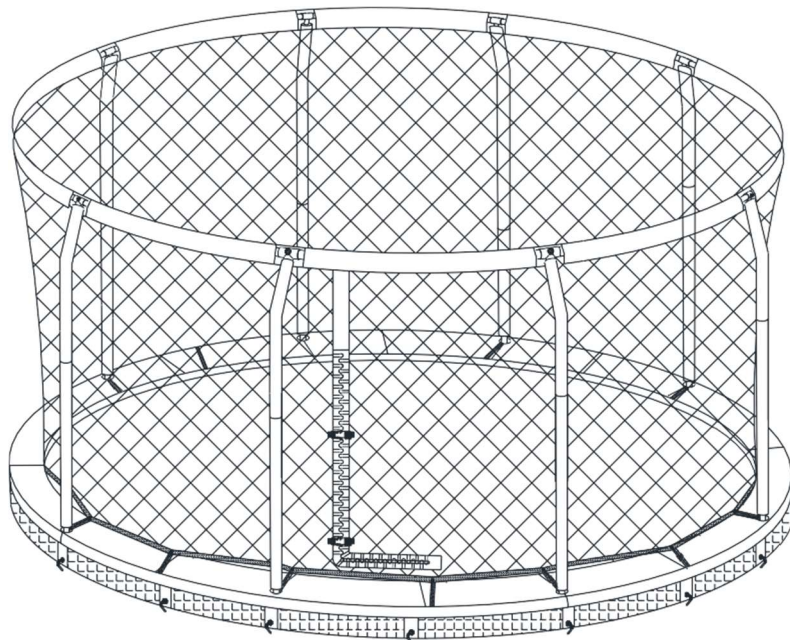




Montering, drift og vedligehold DANSK BRUGERVEJLEDNING

Art No.: 418793

PREMIUM OVAL NEDGRAVET TRAMPOLIN OG SIKKERHEDSNET



Størrelser, monteret:
518cm x 335cm x 203cm

ADVARSEL

- Læs og forstå instruktionerne i denne brugermanual, før du samler og bruger trampolinen.
- Gem denne brugermanual til senere brug.
- Den maksimale brugervægt er 130 kg.
- Kun én person kan bruge denne trampolin ad gangen.
- Børn bør ikke bruge denne trampolin uden opsyn.
- Det anbefales kraftigt, at sikkerhedshegnet fjernes fra toppen af hegnspælene i blæsende vejr.

Importør: Mylna Sport AS
Postboks 567, 3412 Lierstranda, Norge
KUNDESERVICE
Venligst se sidste side for service information.



Tak, fordi du har valgt dette produkt. Vi håber, du vil nyde det. Samlingen af denne trampolin kan tage over en time og kræver muligvis hjælp fra en anden person.



ADVARSEL ! MAX 130KG.

MONTERING OG FLYTNING AF TRAMPOLINEN.

Monter denne trampolin der den skal være i brug.



FLYTNING AF TRAMPOLINEN

Det kræver to eller tre personer at flytte denne trampolin. Løft forsigtigt trampolin op af jorden, og hold den vandret og parallel med jorden. Ved alle andre typer flytning anbefales det, at du først skille trampolin ad.



Det anbefales kraftigt, at trampolin ikke bruges uden et sikkerhedsnet.

Hvis du ser trampolin blive brugt uden et sikkerhedsnet, skal du straks stoppe aktiviteten og installere et net. Det er vigtigt, at trampolin har tilstrækkelig plads på alle sider. Placer ikke trampolin tæt på vægge, strukturer, hegn eller andre legeområder. Sørg for, at alle sider omkring trampolin er frie.



Brug ikke trampolin i stormvejr eller blæsende situationer. Stærk vind kan løfte trampolin og forårsage skade. Hvis der er varsel om kraftig vind, skal trampolin enten afmonteres eller flyttes til et beskyttet område for at sikre, at den ikke blæses væk af vinden.

TRAMPOLINER OVER 50 CENTIMETER HØJDE ANBEFALES IKKE FOR BRUG AF BARN UNDER 6 ÅR.

IKKE BRUG DENNE TRAMPOLINEN INDENDØRS.

INTRODUKTION

Før du bruger trampolin, skal du sørge for at have læst og forstået indholdet af denne brugermanual. Gør dig bekendt med følgende forholdsregler for at mindske risikoen for skader, når du bruger denne trampolin.

- ✧ Misbrug og forkert brug af denne trampolin er farligt og kan forårsage personskade.
- ✧ Trampolin sender brugeren op i usædvanlige højder og ud i forskellige kropsbevægelser.
- ✧ Inspicer trampolin før hver brug, og vær særlig opmærksom på slidte måtter, løse eller manglende dele.
- ✧ Denne brugermanual indeholder instruktioner til samling, pleje, vedligeholdelse, sikkerhedsinstruktioner og korrekt hoppeteknik. Brugere og deres omsorgspersoner skal læse og gøre sig bekendt med disse instruktioner. Enhver, der vælger at bruge denne trampolin, skal være opmærksom på sine egne begrænsninger i at udføre forskellige hop og tricks med denne trampolin.
- ✧ Advarsel. Kun til hjemmebrug.
- ✧ Advarsel om trampolin, der ikke er beregnet til børn under 36 måneder.



IKKE HOP SALTO, DA DETTE ØGER RISIKOEN FOR AT LANDE PÅ HOVEDET ELLER NAKKEN.



TRAMPOLINEN ER KUN UDVIKLET FOR BRUG AV ÉN PERSON AD GANGEN. BRUG AF FLERE PERSONER SAMTIDIG, ØGER RISIKOEN FOR ALVORLIG SKADE.

SNAK MED EN LÆGE FØR DU UDFØRER DENNE TYPEN AKTIVITET.

- Maks 130kg.
- Kun til hjemmebrug.
- Trampolinen skal samles af en voksen i henhold til instruktionerne og inspiceres før brug.
- Kun én person må bruge trampolinen ad gangen. Flere personer på trampolinen kan føre til kollisioner.
- Tag sko af, før du bruger trampolinen.
- Brug ikke trampolinen, hvis måtten er våd.
- Tøm lommer og hænder, før du bruger trampolinen.
- Begræns hop til midten af trampolinen.
- Spis ikke, mens du bruger trampolinen.
- Afslut ikke din session ved at hoppe ned fra trampolinen.
- Sørg for at stoppe med at hoppe regelmæssigt.
- Fastgør trampolinen forsvarligt, og brug den ikke i stærk vind.
- Trampolinen kan kun bruges udendørs.
- Nettet bør udskiftes hvert år.
- Produktmål: 518 x 335 x 203 cm.
- Anbefalet frit område omkring trampolinen: 2 x 2 x 8 meter
- Inspicer trampolinen før brug. Sørg for, at bolte, måtte og puder er på plads.
- Brug ikke trampolinen, hvis der mangler dele, eller hvis de ser slidte eller beskadigede ud.
- Stop med at hoppe med det samme, hvis du føler dig svimmel eller utilpas.
- Placer ikke trampolinen på cement, asfalt eller andre hårde overflader; og placer den ikke i nærheden af andre installationer, såsom pools eller gynger.
- Ændringer foretaget af brugeren (såsom montering af ekstraudstyr) skal udføres i overensstemmelse med producentens anvisninger.
- Sikkerhedsnettet er beregnet til at forhindre brugeren i at falde af trampolinen, så der ikke hoppes ned i det.
- Inspicer trampolinen før brug. Sørg for, at bolte, måtte og puder er på plads.
- Kontroller, at alle dele og forbindelser stadig er intakte og ikke kan flyttes under brug.
- Kontroller alle overgange og skarpe kanter, og udskift dem efter behov.

HOPPEINSTRUKTIONER

- Vær opmærksom på de risici, der er forbundet med forkert eller overdreven brug af trampolinen.
- Lær de grundlæggende kroppsstillinger og spring, før du forsøger dig med mere avancerede tricks. Du kan variere dine rutiner ved at udføre forskellige kombinationer af grundlæggende spring, både med og uden lodrette spring mellem tricks.
- Stop med at hoppe ved at bøje dine knæ, når dine fødder rører trampolinmåtten. Lær dette, før du forsøger andre tricks.
- Hop ikke for højt.
- Advarsel. Brug ikke trampolinen i stærk vind, og fastgør trampolinen, helst med et ankersæt.
- Hold dig til lave spring, 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. Dette vil hjælpe med at kontrollere dit spring.
- Brug ikke trampolinen, hvis du er træt eller udmattet.
- Hop i korte sessioner.
- 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 en plan overflade, mindst to meter væk fra andre strukturer eller forhindringer såsom hegn, garager, huse, grene, tørrestativer eller elektriske kabler.
- Placer ikke trampolinen på cement, asfalt eller andre hårde overflader; og placer den ikke i nærheden af andre installationer, såsom pools eller gyngestativer.
- Vi anbefaler at placere trampolinen på et niveau mindst 2 m fra forhindringer såsom hegn, garager, huse, overhængende grene, elektriske kabler osv.
- Det er ikke tilladt at foretage ændringer på trampolinen, såsom at tilføje eller fjerne ting, der øger risikoen for skader

MONTERING OG DRIFT

- For at sikre din trampolins sikkerhed skal du følge monterings- og betjeningsvejledningen. Læs denne brugermanual omhyggeligt, og gem den til senere brug.

Monteringsvejledning:

- Enheden skal samles før brug. Følg monteringsstrinnene i denne brugermanual.
- Vi anbefaler, at trampolinen er udstyret med et anker, så den er sikker i stærk vind.
- Kontroller og inspicer alle forbindelser for at sikre, at de er sikkert fastgjort, og at der ikke er skarpe kanter, der kan ridse/skære dig.

INSTRUKTIONER FOR NETTET OG MÅTTE

1. Vedligehold af sikkerhedsnet, måtte og pude.

Sikkerhedsnet og -måtter er udsatte for slid på samme måde som bildæk. Gradvis forringelse af materialet vil forekomme, og hvor hurtigt dette sker afhænger af, hvor udsat materialet er for UV-stråler, luftforurening og vejrforhold, såsom regn, vind og sne.

Sikkerhedsnettet og -måtten skal vedligeholdes og kontrolleres korrekt i henhold til vedligeholdelsesplanen i denne brugermanual. Når materialet viser tegn på forringelse, bør du ophøre med al brug af trampolinen og begrænse adgangen til den, indtil de slidte dele er blevet udskiftet.

2. Vedligehold af sikkerhedsnet.

Sikkerhedsnettet er lavet af UV-bestandigt materiale, men vil stadig blive udsat for andre elementer, såsom sollys, vind, regn og dyreliv.

Sikkerhedsnettet skal inspiceres før hver brug. Det betyder blandt andet, at du bør inspicere nettet for revner, slid og skrøbelighed; og alle forbindelser for generelle skader. Nettet skal udskiftes med det samme, hvis du finder tegn på skader, slid, strækning, løshed eller sprødhed. Følgende vedligeholdelsesplan skal følges:

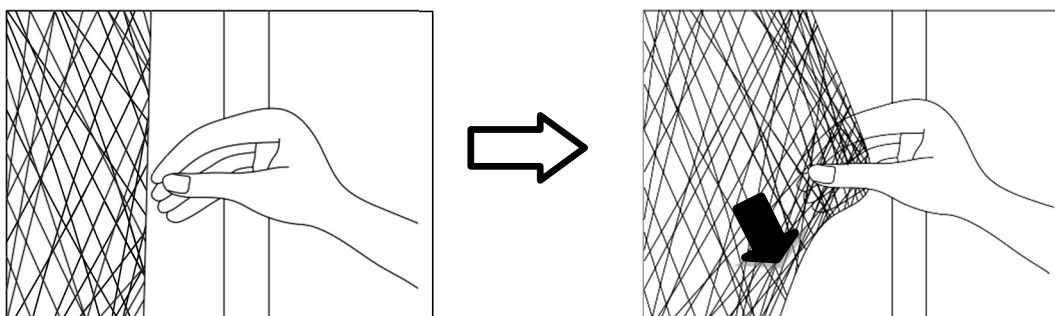
1 til 3 måneder	3 til 6 måneder	6 til 12 måneder
Inspicer nettet i forbindelse med hver brug nøje for UV-skader.	Inspicer nettet, netthængerene og stropper i forbindelse med hver brug nøje for UV-skader.	Inspicer nettet, netthængerene, stropper, bånd og glidelås i forbindelse med hver brug nøje for UV-skader. Byt hver 12. måned eller tidligere.

DET ANBEFALES AT NETTET BYTTES UD HVERT 1 ÅR ELLER TIDLIGERE UNDER NORMAL BRUG, SELV OM DET IKKE BÆRER SYNLIGE TEGN PÅ SLITAGE.

Sådan inspicerer du dit trampolinnet for korrekt brug.

Sikkerhedsnettet skal inspiceres før hver brug. Det betyder blandt andet, at du bør inspicere nettet for revner, slid og skrøbelighed, og alle forbindelser for generelle skader.

Trin 1 – Inspicer nettet før hver brug ved at klemme og trække en del af nettet nedad. Se illustrationerne nedenfor.



Hvis dette resulterer i lyde, der tyder på, at nettet revner eller går i stykker, indikerer det, at nettet ikke sidder fast og skal udskiftes med det samme. **BRUG IKKE TRAMPOLINEN, HVIS DU OPDAGER TEGN PÅ SLITAGE PÅ NETTET.**

Trin 2 – Undersøg trampolinen fra alle vinkler for synlige tegn på slid eller skader.

3. Vedligehold for trampolinepude

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

FORHOLDSREGLER

HOPPERE

- ◆ Brug ikke trampolinen, hvis du har indtaget alkohol eller stoffer.
- ◆ Fjern alle hårde og skarpe genstande fra dig, før du bruger trampolinen.
- ◆ Gå forsigtigt op og ned fra trampolinen. Hop aldrig op eller ned, og brug ikke trampolinen til at hoppe over andre genstande.
- ◆ Lær grundlæggende spring, og mestr hver type, før du forsøger mere avancerede spring. Se afsnittet om grundlæggende færdigheder.
- ◆ For at reducere hoppet skal du bøje dine knæ, når du lander på måtten med dine fødder.
- ◆ Hav altid kontrol, når du hopper. Et kontrolleret spring betyder, at du lander på det samme sted, du startede fra. Hvis du føler, at du mister kontrollen, så prøv at stoppe med at hoppe.
- ◆ Hop ikke i lange perioder eller for højt op gentagne gange.
- ◆ Hold øjnene rettet mod måtten for at bevare kontrollen. Ellers kan du miste balancen.
- ◆ Kun én person ad gangen må bruge trampolinen.
- ◆ Der skal altid være en supervisor til stede, når du bruger trampolinen.

