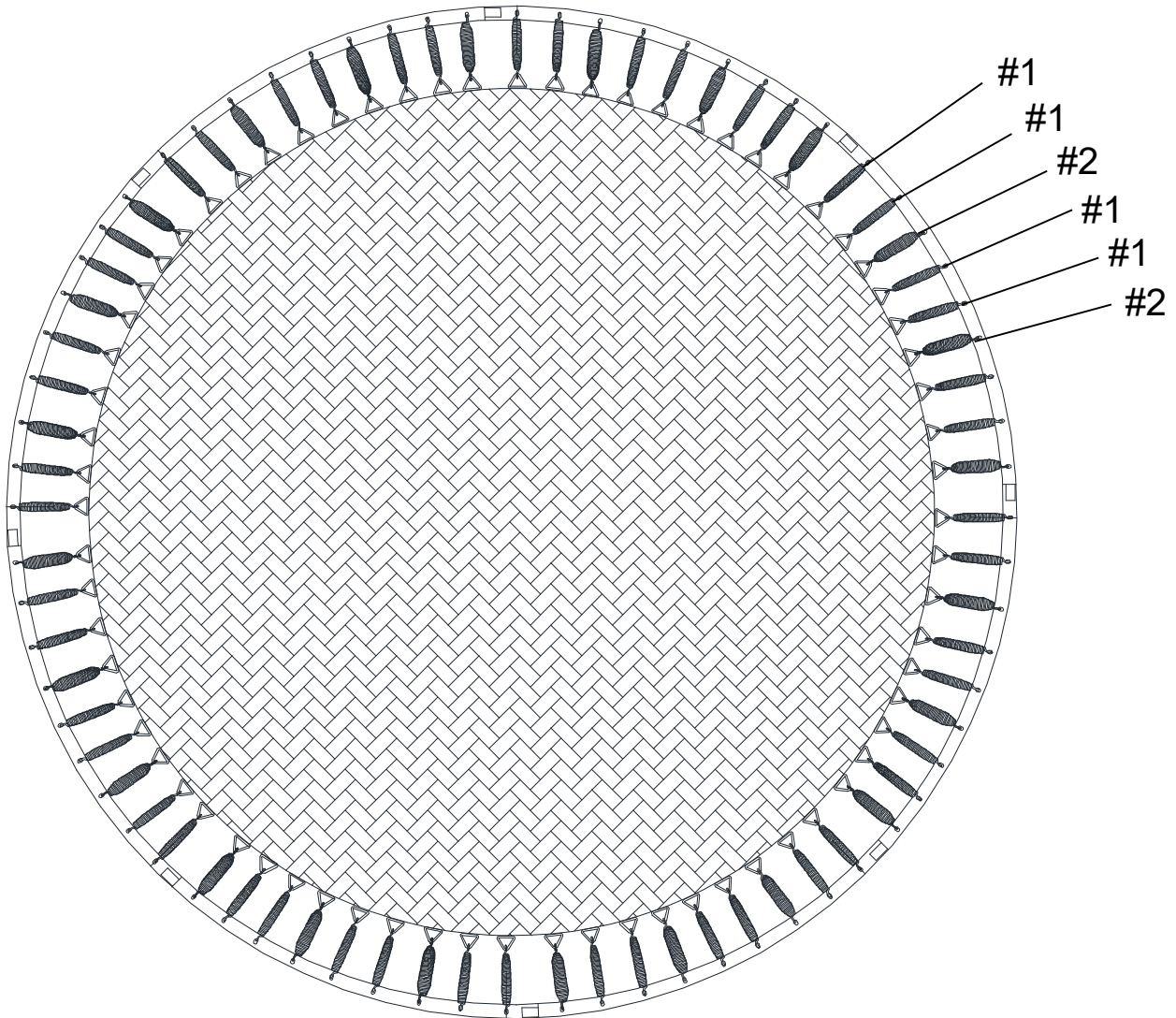
### STEP 5-2



Normal fjeder #1



Tyk fjeder #2

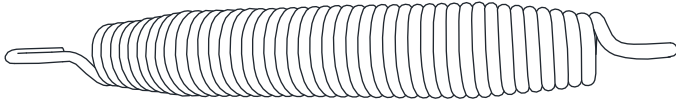


### Monteringsmetode 3 :

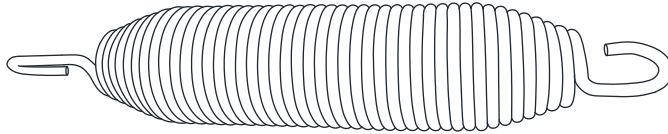
Størrelse	Normal fjeder #1	Tyk fjeder #2	Passer til vægt
366cm	48pcs	24pcs	50-75KG
426cm	64pcs	32pcs	50-75KG

Bemærk: Sørg for, at fjedrene monteres som vist på tegning 2: 2 normale fjedre og 1 kraftig fjeder.

