

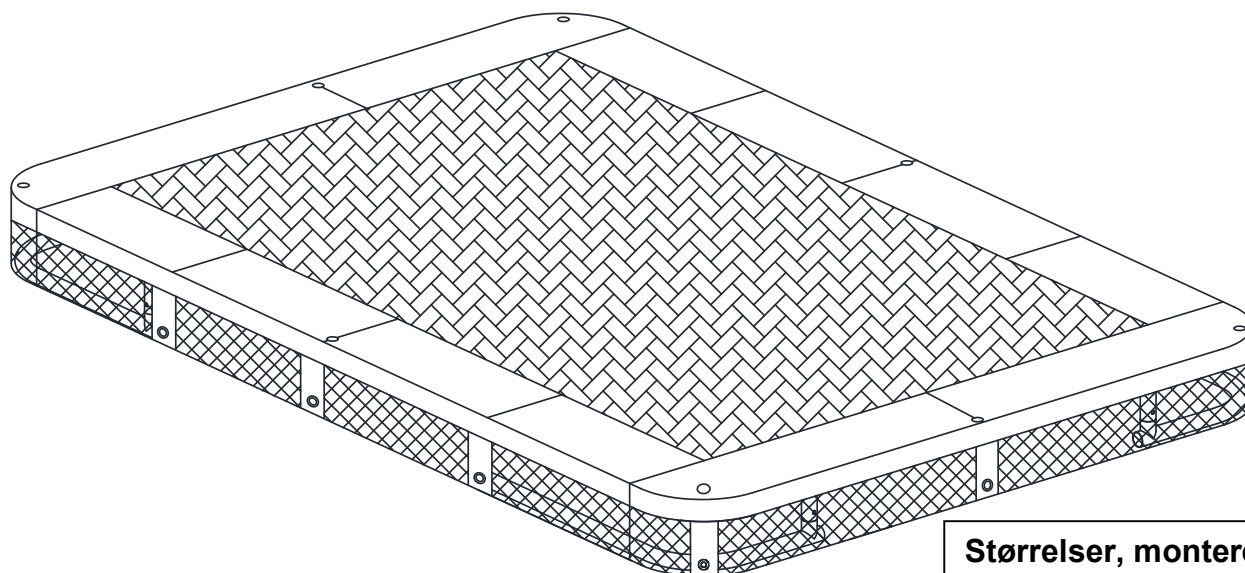


# Montering, drift og vedligeholdelse DANSK BRUGERVEJLEDNING

Art. Nr.: 418969

457cm X 305cm

Premium rektangulær nedgravet trampolin – Sport Line



Størrelser, monteret:  
457cm x 305cm x 30cm



## ADVARSEL



- 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 160 kg.
- Kun én person må bruge denne trampolin ad gangen.
- Børn bør ikke bruge denne trampolin uden opsyn.
- Trampolinen er ikke egnet til børn under 14 år.

Importør: Mylna Sport AS  
Postboks 567, 3412 Lierstranda, Norge  
KUNDESERVICE Vennligst se siste side for service informasjon.  
Vänligen se den sista sidan för serviceinformation.



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.

## ADVARSEL! MAX 160kg.

### MONTERING OG FLYTNING AF 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. Denne trampolin leveres ikke med net. Køb et net separat, eller sørg for at have et net klar til brug sammen med trampolinen. Hvis du ser trampolinen blive brugt uden sikkerhedsnet, bør 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.

Brug ikke 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 læområde, så du er sikker på, at den ikke bliver taget af vinden.

### 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. Sæt dig ind i følgende forholdsregler for at reducere risikoen for skader i forbindelse med 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 i hjemmet.
- **Advarsel:** Trampolinen er ikke beregnet til børn under 36 måneder.



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



TRAMPOLINEN ER KUN BEREGNET TIL BRUG AF ÉN PERSON AD GANGEN. BRUG AF FLERE PERSONER SAMTIDIG ØGER RISIKOEN FOR ALVORLIGE SKADER.

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

- Maks. 160 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 på trampolinen kan føre til sammenstød.
- Tag skoene af, før du bruger trampolinen.
- Brug ikke trampolinen, hvis dugen 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 stoppe hopningen regelmæssigt.
- Fastgør trampolinen godt, og brug den ikke i kraftig vind.
- Trampolinen må kun bruges udendørs.
- Produktets mål: 457 × 305 × 30 cm.
- Anbefalet frit område omkring trampolinen: 2 × 2 × 8 meter.
- Inspicér trampolinen før brug. Sørg for, at bolte, dug og kantpuder sidder korrekt.
- Brug ikke trampolinen, hvis dele mangler eller fremstår 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 udføres i henhold til producentens instruktioner.
- Inspicér trampolinen før brug. Sørg for, at bolte, dug og kantpuder sidder korrekt.
- Kontrollér, at alle dele og samlinger stadig er intakte og ikke kan flytte 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 kropsstillinger 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 kommer i kontakt med 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 2 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, så man undgår deformation (fx med et ankresæt).

## INSTRUKTIONER FOR DUG

1. Vedligeholdelse af dug og kantpude  
Kantpuder udsættes for slitage 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 vejrforhold som regn, vind og sne. 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.
2. 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.

## **FORHOLDSREGLER**

### **HOPPERE**

- Brug ikke trampolinen, hvis du har indtaget alkohol eller medicin.
- Fjern alle hårde og skarpe genstande fra kroppen, før du bruger trampolinen.
- Gå forsigtigt af og på trampolinen. Hop aldrig af eller på, og brug ikke trampolinen til at hoppe over på andre genstande.
- Lær de grundlæggende hop, og behersk hver type, før du prøver mere avancerede hop. Se afsnittet om grundlæggende færdigheder.
- For at dæmpe opspringet skal du bøje knæene, når du lander med fødderne på dugen.
- Hav altid kontrol, når du hopper. Et kontrolleret hop betyder, at du lander samme sted, som du sprang fra. Hvis du føler, at du mister kontrollen, så prøv at stoppe hopningen.
- Hop ikke i lange perioder, og hop ikke for højt flere gange i træk.
- Hold blikket rettet mod dugen for at bevare kontrollen. Ellers kan du miste balancen.
- Kun én person ad gangen må bruge trampolinen.
- Der skal altid være en tilsynsperson til stede, når trampolinen bruges.

### **TILSYN**

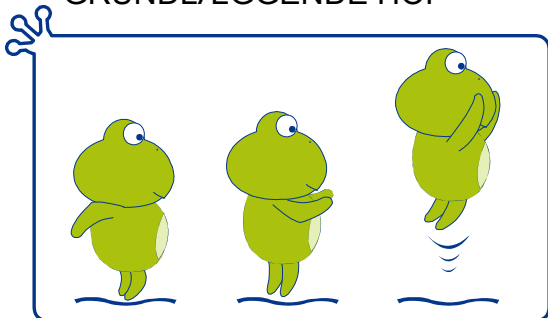
Sæt dig ind i de grundlæggende hop og sikkerhedsregler. For at forebygge og reducere risikoen for skader skal du håndhæve alle sikkerhedsregler og sørge for, at nye hoppere lærer de grundlæggende hop, før de prøver mere avancerede.

- Al brug skal ske under opsyn, uanset færdighedsniveau eller alder.
- Trampolinen må ikke bruges, når den er våd, beskadiget, snavset eller slidt. Inspicér trampolinen før brug.
- Hold genstande, der kan forstyrre hopningen, væk fra trampolinen, og vær opmærksom på, hvad der er over, under og rundt om den.
- Sikr trampolinen, når den ikke er i brug, for at forhindre uautoriseret brug.

### **LÆREPLAN**

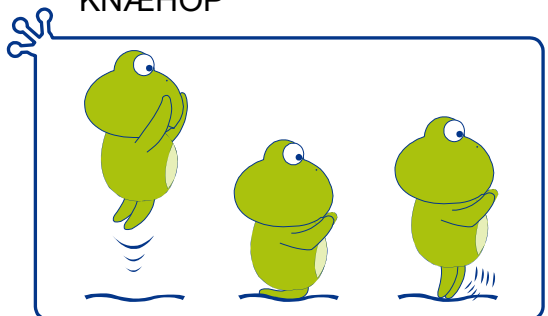
Følgende øvelser anbefales for at lære grundlæggende trin og hop, før du forsøger at udføre mere komplicerede tricks. Før du går på trampolinen, bør du læse og forstå alle sikkerhedsinstruktioner. Tilsynsperson og bruger bør også drøfte og demonstrere kropsmekanik og retningslinjer for brug af trampolinen.