TILSYNSPERSONER

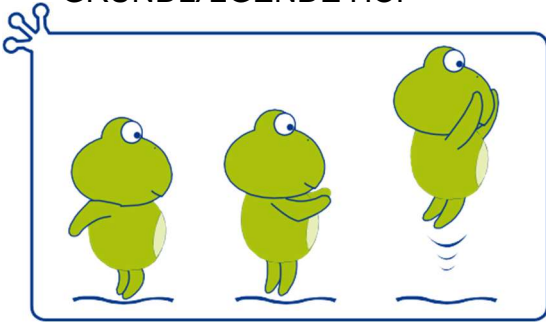
Gør dig bekendt med grundlæggende spring og sikkerhedsregler. For at forebygge og reducere risikoen for skader, skal du håndhæve alle sikkerhedsregler og sørge for, at nye springere lærer de grundlæggende spring, før de forsøger sig med mere avancerede.

- ◆ 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

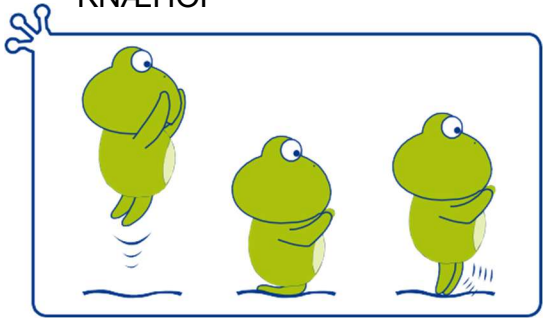
Følgende øvelser anbefales for at lære grundlæggende trin og hop, før man prøver mere komplekse tricks. Læs og forstå alle sikkerhedsinstruktioner, før man går op på trampolinen. Supervisor og bruger bør også diskutere og demonstrere kropsmekanik og trampolinretningslinjer.

GRUNDLÆGENDE HOP



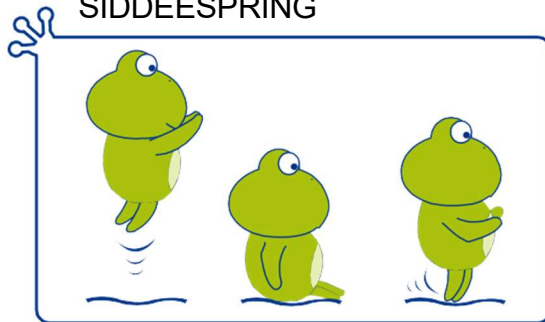
1. Start stående med fødderne i skulderbreddes afstand og øjnene fokuseret på trampolinmatten.
2. Sving armene fremad og opad i en cirkulær bevægelse.
3. Saml fødderne, mens du er i luften, og peg tæerne nedad.
4. Hold fødderne i skulderbreddes afstand, når du lander på trampolinmatten.

KNÆHOP



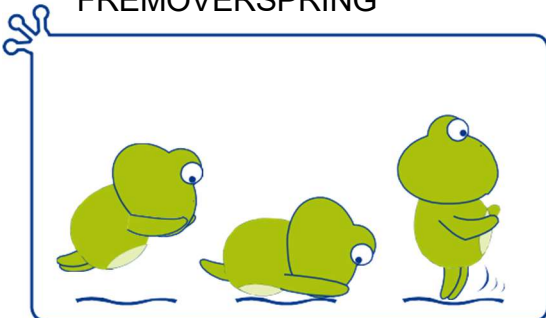
1. Start med det grundlæggende spring, og hold det lavt.
2. Land på knæene, mens du holder ryggen ret og kroppen lige op, mens du bruger armene til at opretholde balancen.
3. Hop tilbage op i den grundlæggende hoppeposition ved at svinge armene op.

SIDDEESPRING



1. Land i en flad siddende stilling
2. Placer dine hænder på måtten ved siden af dine hofter, men lås ikke dine albuer.
3. Hop tilbage til en stående stilling ved at skubbe fra med hænderne.

FREMOVERSPRING



1. Start med et lavt hop
2. Land med ansigtet nedad, og hold hænder og arme strakt ud på måtten.
3. Brug dine arme til at skubbe fra måtten for at vende tilbage til stående position.

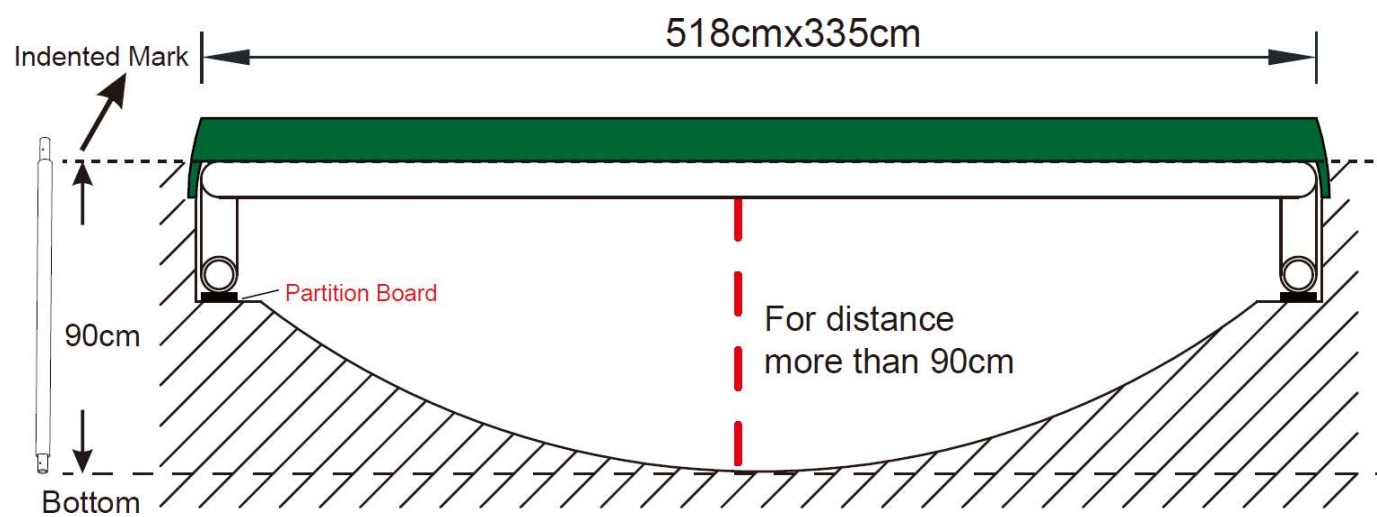
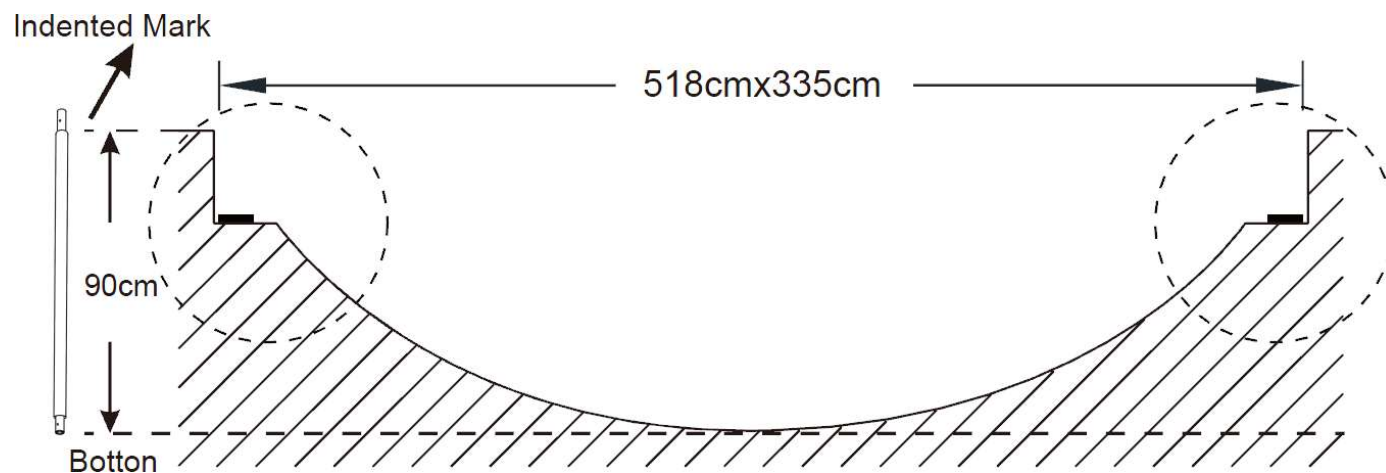
180-GRADERS-SPRING



1. Start i en forovergående lungeposition.
2. Skub fra med din venstre eller højre arm (afhængigt af hvilken vej du vil dreje).
3. Hold dit hoved og dine skuldre i samme retning, mens du holder din ryg parallel med måtten og dit hoved opad.
4. Land med ansigtet nedad og vend tilbage til stående position.

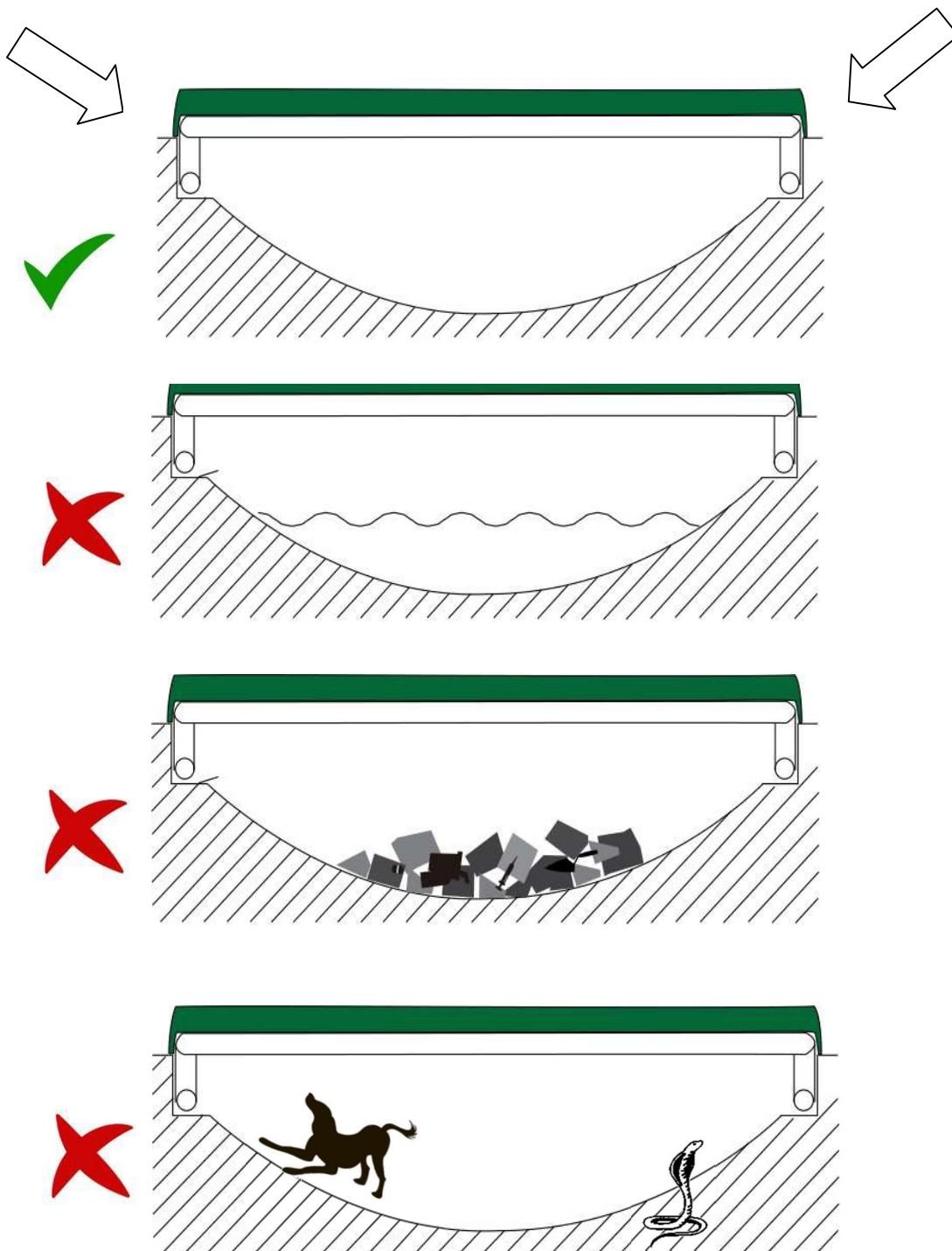
ARBEJDSILLUSTRATION

Grav et hul i henhold til følgende illustration.



Advarsel!

Sørg for, at der ikke er noget i graven, før du begynder at hoppe. Dette kan forårsage alvorlige skader.



Advarsel! Sørg også for, at der ikke er dyr eller lignende under trampolinen.

MONTERING

Når du samler trampolinen, skal du kun bruge det medfølgende fjederværktøj. Trampolinen kan nemt skilles ad og opbevares, når den ikke er i brug i længere tid. Læs venligst samlevejledningen, inden du begynder at samle produktet.

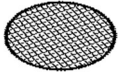
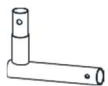
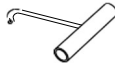
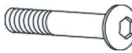
FØR MONTERING

Se næste side for delnumre og beskrivelser af de forskellige dele. Samlevejledningen bruger disse beskrivelser og numre som reference.

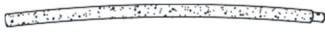
Sørg for, at du har alle de dele, der er anført på dellisten. Hvis du mangler dele, kan du se kontaktoplysningerne på sidste side.

Det anbefales, at du bruger beskyttelseshandsker for at beskytte dine hænder, når du samler denne trampolin.