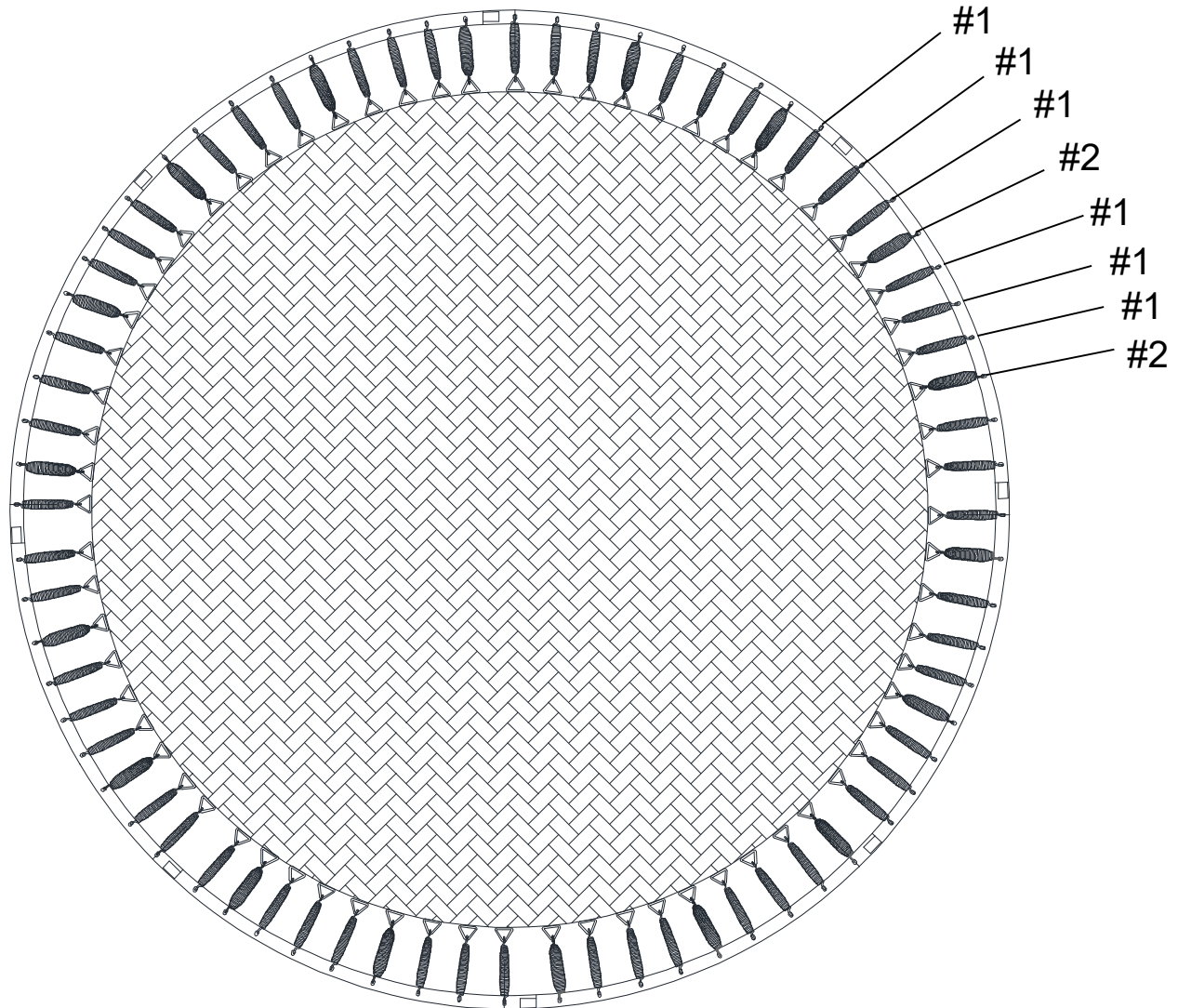
### STEP 5-3



Normal fjeder #1



Tyk fjeder #2

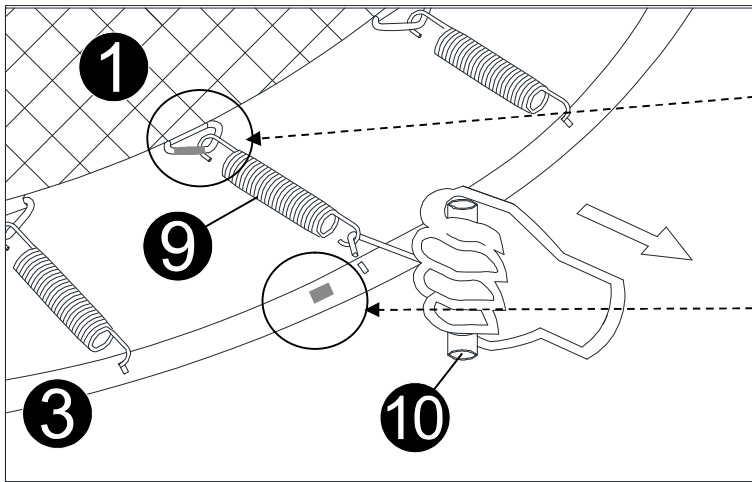


### Monteringsmetode 4

Størrelse	Normal fjeder #1	Tyk fjeder #2	Passer til vægt
366cm	54pcs	18pcs	75kg~100kg
426cm	72pcs	24pcs	75kg~110kg

Bemærk: Sørg for, at fjedrene monteres som vist på tegning 3: 3 normale fjedre og 1 kraftig fjeder.

