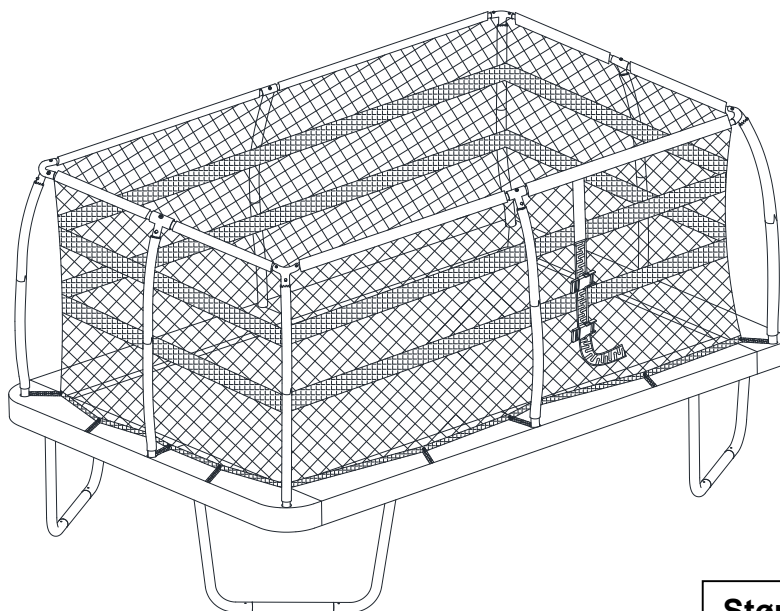




Montering, drift og vedligeholdelse DANSK BRUGERVEJLEDNING

Art. Nr.: 418797

457cm X 305cm
Premium Rektangulær Trampolin



Størrelse, monteret:
457cm x 305cm x 282cm



ADVARSEL

- Læs og forstå instruktionerne i denne brugervejledning, før du monterer trampolinen og tager den i brug.
- Gem denne brugervejledning til fremtidig reference.
- Maksimal brugervægt er 160 kg.
- Kun én person må bruge trampolinen ad gangen.
- Børn bør ikke bruge trampolinen uden opsyn.
- Det anbefales kraftigt, at sikkerhedsindhegningen fjernes fra toppen af indhegningens stolper under blæsende forhold.

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



DK:

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



ADVARSEL! MAX 160kg.

MONTERING OG FLYTNING AF TRAMPOLINEN

Monter denne trampolin der, 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 parallel med underlaget. For alle andre typer flytning anbefales det, at du først demonterer trampolinen.



Det anbefales på det kraftigste, at trampolinen ikke bruges uden sikkerhedsnet.

Denne trampolin er ikke udstyret med et net. Køb det separat eller forbered et net til brug sammen med trampolinen. Hvis du ser trampolinen blive brugt uden sikkerhedsnet, bør aktiviteten straks standses, og et net monteres. Det er vigtigt, at trampolinen har tilstrækkelig plads på alle sider. Placer ikke trampolinen tæt på vægge, strukturer, hegn eller andre legeområder. Sørg for, at alle sider omkring trampolinen er fri.



Tillad ikke brug af trampolinen under dårligt vejr eller i blæsevejr. Kraftig vind kan løfte trampolinen og forårsage skader. Hvis der er meldt kraftig vind, bør trampolinen enten demonteres eller flyttes til et beskyttet område for at sikre, at den ikke blæser væk.

TRAMPOLINER OVER 50 CENTIMETER HØJE ANBEFALES IKKE TIL BØRN UNDER 6 ÅR.

BRUG IKKE DENNE TRAMPOLIN INDENDØRS.

INTRODUKTION

Før du tager trampolinen i brug, skal du sikre dig, at du har læst og forstået indholdet i denne brugervejledning. Gør dig bekendt med følgende forholdsregler for at reducere risikoen for skader i forbindelse med brug af trampolinen.

- Misbrug og forkert brug af denne trampolin er farligt og kan forårsage personskader.
- Trampoliner sender brugeren op i uvante højder og ind i forskellige kropsbevægelser.
- Inspicer trampolinen før hver brug, og vær særlig opmærksom på slidte måtter samt løse eller manglende dele.
- Denne brugervejledning indeholder instruktioner for montering, pleje, vedligeholdelse, sikkerhedsinstruktioner og korrekte hoppeteknikker. Brugere og opsynspersoner skal læse og sætte sig ind i disse instruktioner. Alle, der vælger at bruge trampolinen, skal være opmærksomme på deres egne begrænsninger med hensyn til at udføre forskellige hop og tricks på trampolinen.
- Advarsel: Kun til hjemmebrug.

- Advarsel om, at trampoliner ikke er beregnet til børn under 36 måneder.



LAV IKKE SALTO, DA DETTE ØJER RISIKOEN FOR AT LANDE PÅ HOVEDET ELLER NAKKEN.



TRAMPOLINEN ER KUN DESIGNET TIL ÉN PERSON AD GANG. BRUG AF FLERE PERSONER SAMTIDIG ØGER RISIKOEN FOR ALVORLIG SKADE.

TAL MED EN LÆGE, FØR DU UDFØRER DENNE TYPE AKTIVITET.

- Maks. 160 kg.
- Kun til hjemmebrug.
- Trampolinen skal monteres 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 sammenstød.
- Tag skoene 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 brugen ved at hoppe af trampolinen.
- Sørg for at stoppe hopningen regelmæssigt.
- Luk nettet, før du begynder at hoppe.
- Fastgør trampolinen godt, og brug den ikke i kraftig vind.
- Trampolinen må kun bruges udendørs.
- Nettet bør udskiftes hvert år.
- Grav ikke trampolinens stativ ned i jorden.
- Produktets dimensioner: 457 x 305 x 282 cm.
- Anbefalet frit område omkring trampolinen: 2 x 2 x 8 meter.
- Inspicer trampolinen før brug. Sørg for, at bolte, måtte og puder sidder korrekt.
- Brug ikke trampolinen, hvis dele mangler eller virker slidte eller beskadigede.
- Stop med det samme, hvis du føler dig svimmel eller utilpas.
- Placer ikke trampolinen på beton, asfalt eller andre hårde overflader; og ikke tæt på andre installationer, som for eksempel swimmingpools eller gyngestativer.
- Modifikationer foretaget af brugeren (f.eks. montering af ekstraudstyr) skal udføres i henhold til producentens instruktioner.
- Sikkerhedsnettet er beregnet til at forhindre brugeren i at falde af trampolinen, ikke til at hoppe ind i.
- Inspicer trampolinen før brug. Sørg for, at bolte, måtte og puder sidder korrekt.
- Tjek, at alle dele og samlinger stadig er intakte og ikke kan bevæges 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 for intensiv brug af trampolinen.
- Lær grundlæggende kroppspositioner og hop, før du forsøger at udføre mere avancerede tricks. Du kan variere rutinerne ved at udføre forskellige kombinationer af grundlæggende hop, både med og uden vertikale hop mellem triksene.
- Stop hopningen ved at bøje knæene, når fødderne rammer trampolinmåtten. 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 sikre trampolinen, helst med et ankersæt.
- Hold dig til lave hop, indtil du kan hoppe og lande midt på trampolinen uden problemer. Kontrol er vigtigere end højde.
- Sørg altid for at holde øjnene på trampolinen, mens du hopper. Dette hjælper med at kontrollere hopningen.
- 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 et jævnt underlag, mindst 2 meter fra andre strukturer eller forhindringer som hegn, garage, hus, grene, tørrestativer eller elektriske ledninger.
- Placer ikke trampolinen på beton, asfalt eller andre hårde overflader; og ikke tæt på andre installationer, såsom swimmingpools eller gyngestativer.
- Vi anbefaler, at trampolinen placeres mindst 2 meter fra enhver forhindring som hegn, garage, hus, overhængende grene, elektriske ledninger osv.
- Det er ikke tilladt at ændre trampolinen ved at tilføje eller fjerne elementer, der øger risikoen for skader.

MONTERING OG DRIFT

- For at trampolinen skal være så sikker som muligt, følg monterings- og driftsinstruktionerne. Læs brugervejledningen grundigt, og gem den til fremtidig reference.

Monteringsinstruktioner:

Apparatet skal monteres før brug. Følg monteringsstegen i denne brugervejledning.

- Vi anbefaler, at trampolinen sikres mod kraftig vind for at undgå skader (f.eks. med ankersæt), og at ting, der fanger vinden som nettet, fjernes under stærk vind.

INSTRUKTIONER FOR NET OG MÅTTE

1. Vedligeholdelse af sikkerhedsnet, måtte og pude

Sikkerhedsnet og puder er udsat for slid på samme måde som dæk. Materialet vil gradvist forringes, og hvor hurtigt dette sker afhænger af, hvor udsat det er for UV-stråler, luftforurening og vejrforhold som regn, vind og sne.

Sikkerhedsnettet og puden skal vedligeholdes korrekt og kontrolleres i henhold til vedligeholdelsesplanen i denne brugervejledning. Når materialet viser tegn på svækkelse, skal al brug af trampolinen ophøre, og adgangen til trampolinen begrænses, indtil de slidte dele er udskiftet.

2. Vedligeholdelse af sikkerhedsnet

Sikkerhedsnettet er fremstillet af UV-resistent materiale, men vil stadig blive påvirket af sollys, vind, regn og dyreliv.

Sikkerhedsnettet skal inspiceres før hver brug. Dette betyder, at du blandt andet bør kontrollere nettet for revner, slid og skrøbelighed samt alle tilkoblinger for generelle skader. Nettet skal udskiftes med det samme, hvis du finder tegn på skade, slid, udstrækning, løse dele eller skrøbelighed. Følgende vedligeholdelsesplan skal følges:

1 til 3 måneder

Inspicer nettet nøje før hver brug for UV-skader.

3 til 6 måneder

Inspicer nettet, netophæng og stropper nøje før hver brug for UV-skader.

6 til 12 måneder

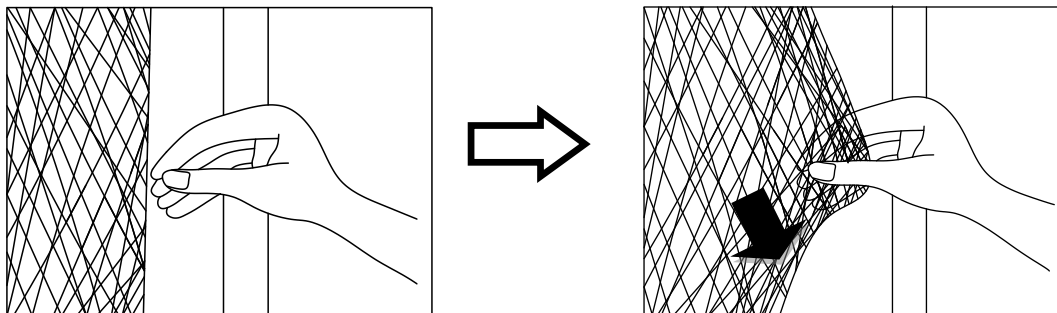
Inspicer nettet, netophæng, stropper, bånd og lynlås nøje før hver brug for UV-skader. Udskift hvert 12. måned eller tidligere.

DET ANBEFALES, AT NETTET UD SKIFTES HVER 1. ÅR ELLER TIDLIGERE UNDER NORMAL BRUG, SELV OM DET IKKE VISER SYNLIGE TEGN PÅ SLID.

Hvordan inspicere trampolinnettet for korrekt brug

Sikkerhedsnettet skal inspiceres før hver brug. Dette betyder blandt andet, at du bør kontrollere nettet for revner, slid og skrøbelighed samt alle tilkoblinger for generelle skader.

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



FORHOLDSREGLER

HOPPERE

- Brug ikke trampolinen, hvis du har indtaget alkohol eller medicin.
- Fjern alle hårde og skarpe genstande fra kroppen, før du bruger trampolinen.
- Stig forsigtigt på og af trampolinen. Hop aldrig af eller på den, og brug den ikke til at hoppe over på andre genstande.
- Lær grundlæggende hop og mestrer hver type, før du prøver mere avancerede hop. Se afsnittet om grundlæggende færdigheder.
- For at dæmpe hoppen, bøj knæene, når du lander på måtten med fødderne.
- Hold altid kontrol, når du hopper. Et kontrolleret hop betyder, at du lander samme sted, som du tog af fra. Hvis du mister kontrollen, stop hopningen.
- Hop ikke i lange perioder eller for højt gentagne gange.
- Hold blikket på måtten for at bevare kontrol og balance.
- Kun én person må bruge trampolinen ad gangen.

- Der skal altid være en opsynsperson til stede, mens trampolinen bruges.

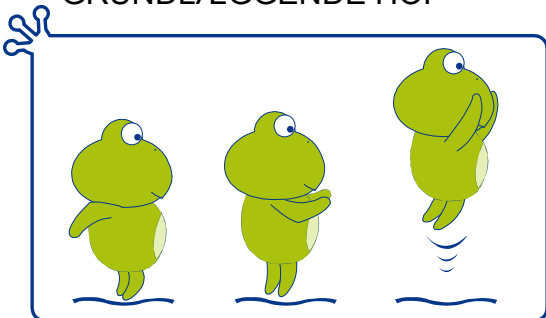
TILSYNSPERSONER

- Gør dig bekendt med grundlæggende hop og sikkerhedsregler. For at forebygge og reducere risikoen for skader, skal du håndhæve alle sikkerhedsregler og sørge for, at nye brugere lærer de grundlæggende hop, før de prøver mere avancerede.
- Al brug skal ske under opsyn, uanset færdighedsniveau eller alder.
- Trampolinen må ikke bruges, når den er våd, beskadiget, snavset eller slidt. Inspicer trampolinen før brug.
- Fjern genstande, der kan forstyrre hopningen, og vær opmærksom på, hvad der befinder sig over, under og rundt om trampolinen.
- Sikr trampolinen, når den ikke er i brug, for at forhindre uautoriseret brug.

LÆREPLAN

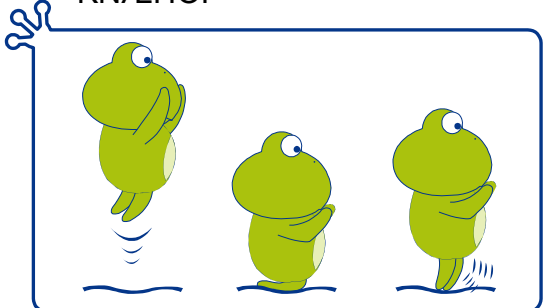
Følgende øvelser anbefales for at lære grundlæggende trin og hop, før du forsøger mere avancerede tricks. Før du stiger på trampolinen, bør du læse og forstå alle sikkerhedsinstruktioner. Opsynsperson og bruger bør diskutere og demonstrere korrekt kropsmekanik og retningslinjer for trampolinen.

GRUNDLÆGGENDE HOP



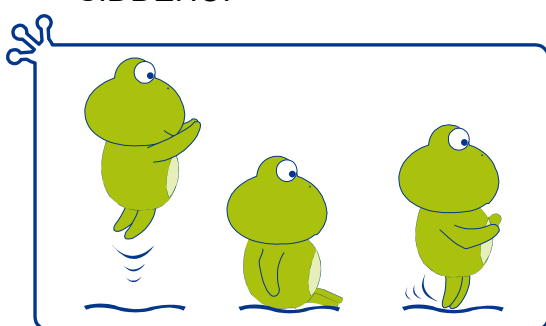
1. Start fra stående position med fødderne i skulderbredde og blikket rettet mod trampolinmåtten.
2. Sving armene fremad og opad i en cirkulær bevægelse.
3. Saml fødderne, mens du er i luften, og peg tæerne nedad.
4. Hold fødderne i skulderbredde, når du lander på trampolinmåtten.

KNÆHOP



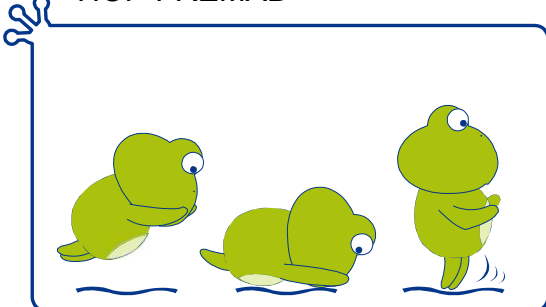
1. Start med det grundlæggende hop og hold det lavt.
2. Land på knæene, mens du holder ryggen ret og kroppen oprejst, og brug armene til at bevare balancen.
3. Hop tilbage op i den grundlæggende hopposition ved at svinge armene op.

SIDDEHOP



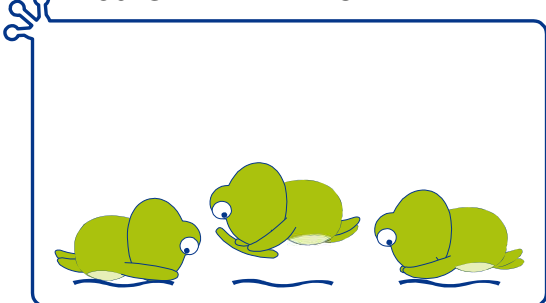
1. Land i en flad siddestilling.
2. Placer hænderne på måtten ved siden af hoften, men lås ikke albuerne.
3. Hop tilbage til stående position ved at skubbe fra med hænderne.

HOP FREMAD



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

180-GRADERS-HOP



1. Start i fremadgående hopposition.
2. Skub fra med venstre eller højre arm (afhængigt af hvilken retning du vil dreje).
3. Hold hoved og skuldre i samme retning, mens du holder ryggen parallel med måtten og hovedet opad.
4. Land med ansigtet nedad og vend tilbage til stående position.