DELELISTE FOR TRAMPOLINER

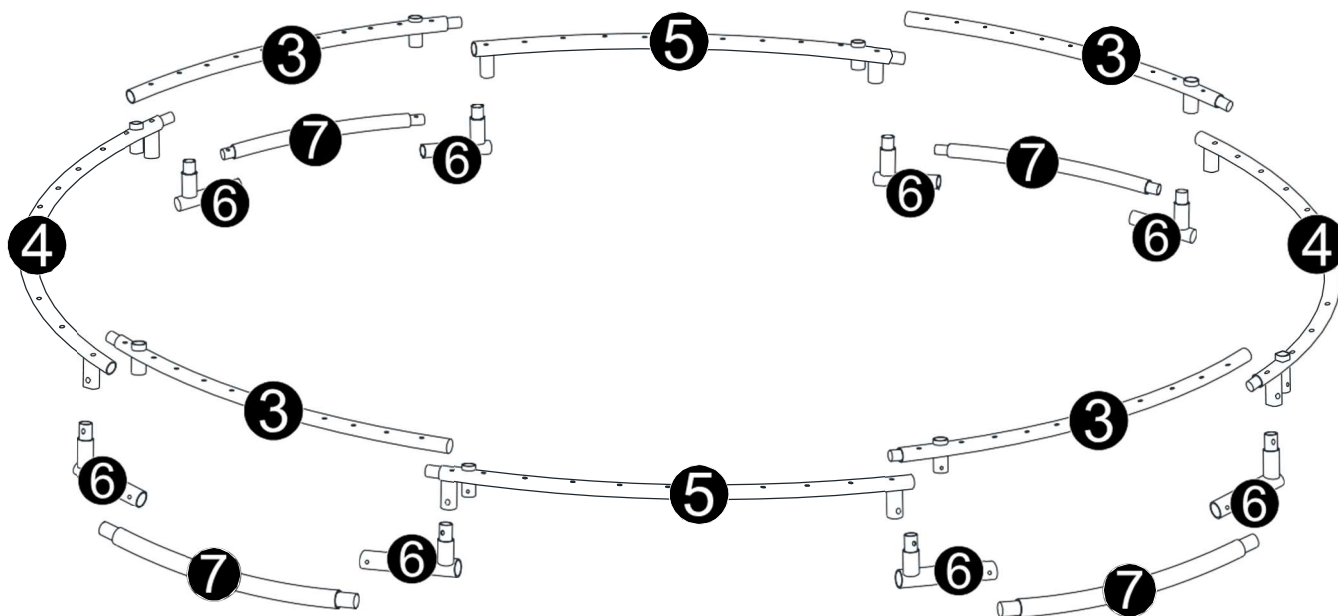
Deleliste / Delelista	Diagram	Beskrivelse / Beskrivning	Antall / Antal
1A		Trampolineduk	1
2A		Rammepute A (Kort)	2
2B		Rammepute B (Lang)	2
3		Toppskinne med benbraketter A (Middels lengde)	4
4		Toppskinne med benbraketter B (Lang)	2
5		Toppskinne med benbraketter C (Kort)	2
6		Benbase	8
7		Skjøtestykke, benbase	4
8		Galvaniserte fjærer	80
9		Fjærverktøy	1
A		Ankersett	16
B		Nøkkel	1
C		Lang Bolt (48mm)	8
D		Plasthettmutter	8
E		Selvlåsende skrue	8
G		Midtre springskive	8
H		Liten hette (til toppskinne, 31.8mm)	8
I		Store hette (til benbase, 38.1mm)	8
J		Liten springskive	8
K		Unbrakonøkkel	1
L		Liten kurvet skive	16

DELELISTE SIKKERHETSNETT

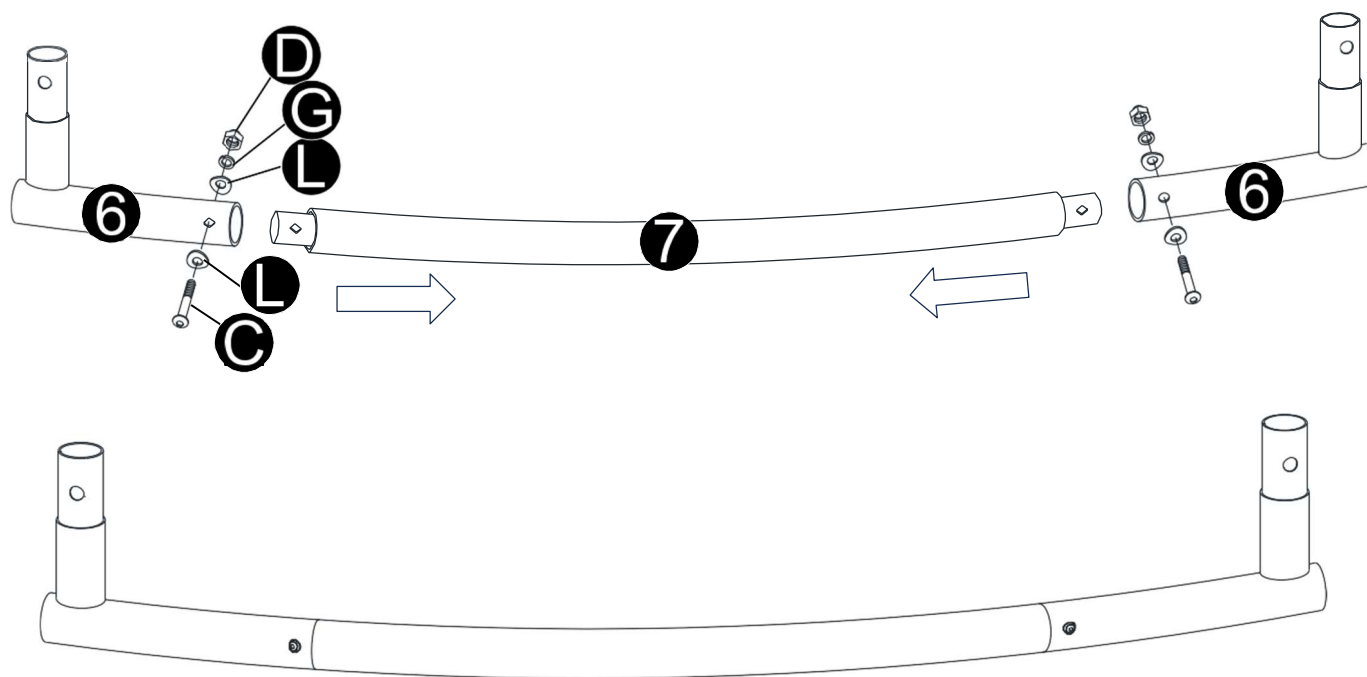
Deleliste	Diagram	Beskrivelse	Antal
1B		Net	1
10		Øvre tube med skum (Kort)	2
11		Øvre tube med skum (Middels lengde)	4
12		Øvre tube med skum (Lang)	2
13		Øvre ramme med skum	8
13-L		Hylse, øvre rammetube (Forhåndsmontert på 13)	8
14		Nedre ramme med skum	8
14-L		Hylse, nedre rammetube (Forhåndsmontert på 14)	8
15		T-tube	8
E		Selvlåsende skrue	8
F		Stor springskive	8
G		Midtre springskive	8
J		Liten springskive	8
K		Unbrakonøkkel	1
L		Lille kurvet skive	8
M		Stor kurvet skive	8
N		Låseskrue	8
O		Skrue	8