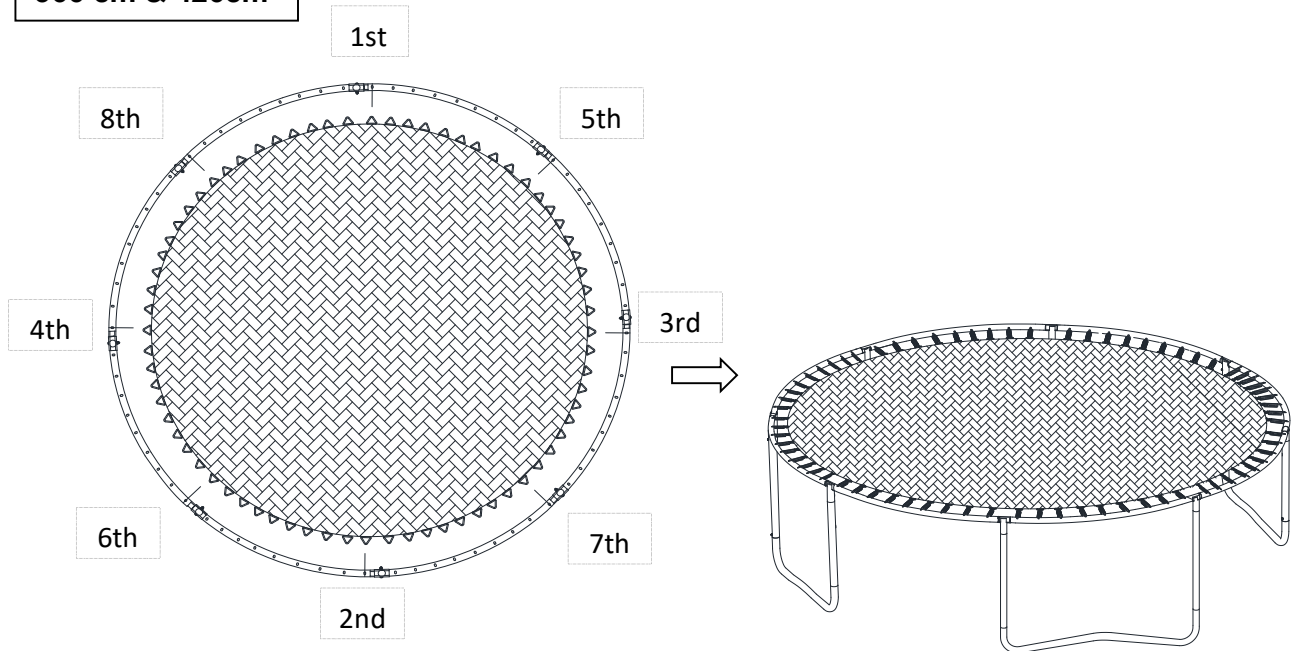
### STEG 5-4



#### Tip:

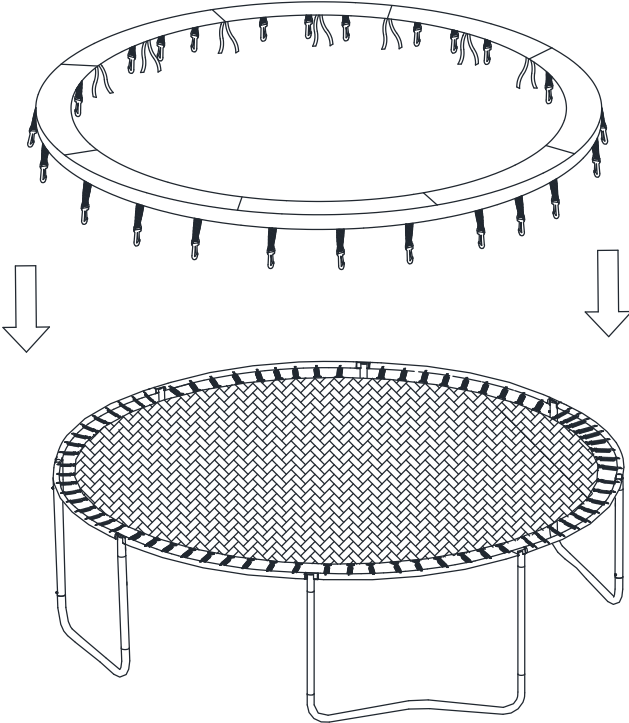
366 cm & 426 cm – Der er 8 sorte markeringer på trekantkrogene og på hovedrammen. Brug disse sorte markeringer for at komme korrekt i gang med monteringen af hoppedugen. Monter i den rækkefølge, der er vist på tegningen nedenfor.