## GRUNDLÆGGENDE HOP



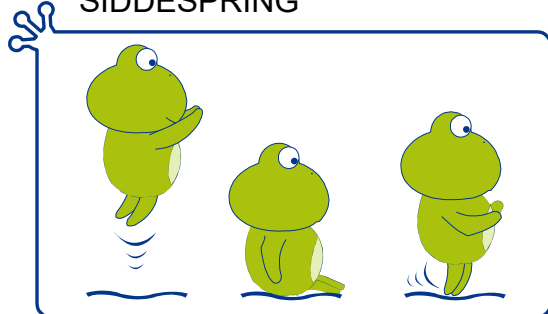
1. Start fra en stående position med fødderne i skulderbredde og med blikket rettet mod trampolinduget.
2. Sving armene frem og op i en cirkulær bevægelse.
3. Saml fødderne, mens du er i luften, og peg tæerne nedad.
4. Hold fødderne i skulderbredde, når du lander på trampolindugen

## KNÆHOP



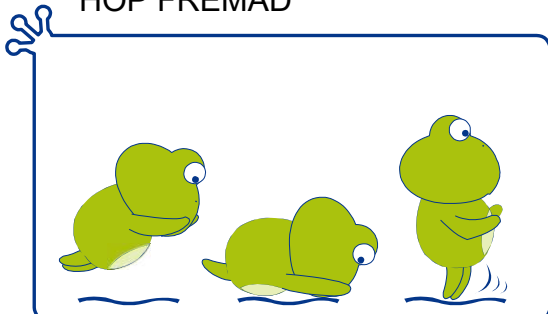
1. Start med det grundlæggende hop, og hold det lavt.
2. Land på knæene med ret ryg og overkrop, mens du bruger armene til at holde balancen.
3. Hop tilbage til grundlæggende hopstilling ved at svinge armene op.

## SIDDESPRING



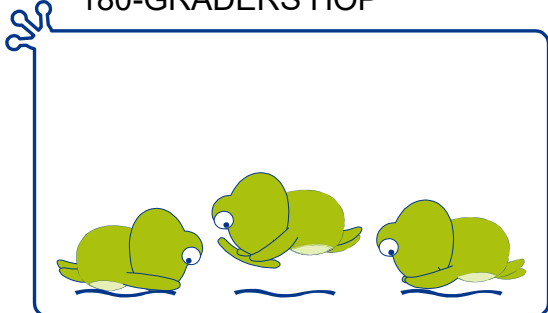
1. Land i en flad siddestilling.
2. Placer hænderne på måtten ved siden af hoften, men lås ikke albuerne.
3. Hop tilbage til stående position ved at skubbe fra med hænderne.

## 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.

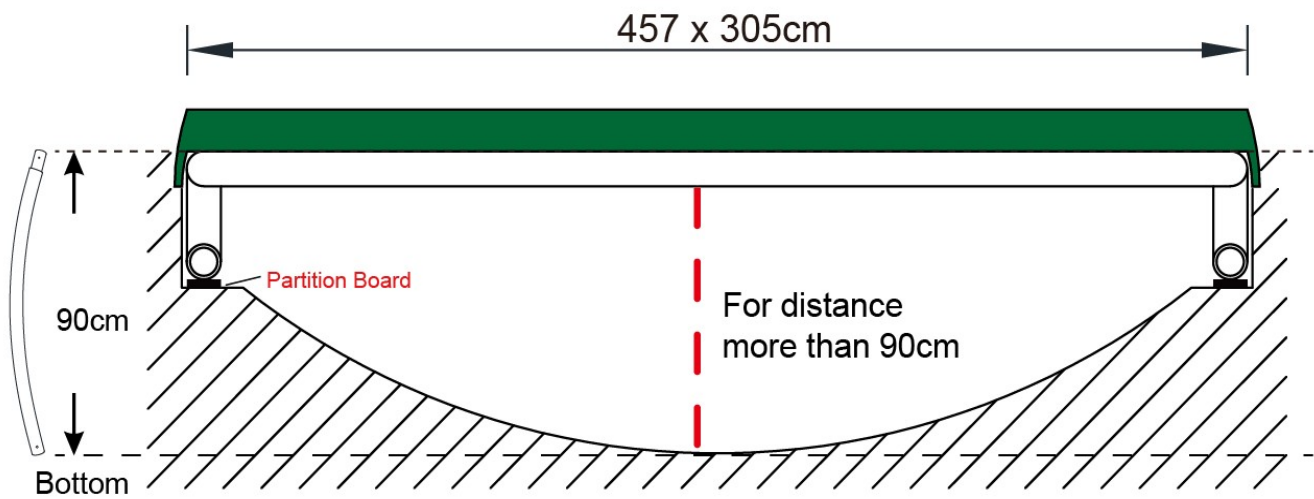
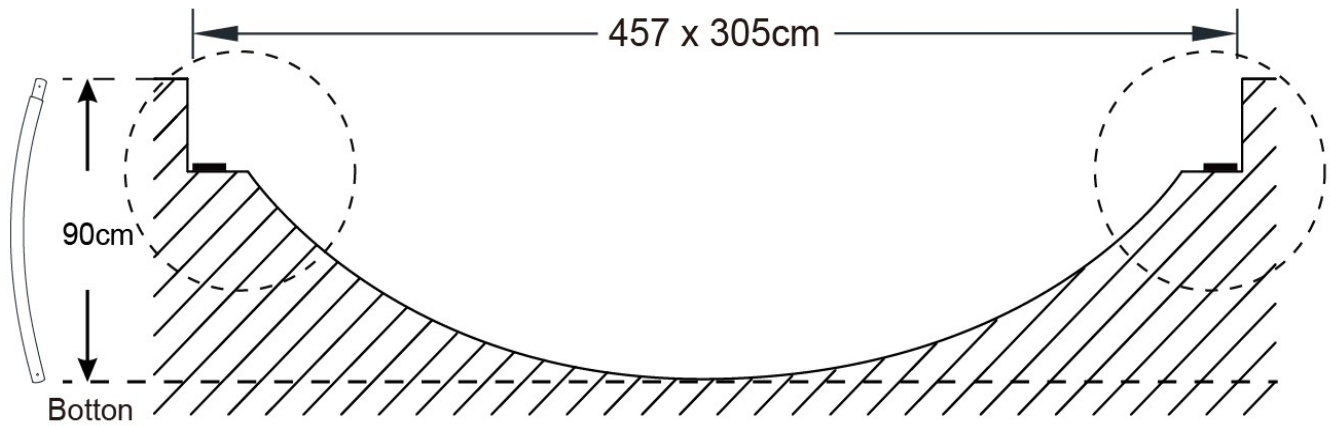
## 180-GRADERS HOP



1. Start i fremad-hop-position.
2. Skub fra med venstre eller højre arm (afhængigt af hvilken vej du vil dreje).
3. Hold hoved og skuldre i samme retning, mens du holder ryggen parallelt med dugen og hovedet løftet.
4. Land med ansigtet nedad og vend tilbage til stående position.

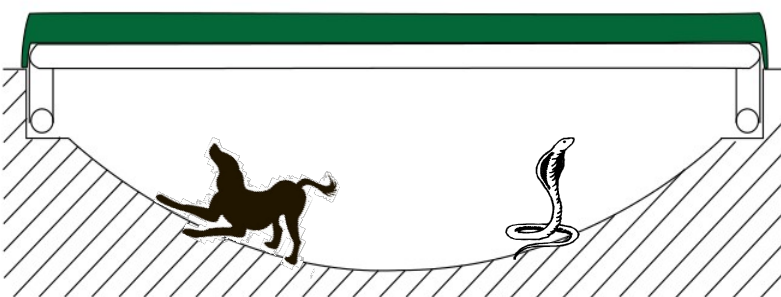
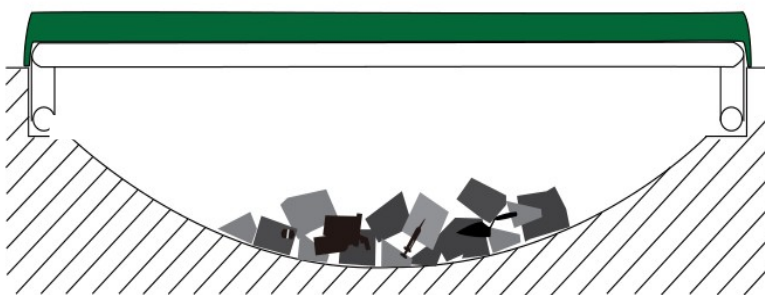
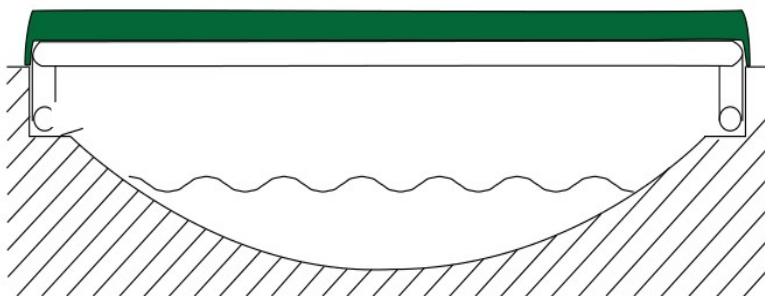
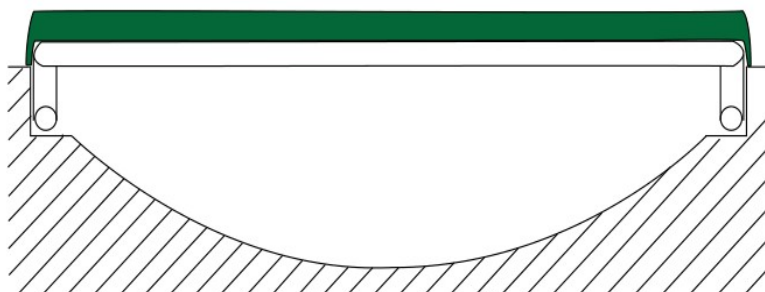
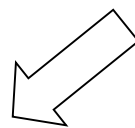
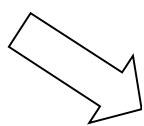
## Arbejdsillustration

Grav et hul i henhold til følgende illustration.