MONTERING

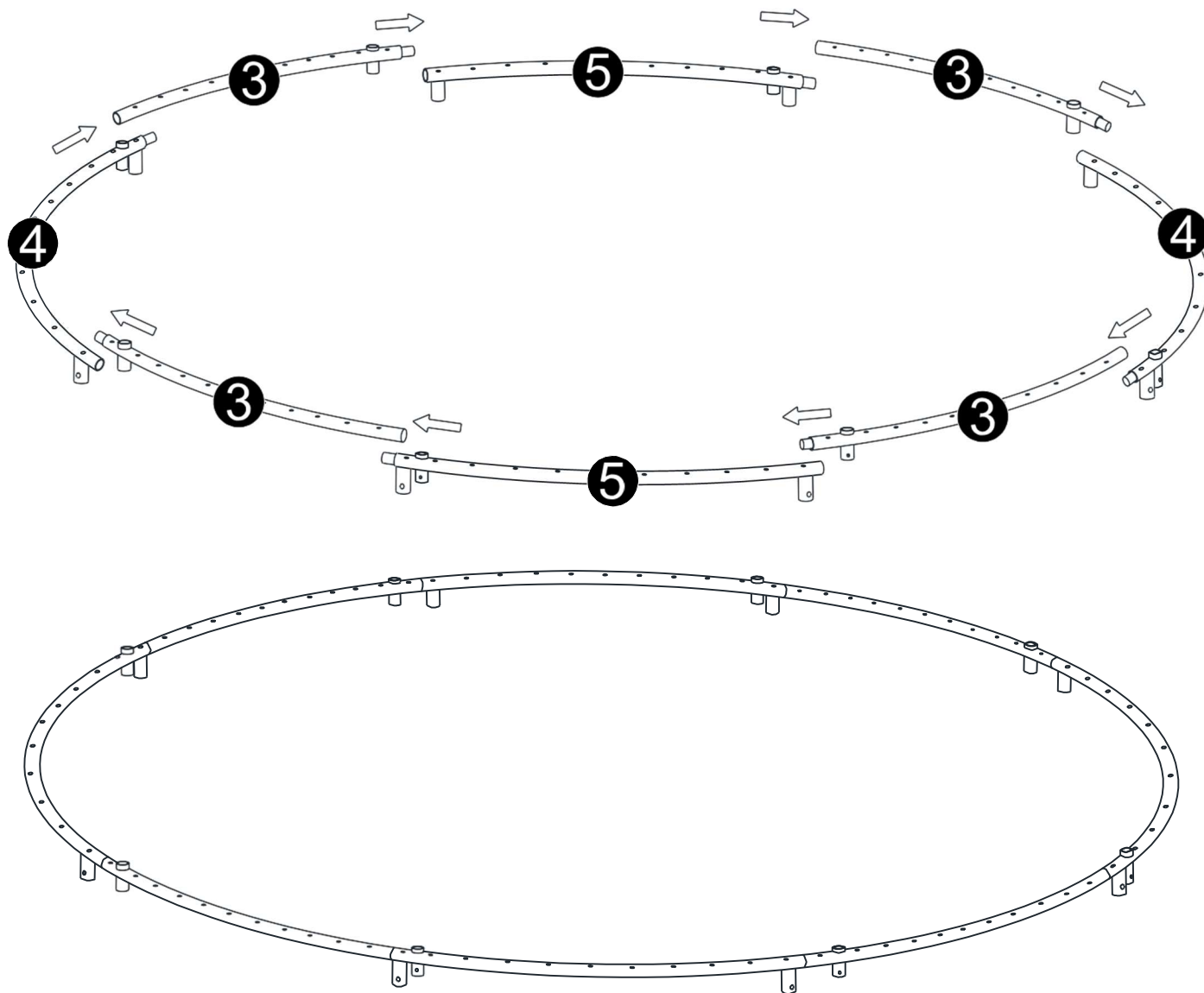
STEP 1



STEP 2



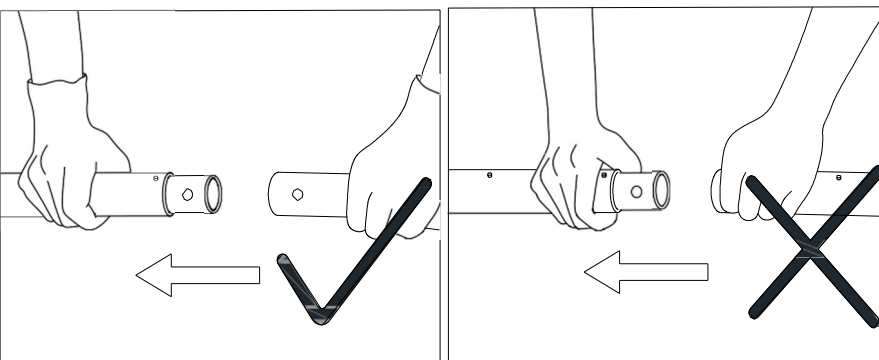
STEP 3



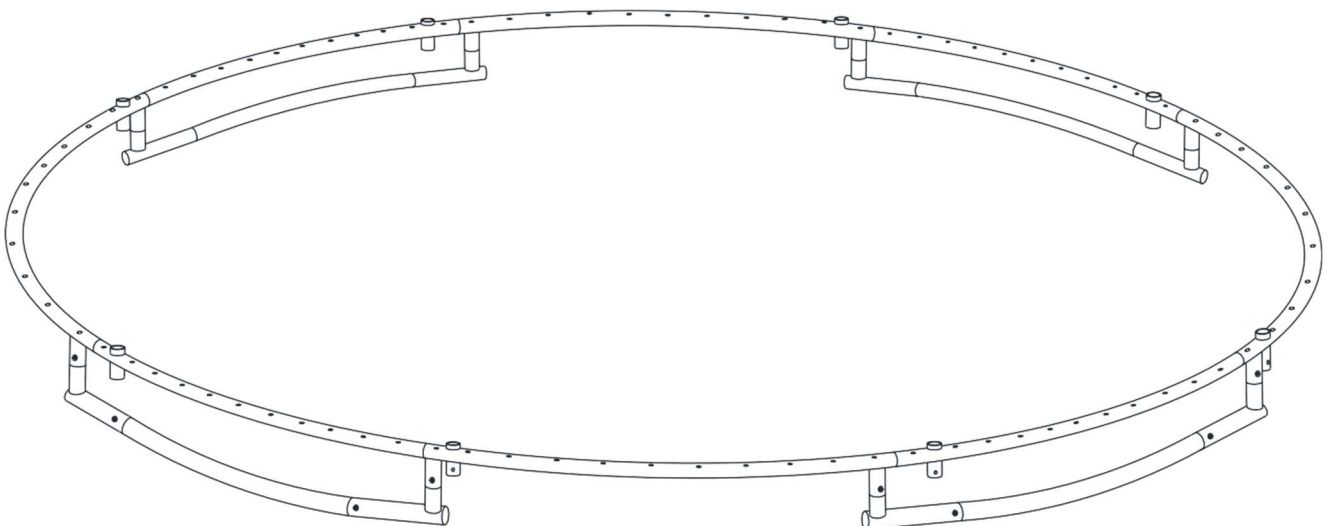
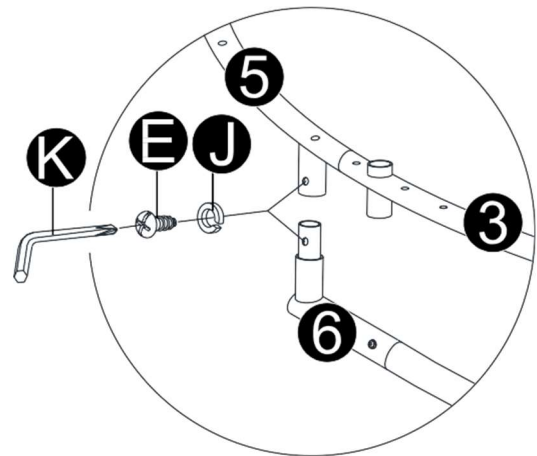
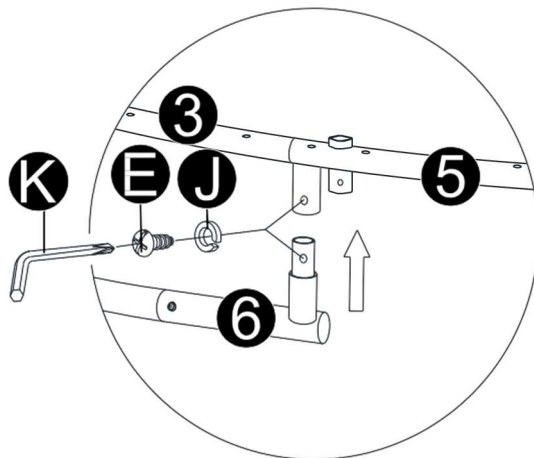
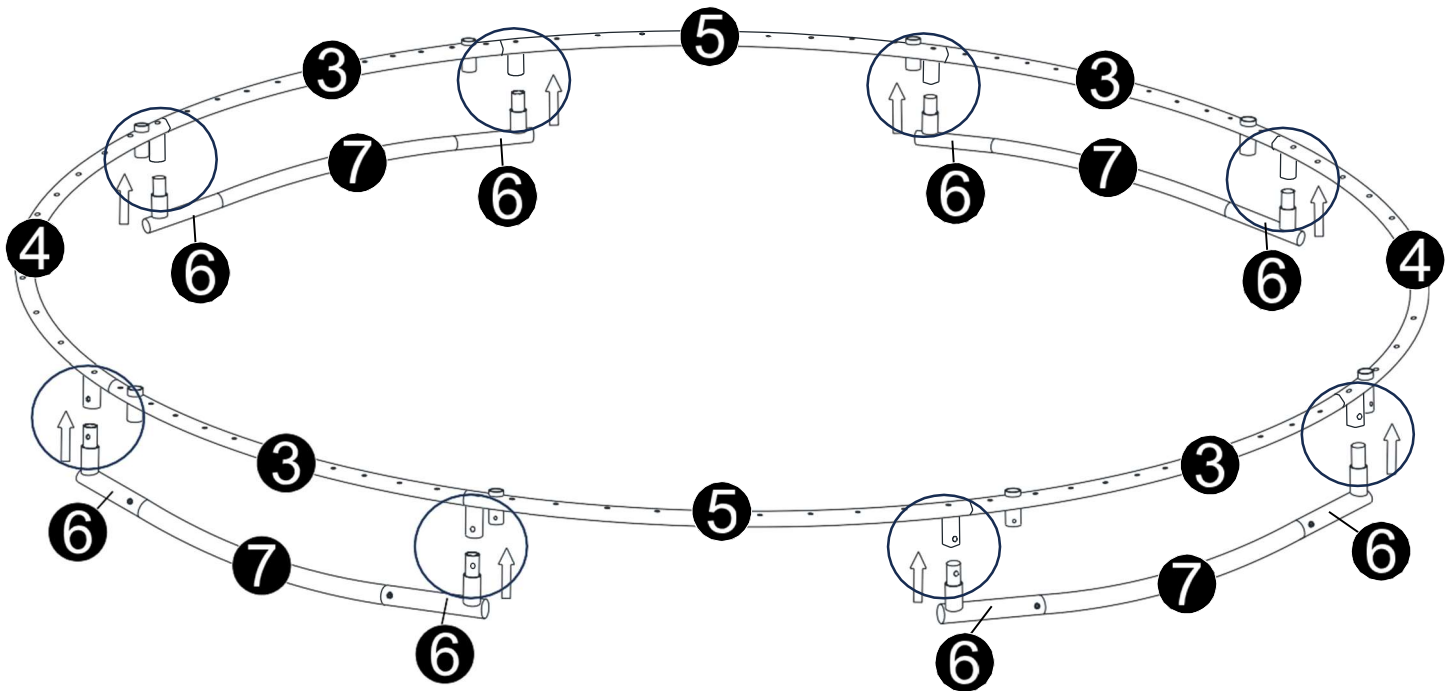
ADVARSEL

PLACER IKKE HÆNDERNE NØR
ÅBNINGEN NÅR DU KOBLER RØRENE
SAMAN.

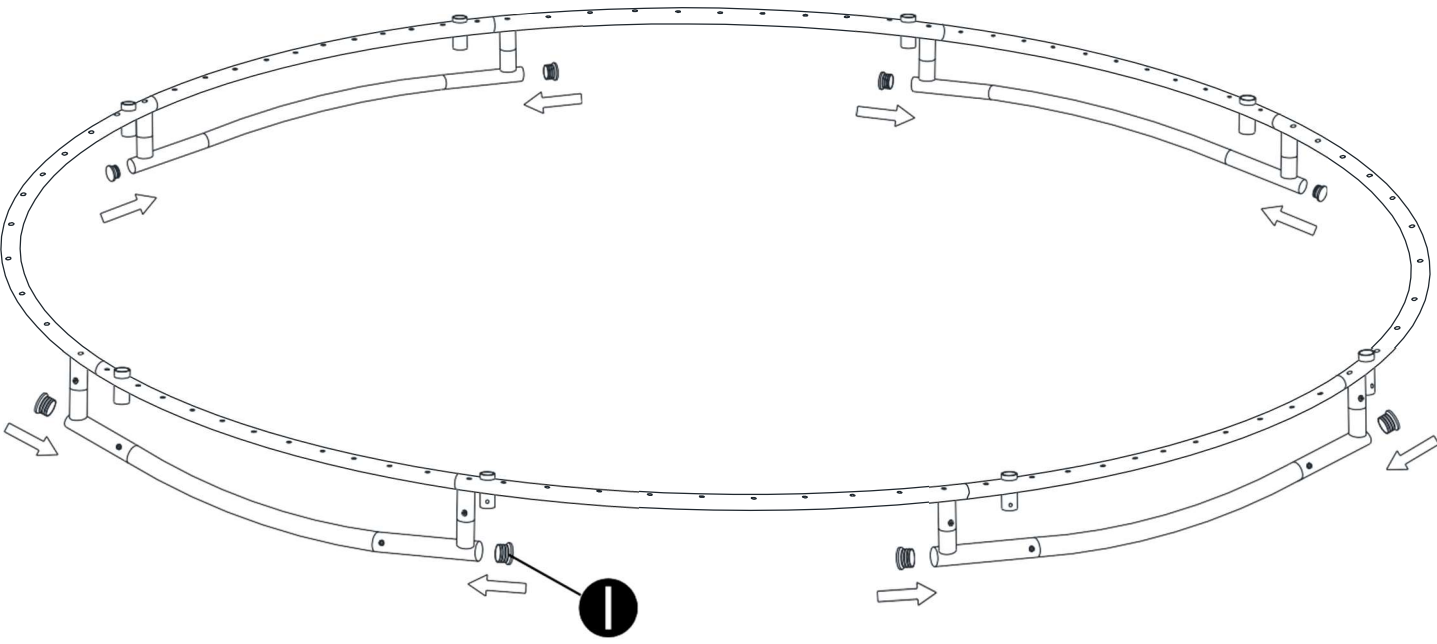
BRUG GERNE
BESKYTTELSESHANDSKER..



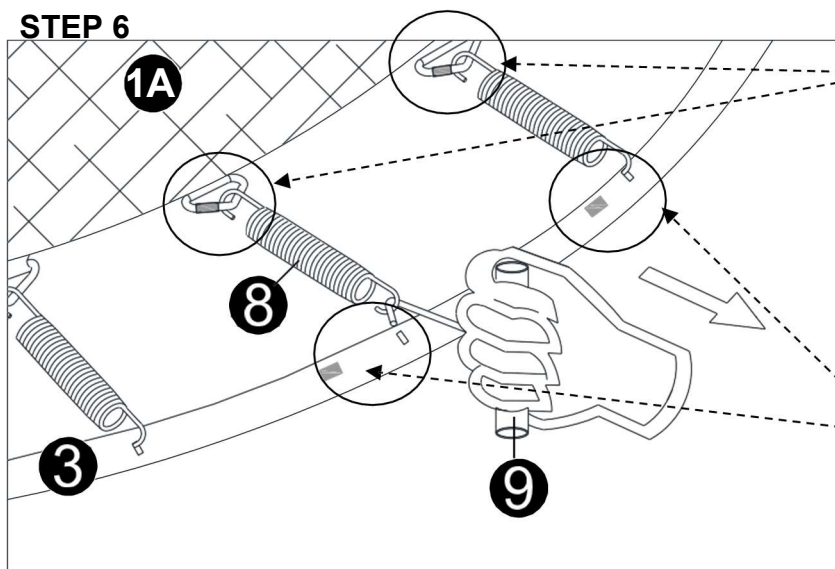
STEP 4



STEP 5



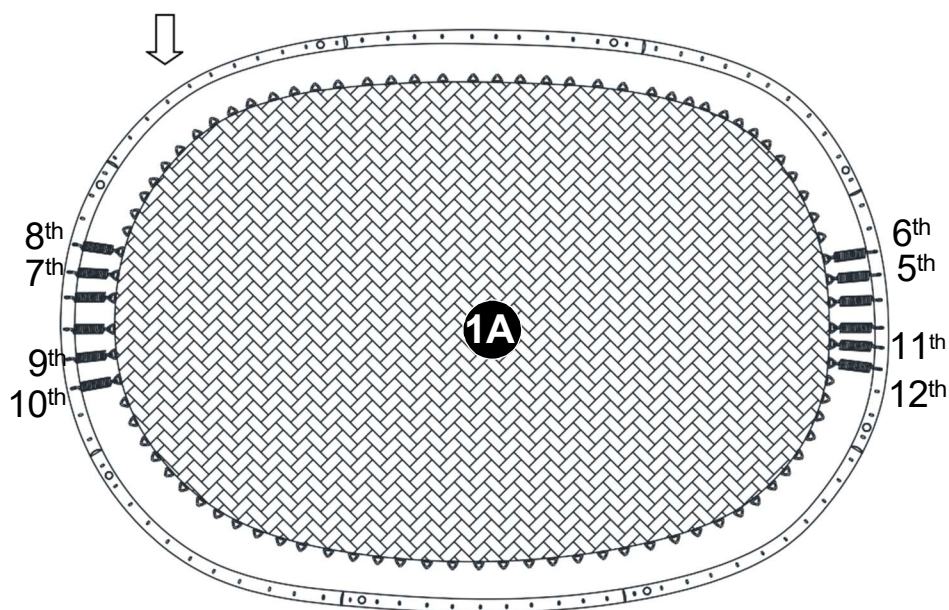
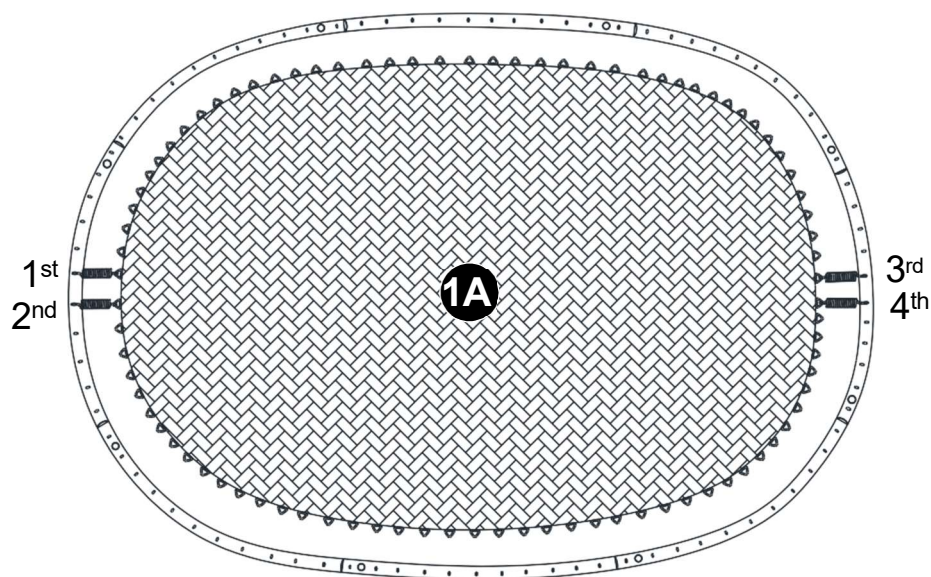
STEP 6