366 cm & 426cm

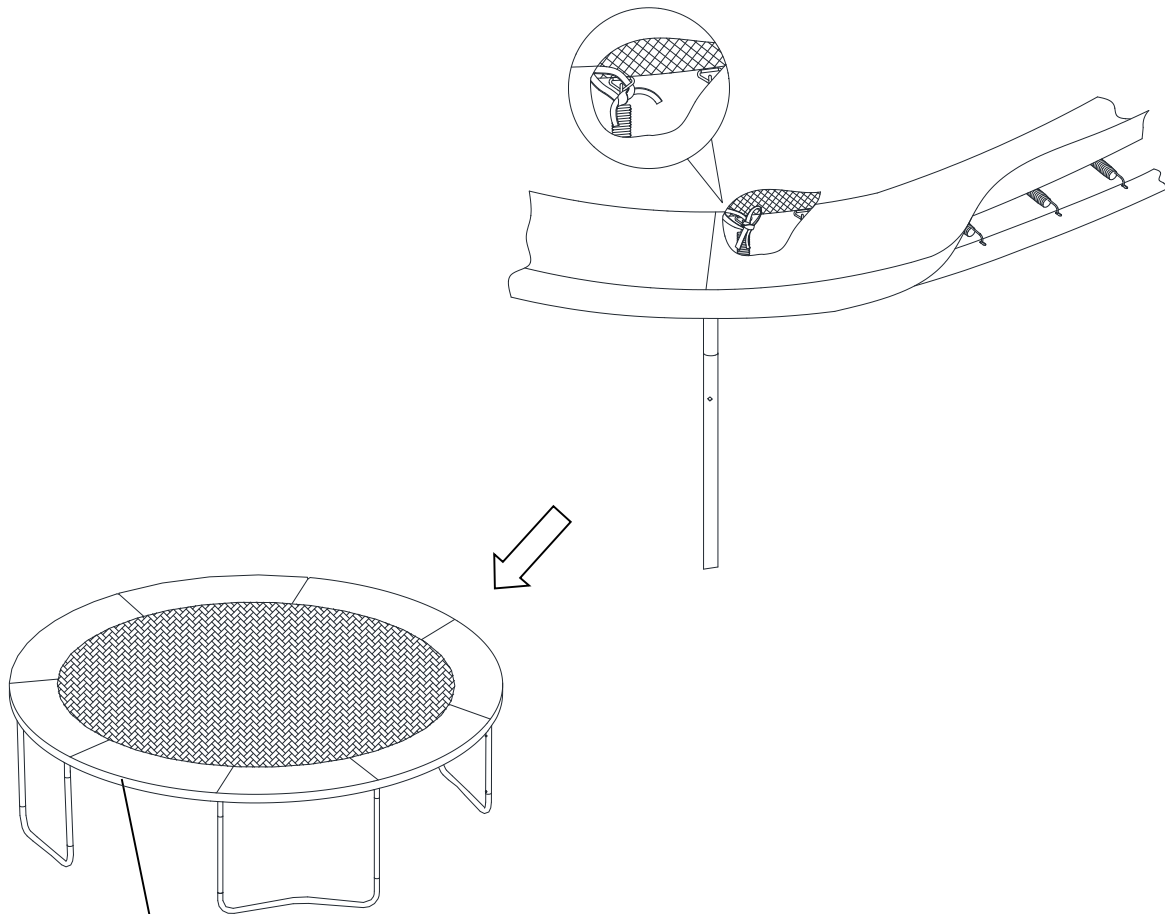


**STEP 6**

**366cm & 426cm**

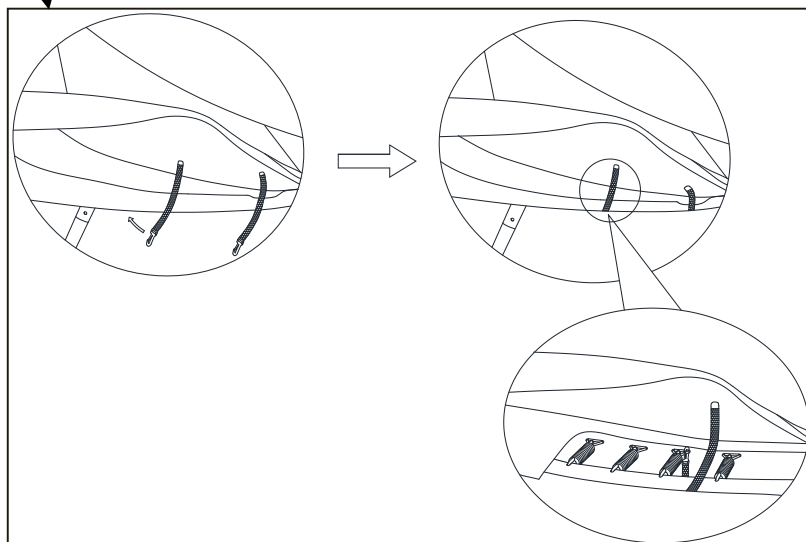


## STEP 7



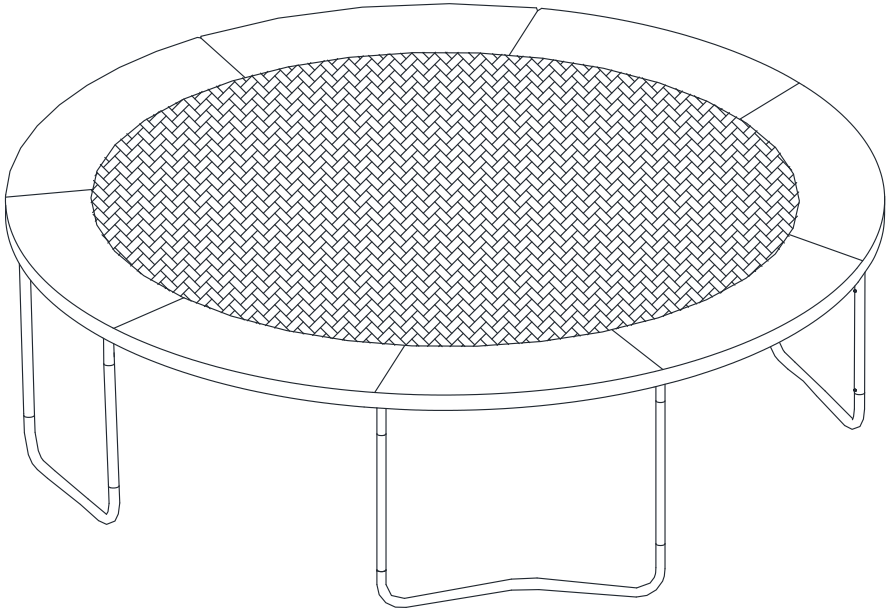
**Tip:**

Fastgør krogen, som sidder på polstringen, på trekantkrogen. Før den gennem løkken på polstringen og rundt om rammen, før den sættes på trekantkrogen.


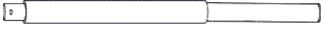




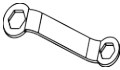
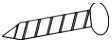





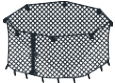