# Advarsel!

Sørg for, at der ikke ligger noget i hullet, før du begynder at hoppe. Det kan medføre alvorlige skader.



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

## **MONTERING**

Når du skal montere trampolinen, har du kun brug for det medfølgende fjeder-/fjederværktøj. Trampolinen kan nemt demonteres og opbevares, når den ikke skal bruges i en længere periode. Læs venligst monteringsinstruktionerne, før du begynder at montere produktet.

### **FØR MONTERING**

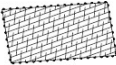
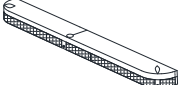
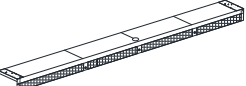












Se næste side for varenummer og beskrivelser af de forskellige dele.

Monteringsinstruktionerne bruger disse beskrivelser og numre som reference.


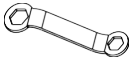










Sørg for, at du har alle de dele, der står på delelisten. Hvis du mangler nogle dele, se sidste side for kontaktoplysninger.

Det anbefales, at du bruger beskyttelseshandsker for at beskytte dine hænder under monteringen af denne trampolin.

## Deleliste Trampolin

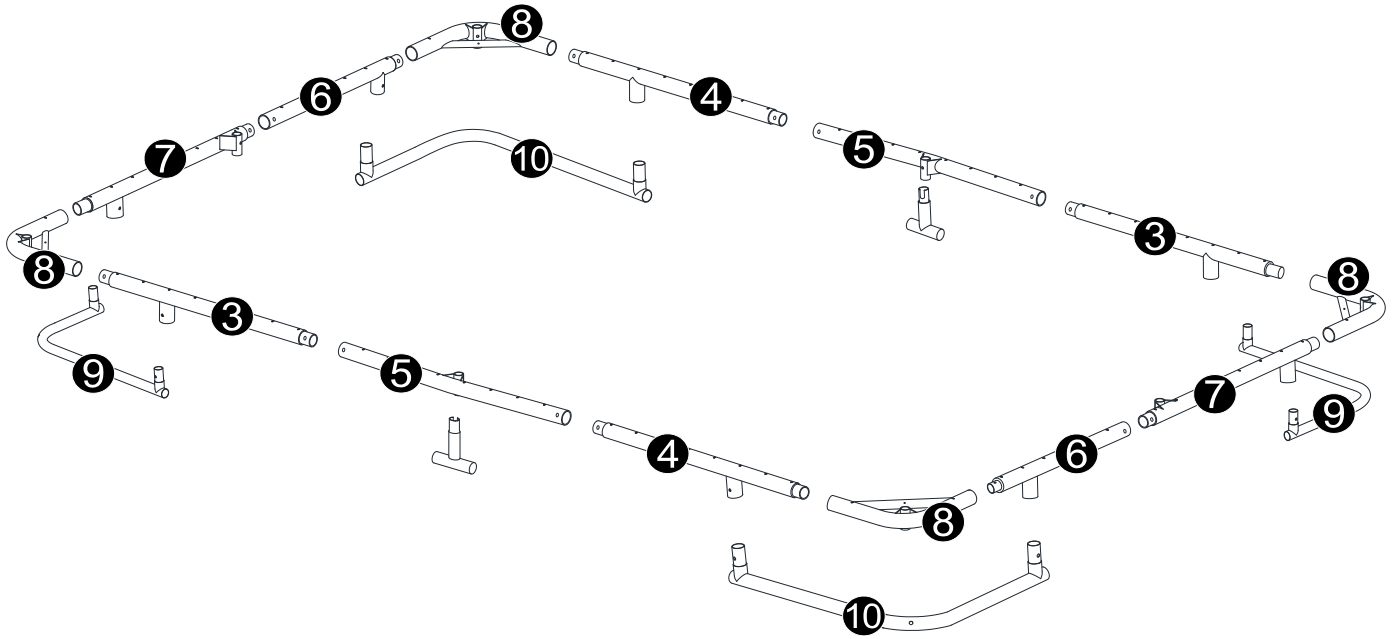
Deleliste	Diagram	Beskrivelse	/ Antal
1A		Trampolindug	1
2A		Rammepude (kort)	2
2B		Rammepude (lang)	2
3		Lige topramme (venstre)	2
4		Lige topramme (højre)	2
5		Skinne, midterste topramme	2
6		Lige topramme (venstre)	2
7		Lige topramme (højre)	2
8		Hjørneskinne, topramme	4
9		Venstre benrør (bund)	2
10		Højre benrør (bund)	2
11		Galvaniserede fjedre	4
12		Galvaniserte fjærer	84
13		Fjederværktøj	1
14		T-benrør (bund)	2

## Deleliste

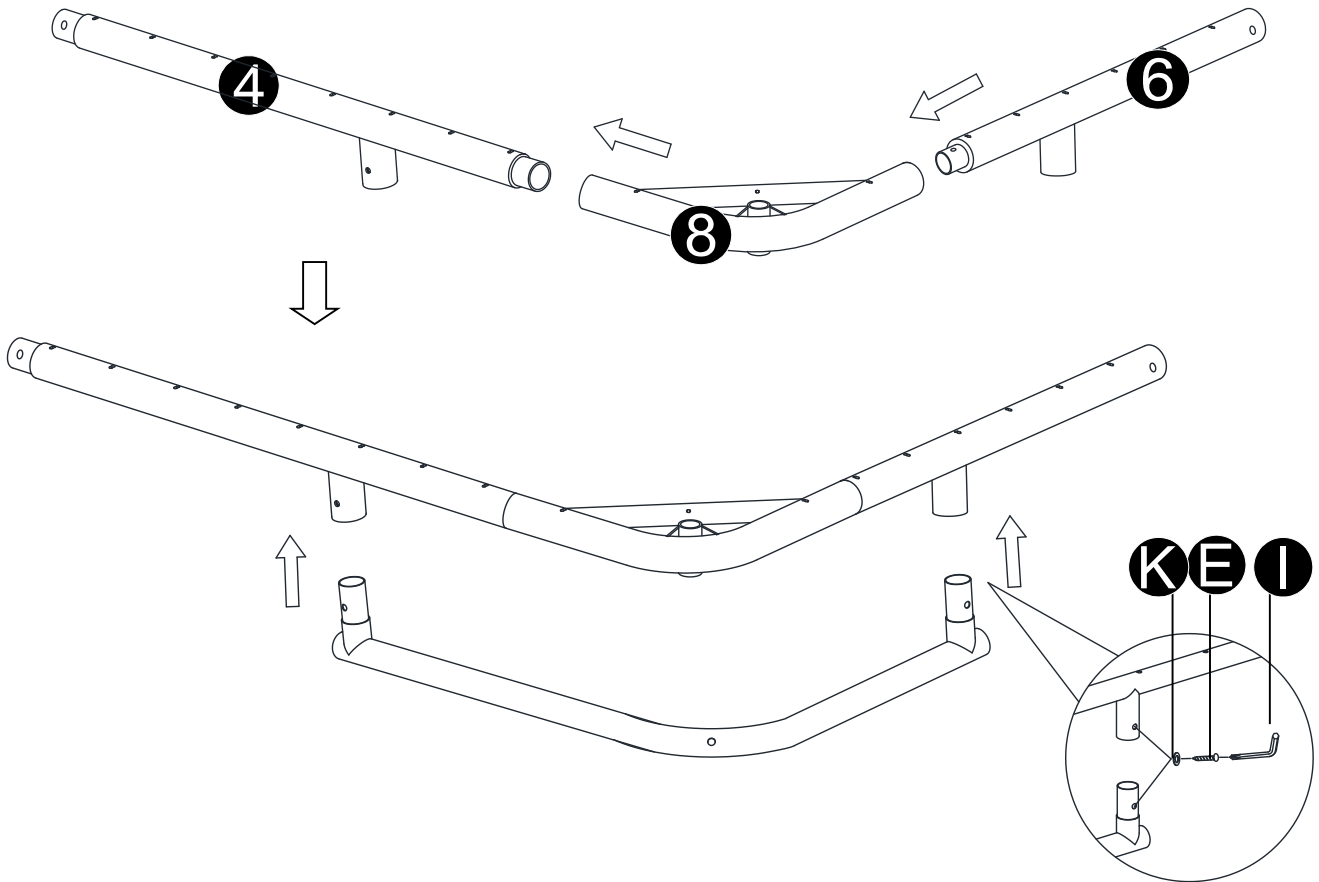
Deleliste / Delelista	Diagram	Beskrivelse / Beskrivning	Antall / Antal
A		Ankre Sæt	12
B		Nøgle	1
C		Lang bolt (72 mm)	6
D		Plasthætte-møtrik	6
E		Selvlåsende skrue	8
F		Stor buet skive	6
G		Stor endehætte til benfod (45 mm)	8
H		Lille hætte til topskinne (42 mm)	8
I		Unbrakonøgle	1
J		Stor fjederskive	8
K		Lille fjederskive	8
L		Plasthætte (forhåndsmonteret på 22)	4