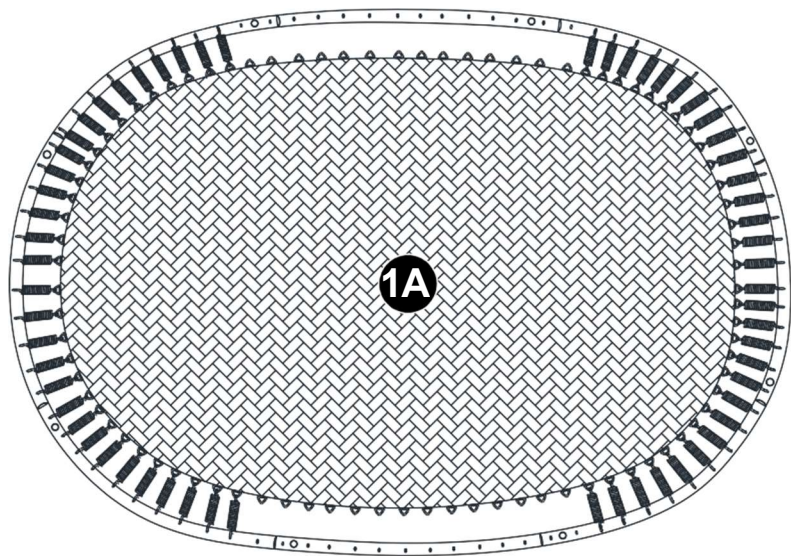
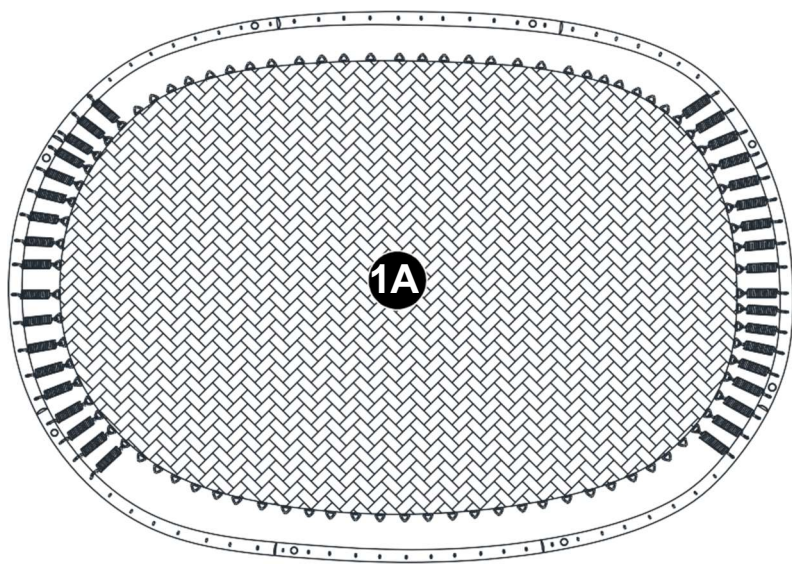
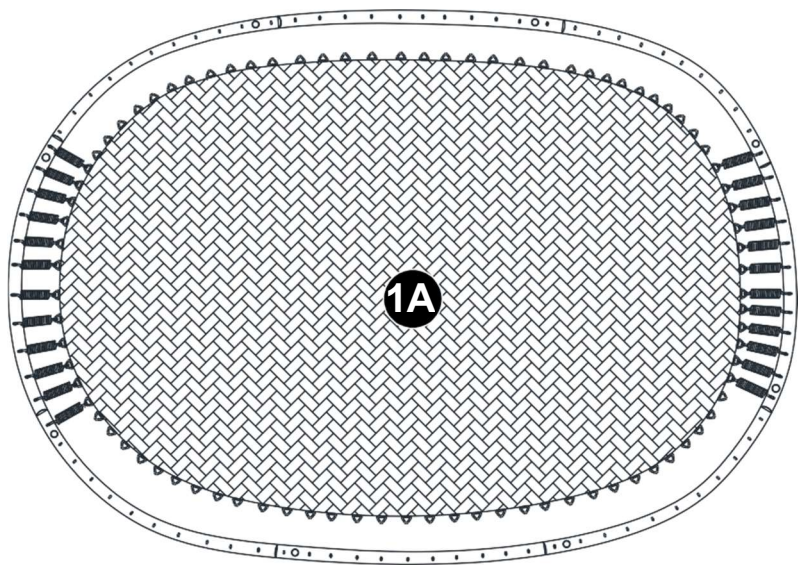
Tips:

518cm x 335cm Der er 4 sorte mærker på triangelkroge og på hovedrammen.

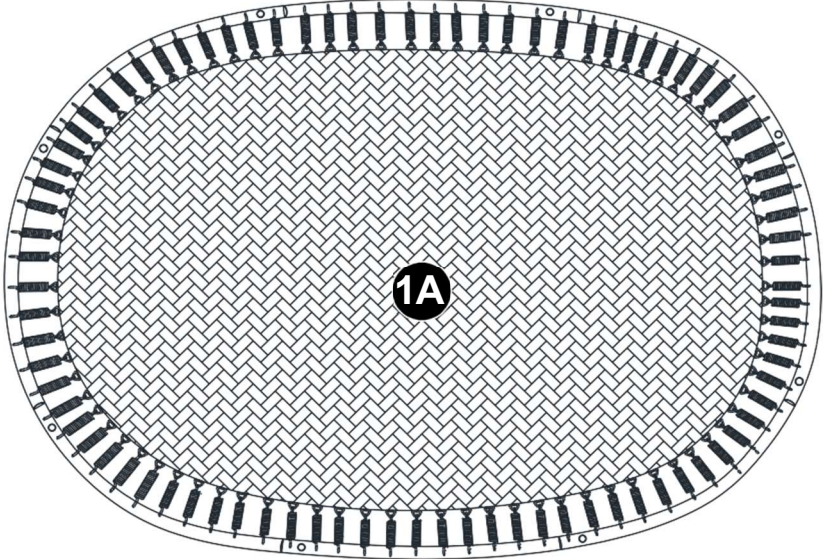
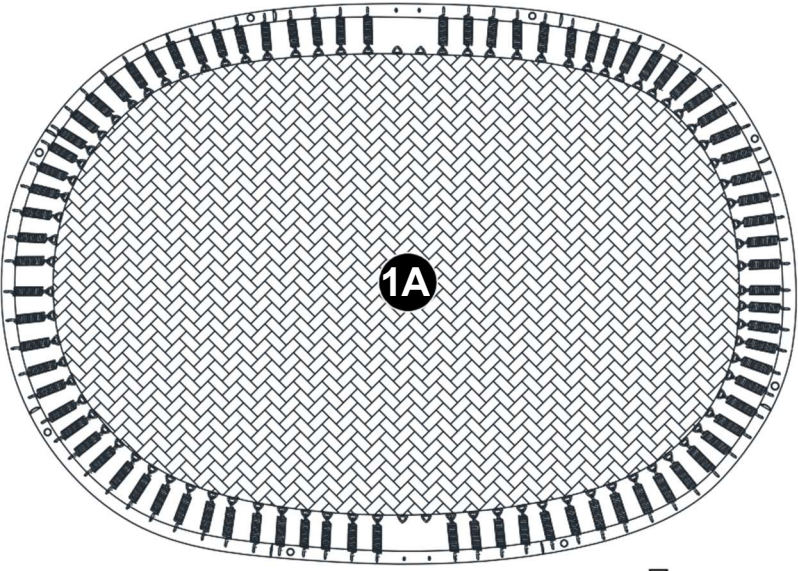
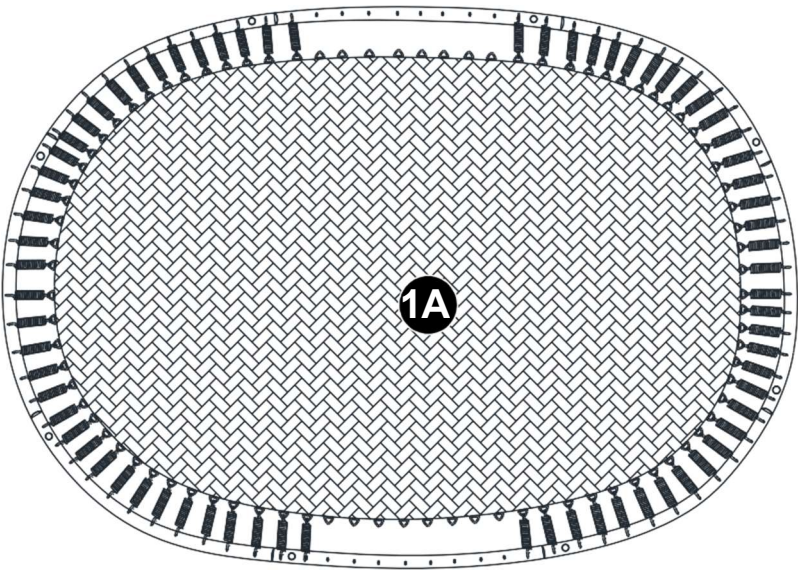
Benyt disse sorte mærker for at komme korrekt i gang med monteringen af hoppedugen. Monter i rækkefølgen vist på tegningen under.



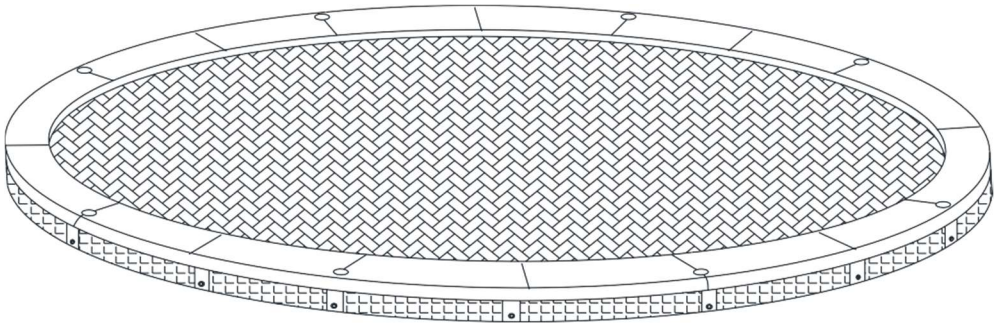
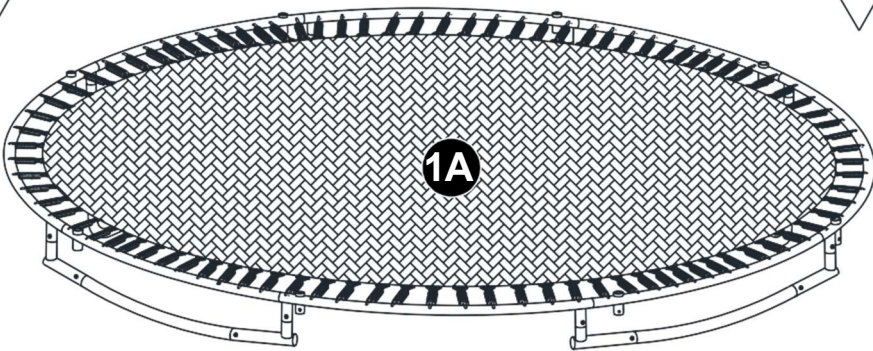
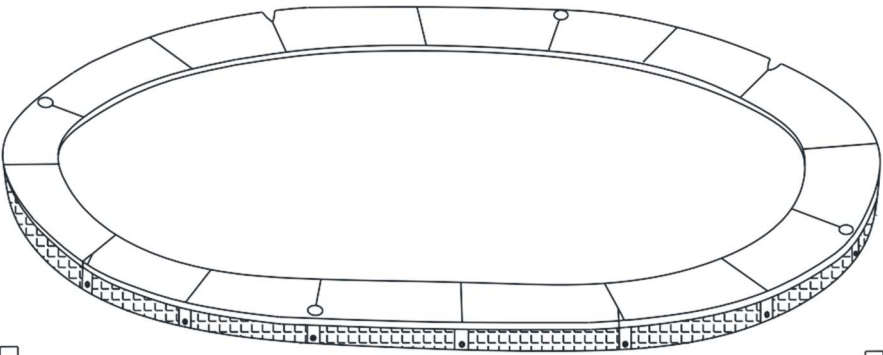
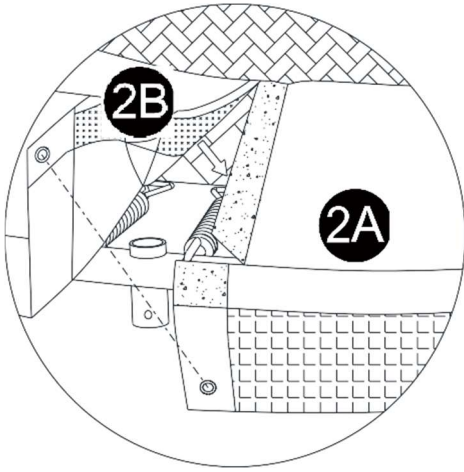
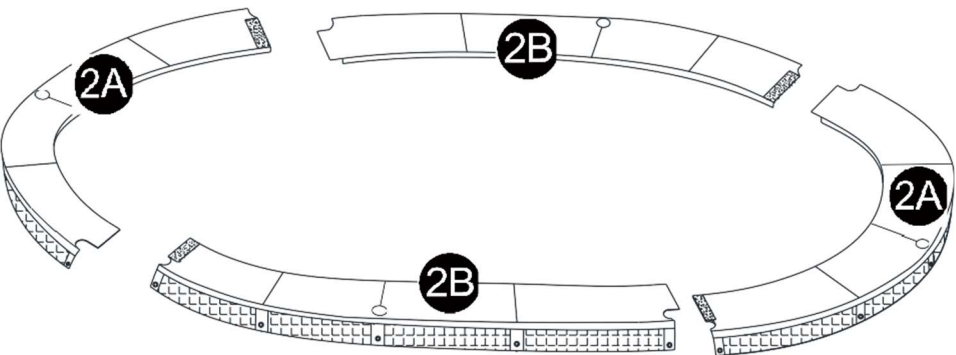
STEP 6