**STEP 8**

**366cm & 426cm**



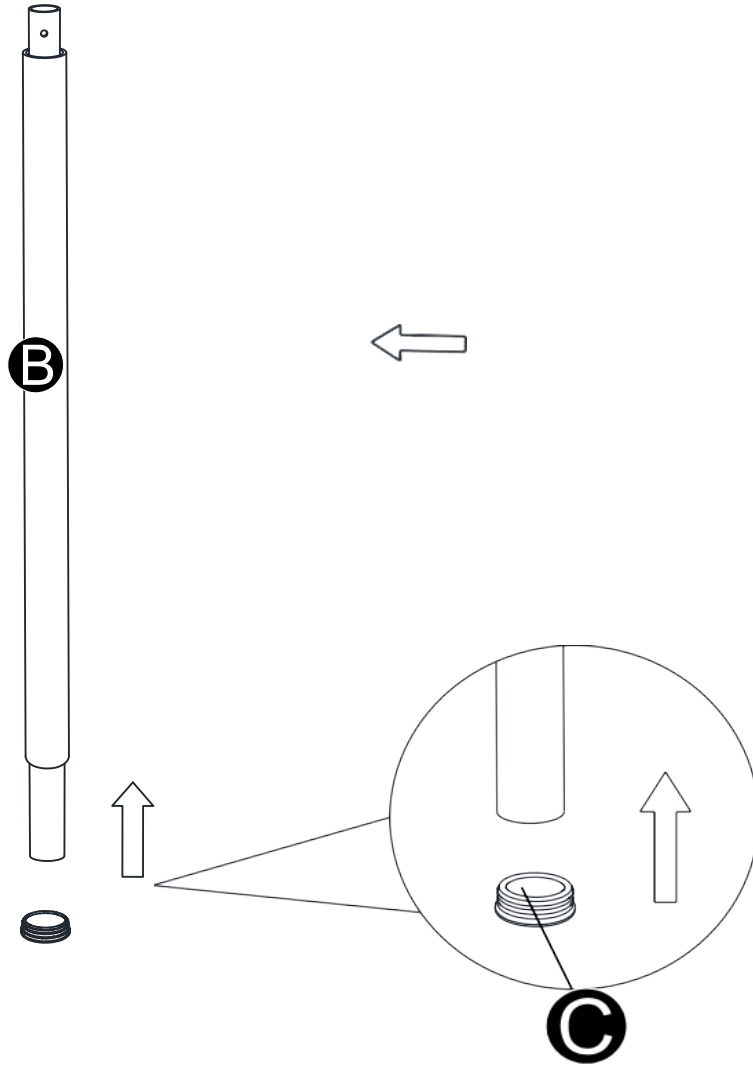
## Deleligste Sikkerhedsnet

Deleligste	Diagram	Beskrivelse	Antal		
			305cm	366cm	426cm
A		Øvre ramme med skum	6	8	8
B		Nedre ramme med skum	6	8	8
C		Endehætte	6	8	8
D		U-bolt	12	16	16
E		Klemme	12	16	16
F		Plasthætte-møtrik	24	32	32
G		Nøgle	1	1	1
I		Selvlåsende skrue	12	16	16
J		Lille fjederskive	6	8	8
K		Unbrakonøglel	1	1	1
L		Bøsning / Hylse	6	8	8
M		Rørhætte	6	8	8
N		Elastisk ledning med fastgørelse	6	8	8
O		Net	1	1	1