# Montering

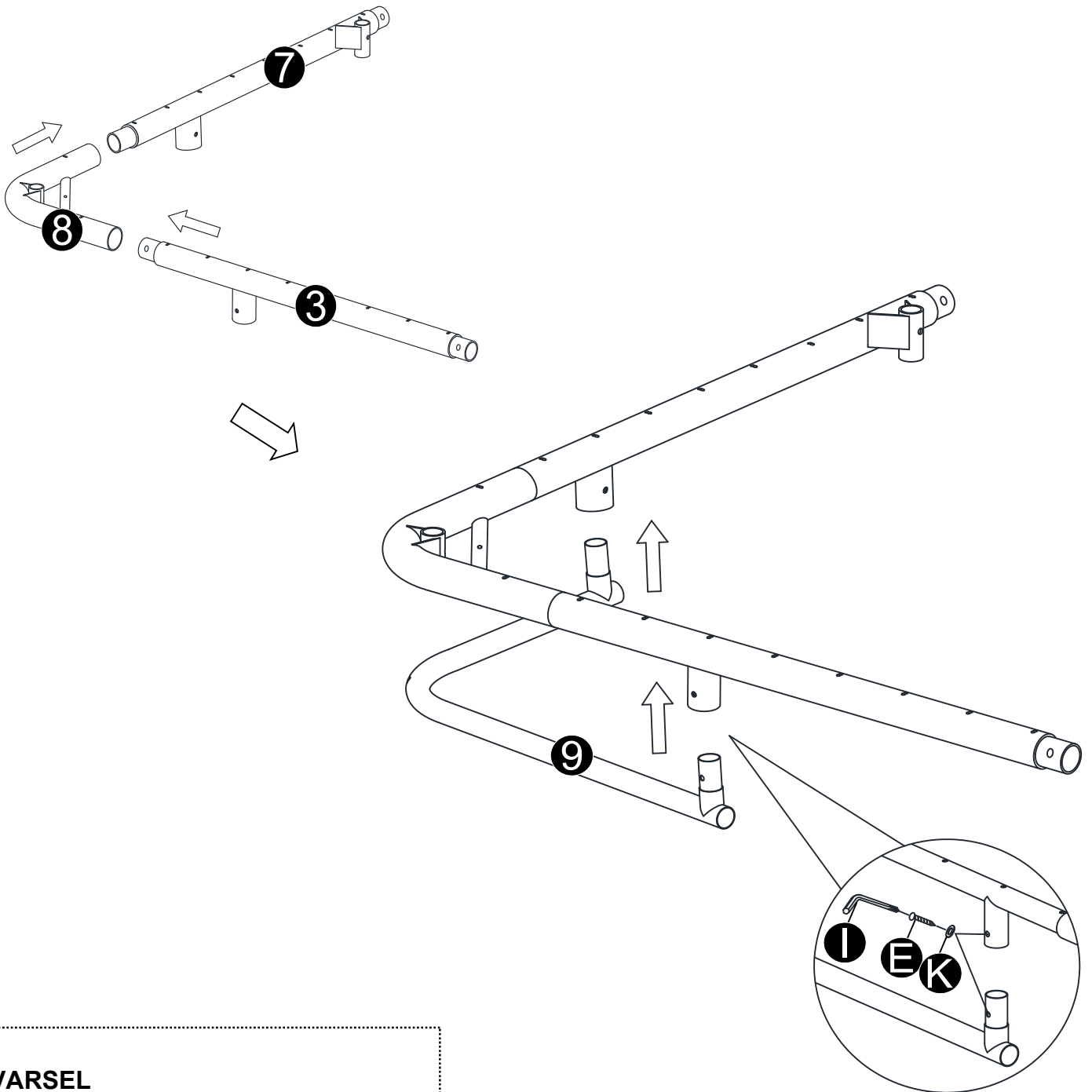
## STEP 1



## STEP 2



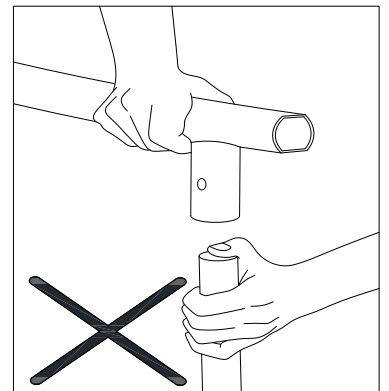
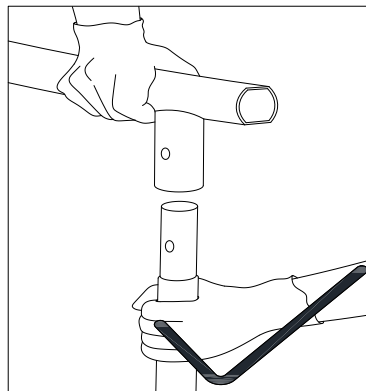
### STEP 3