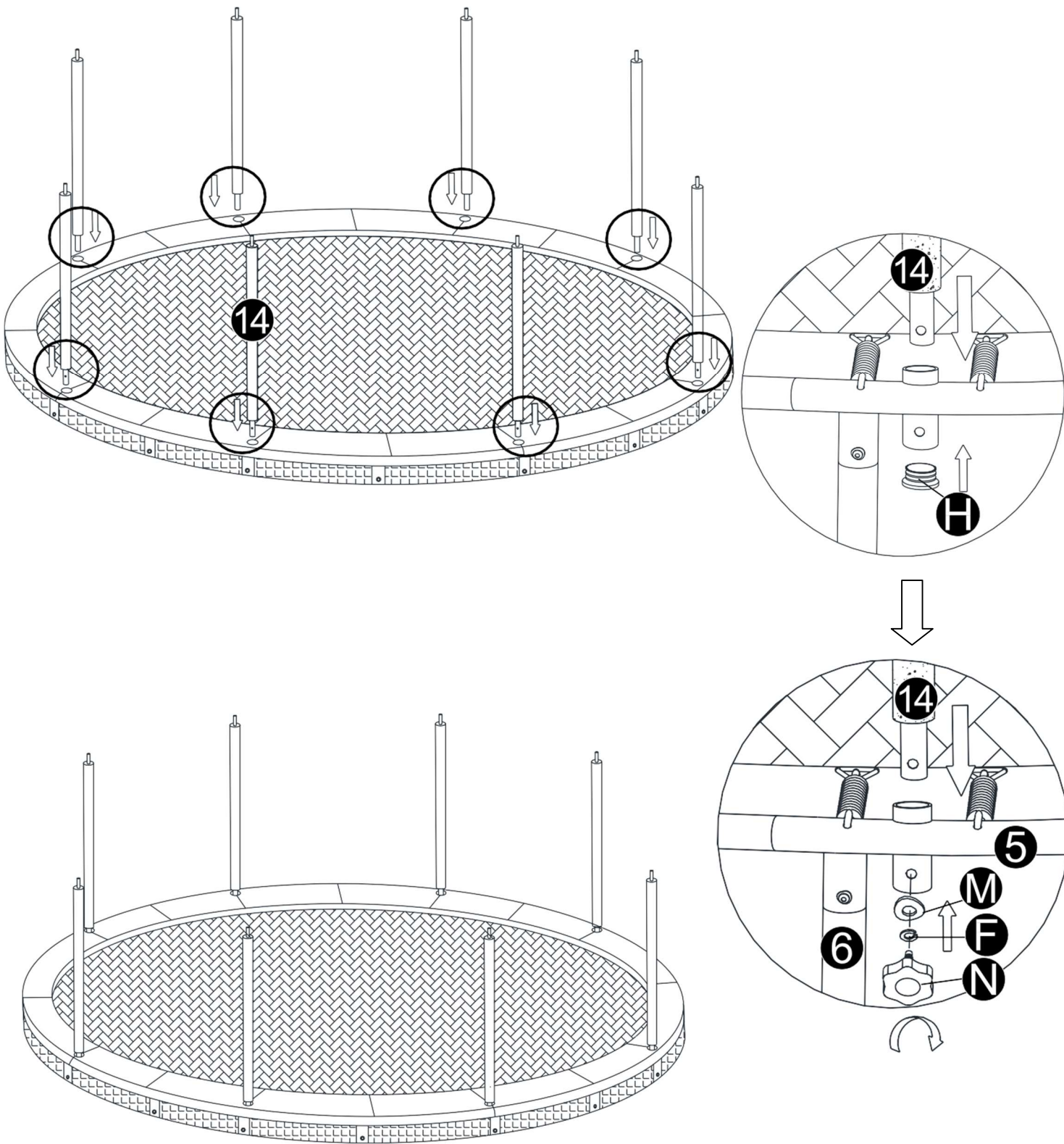
STEP 6



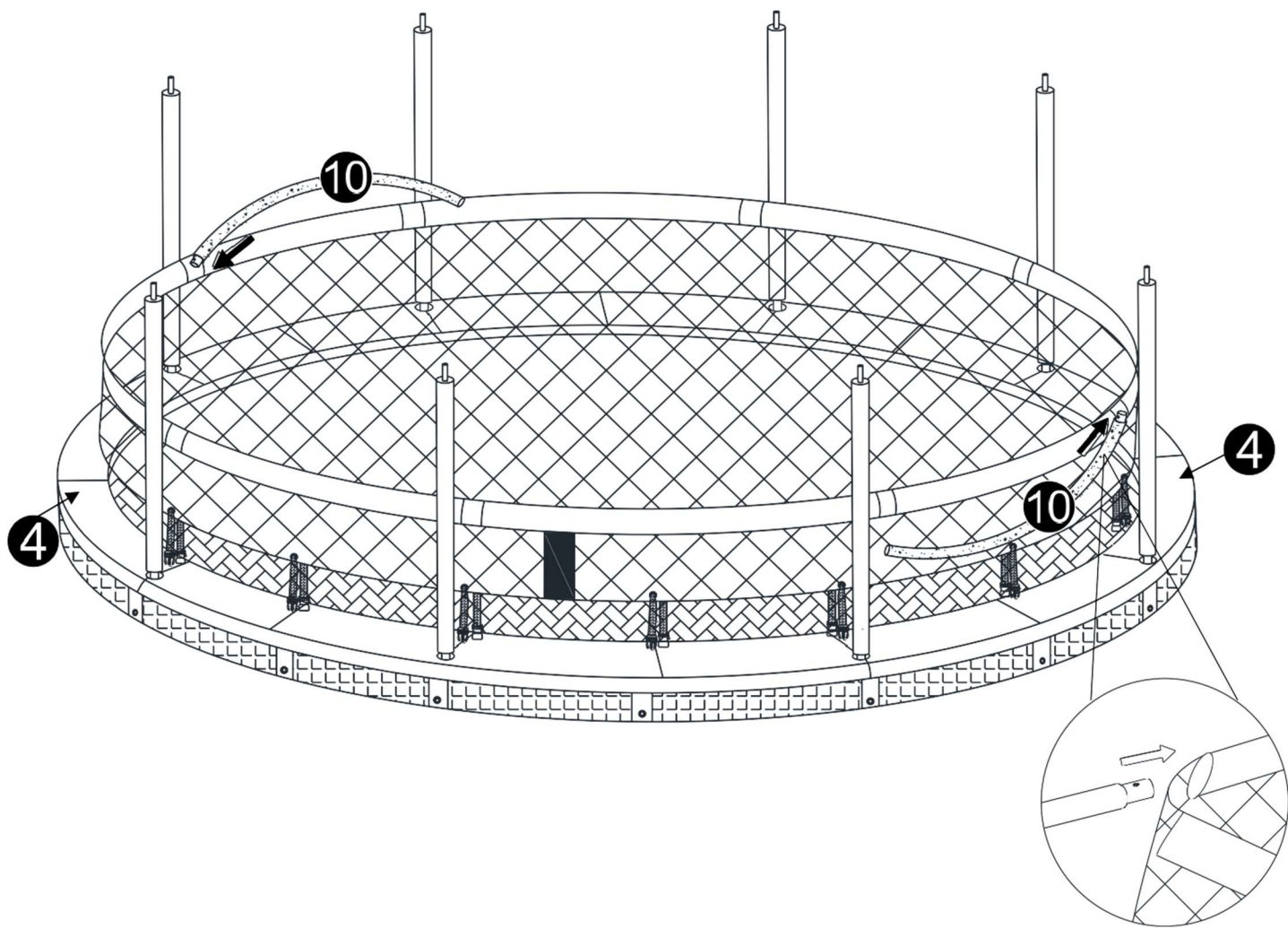
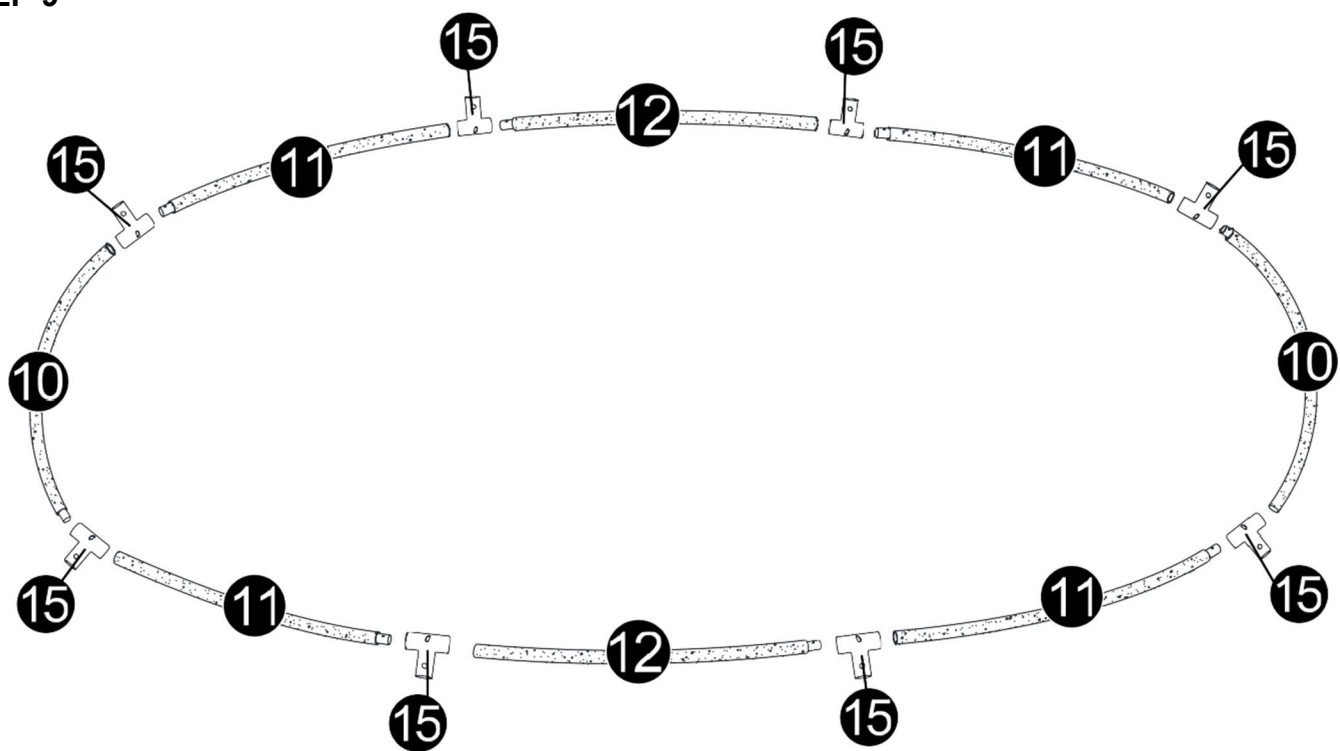
STEP 7

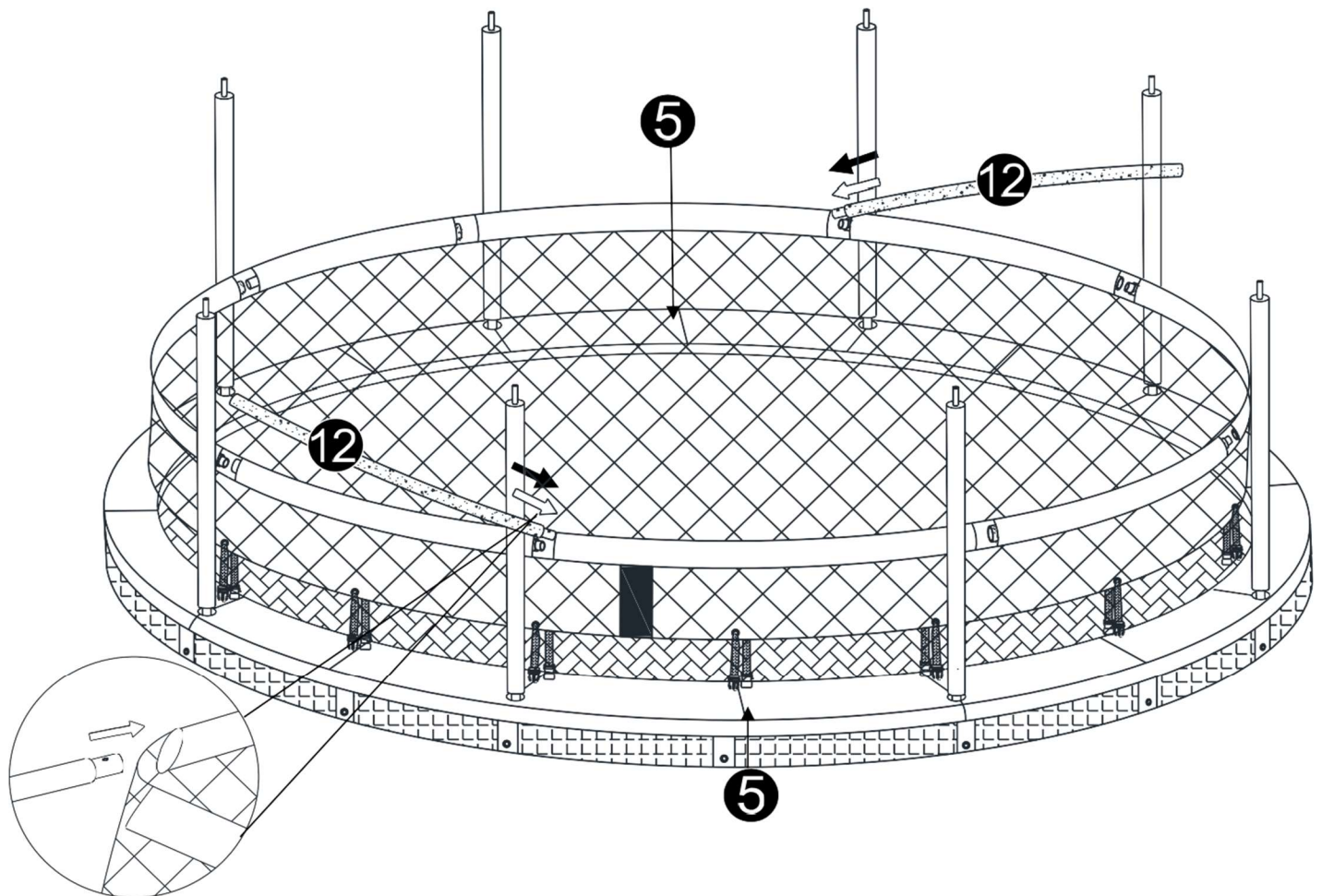
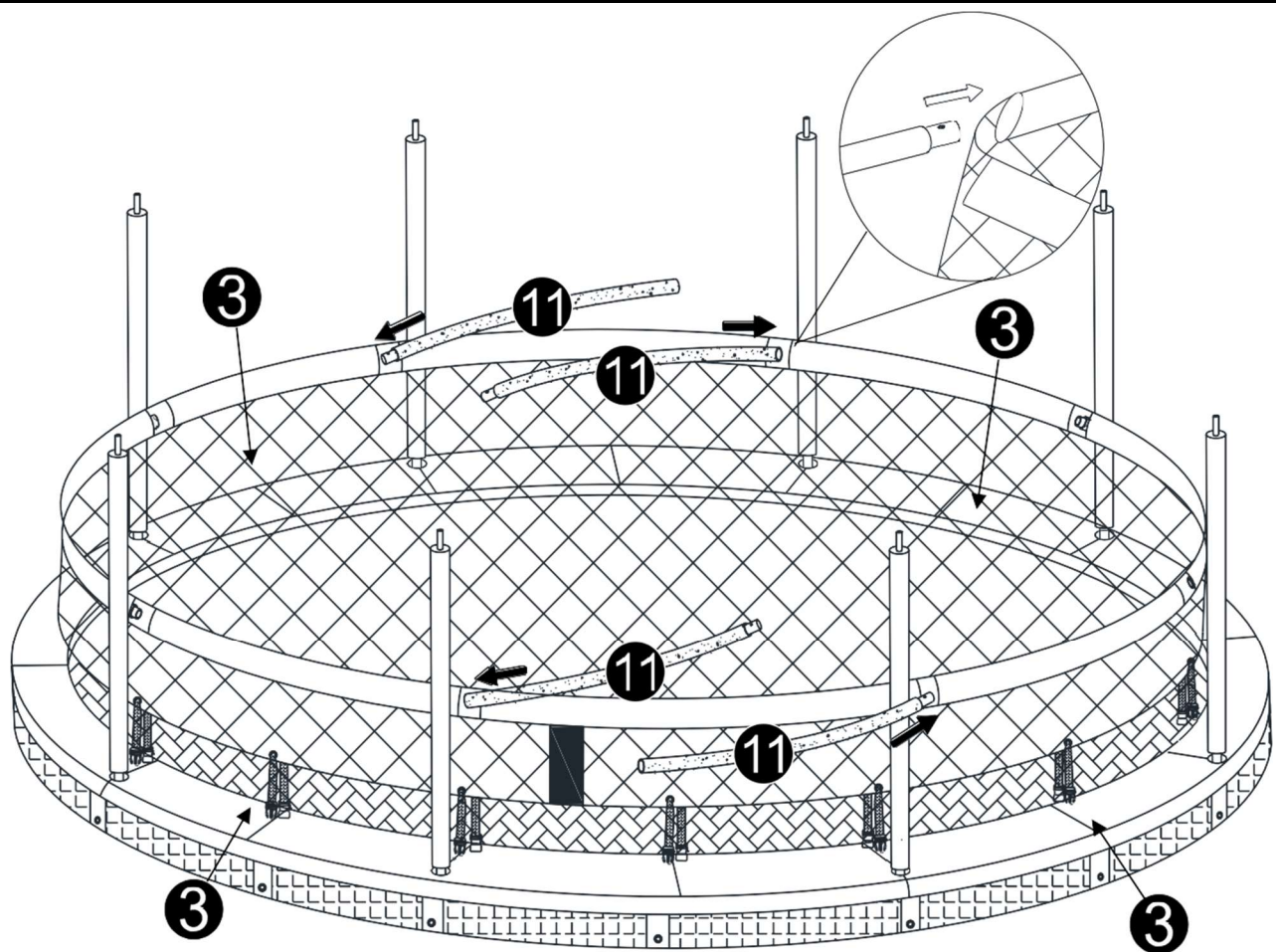