**Nødvendigt værktøj er inkluderet, men en ekstra stjerneskruetrækker vil gøre monteringen nemmere.**

**Montering**

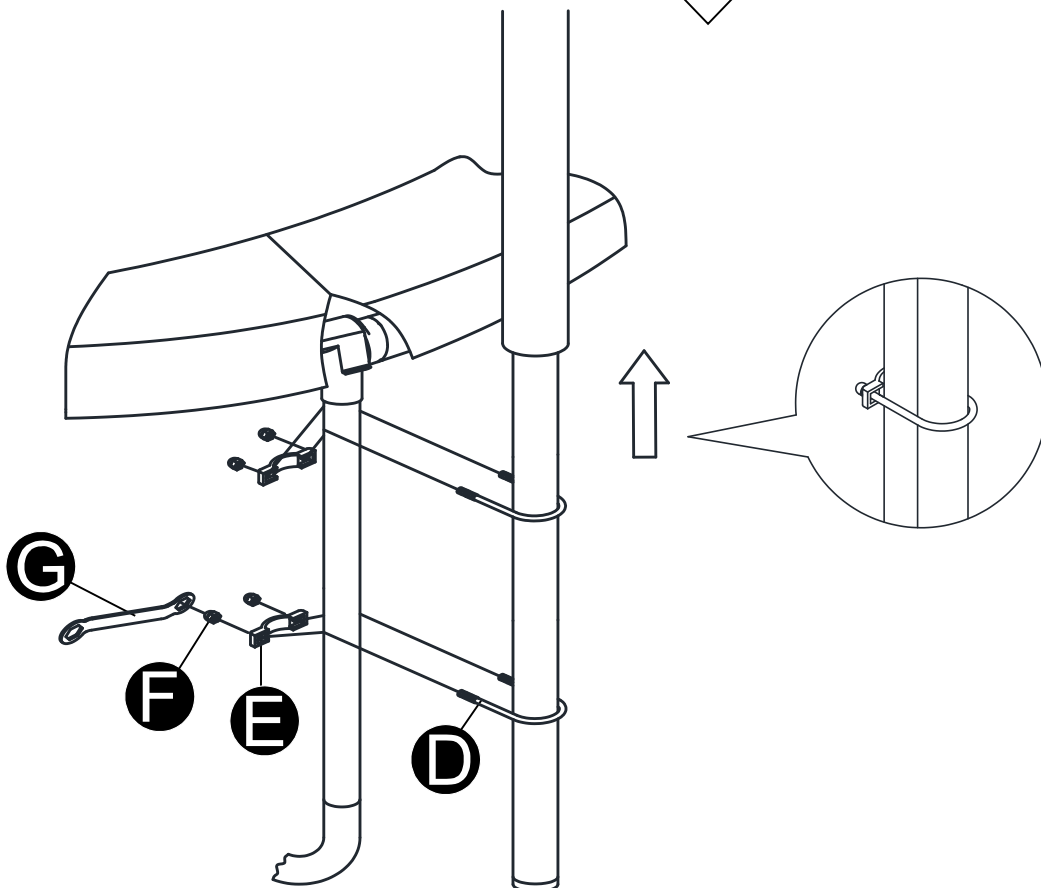
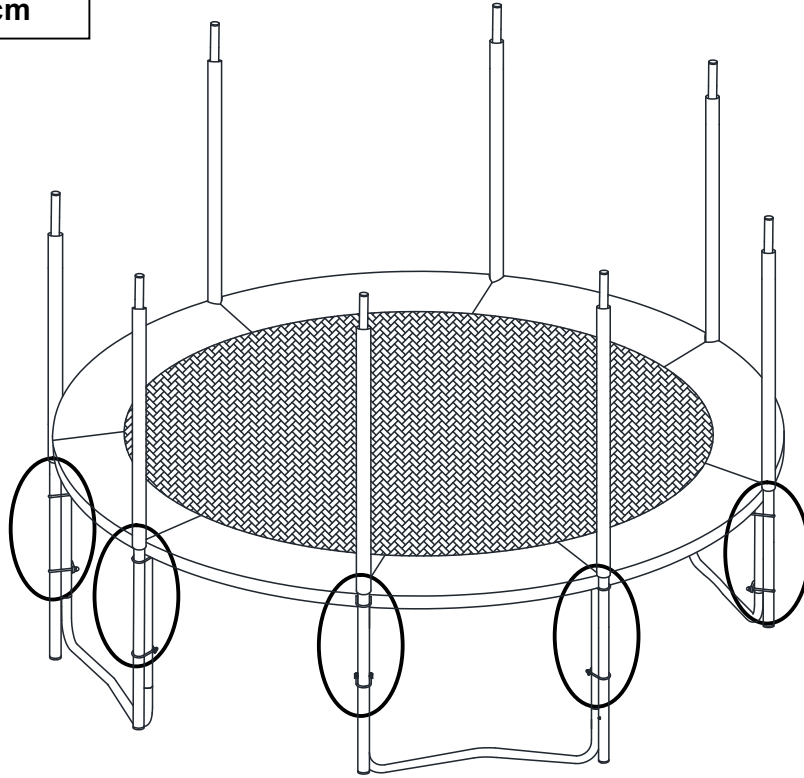
**STEP 1**