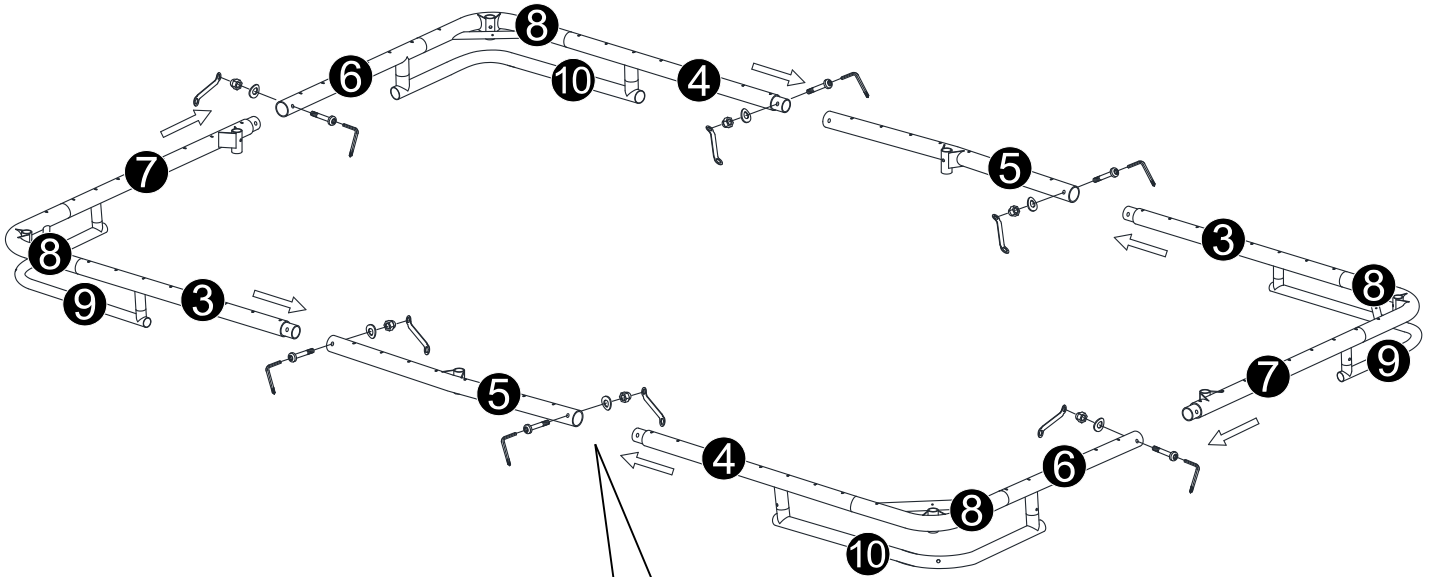
**DK**

**ADVARSEL  
PLACER IKKE HÆNDERNE I  
NÆRHEDEN AF ÅBNINGEN, NÅR DU  
SAMLER RØRENE.**

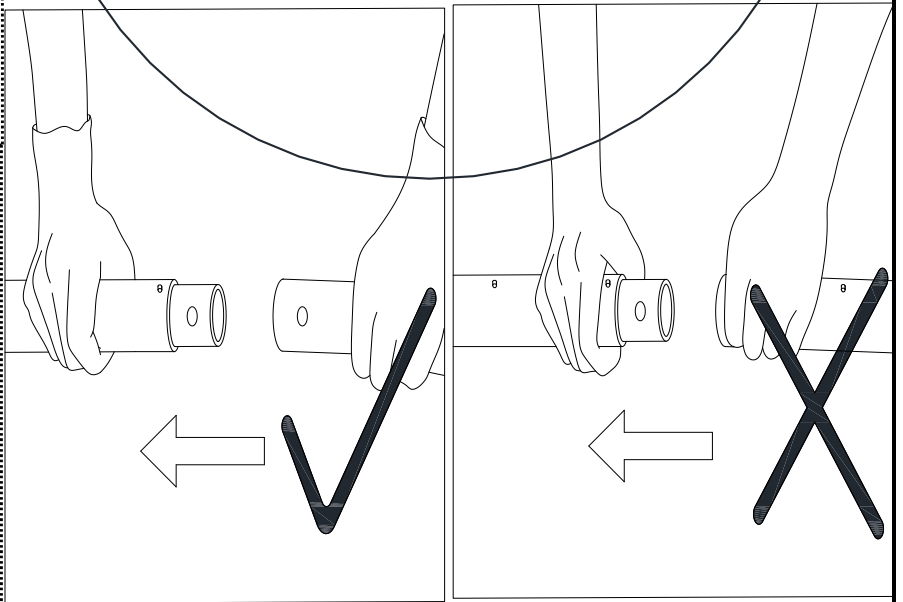
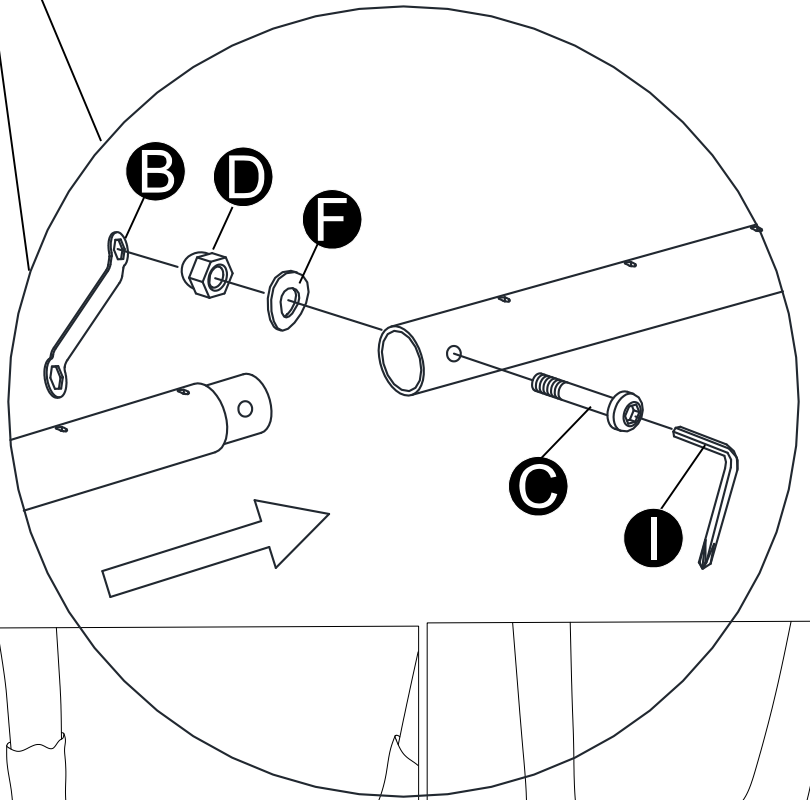
**BRUG BESKYTTELSESHANDSKER  
FOR AT BESKYTTE DIG MOD  
EVENTUELLE SKADER, DER KAN  
OPSTÅ UNDER MONTERINGEN.**



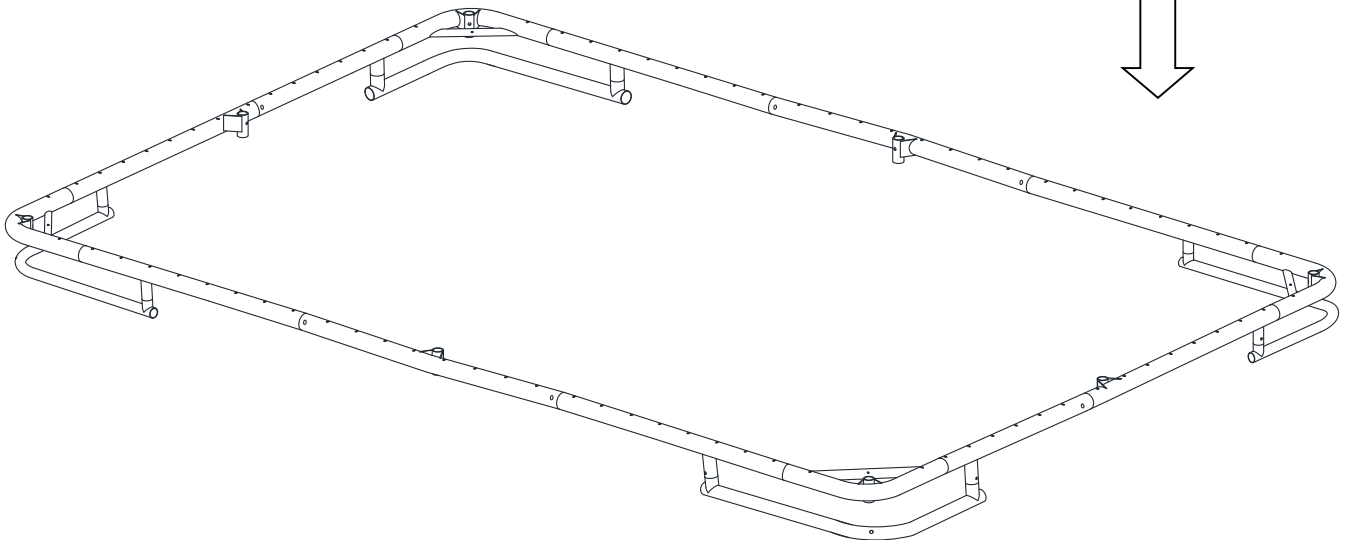
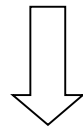
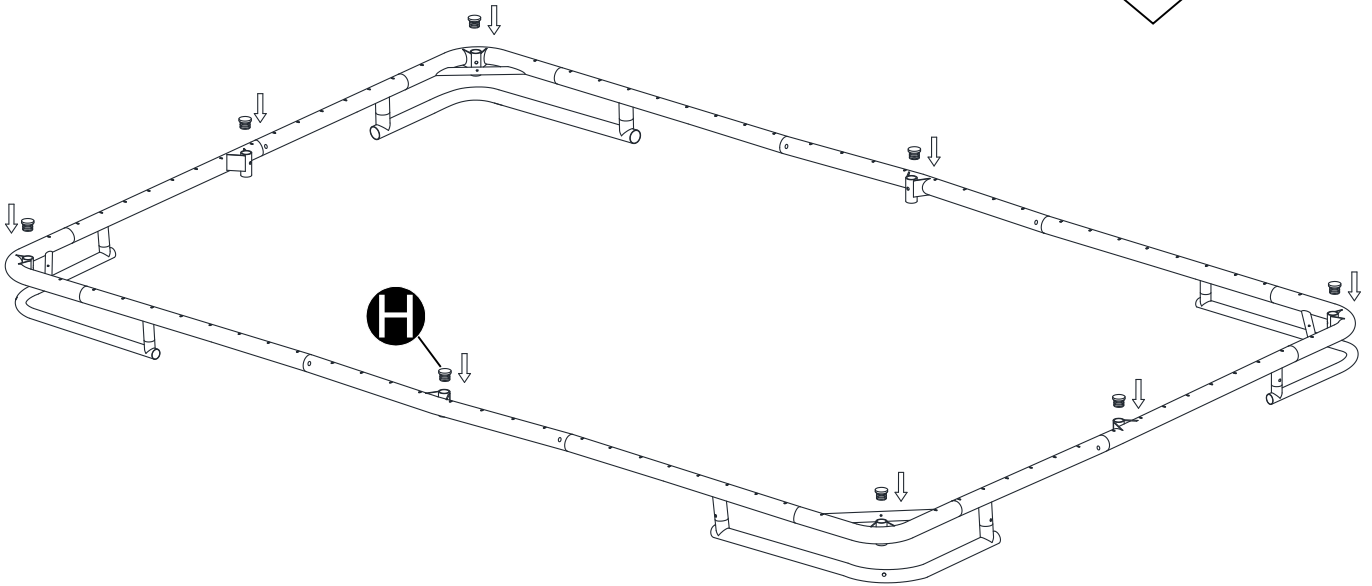
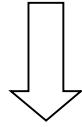
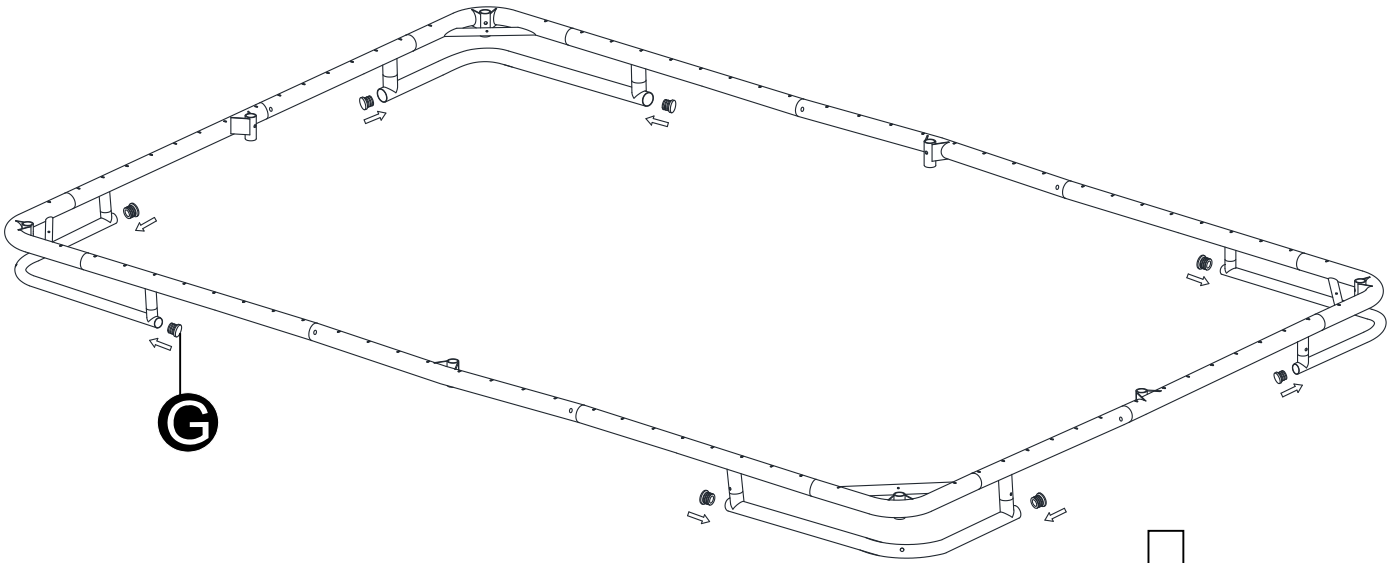
## STEP 4