STEP 8

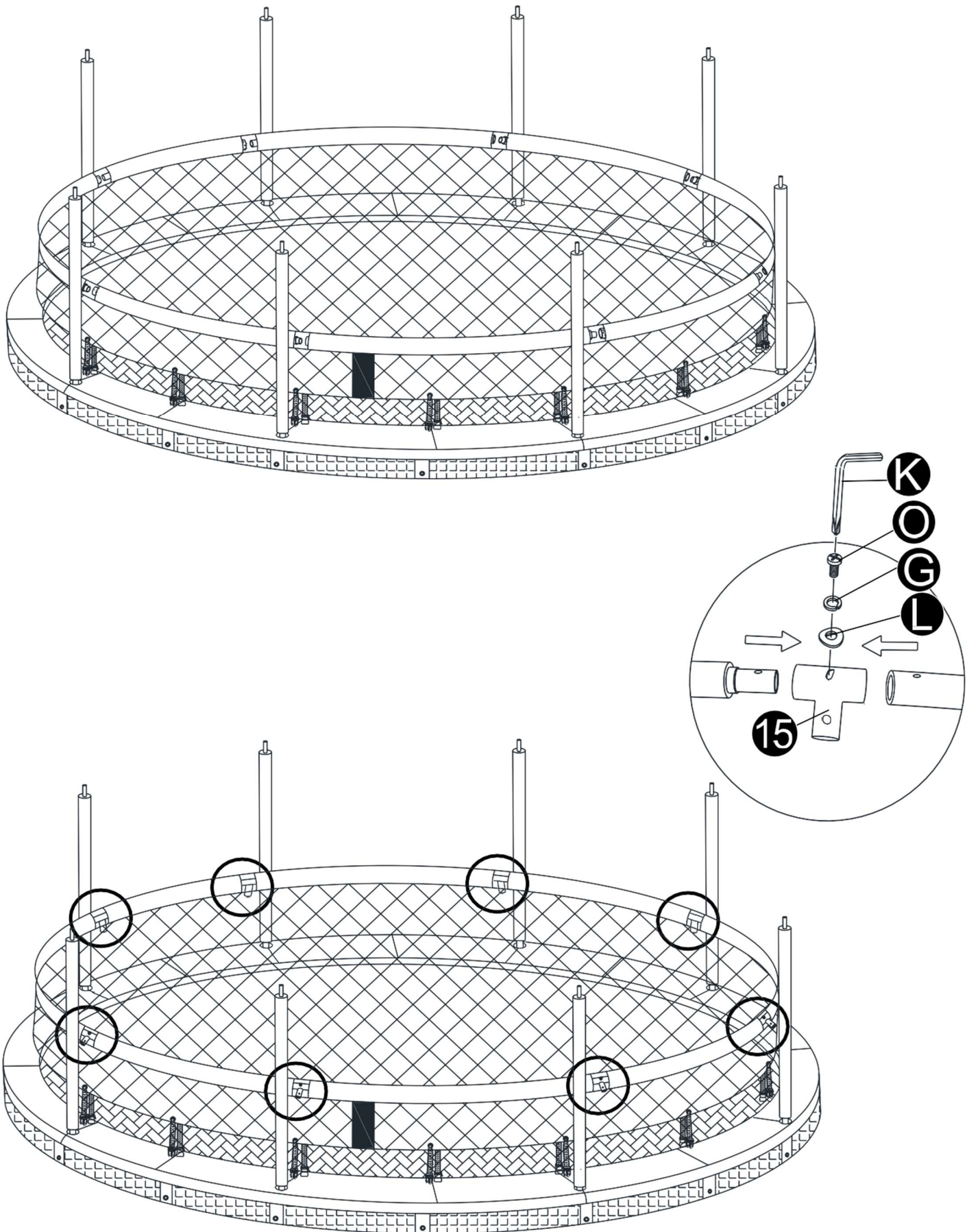


STEP 9

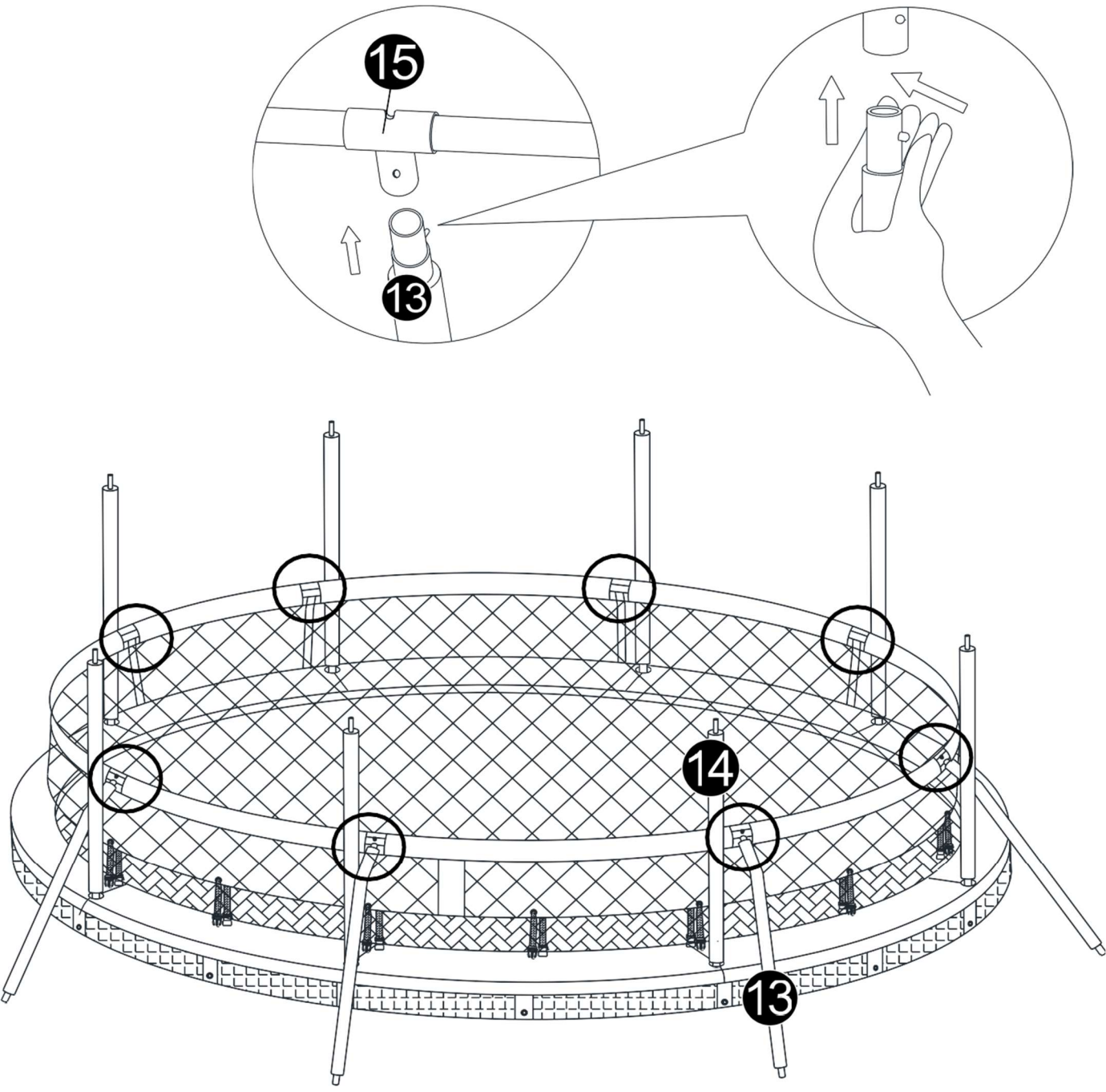




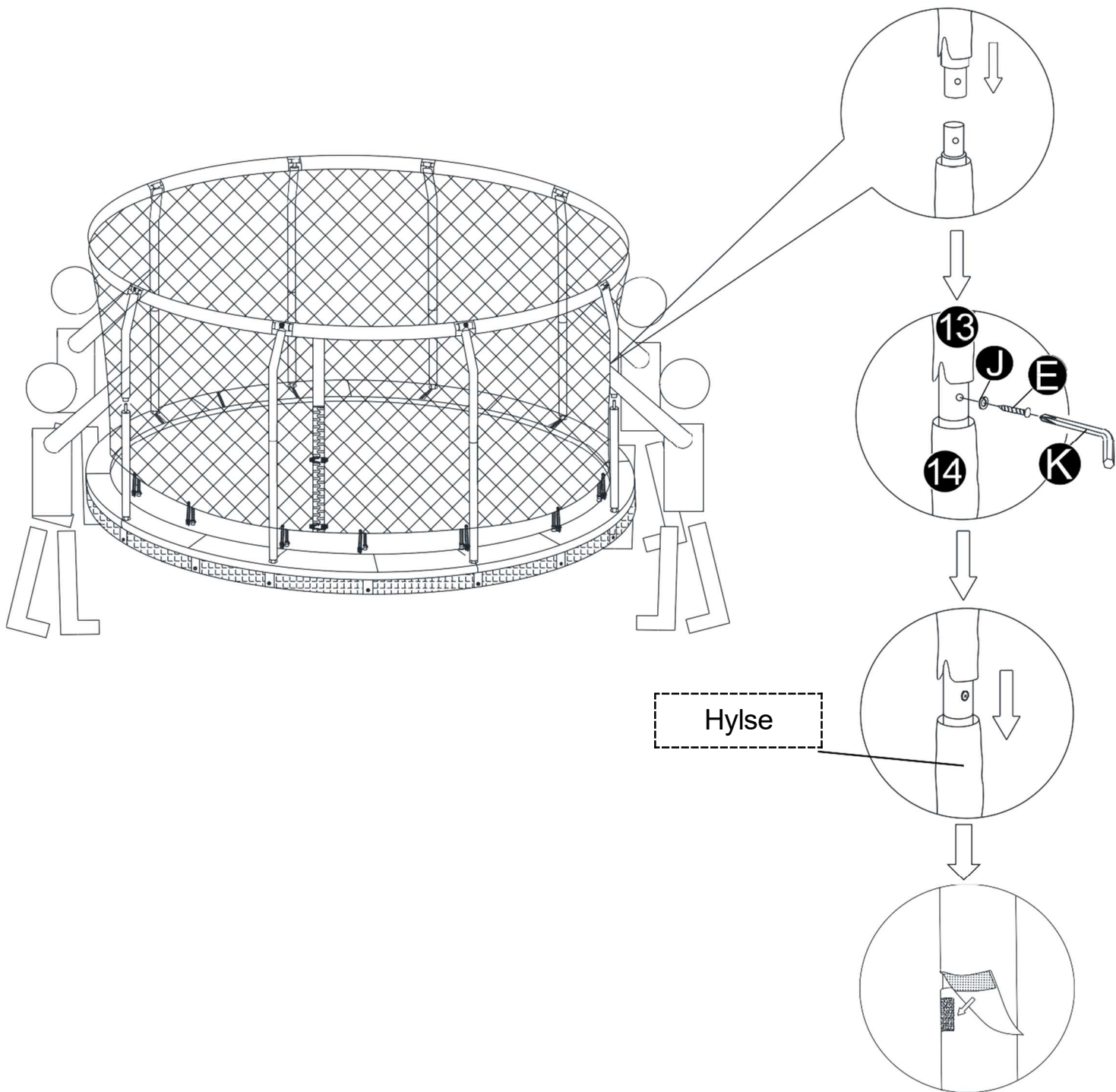
STEP 10



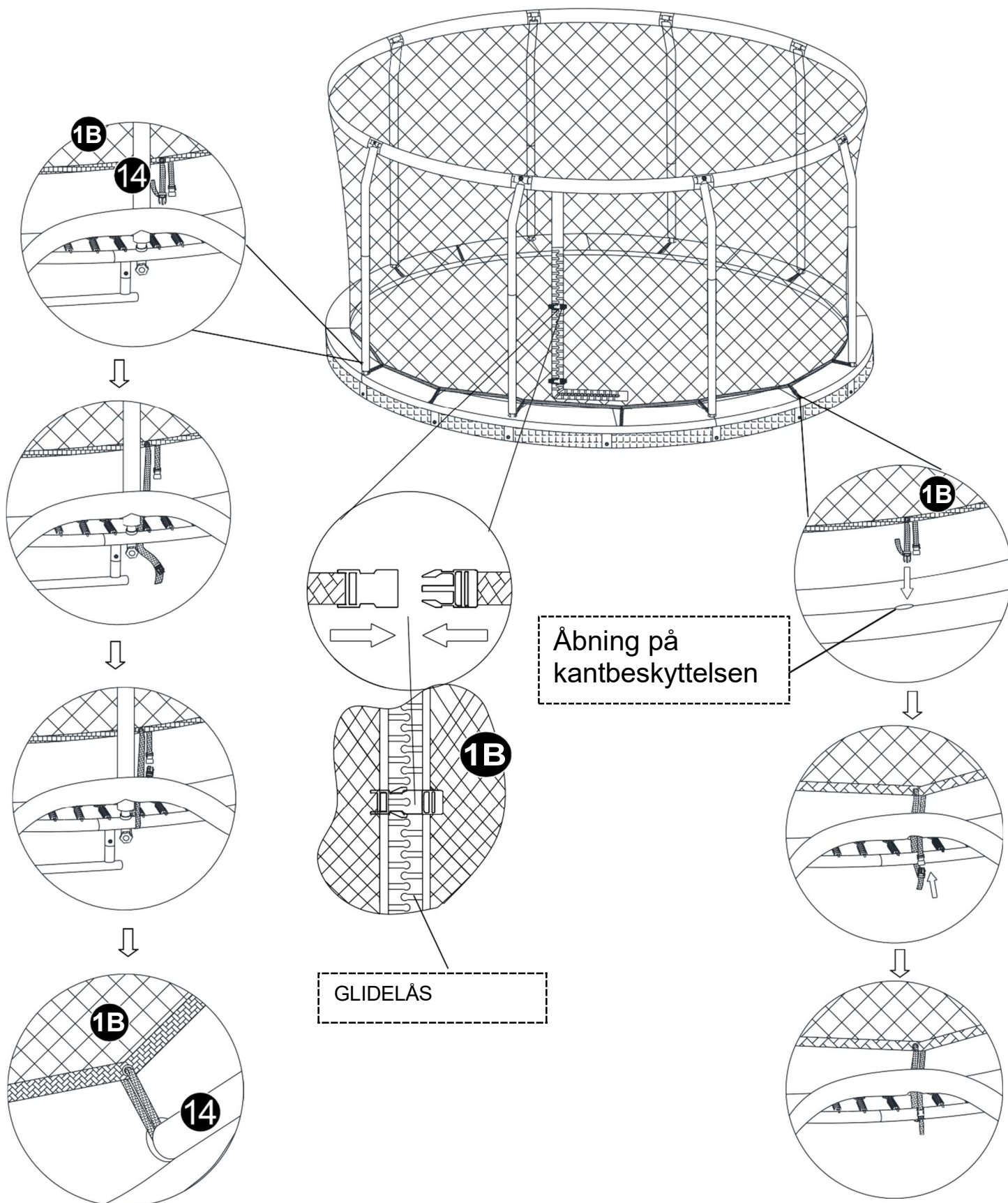
STEP 11



STEP 12



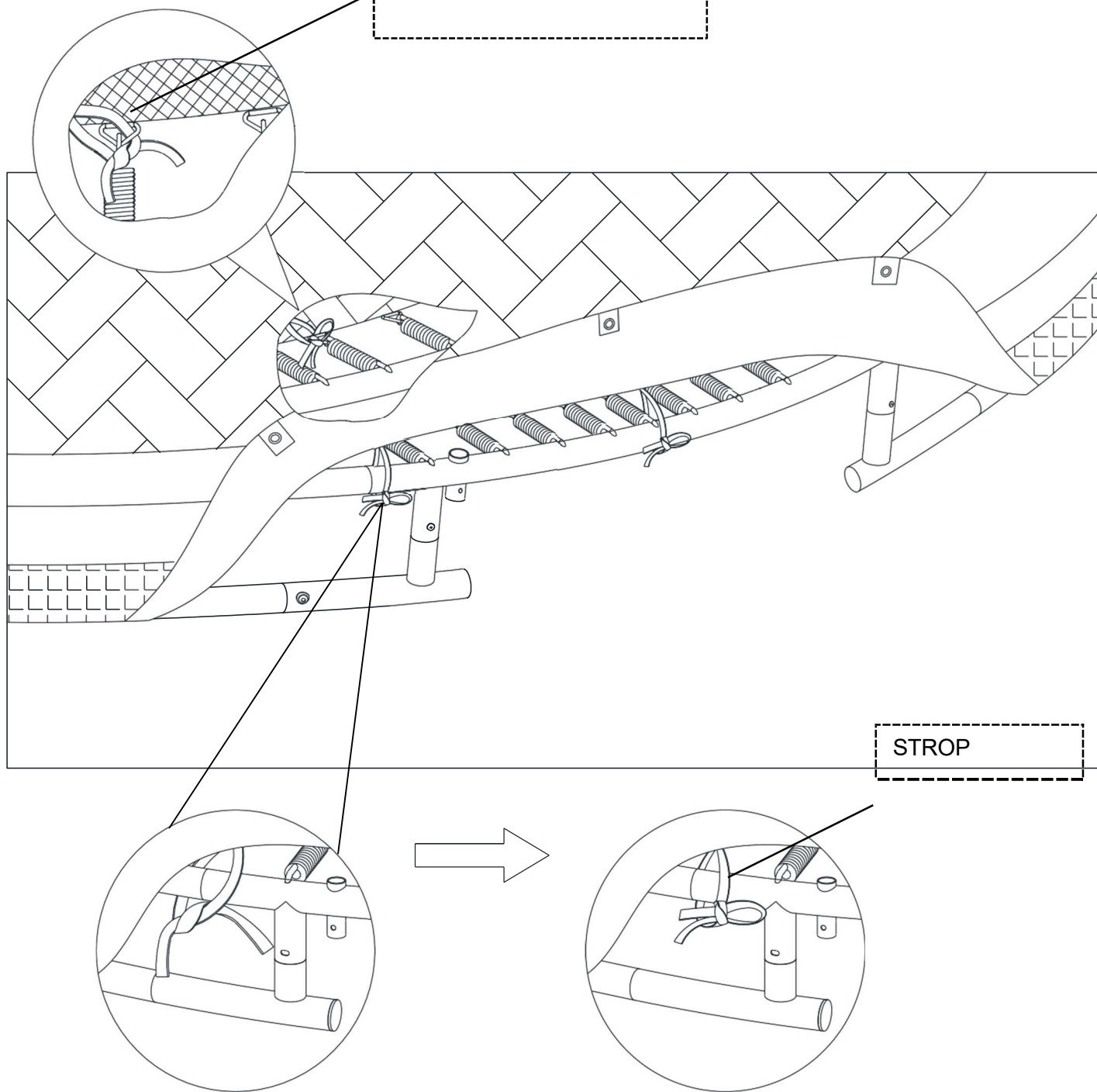
STEP 13



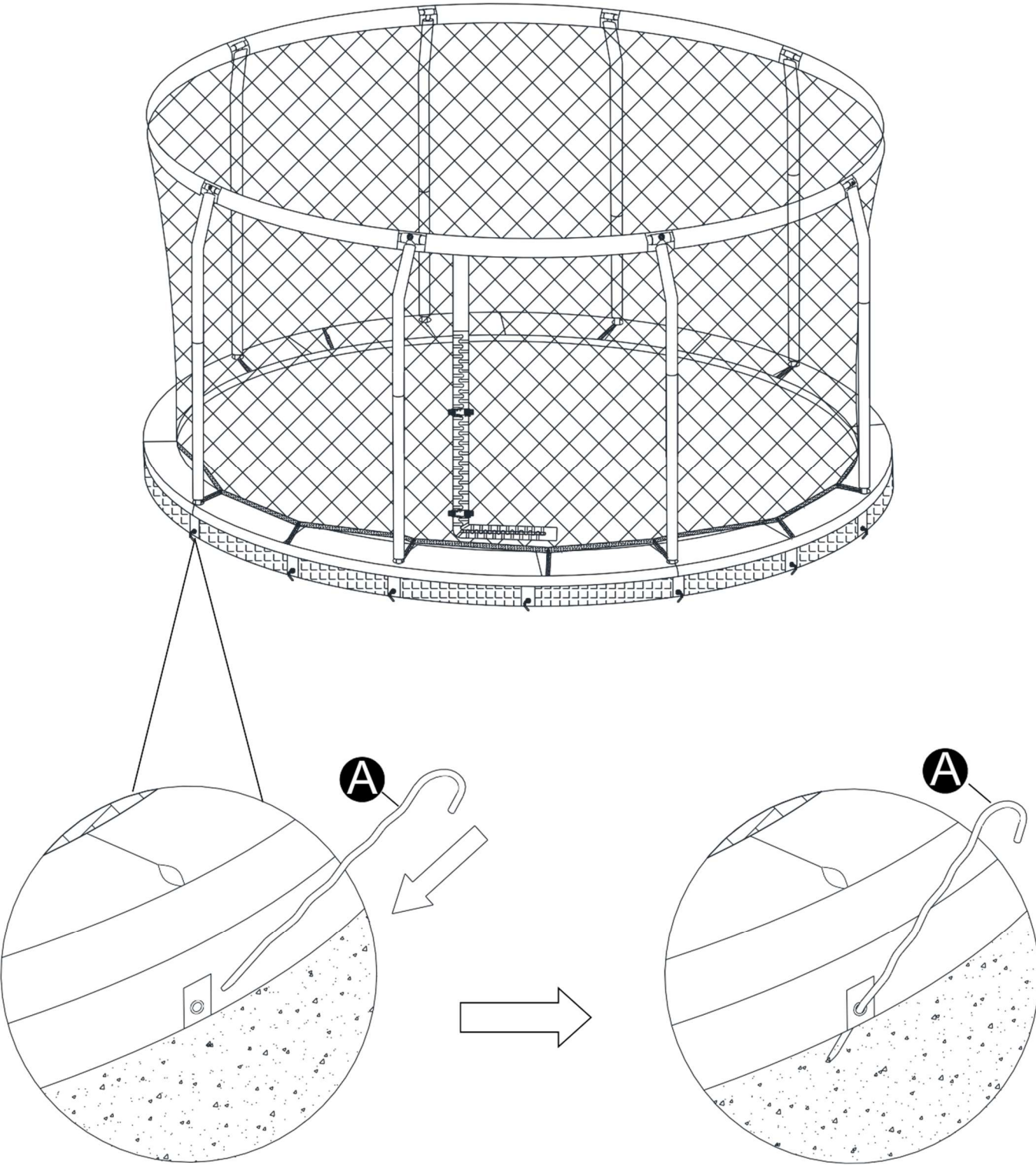
STEP 14

TRIANGULÆR RING

STROP



STEP 15



DEMONTERING AF TRAMPOLINEN

Hvis du ønsker at afmontere trampolinen, følger du monteringsvejledningen i omvendt rækkefølge.

PLEJE OG VEDLIGEHOLDELSE

- Det er vigtigt at udføre regelmæssige inspektioner og vedligeholdelse af hoveddelene (ramme, fjedersystem, hoppedug, puder og net). Hvis dette ikke gøres, kan det påvirke trampolinens sikkerhed.
- Inspicér alle møtrikker og bolte, og spænd dem om nødvendigt.
- Sørg for, at fjedersystemet er intakt, og at fjedrene ikke kan løsne sig under brug.
- Inspicér de cirkulære beskyttelsespudder, der dækker fjedrene.
- Kontrollér alle boltdæksler og skarpe kanter. Udskift dem om nødvendigt.
- Sørg for, at nettet, hoppedugen og alle beskyttelseselementer er i god stand og kan bære brugerens vægt. Sol, regn, sne og ekstreme temperaturer kan reducere levetiden på trampolinens komponenter. Udskift dem efter behov.
- I kraftig blæst skal der træffes foranstaltninger for at forhindre, at trampolinen blæses væk. Dette kan indebære brug af jordankre til at fastgøre trampolinen.