DK:

MONTERING

Når du skal montere trampolinen, behøver du kun det medfølgende fjærværktøj. Trampolinen kan nemt demonteres og opbevares, når den ikke skal bruges i en længere periode. Læs venligst monteringsinstruktionerne, før du begynder at samle produktet.

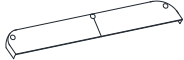
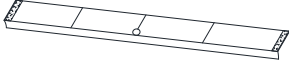





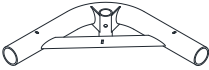
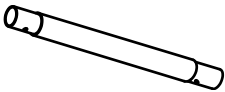




FØR MONTERING

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

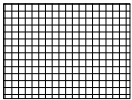










Sørg for, at du har alle delene, som er angivet i delelisten. Hvis du mangler nogle dele, se sidste side for kontaktinformation.

Det anbefales at bruge beskyttelseshandsker for at beskytte dine hænder under monteringen af trampolinen.

Deleliste - Trampolin


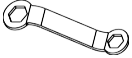
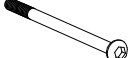








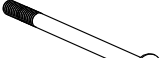
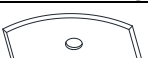



Deleliste	Diagram	Beskrivelse	Antal
1A		Trampolindug	1
2A		Rammepude (Kort)	2
2B		Rammepude (Lang)	2
3		Lige topbjælke (Venstre)	2
4		Ligetopbjælke (Højre)	2
5		Skinne, midterste topbjælke	2
6		Lige topbjælke (Venstre)	2
7		Lige topbjælke /højre	2
8		Hjørneskinne, topbjælke	4
9		Sammenføjningsstykke, benbase	4
10		Buet bentube	8
12		Galvaniseret fjeder	84
13		Fjederværktøj	1
21		Kort galvaniseret fjeder	4

Deleliste - Sikkerhedsnet

Deleliste	Diagram	Beskrivelse	Antal
1B		Net	1
11		T-tube A	4
14		Øvre ramme med skum	8
14-L		Hylse, øvre rammerør (Fabriksmonteret på 14)	8
15		Nedre ramme med skum	8
15-L		Hylse, nedre rammerør (Forhåndsmonteret 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

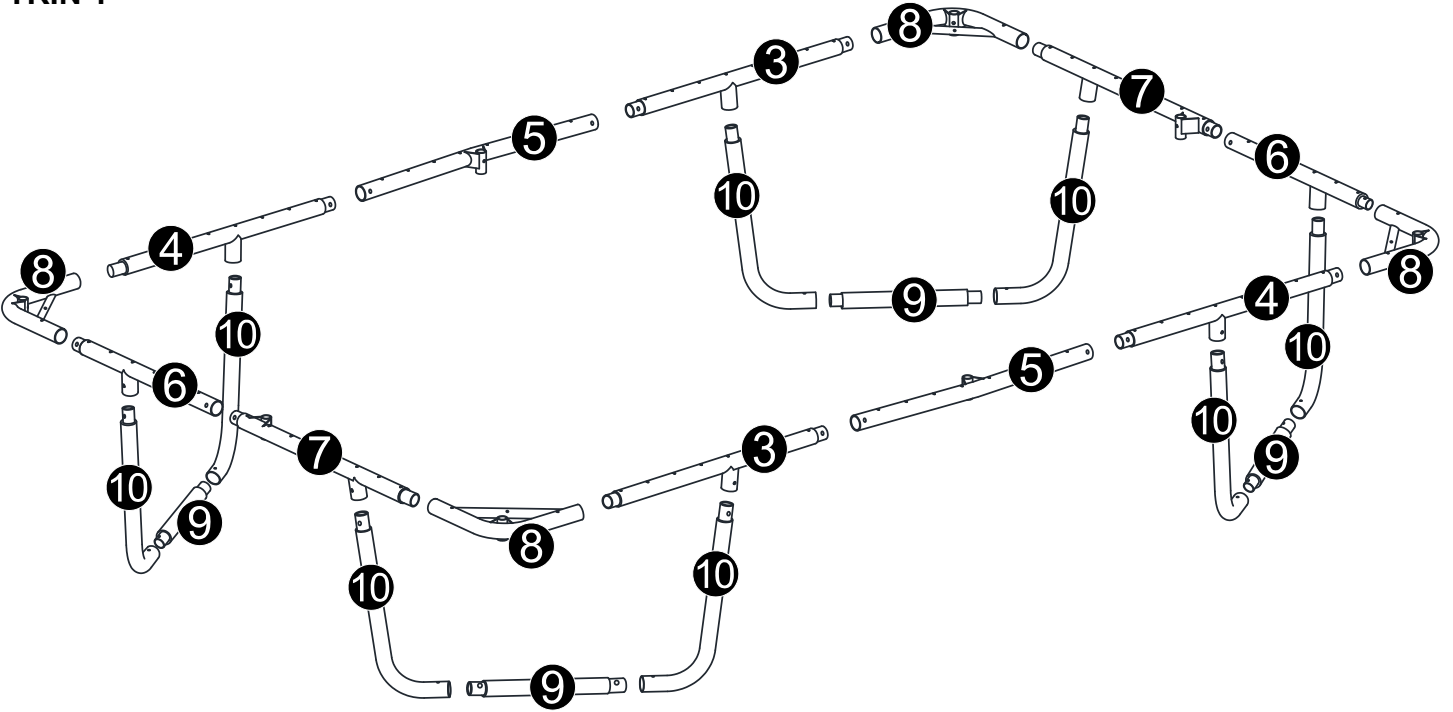
Deleliste

Deleliste	Diagram	Beskrivelse	Antal
-----------	---------	-------------	-------

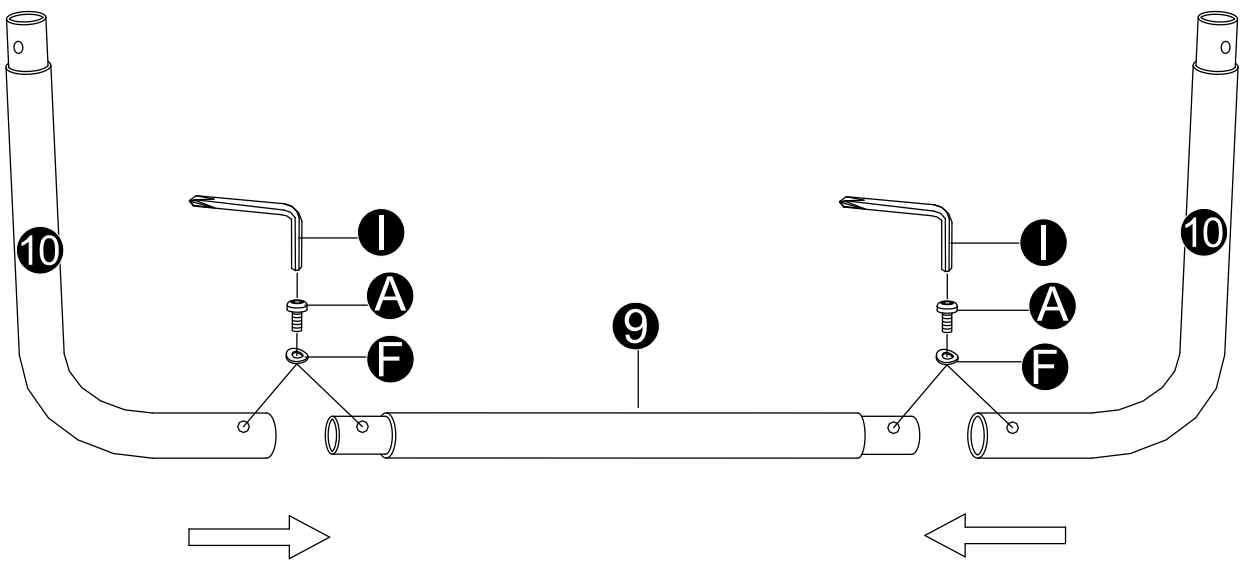
A		Skruer (M8 x 20mm)	8
B		Nøgle	1
C		Lang bolt (72mm)	6
D		Plastdækmøtrik	14
E		Selvlåsende skrue	8
F		Stor buet skive	22
G		Skruer (M6 x 18mm)	16
H		Endehætte til topbjælke (42mm)	8
I		Unbrakonøgle	1
J		Stor springskive	16
K		Lille springskive	8
L		Lang bolt (92mm)	8
M		Rektangulær buet skive	16
N		Lille buet skive	16
O		Midterste springskive	16
P		Låseskrue	8

Montering

TRIN 1

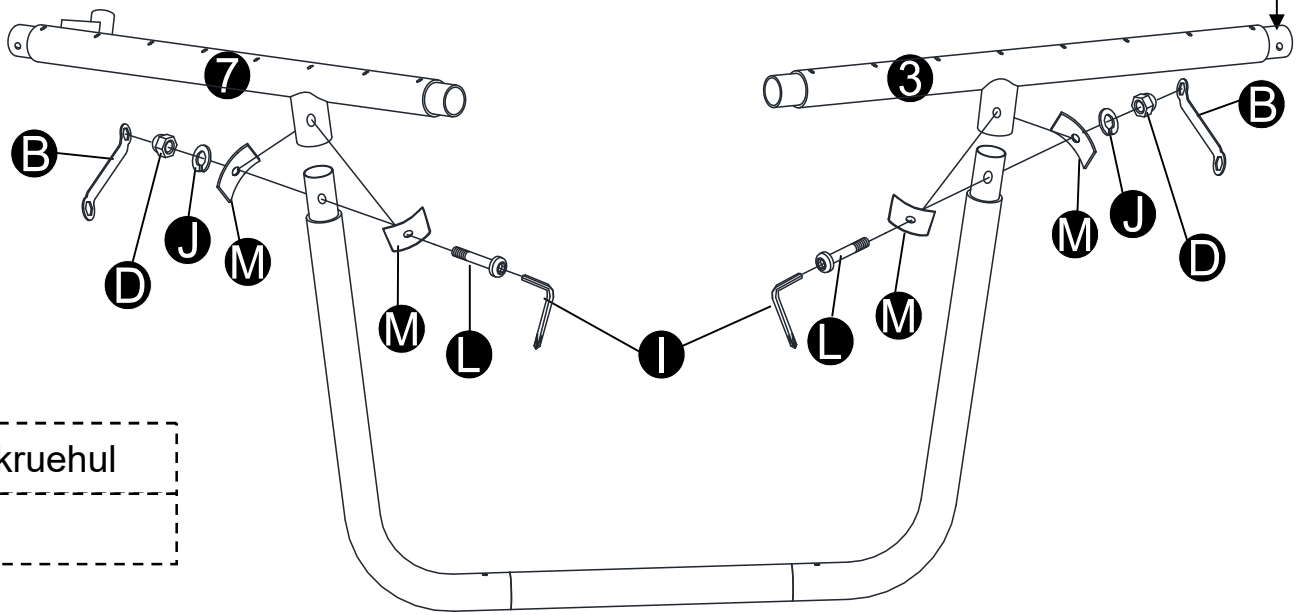


TRIN 2

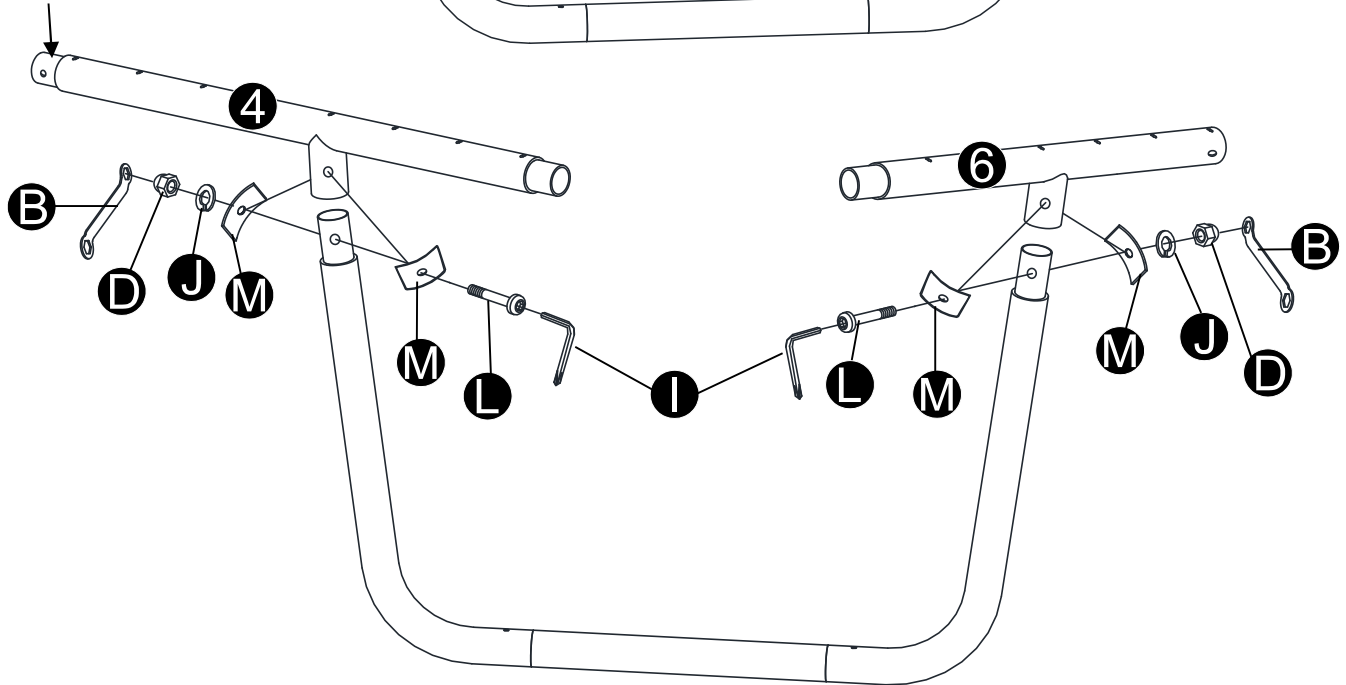


TRIN 3

DK: Skruehul

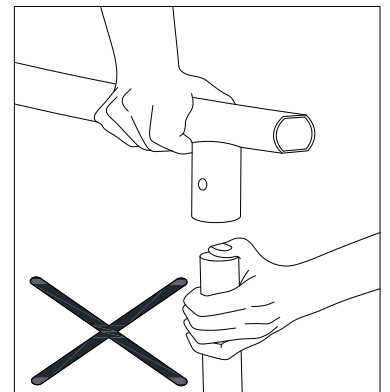
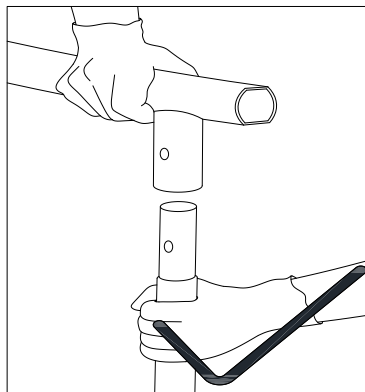