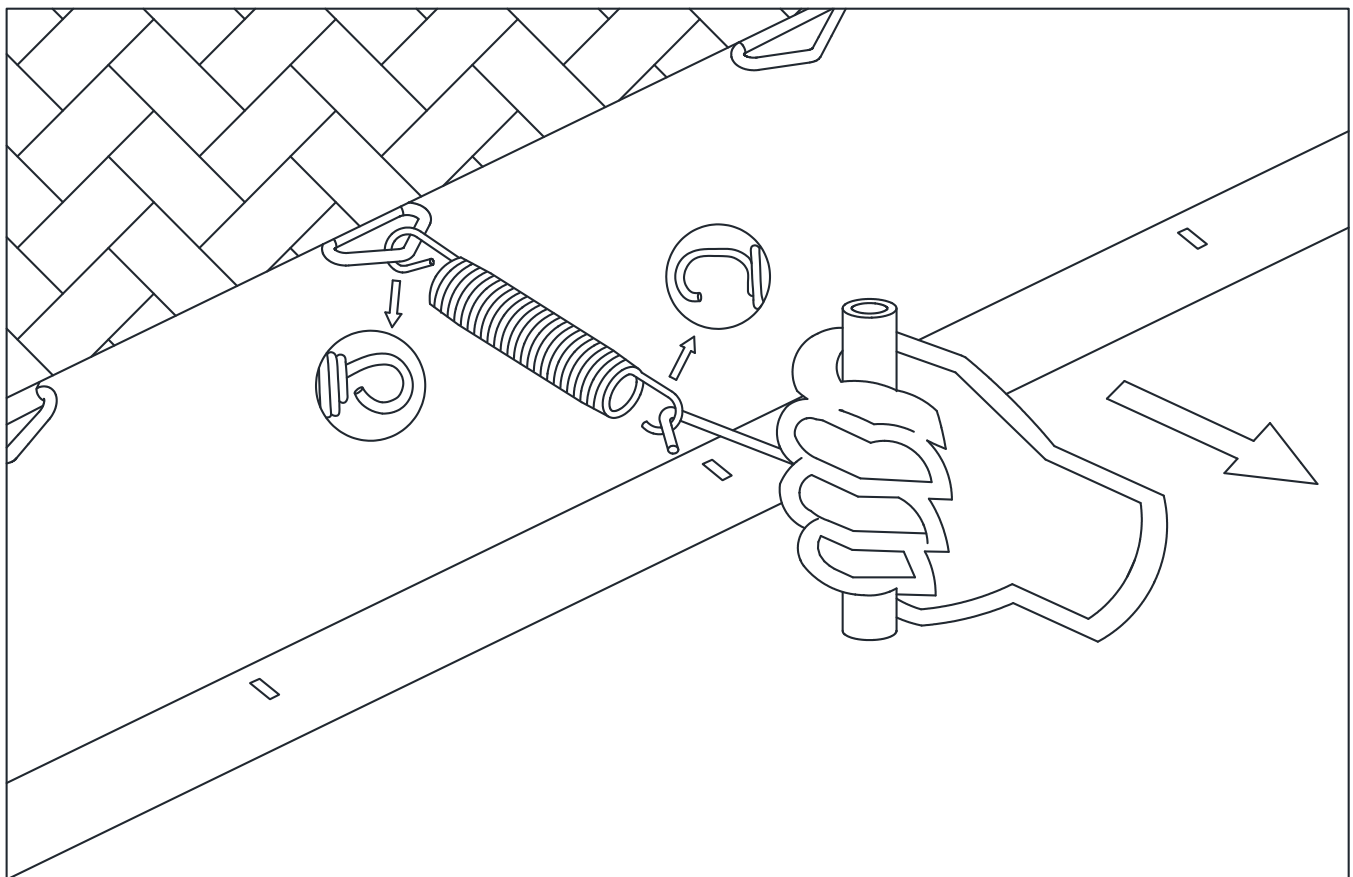
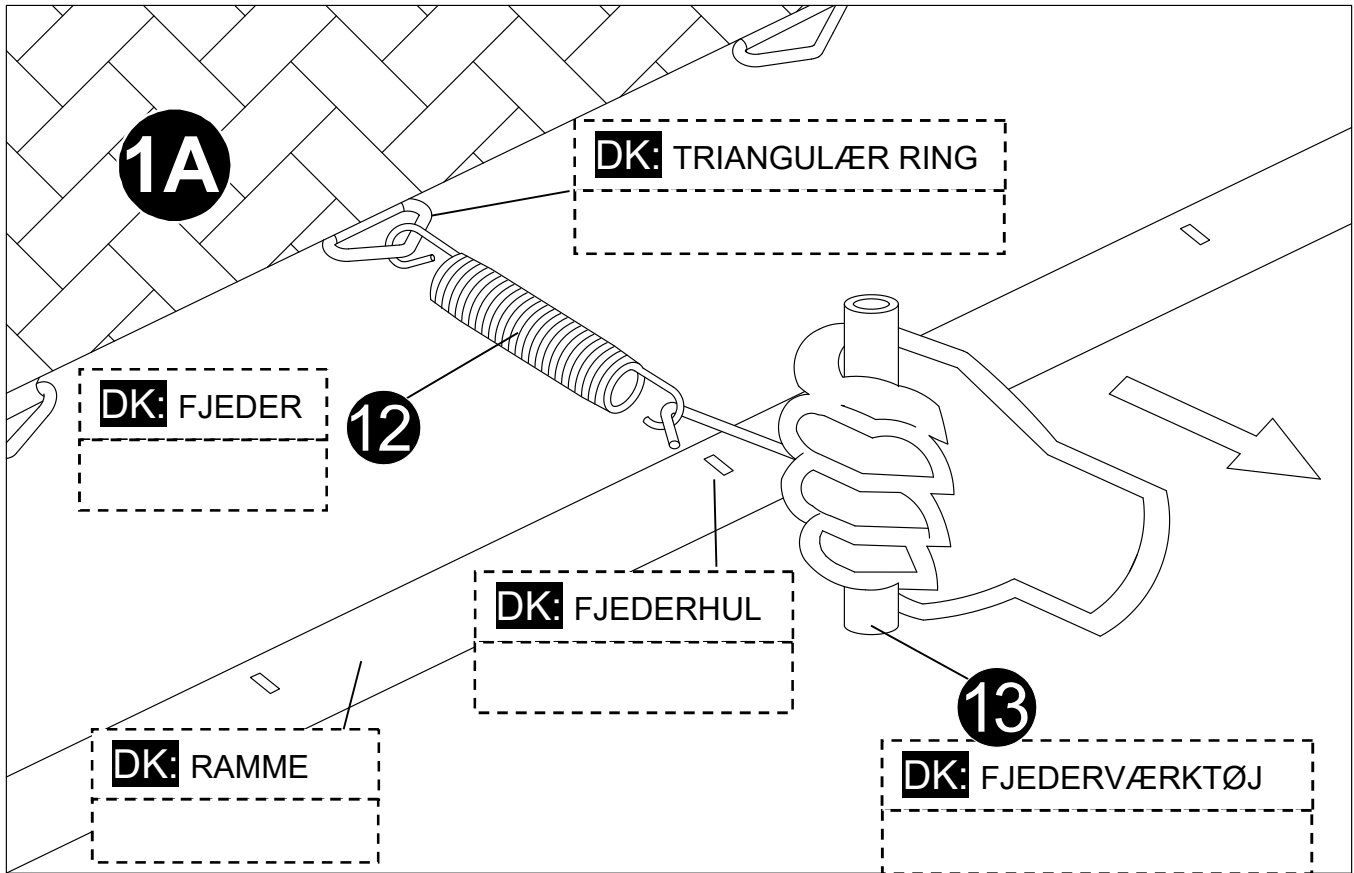
DK  
**ADVARSEL**  
PLACER IKKE HÆNDERNE I  
NÆRHEDEN AF ÅBNINGEN, NÅR DU  
SAMLER RØRENE. BRUG  
BESKYTTELSESHANDSKER FOR AT  
BESKYTTE DIG MOD EVENTUELLE  
SKADER, DER KAN OPSTÅ UNDER  
MONTERINGEN.