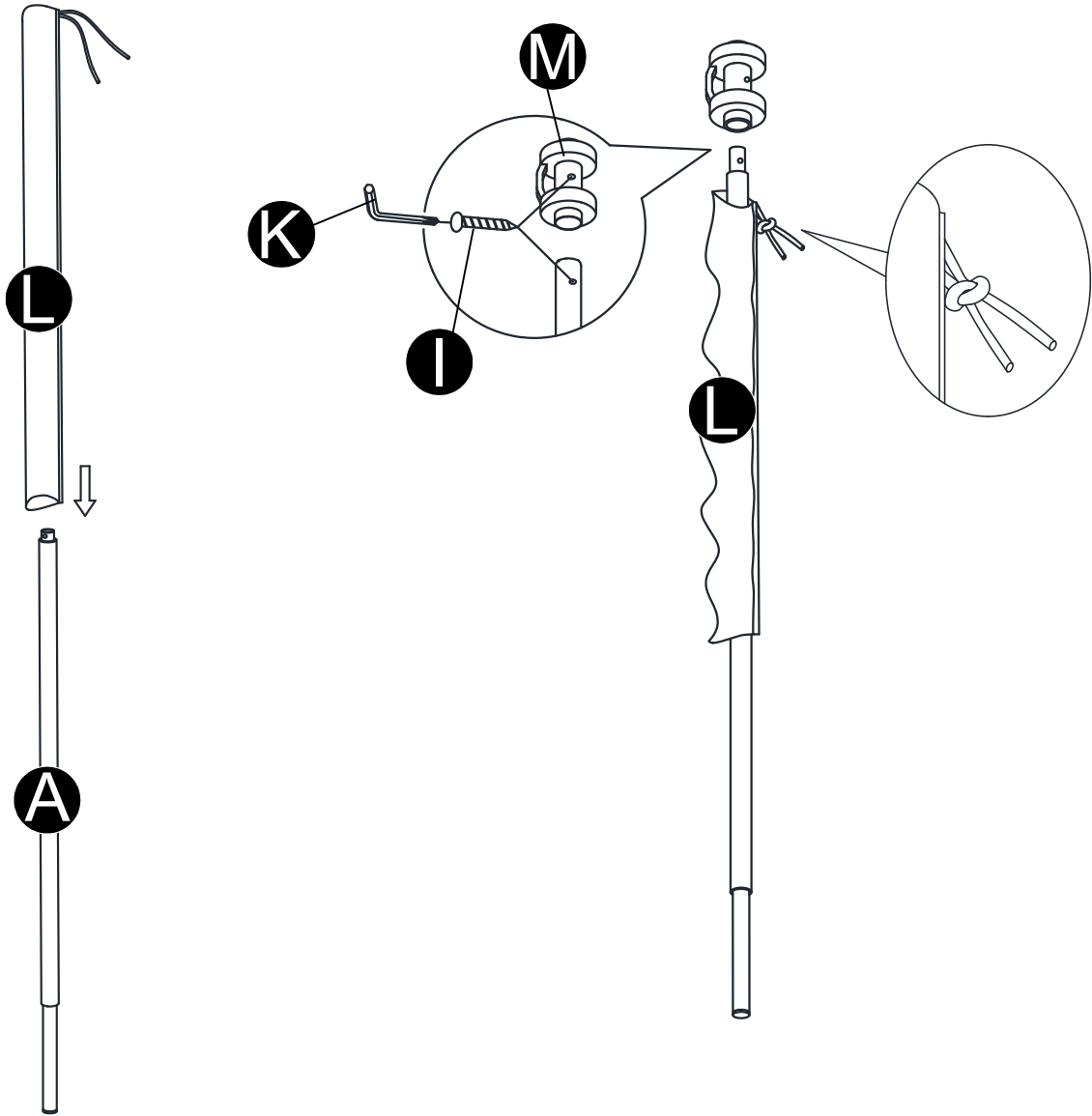
**366cm & 426cm x 8 pcs**

STEP 2

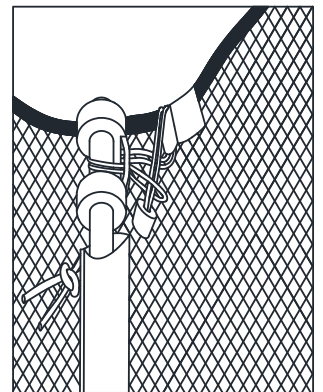
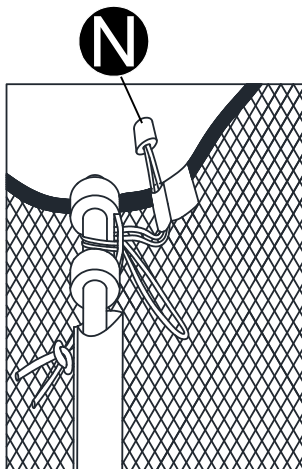
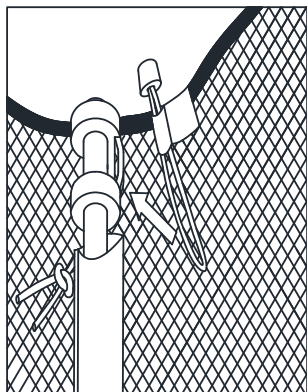
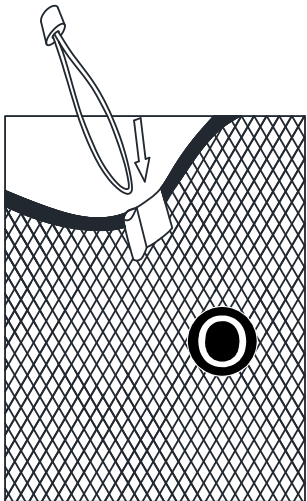
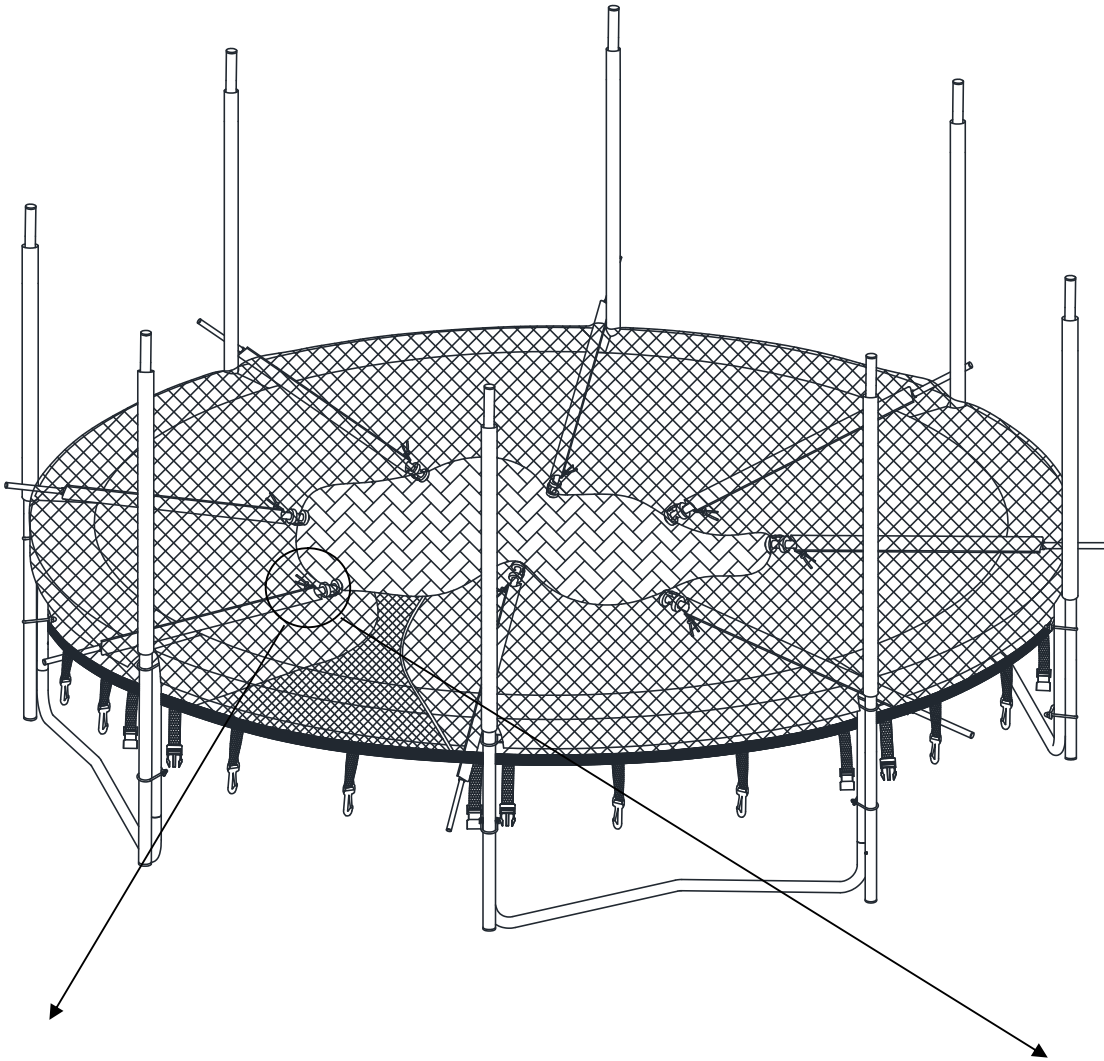
366cm & 426cm