DK: Skruehul

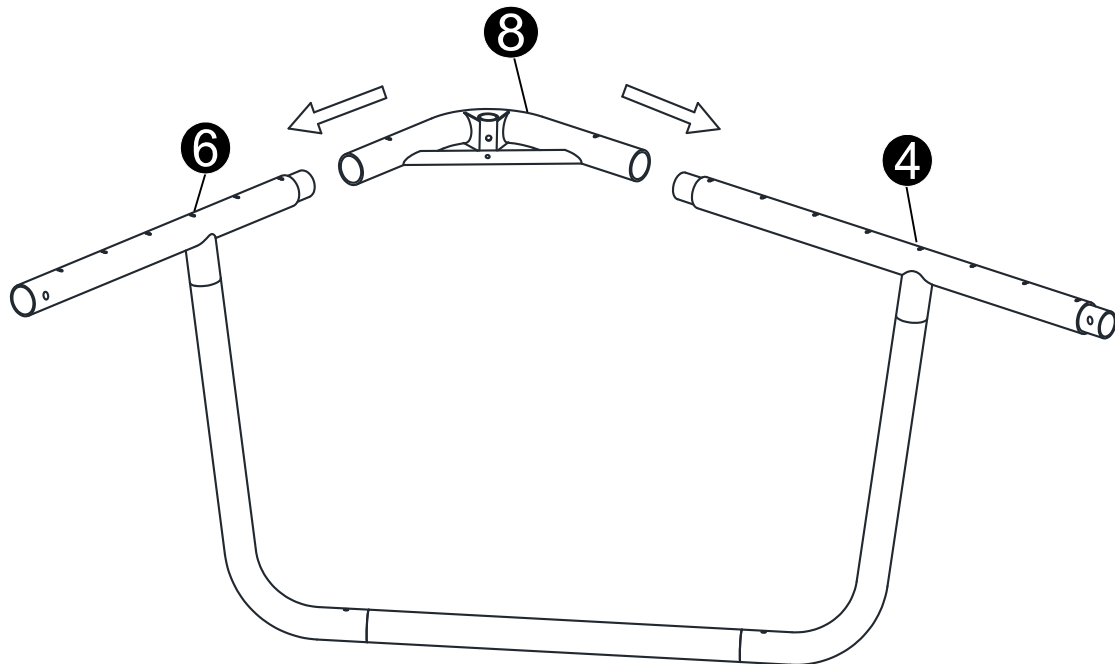
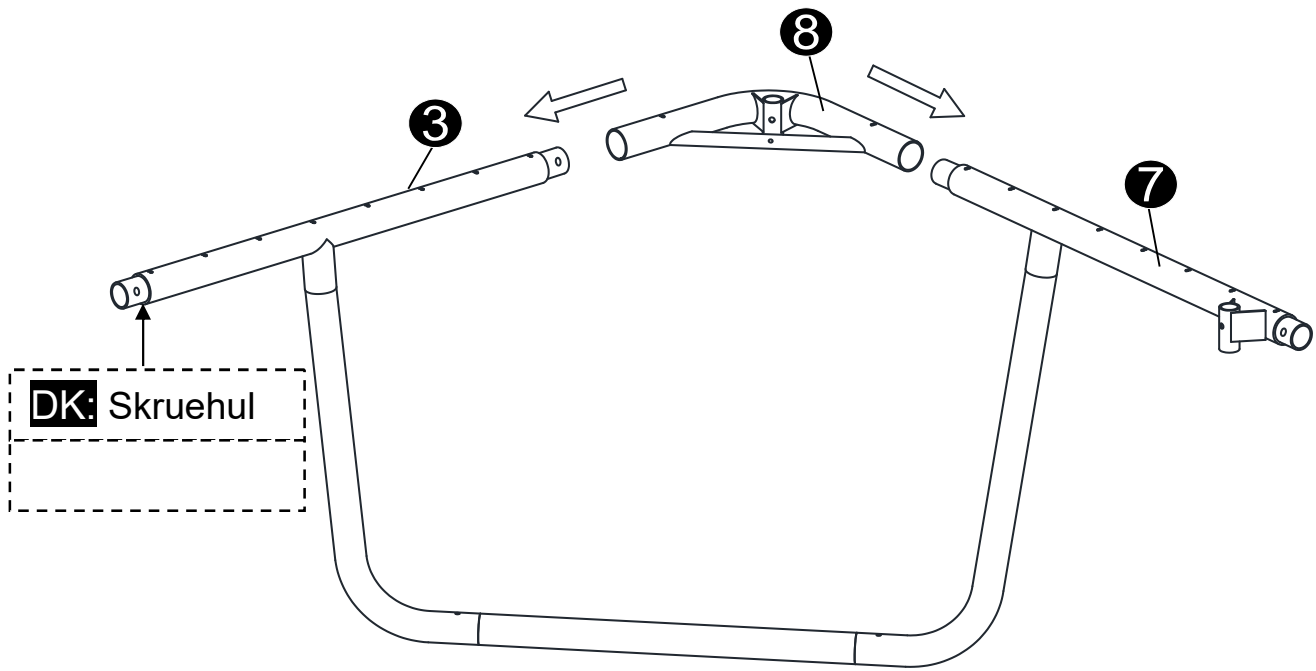


DK: ADVARSEL

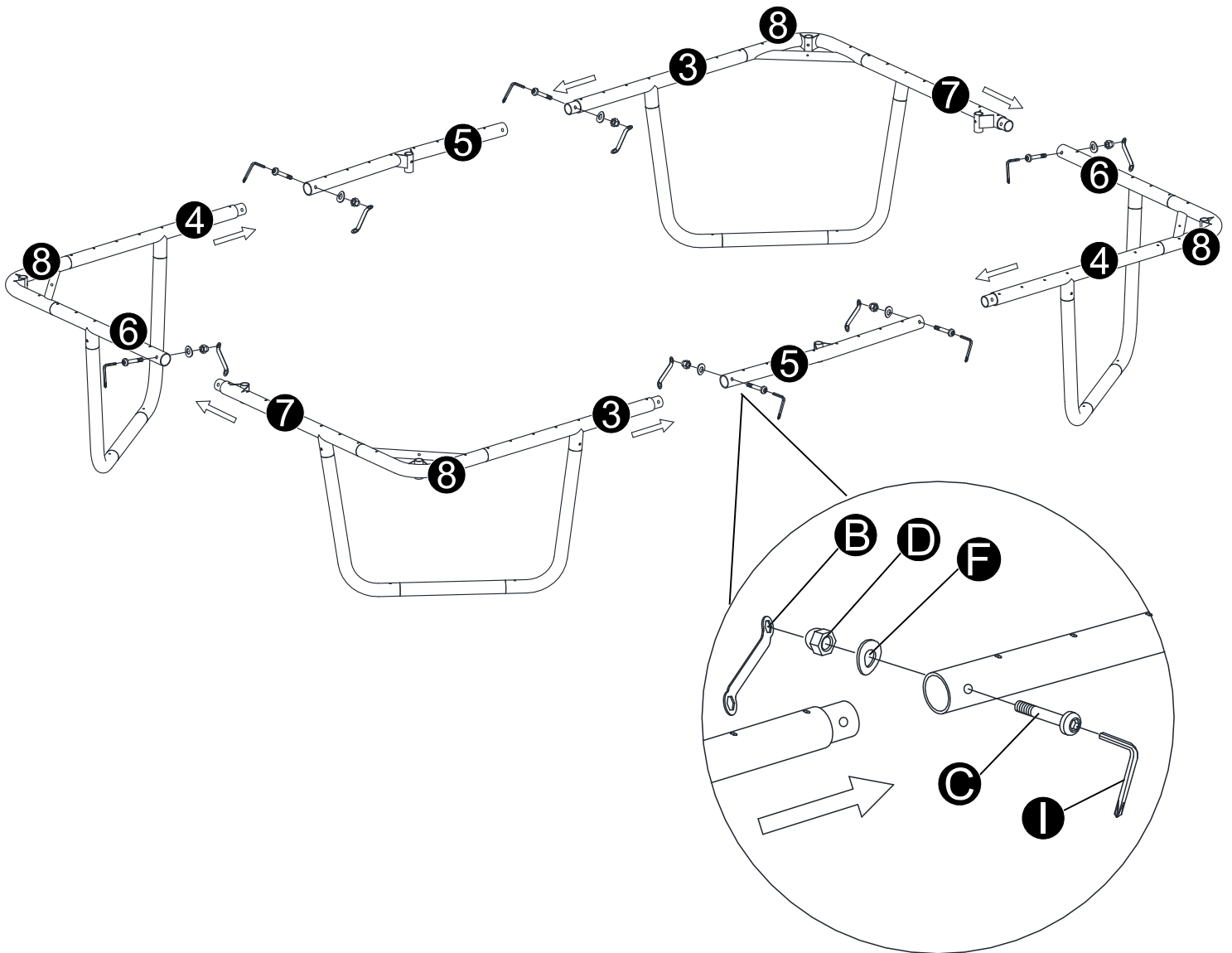
Placer ikke hænderne nær åbningen, når du samler rørene. Tag beskyttelseshandsker på for at beskytte dig mod eventuelle skader under monteringen.



TRIN 4

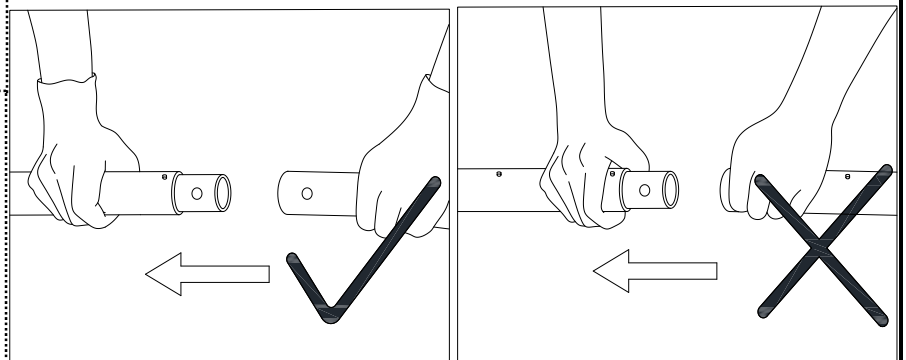


TRIN 5

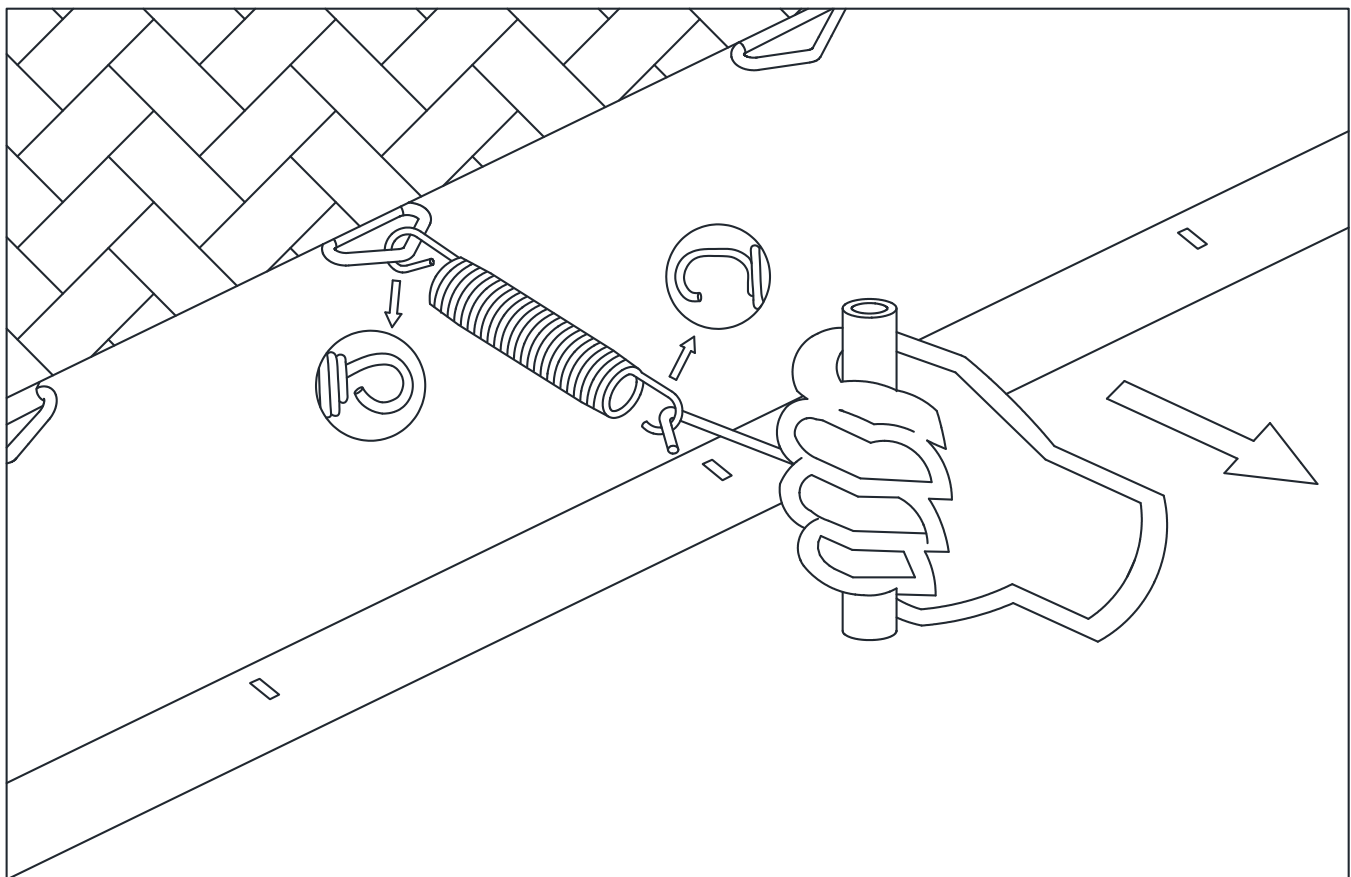
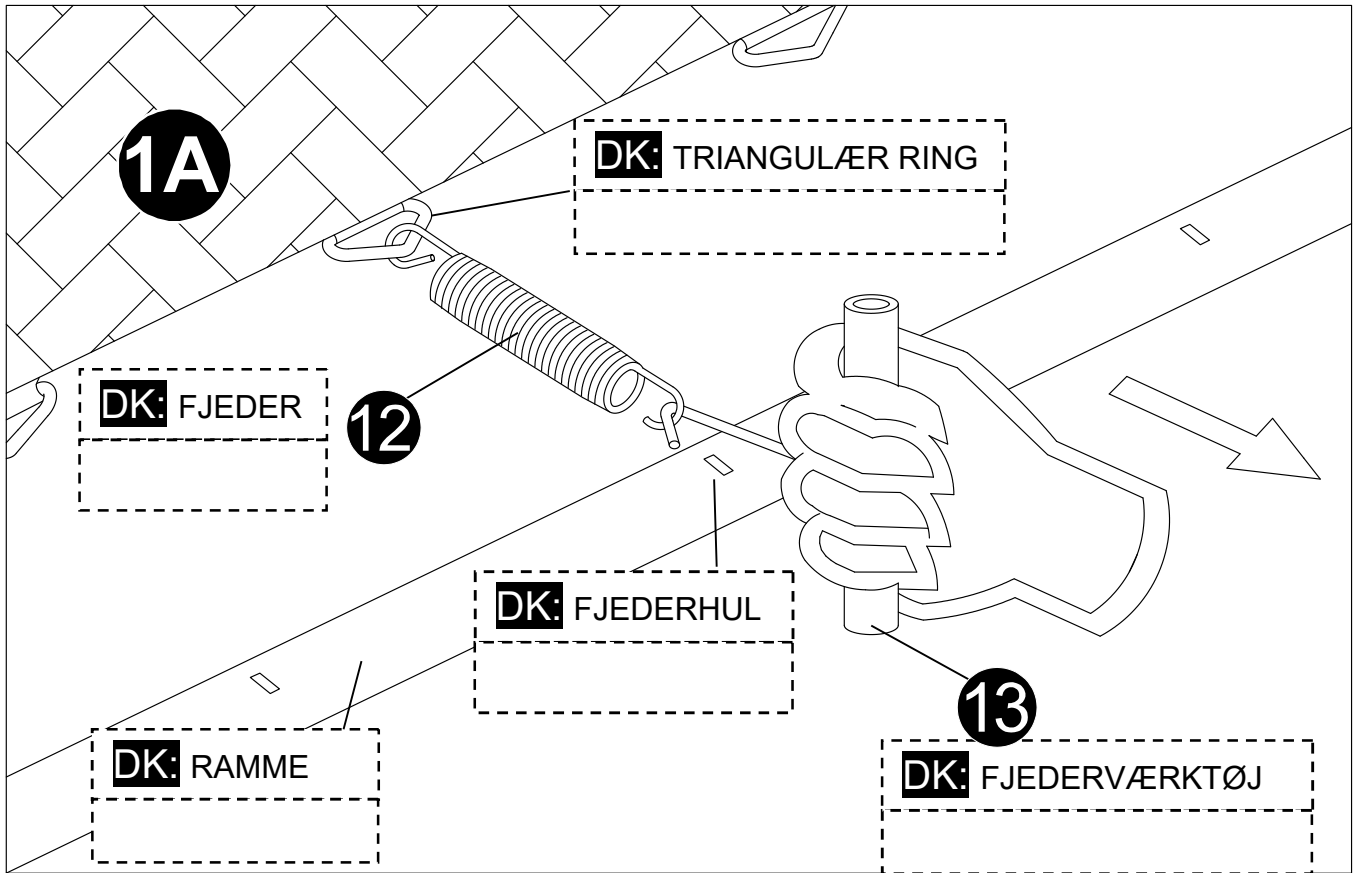