- Hoppedugen og andre relativt løse komponenter bør fjernes i kraftig blæst.
- Sne og lave temperaturer kan skade trampolinen. Det anbefales at fjerne sneen og opbevare hoppedug og net indendørs.
- Sørg for, at hoppedug, puder og net ikke er beskadigede. Sol, regn, sne og ekstreme temperaturer kan reducere levetiden på disse dele.
- Defekte dele skal udskiftes i henhold til monteringsvejledningen.
- Gem denne brugervejledning til senere brug.
- Se sidste side for serviceinformation.

FLYTNING AF TRAMPOLINEN

Mindst to personer er nødvendige for 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 med bil over længere afstande. Følg monteringsvejledningen og udfør trinene i omvendt rækkefølge for at afmontere trampolinen. Afmontering af fjedre er en følsom proces, som kun bør udføres med det medfølgende værktøj.

DK:

VIGTIGT VEDRØRENDE SERVICE

Hvis der opstår problemer, bedes du kontakte Mylna Service. Vi vil gerne have, at du kontakter os, inden du kontakter butikken, så vi kan tilbyde dig den bedst mulige hjælp.

Besøg vores hjemmeside www.mylناسports.no – her finder du information om produkterne, brugermanualer, en kontaktformular til at komme i kontakt med os og muligheden 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.mylناسports.no / www.traeningspartner.dk



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

© 2025 Mylna Sport AS

20251212_418793