STEP 3

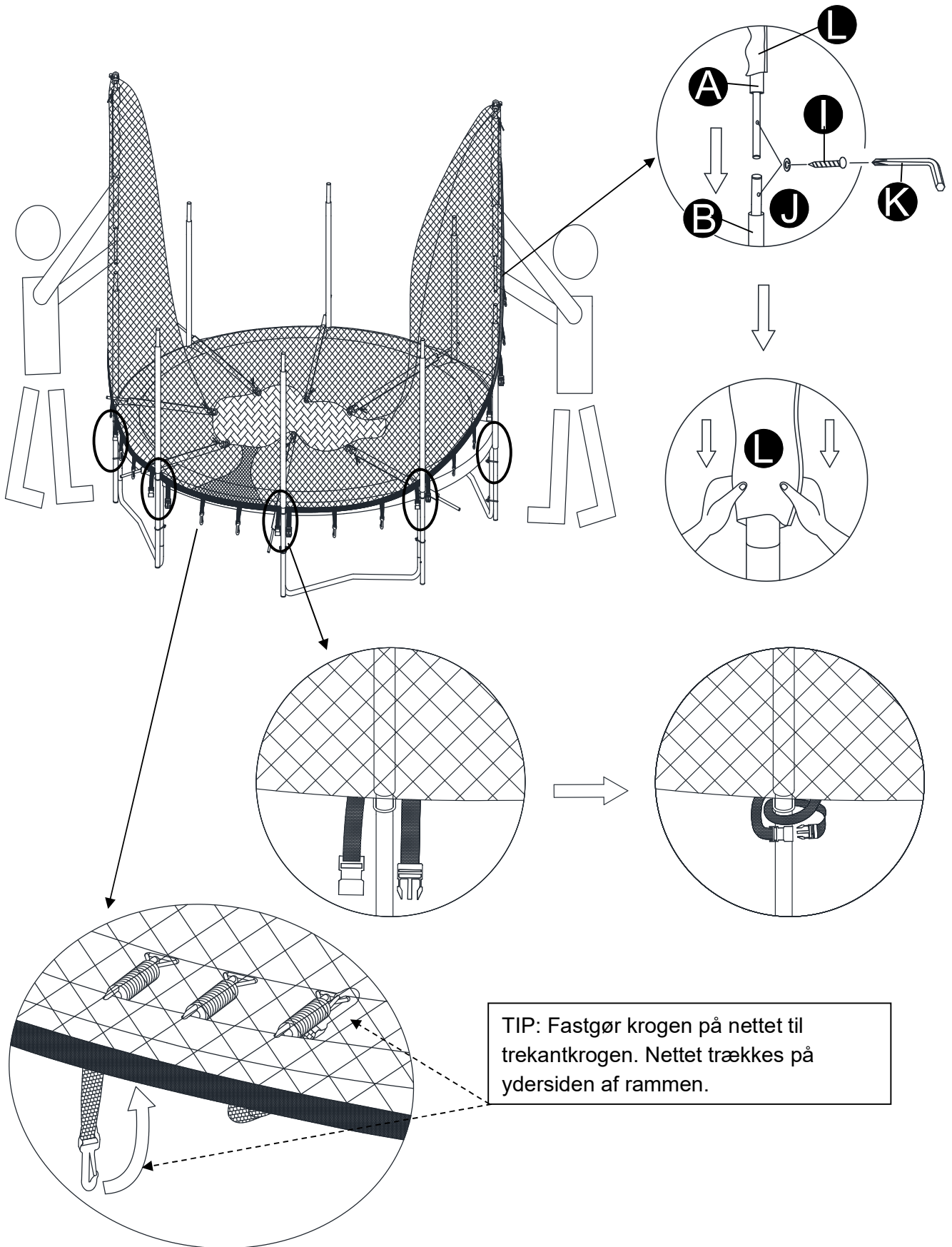


STEP 4



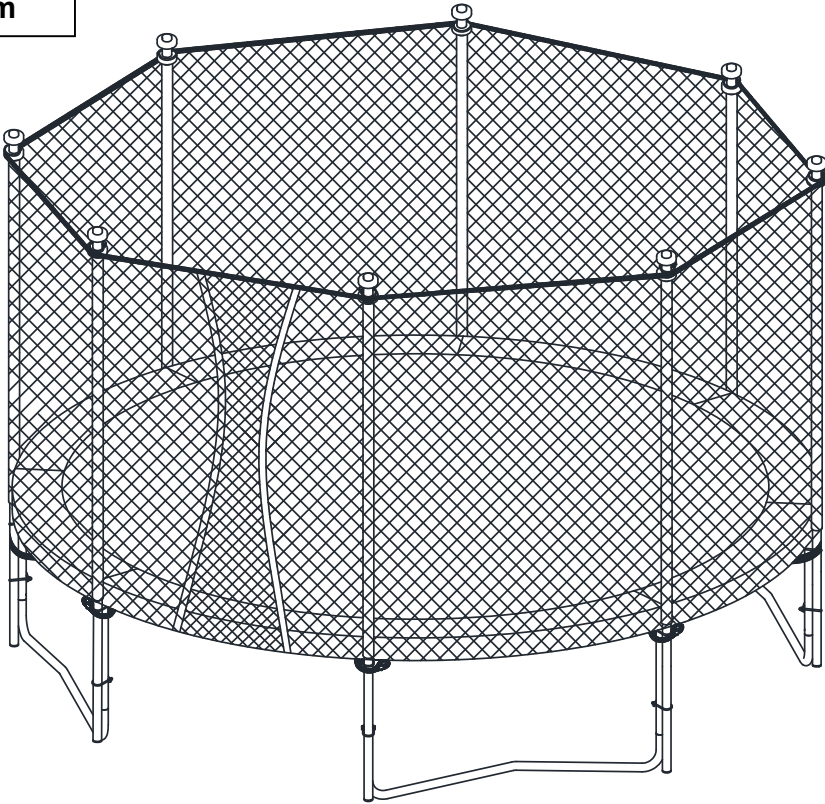
# STEP 5

366cm & 426cm



**STEP 6**

**366cm & 426cm**



## **DEMONTERING AF TRAMPOLINEN**

Hvis du ønsker at demontere trampolinen, skal du følge monterings-trinnene i omvendt rækkefølge.

## **PLEJE OG VEDLIGEHOLDELSE**

Det er vigtigt at udføre regelmæssige inspektioner og vedligeholdelse af hoveddelene (ramme, fjedersystem, dug, kantpuder og net). Hvis dette ikke gøres, kan det gå ud over trampolinens sikkerhed.

- Inspicér alle møtrikker og bolte, og stram dem om nødvendigt.
- Sørg for, at fjedersystemet er intakt, og at det ikke kan løsne sig under brug.
- Inspicér de runde beskyttelsespudder, der dækker fjedrene.
- Inspicér snoren, der fastgør nettet. Kvælningfare.
- Kontrollér alle dæksler ved bolte og skarpe kanter. Udskift om nødvendigt.
- Sørg for, at nettet, dugen og alle beskyttelseselementer er i god stand og kan bære brugerens vægt. Sol, regn, sne og ekstreme temperaturer kan forkorte levetiden på trampolinens komponenter. Udskift efter behov.
- Ved kraftig vind skal der træffes foranstaltninger for at forhindre, at trampolinen blæser væk. Det kan fx være sandsække eller fastgørelse til underlaget med stålspyd.
- Net, dug og andre relativt løse komponenter bør fjernes i kraftig vind.
- Sne og lave temperaturer kan skade trampolinen. Det anbefales at fjerne sneen og opbevare dug og net indendørs.
- Sørg for, at dug, kantpuder og net ikke er defekte. Sol, regn, sne og ekstreme temperaturer kan reducere levetiden på disse dele.
- Sørg for, at velcrobåndene er fastgjort korrekt, før du bruger trampolinen.
- Defekte dele skal udskiftes i henhold til monteringsinstruktionerne.
- Gem denne brugervejledning til fremtidig reference.
- Se sidste side for serviceinformation.

## **FLYTNING AF TRAMPOLINEN**

Der skal mindst to personer til at flytte trampolinen. Stil jer rundt om trampolinen, løft den forsigtigt, og flyt den til den ønskede placering.

Trampolinen skal demonteres, hvis den skal transporteres i bil over længere afstande. Følg monteringsinstruktionerne, og udfør trinnene i omvendt rækkefølge for at demontere trampolinen. Fjernelse af fjedre er en følsom procedure, som kun bør udføres med det medfølgende værktøj.

## VIGTIGT VEDRØRENDE SERVICE

Hvis der skulle opstå problemer af nogen art, beder vi dig kontakte Mylna Service. Vi vil gerne have, at du kontakter os, før du kontakter butikken, så vi kan give dig den bedst mulige hjælp.

Besøg vores hjemmeside [www.mylناسport.no](http://www.mylناسport.no) / [www.traeningspartner.dk](http://www.traeningspartner.dk) – her finder du information om produkterne, brugermanualer, en kontaktformular til at komme i kontakt med os samt mulighed for at bestille reservedele. Ved at udfylde kontaktformularen giver du os de oplysninger, vi har brug for, for at kunne hjælpe dig så effektivt som muligt.

Den komplette manual kan downloades på [www.mylناسport.no](http://www.mylناسport.no) / [www.traeningspartner.dk](http://www.traeningspartner.dk).



**Leverandør:**

Mylna Sport AS  
Postboks 567  
3412 Lierstranda  
Norway  
abilica.no  
mylnasport.no

**Leverantör:**

Mylna Sport AB  
Box 181  
56624 Habo  
Sverige  
abilica.se  
mylnasport.se

**Supplier:**

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