DK: ADVARSEL

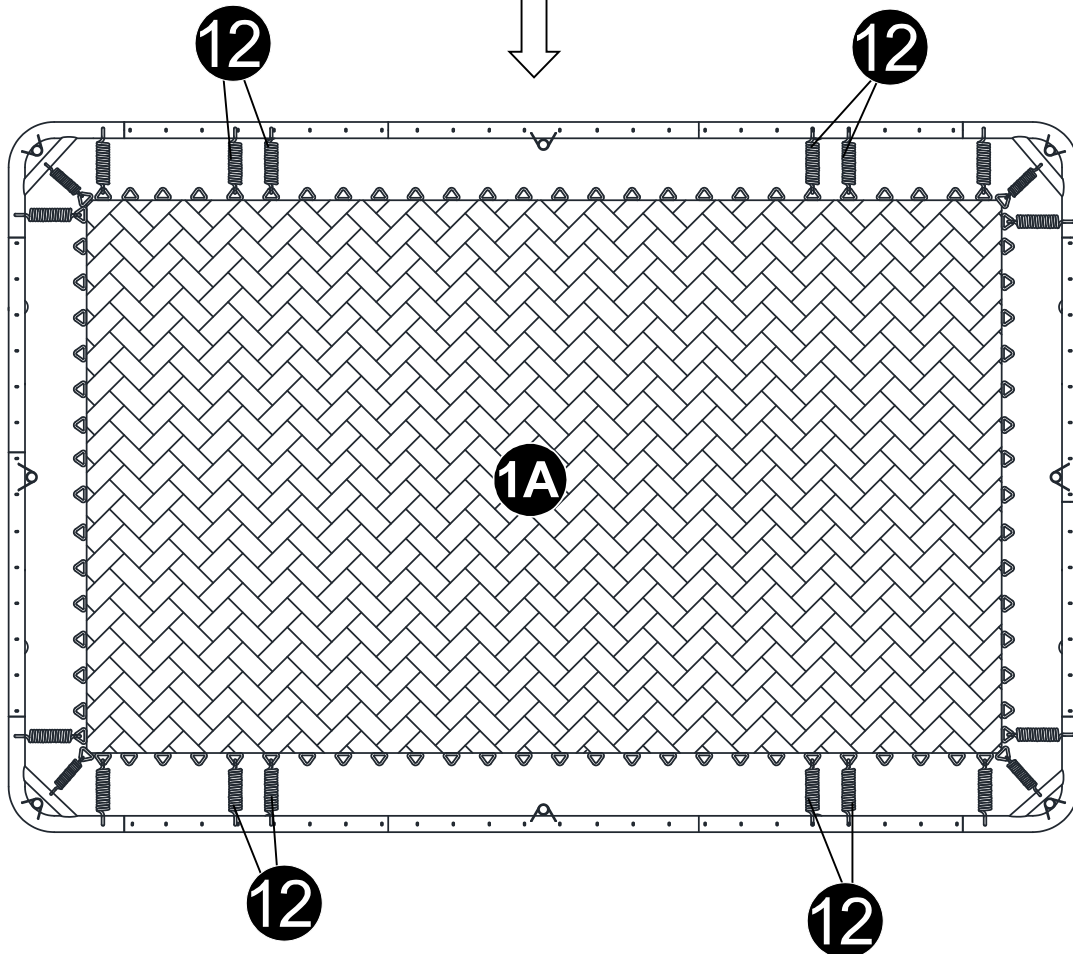
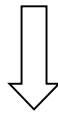
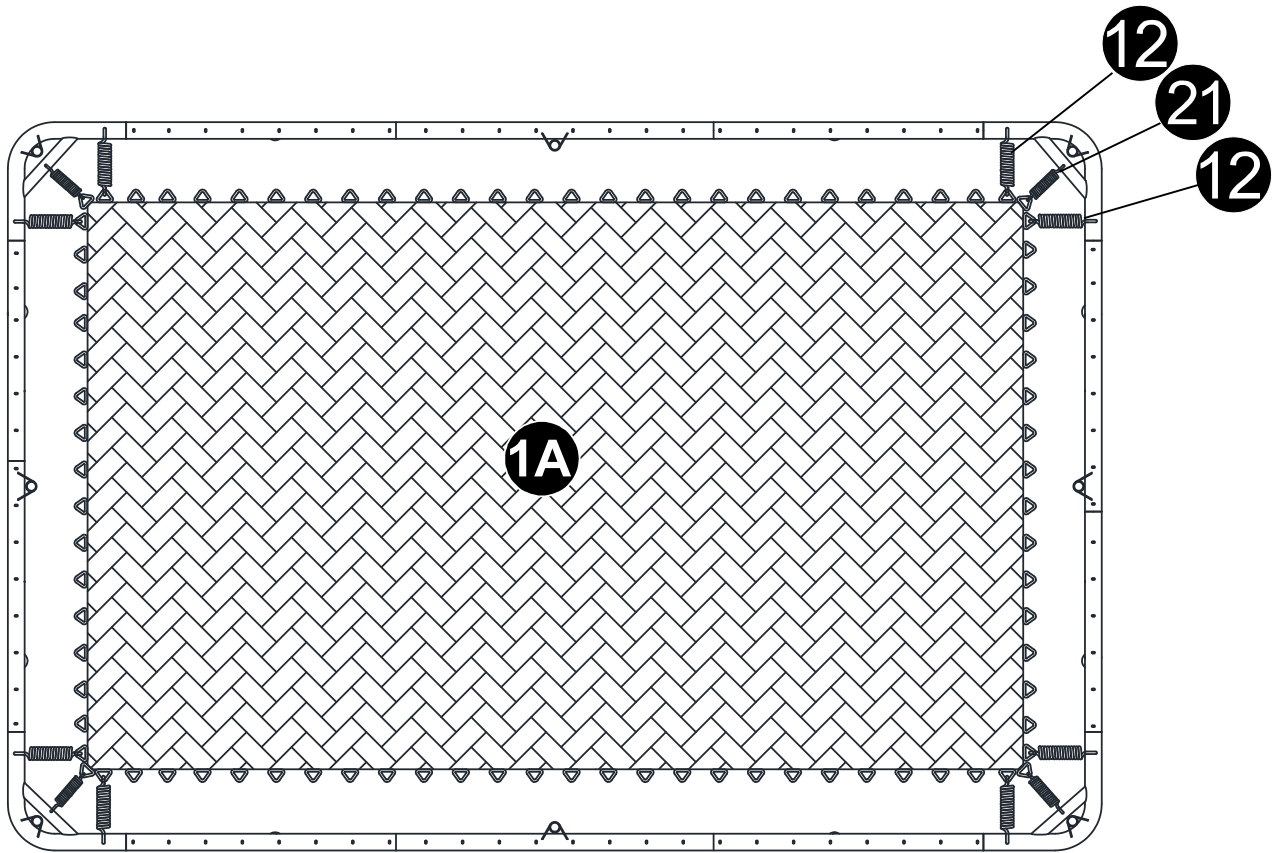
Placer ikke hænderne nær åbningen, når du samler rørene. Brug beskyttelseshandsker for at beskytte dig mod eventuelle skader, der kan opstå under monteringen.

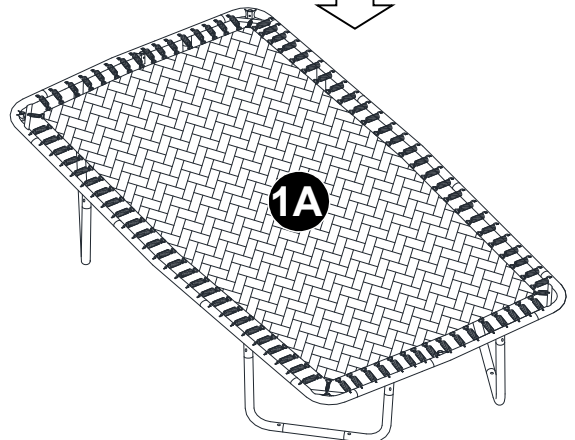
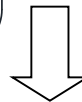
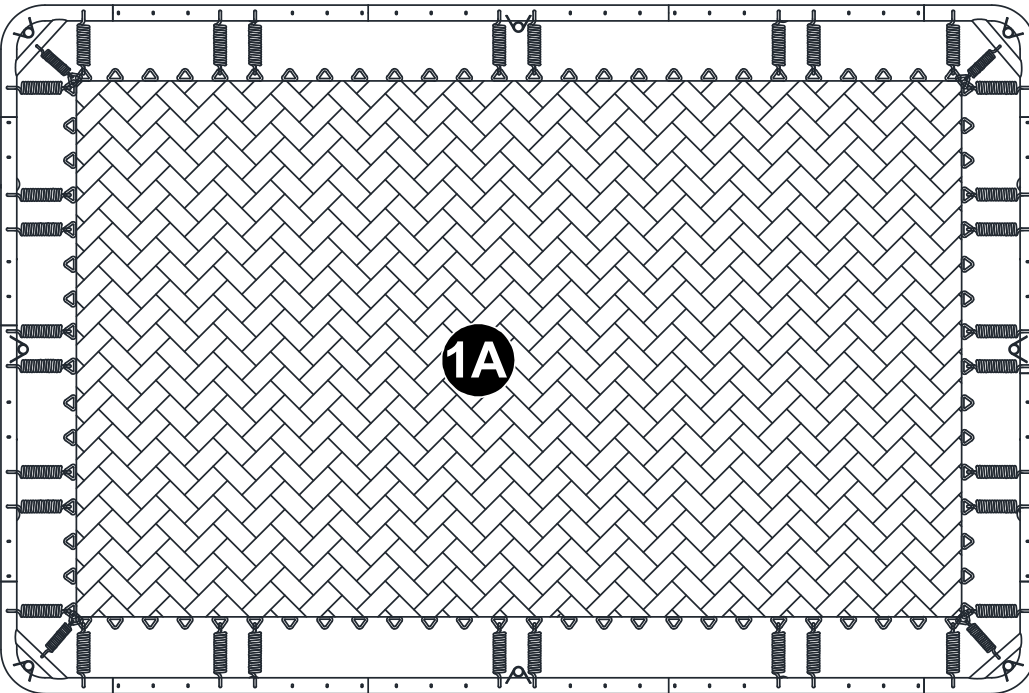
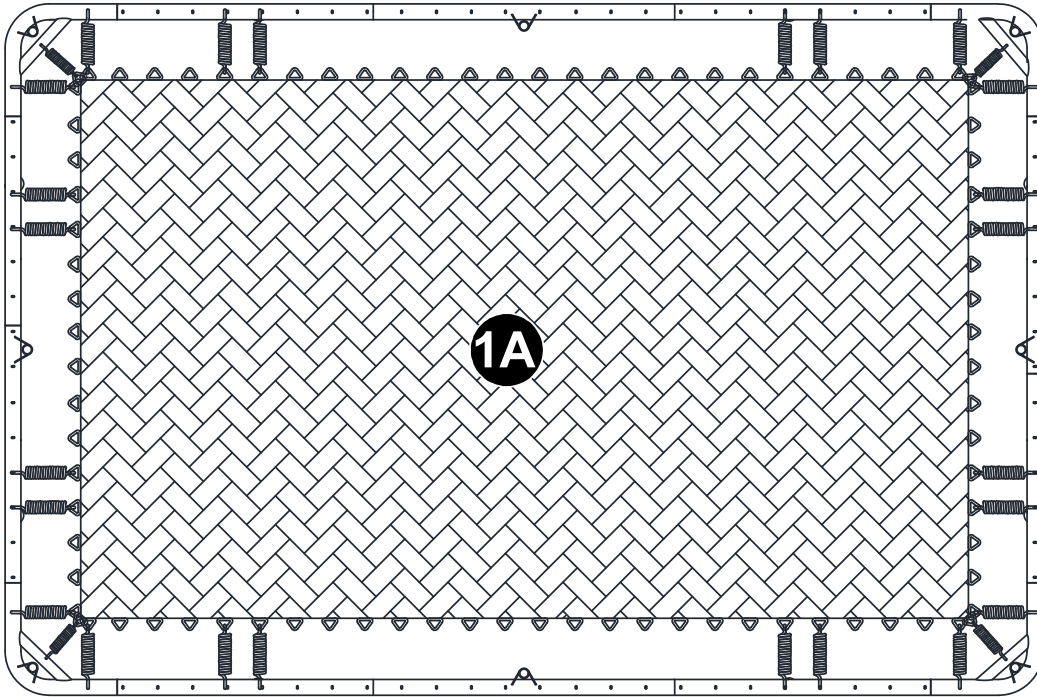