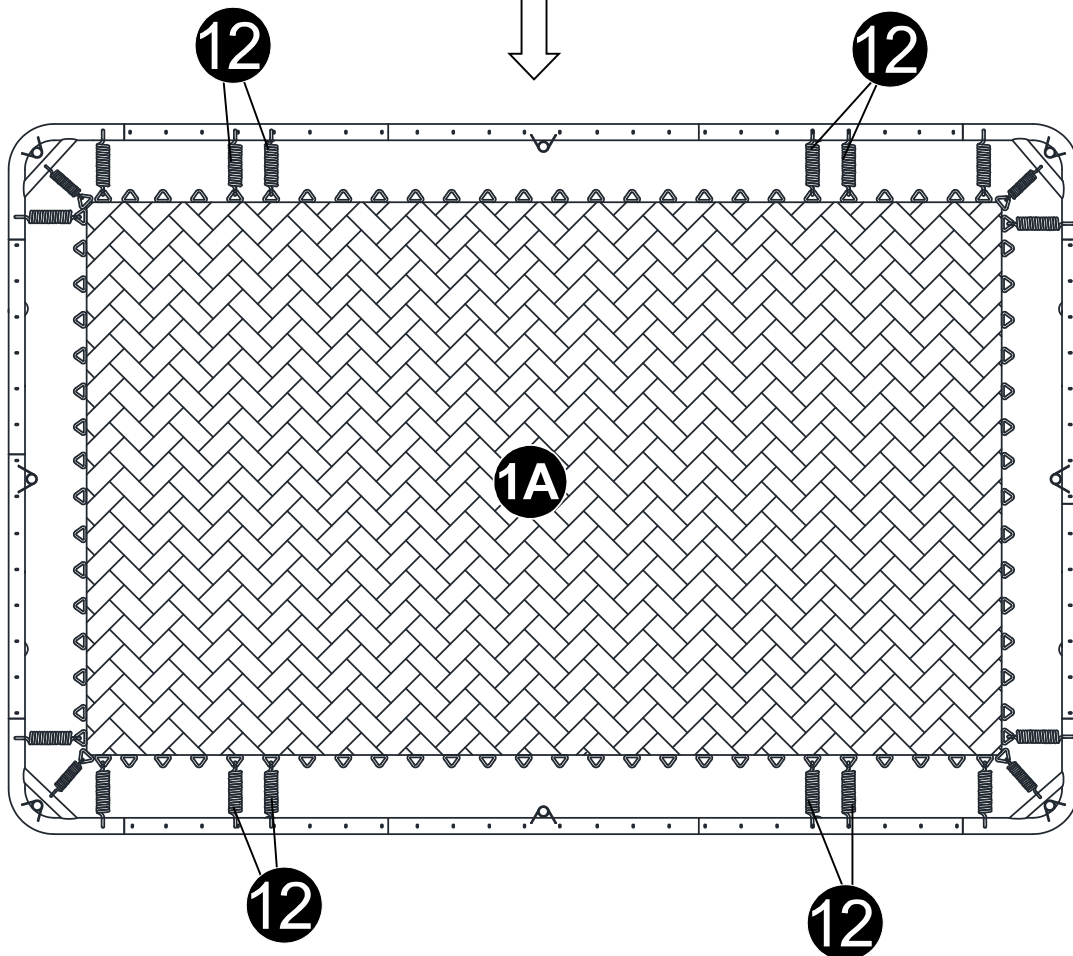
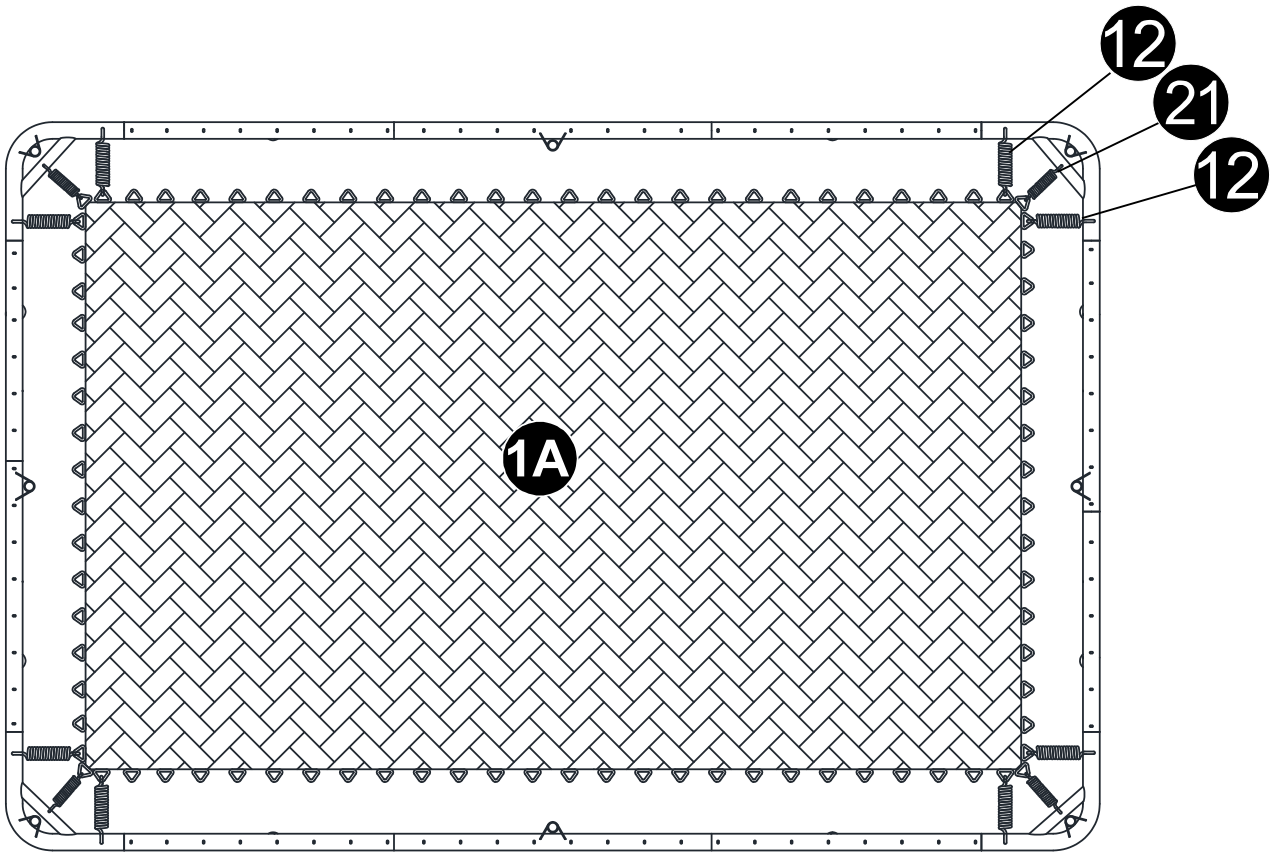
**STEP 5**