TRIN 6

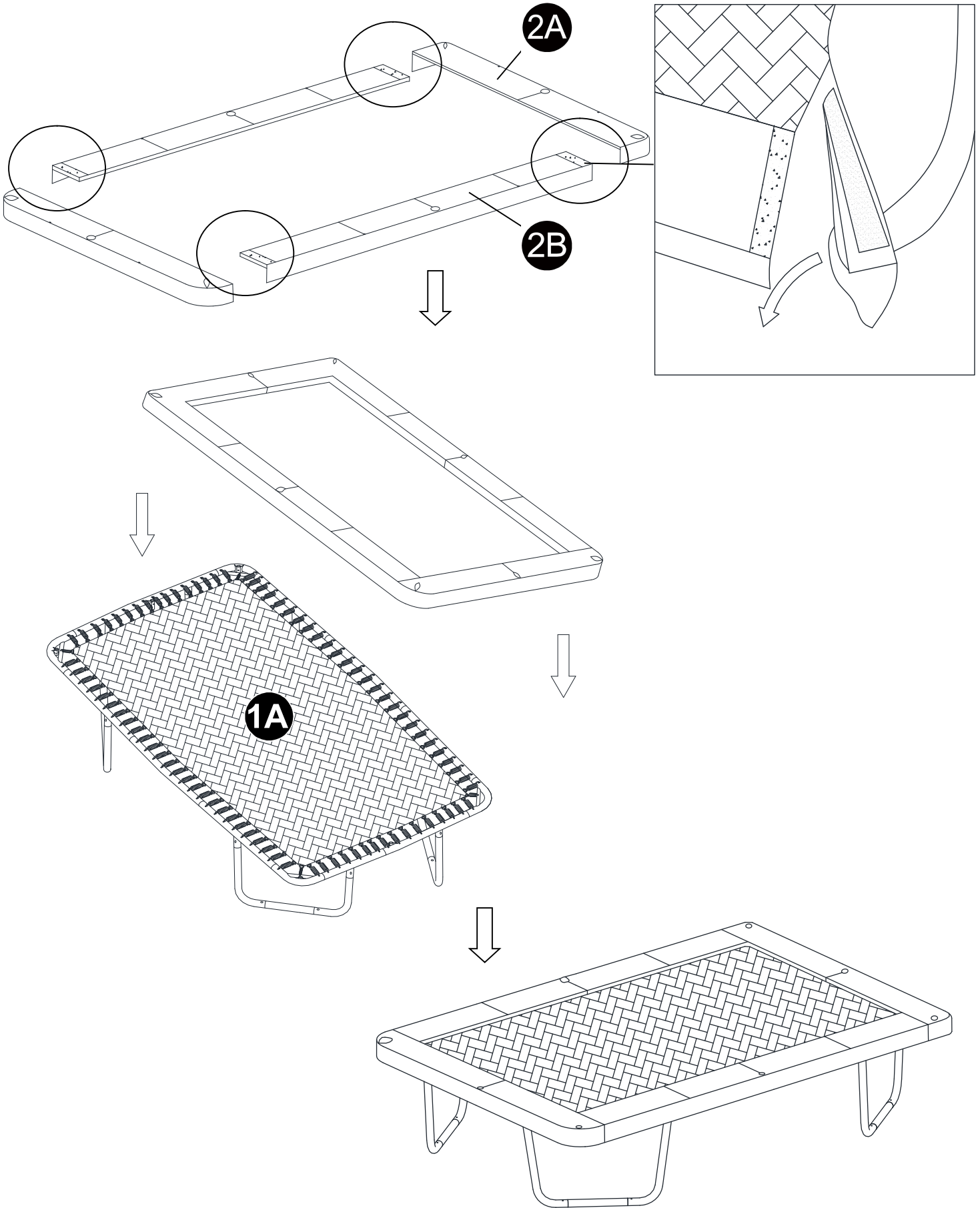


TRIN 7

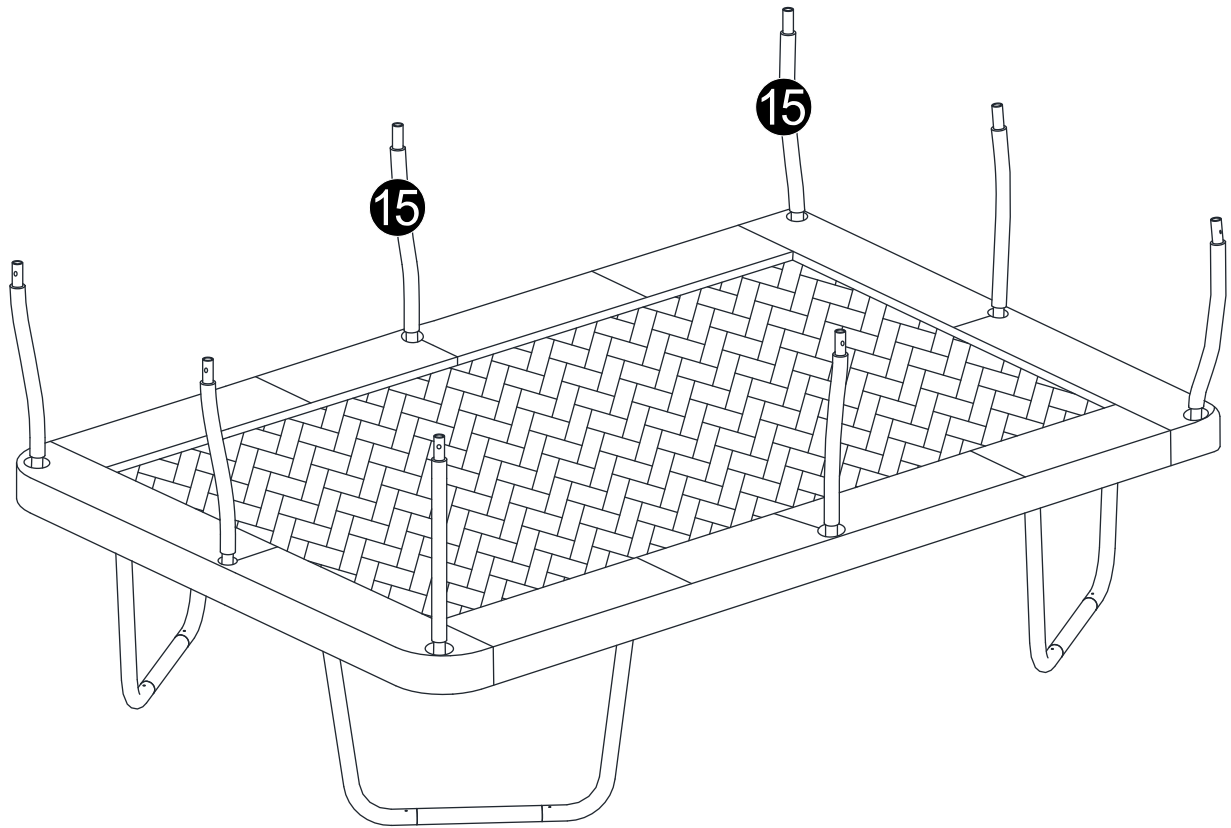




TRIN 8

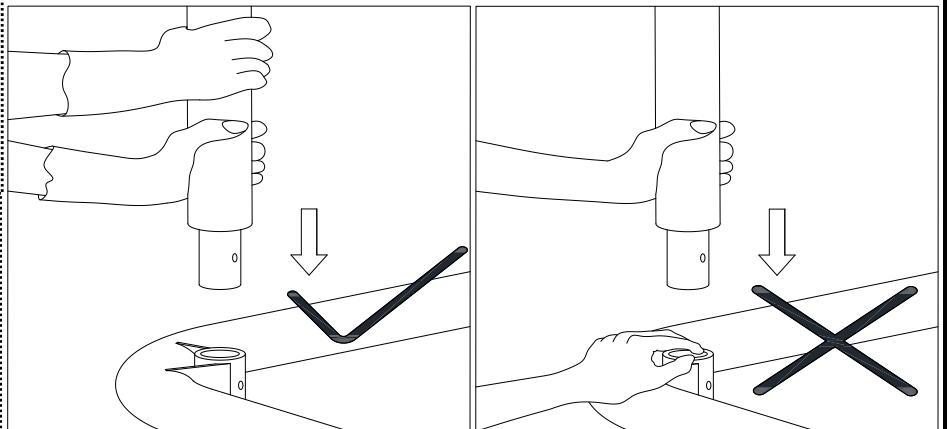


TRIN 9

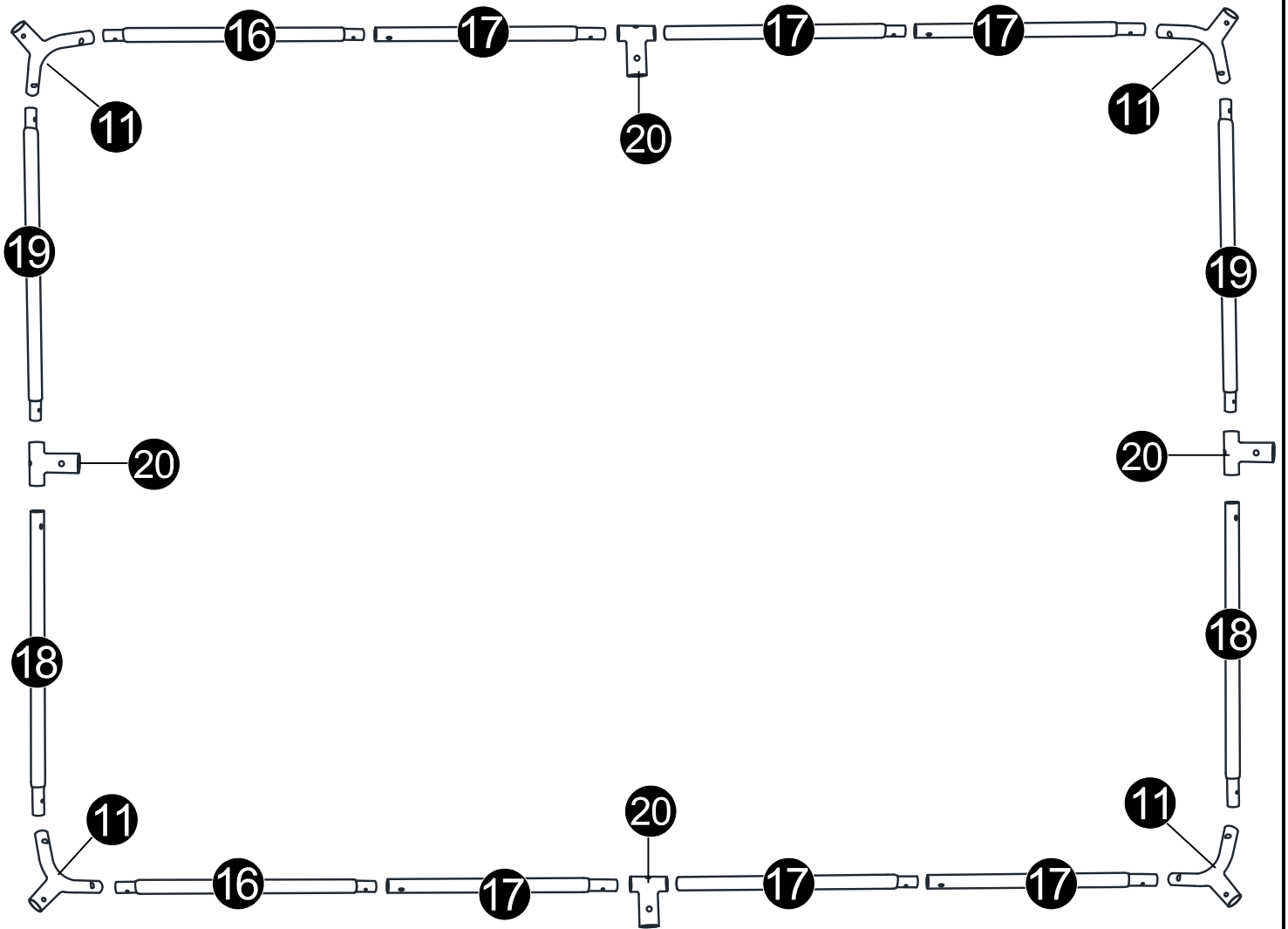


DK: ADVARSEL

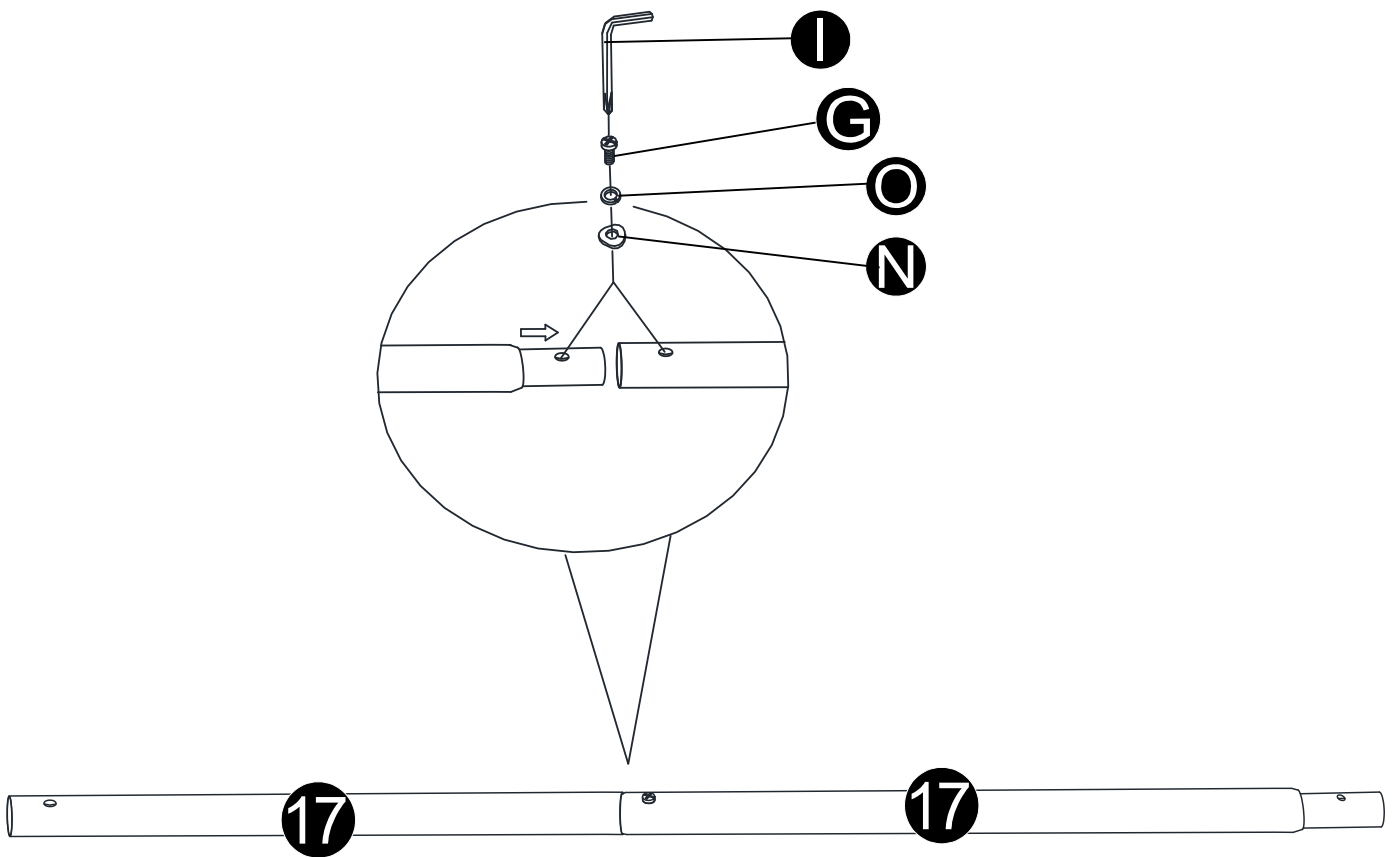
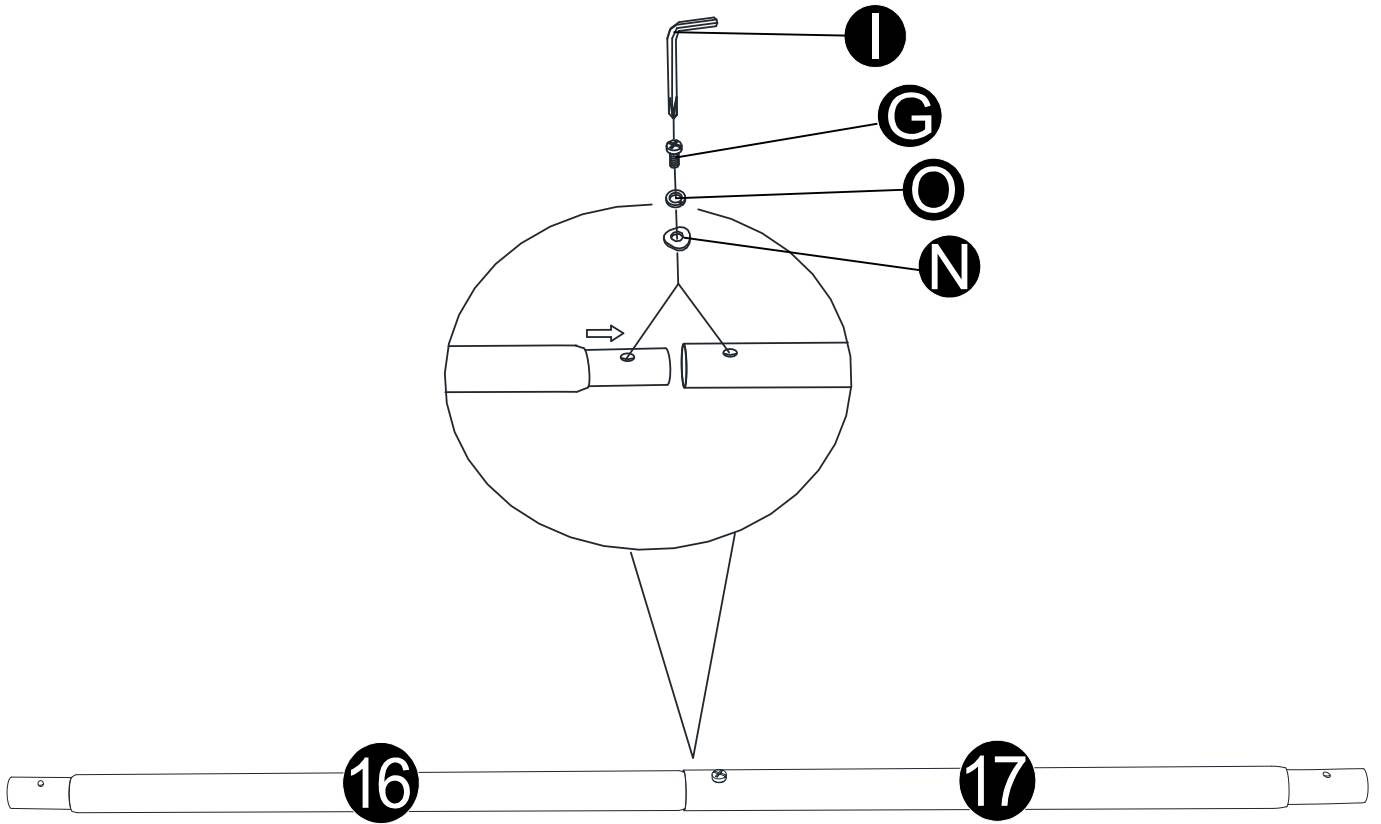
Placer ikke hænderne mellem stolperne.
Brug beskytteshandsker for at beskytte dig mod eventuelle skader, der kan opstå under monteringen



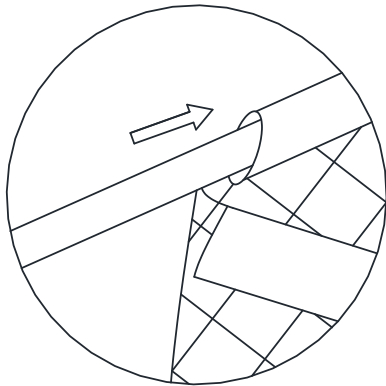
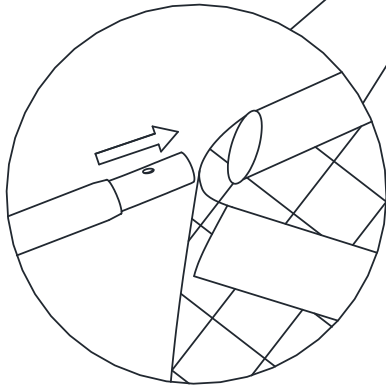
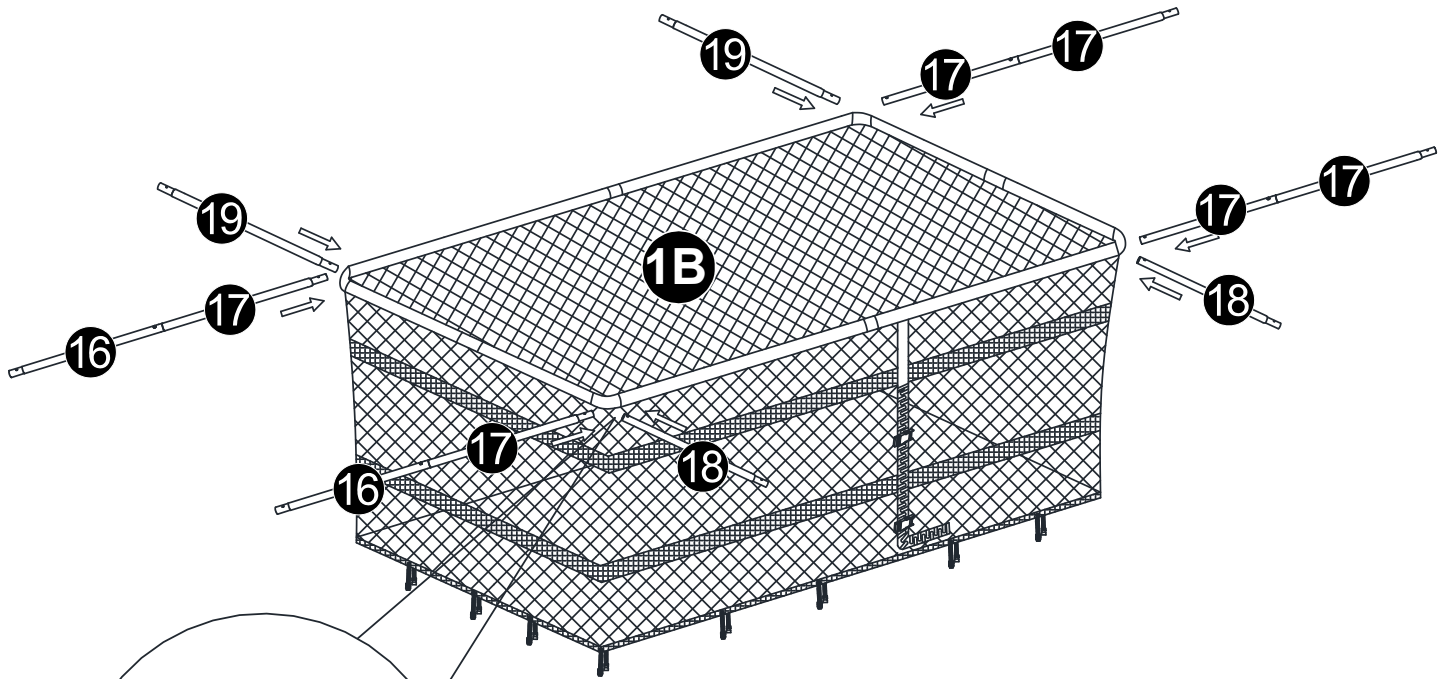
TRIN 10



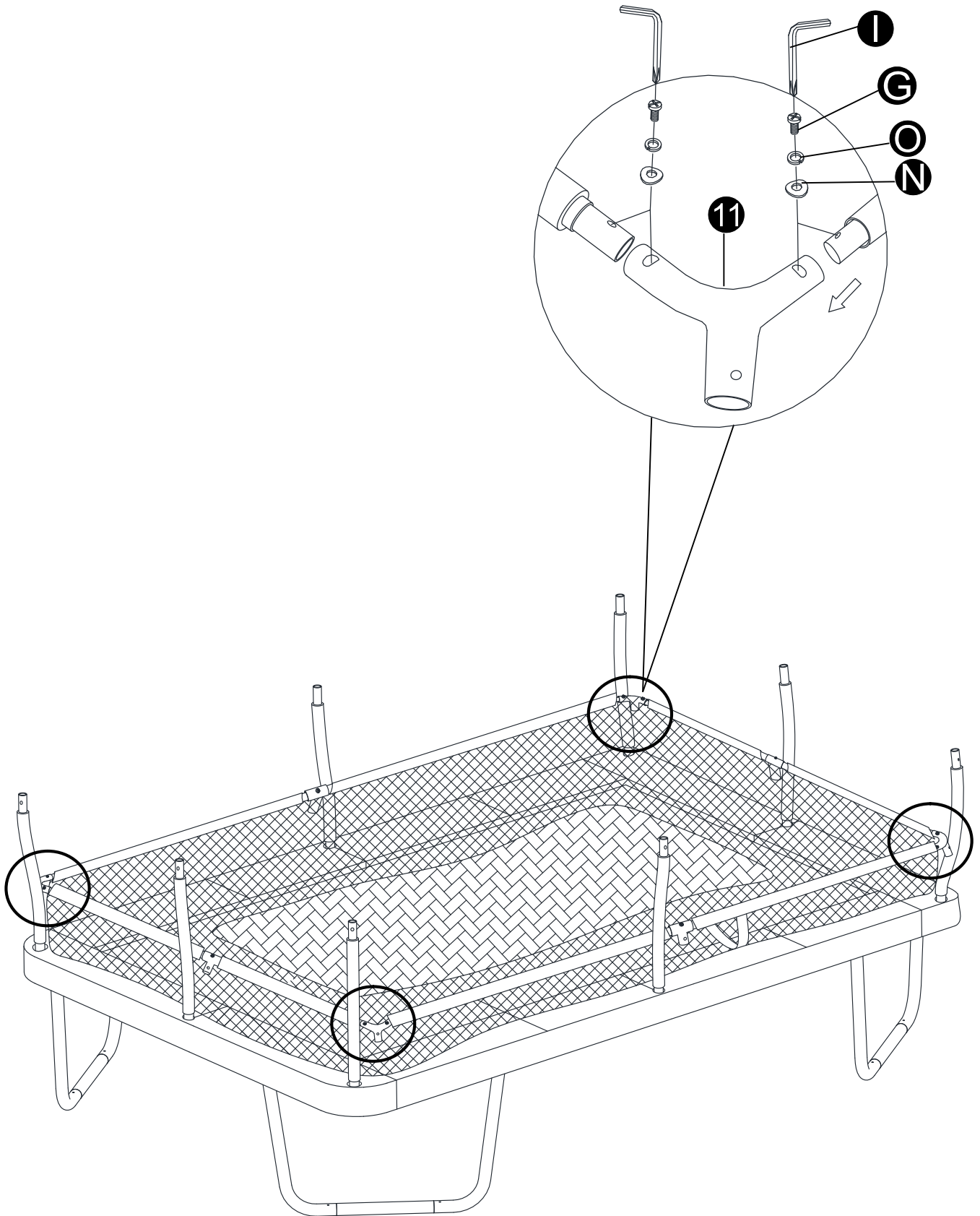
TRIN 11



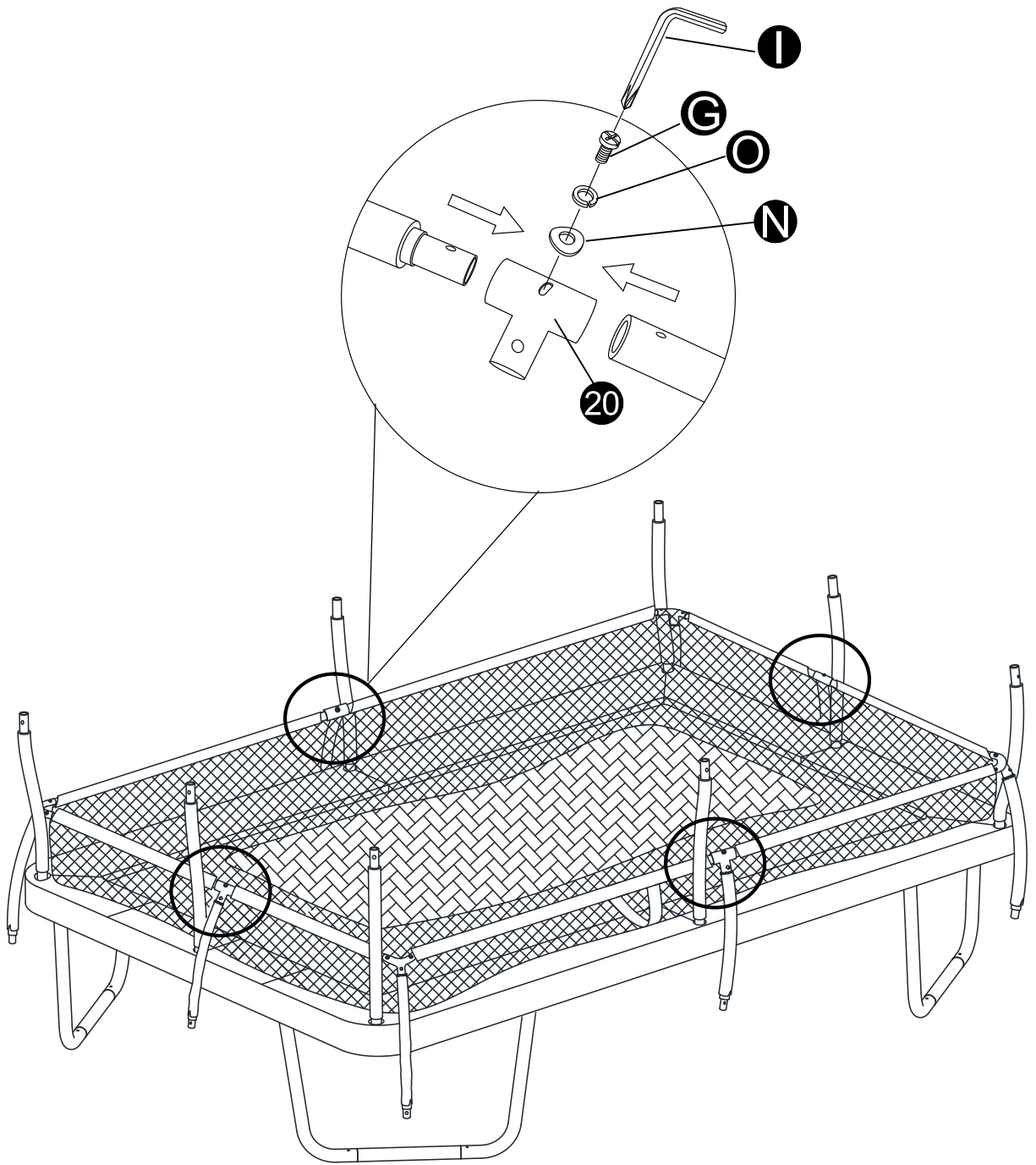
TRIN 12



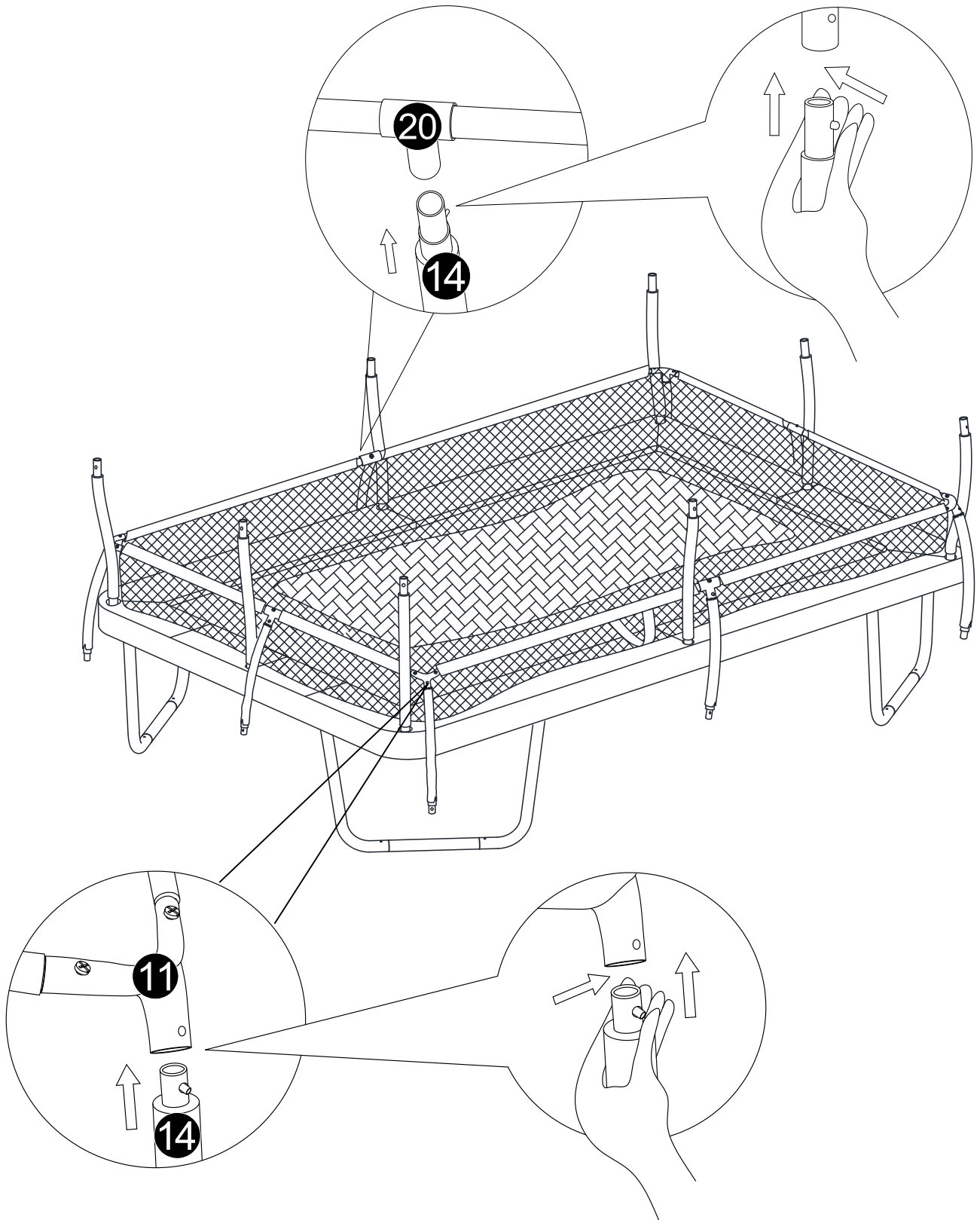
TRIN 13



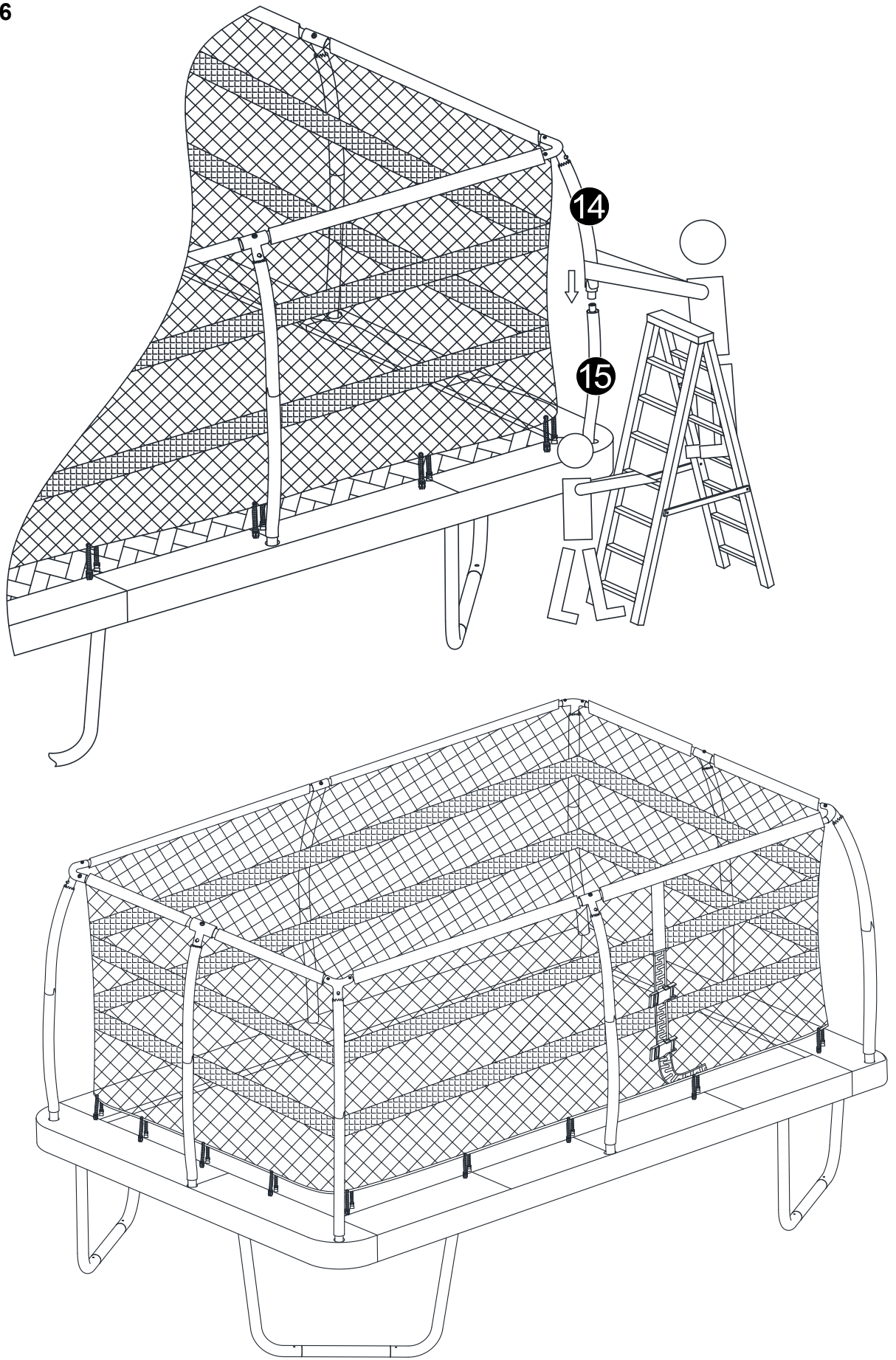
TRIN 14



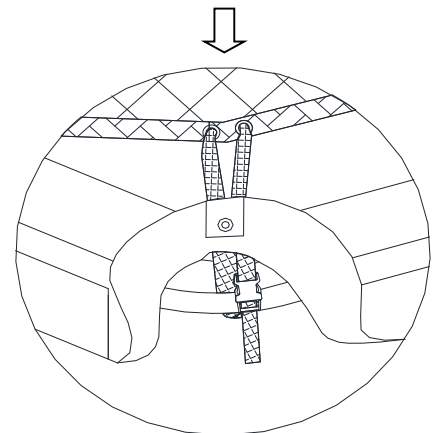
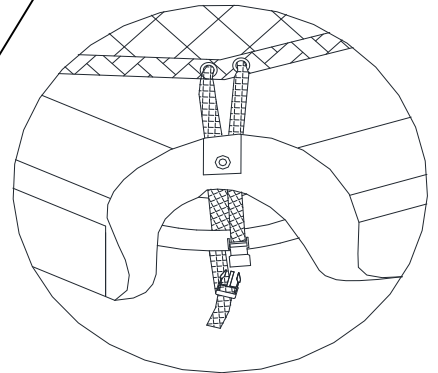
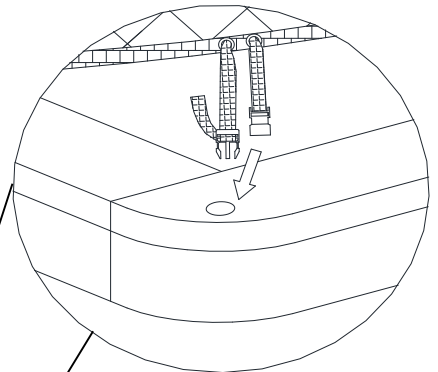
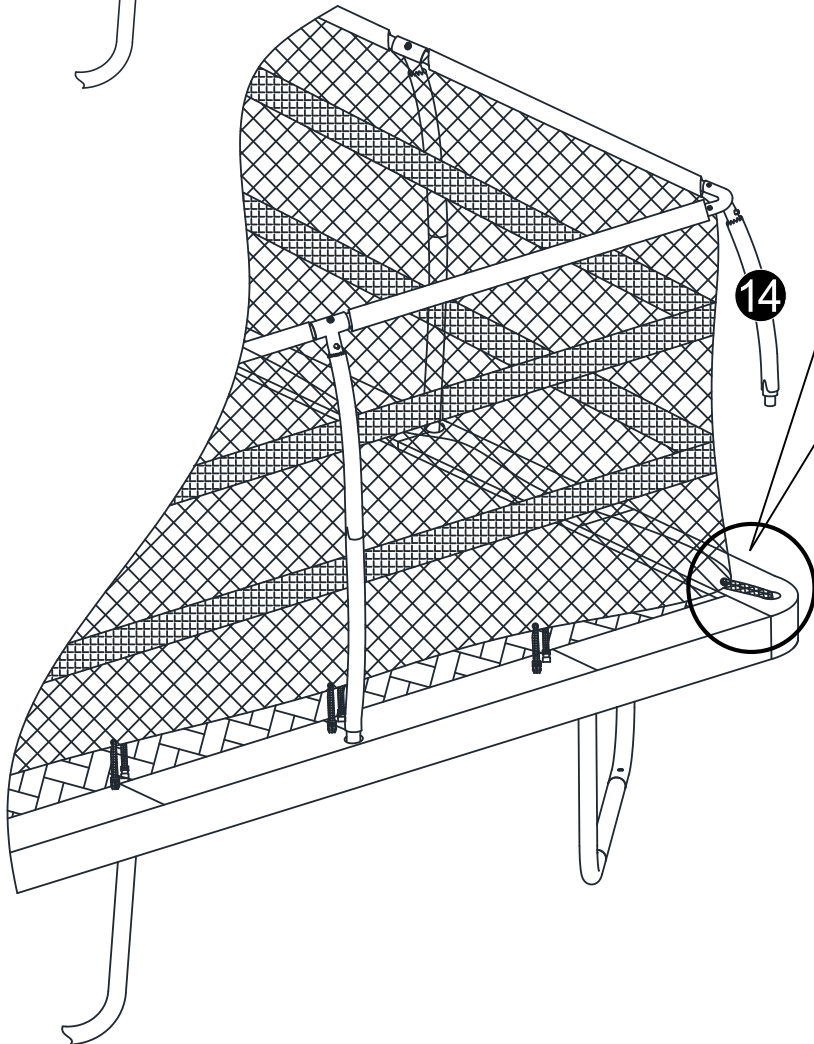
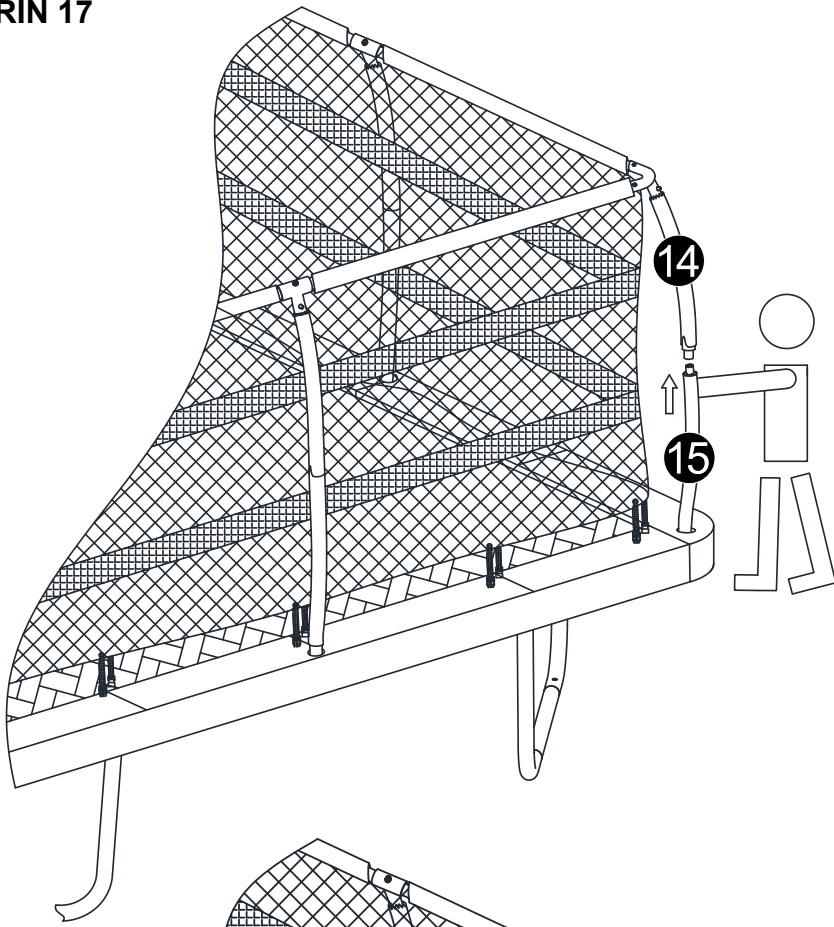
TRIN 15



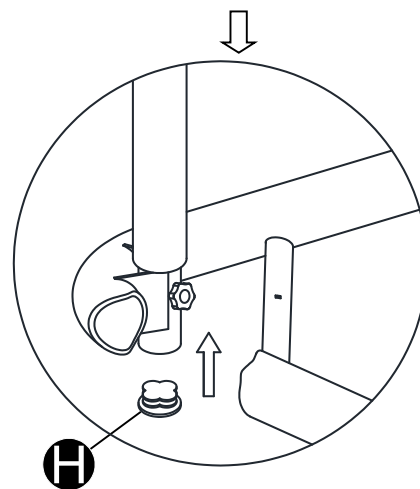
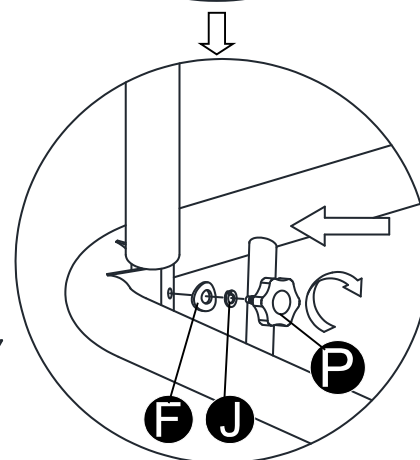
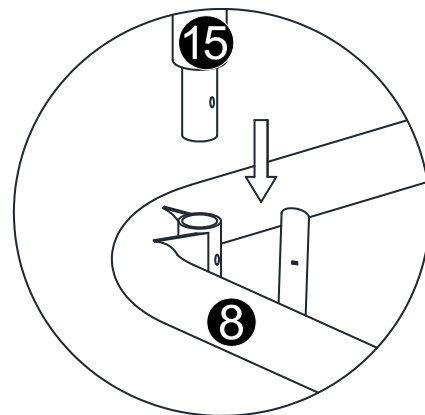
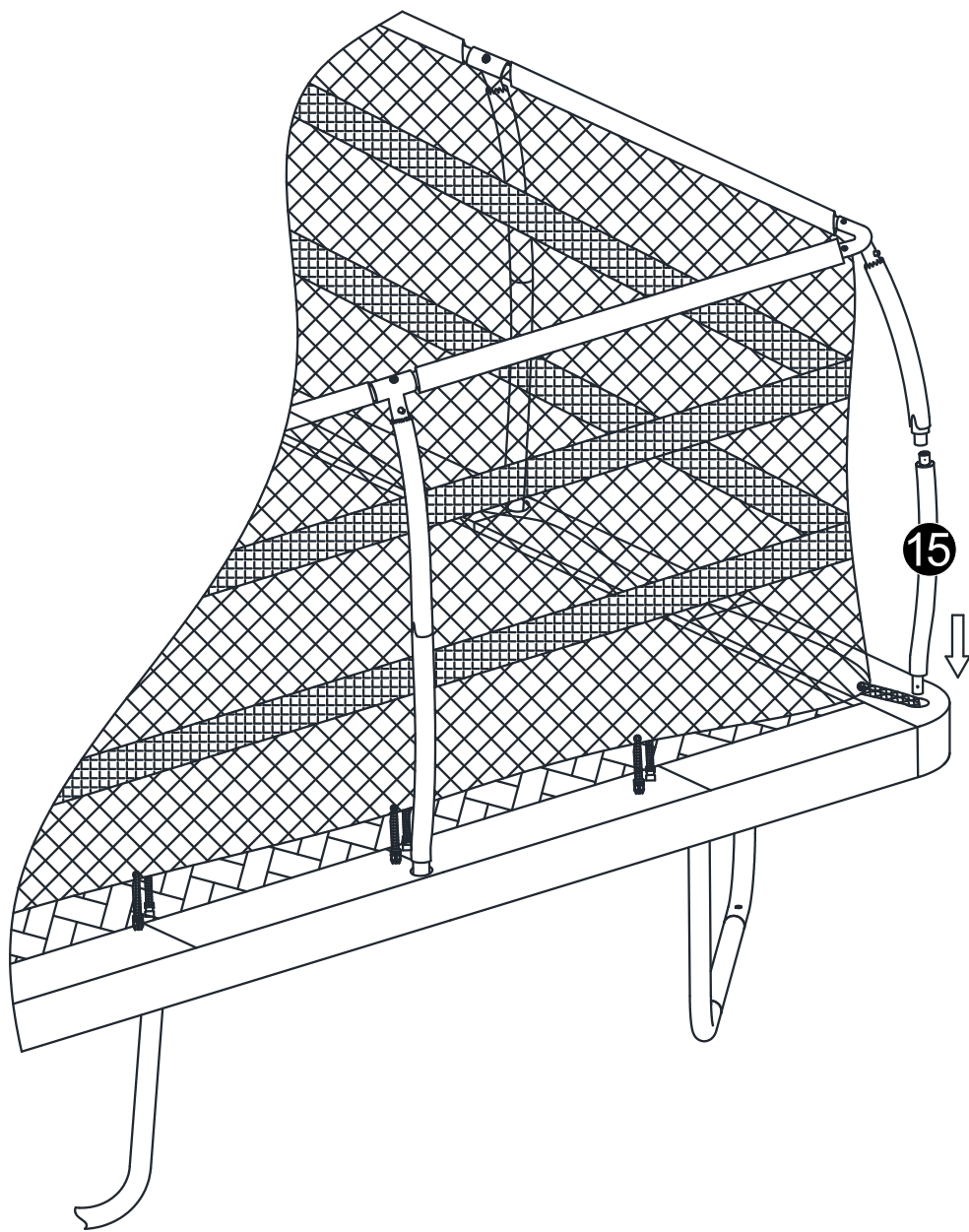
TRIN 16



TRIN 17

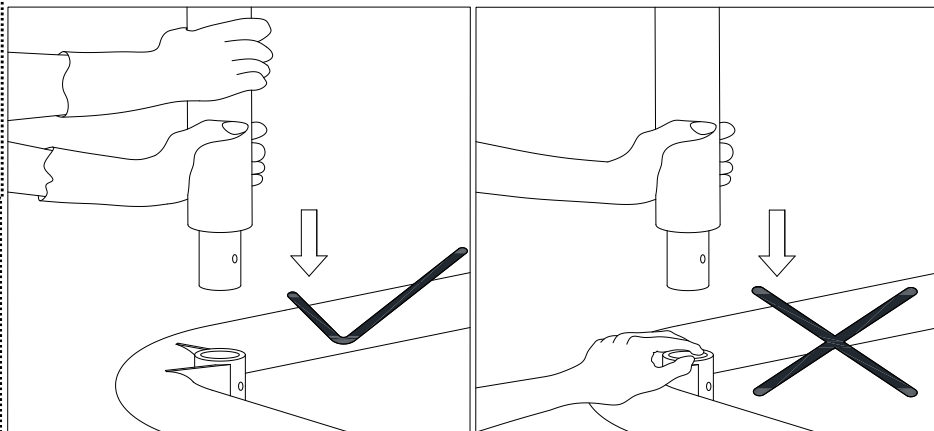


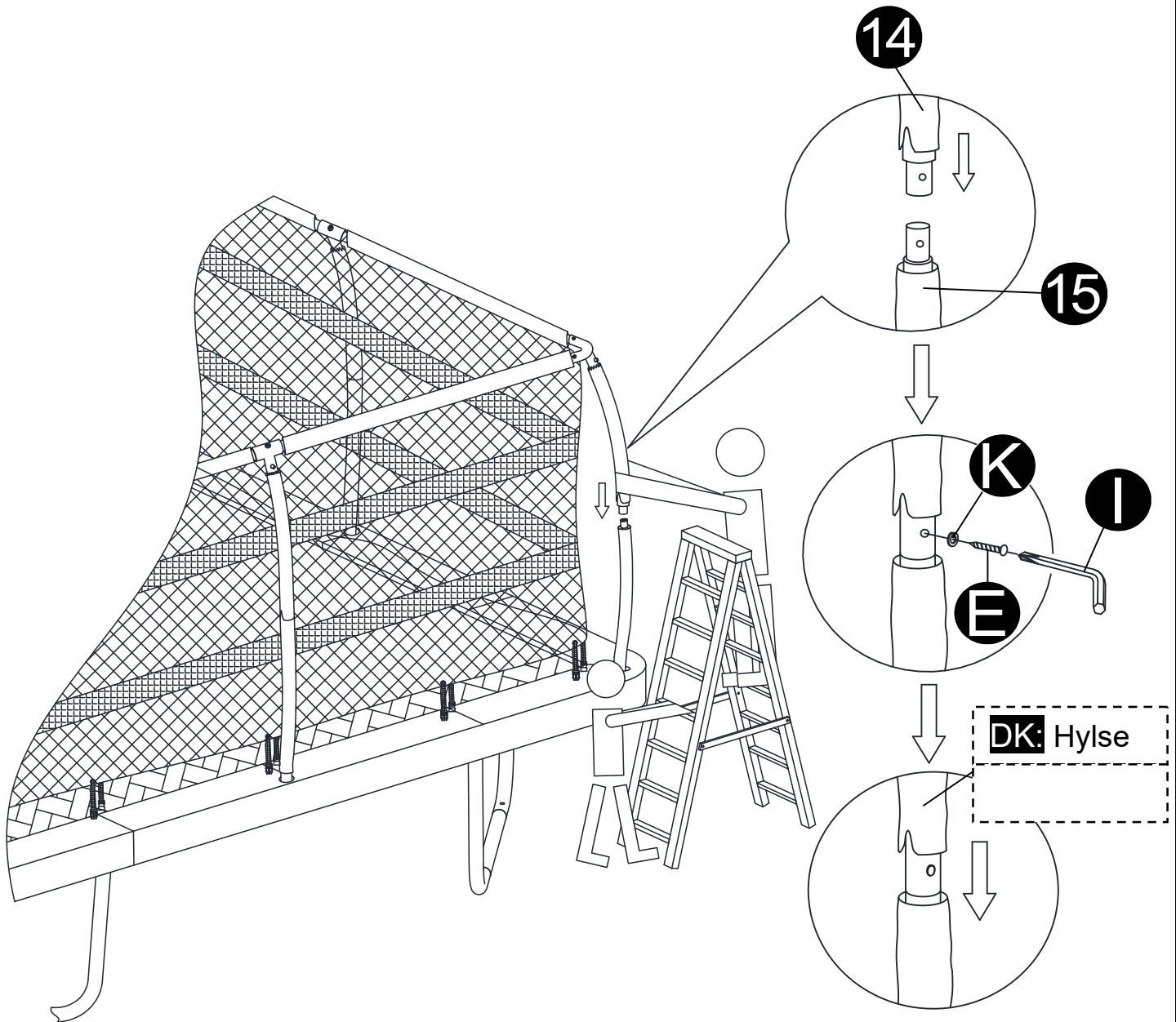
TRIN 18



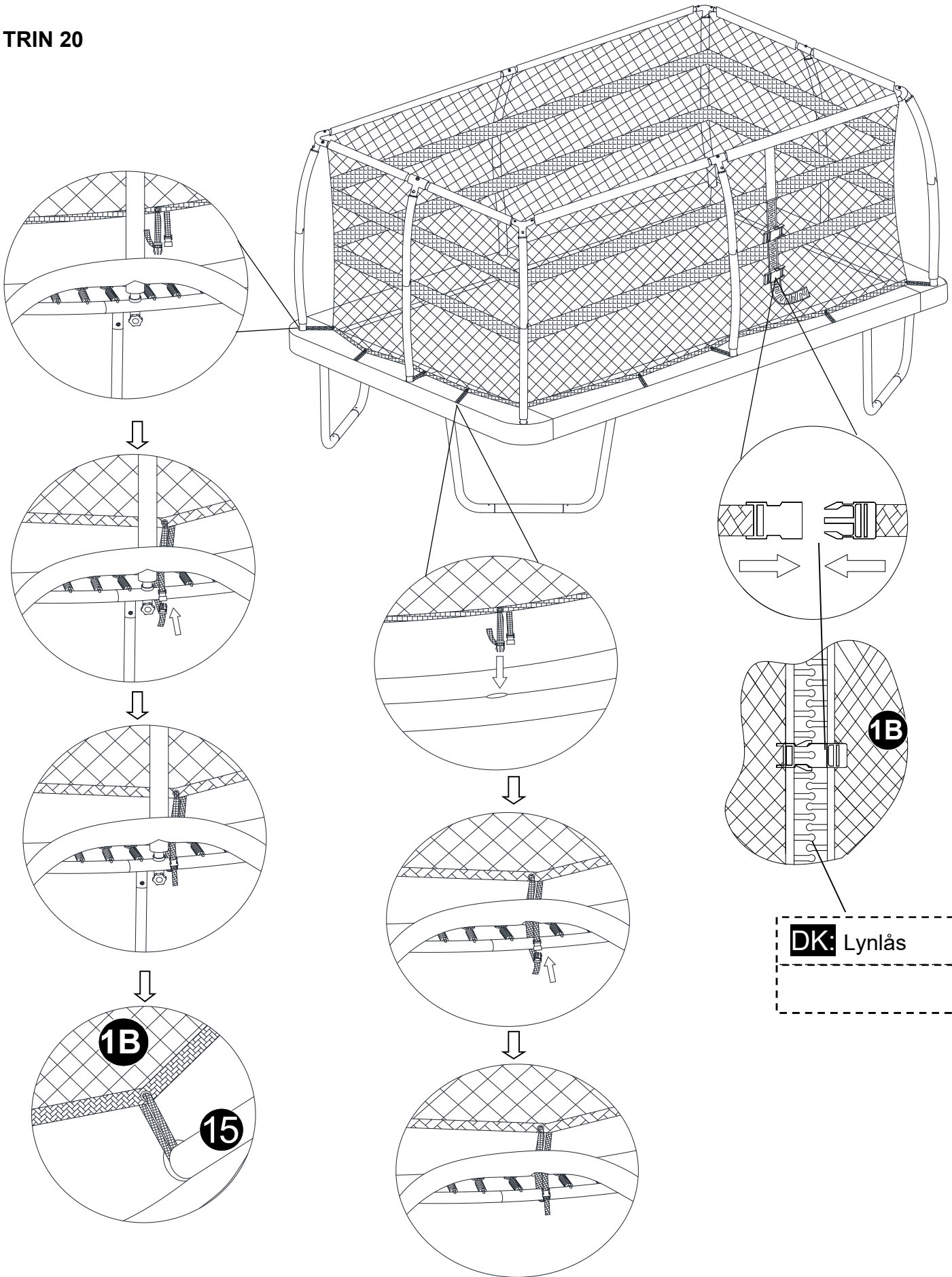
DK: ADVARSEL

Placer ikke hænderne mellem stolperne.
Tag beskyttelseshandsker på for at beskytte dig mod eventuelle skader under monteringen.



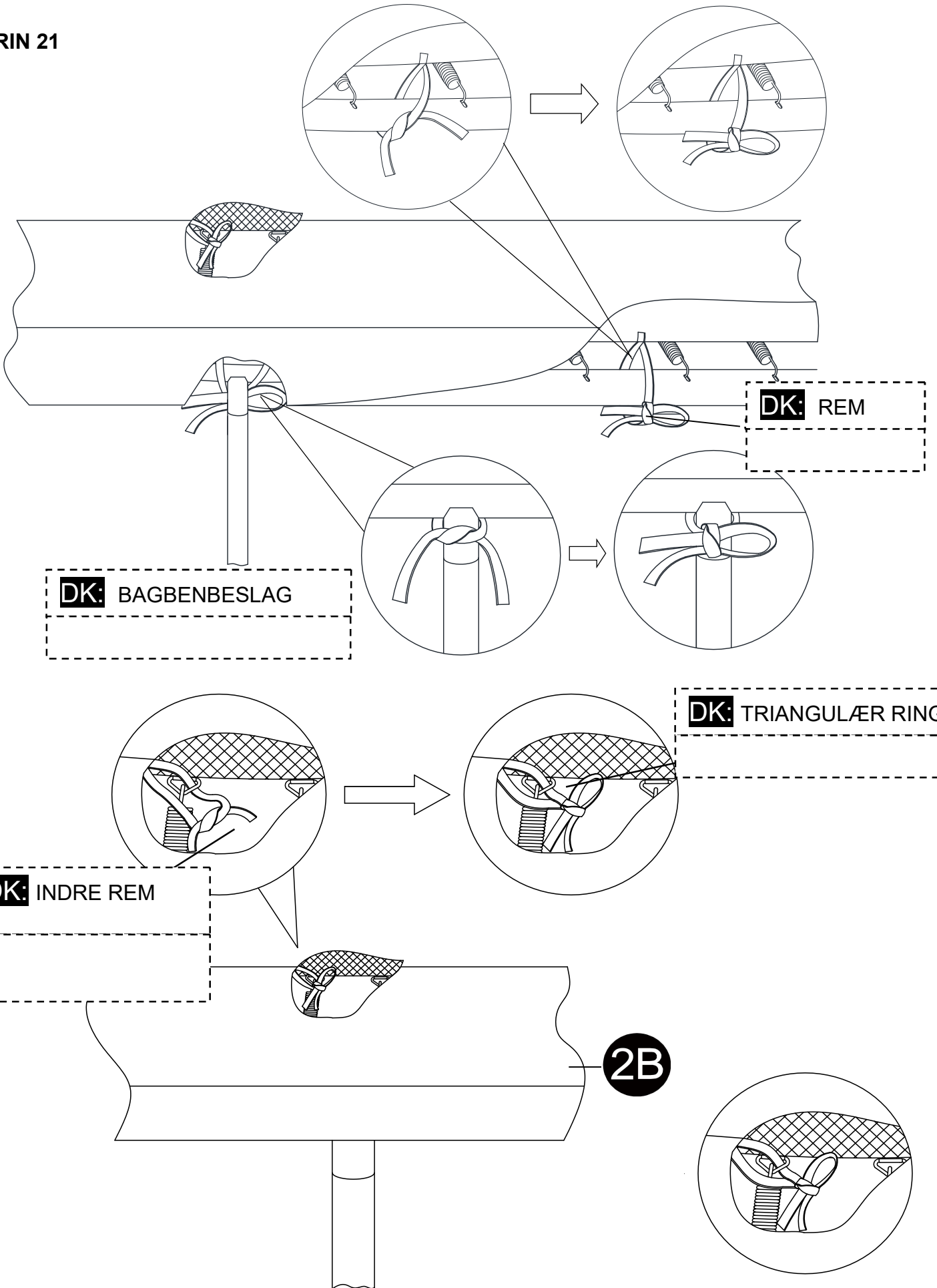


TRIN 20



DK: Lynlås

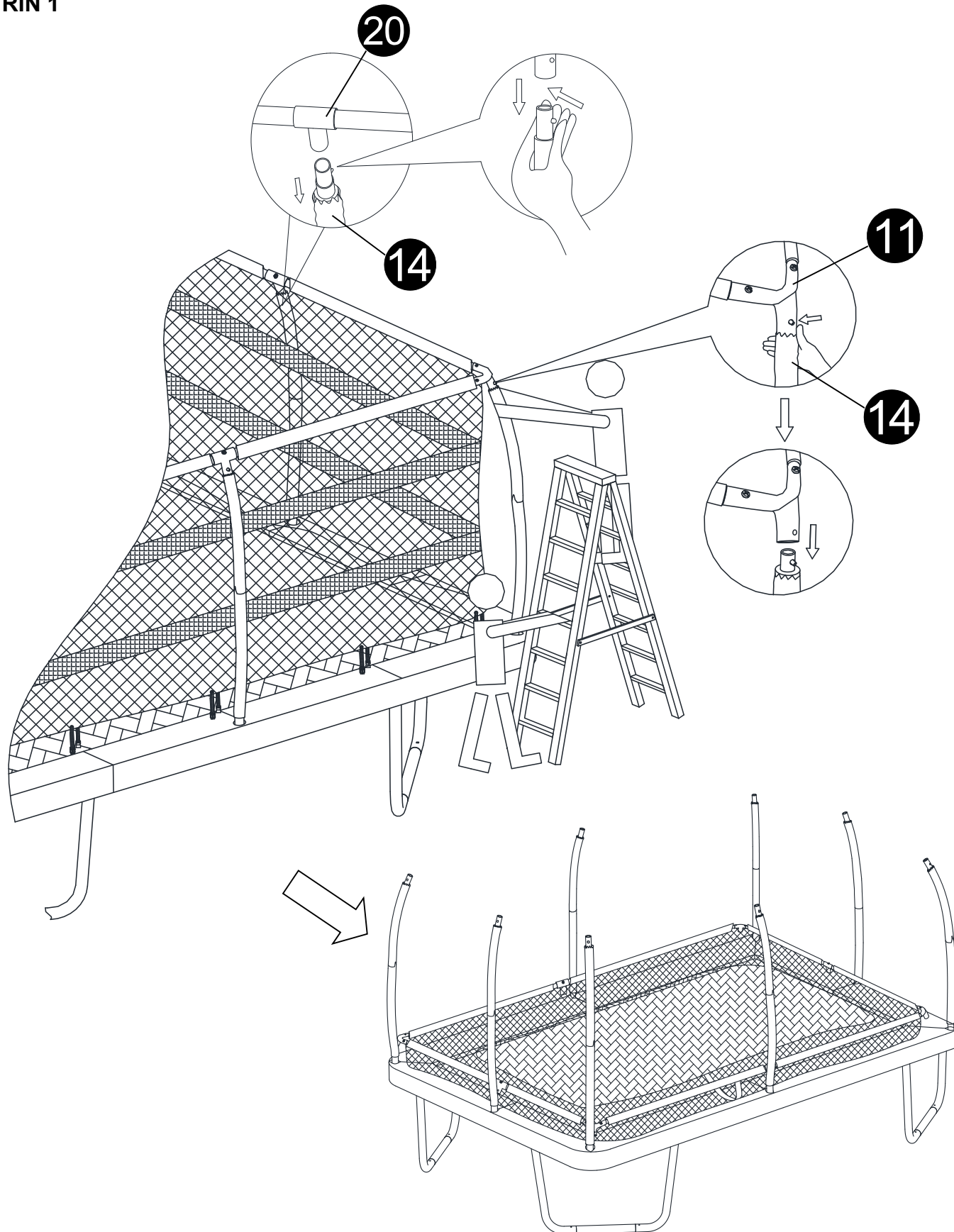
TRIN 21



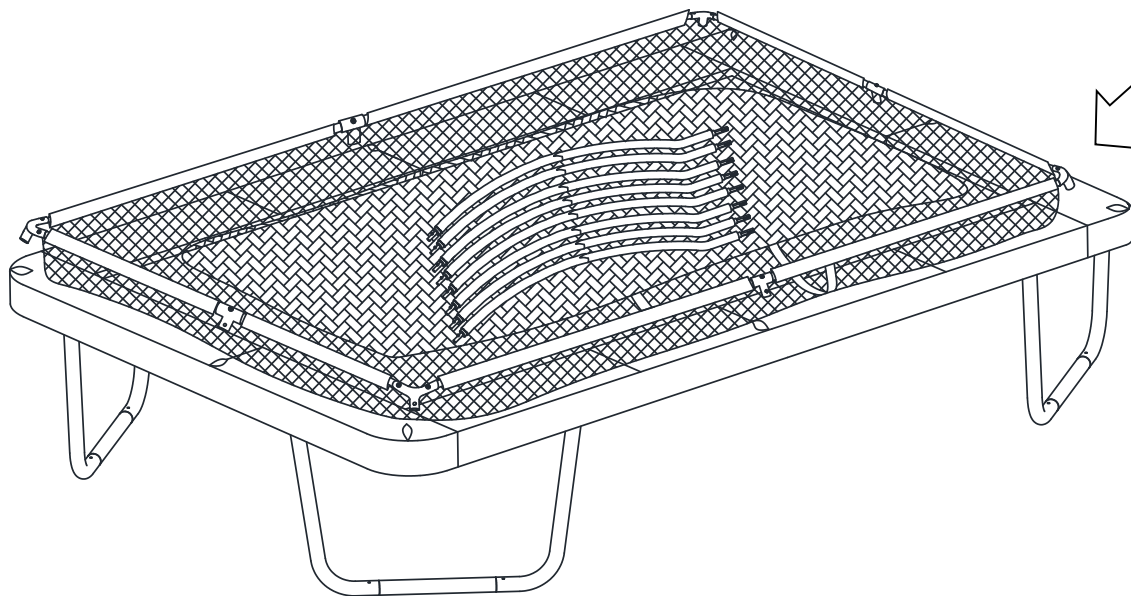
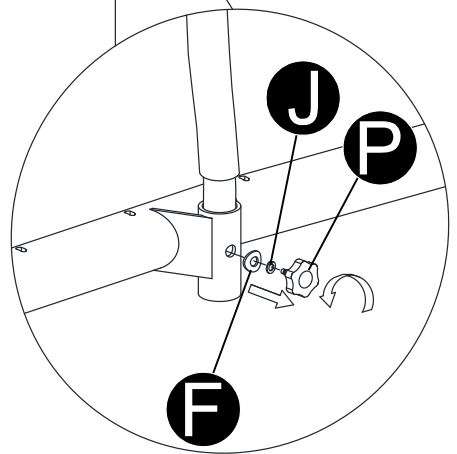
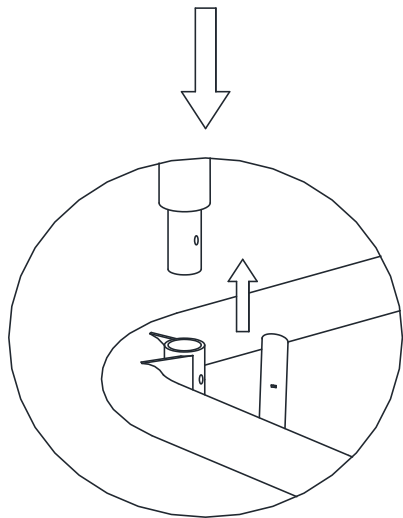
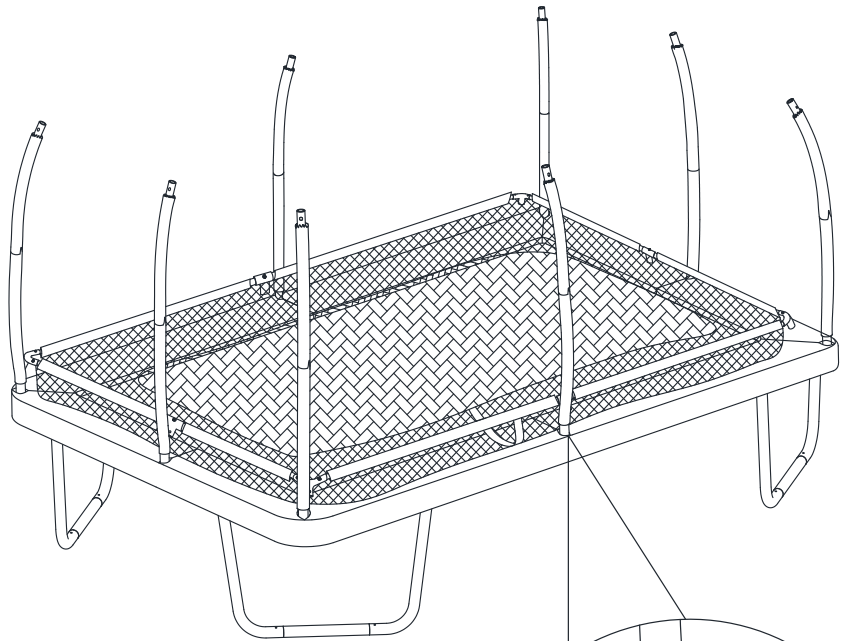
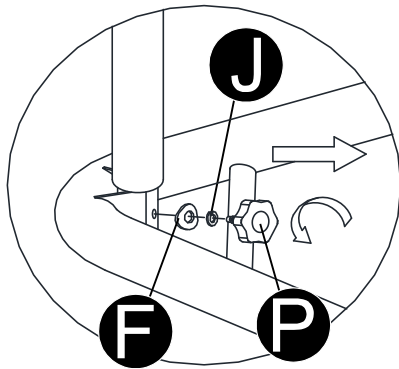
Afmontering af trampolinen

Følg monteringsstegene i omvendt rækkefølge, når du skal demontere trampolinen.

TRIN 1



TRIN 2



DK: VEDLIGEHOLDELSE OG PLEJE

Det er vigtigt at udføre regelmæssige inspektioner og vedligeholdelse af hovedkomponenterne (ramme, fjederingsystem, måtte, puder og net). Hvis dette ikke udføres, kan det gå ud over trampolinens sikkerhed.

- Inspicer alle møtrikker og bolte, og stram dem om nødvendigt.
- Sørg for, at fjederingsystemerne er intakte, og at de ikke kan løsne under brug.
- Inspicer de cirkulære beskyttelsespudder, der dækker fjedrene.
- Inspicer snoren, som fastgør nettet. Risiko for kvælning.
- Tjek alle belægninger for bolte og skarpe kanter. Udskift om nødvendigt.
- Sørg for, at nettet, måtten og alle beskyttelselementer er i god stand og kan bære brugerens vægt. Sol, regn, sne og ekstreme temperaturer kan reducere levetiden på trampolinkomponenter. Udskift dem efter behov.
- Under kraftig vind skal der træffes forholdsregler for at forhindre, at trampolinen blæses væk. Dette kan indebære sandposer eller fastgørelse til underlaget med stålstænger.
- Net, måtte og andre relativt løse komponenter bør fjernes under stærk vind.
- Sne og lave temperaturer kan skade trampolinen. Det anbefales at fjerne sne og opbevare måtte og net indendørs.
- Sørg for, at måtte, puder og net ikke er defekte. Sol, regn, sne og ekstreme temperaturer kan reducere levetiden af disse dele.
- Sørg for, at velcro er korrekt fastgjort, før trampolinen bruges.
- 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 for at flytte trampolinen. Placer jer rundt om trampolinen, løft den forsigtigt og flyt den til den ønskede placering.

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

DK: VIGTIG SERVICEINFORMATION

Hvis der opstår problemer af nogen art, bedes du kontakte Mylna Service. Vi anbefaler, at du kontakter os, før du henvender dig til butikken, så vi kan yde dig den bedst mulige hjælp.

Besøg vores hjemmeside **www.mylناسport.no** – her finder du information om produkterne, brugermanualer, en kontaktformular til at komme i kontakt med os samt mulighed for at bestille reservedelene. 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 / 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