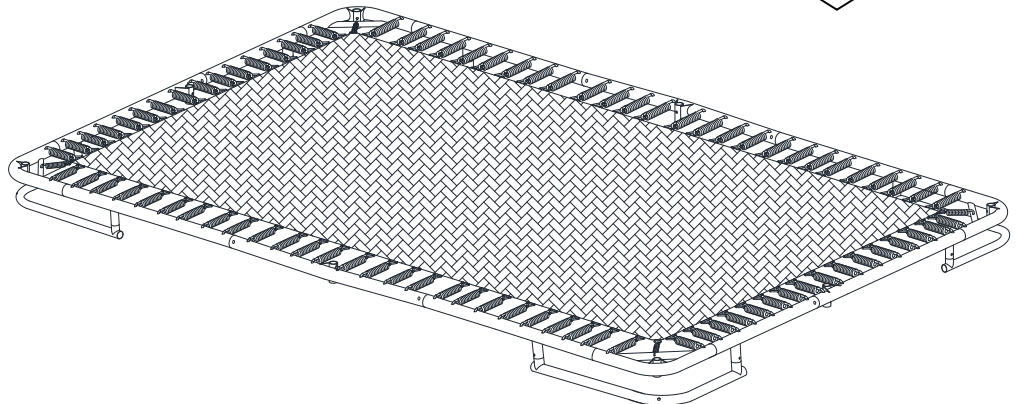
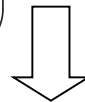
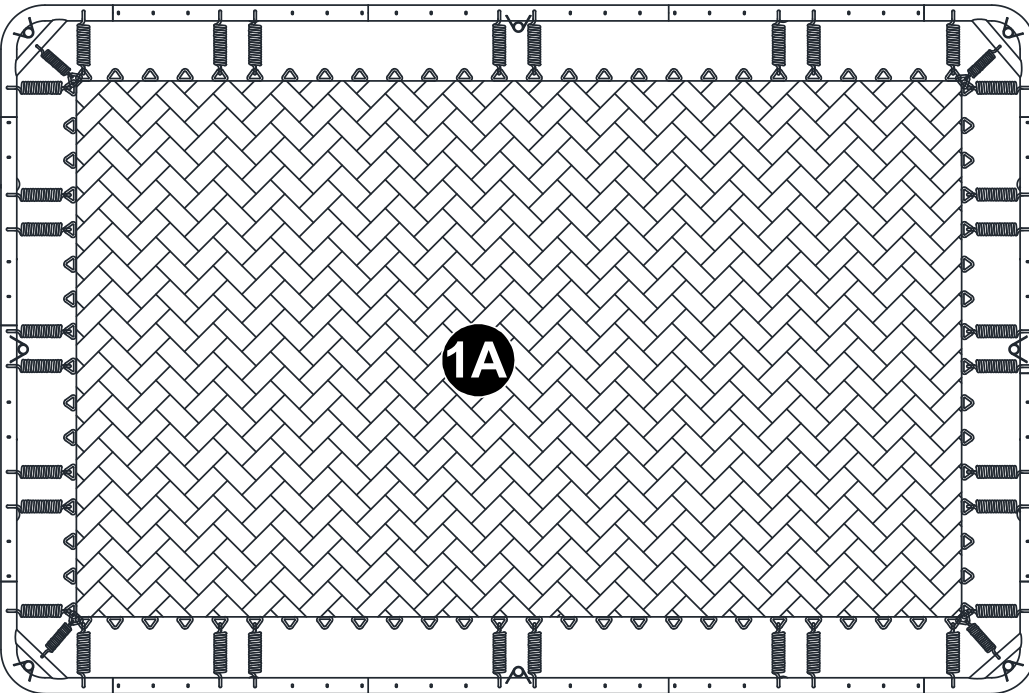
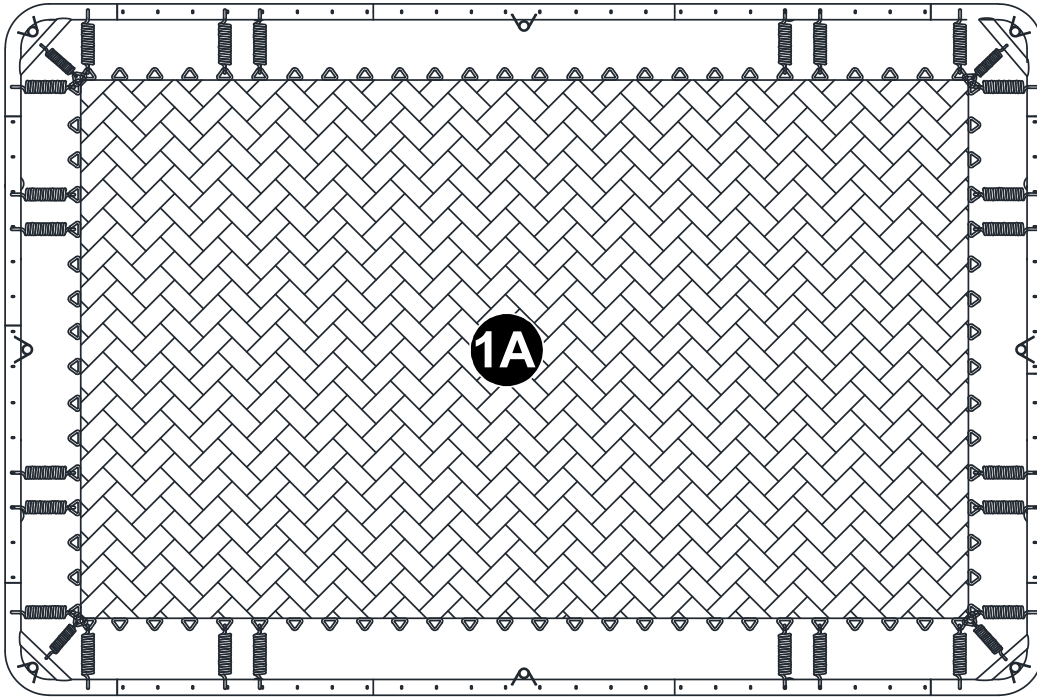


STEP 6

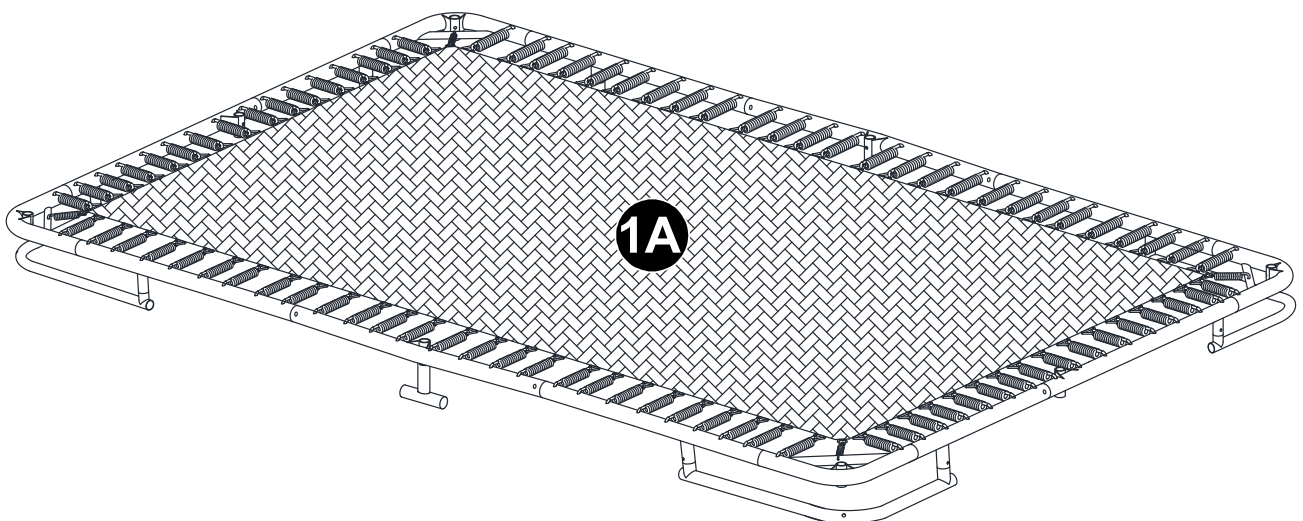
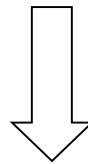
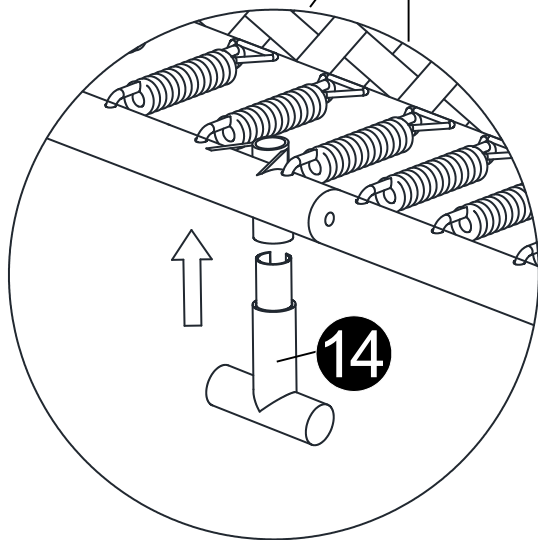
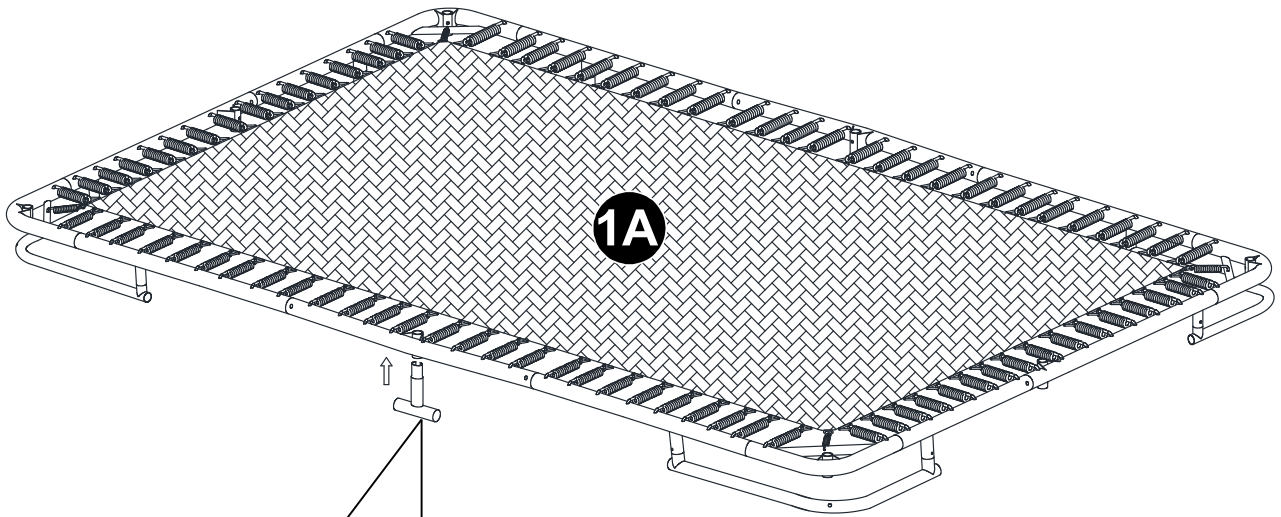


STEP 7

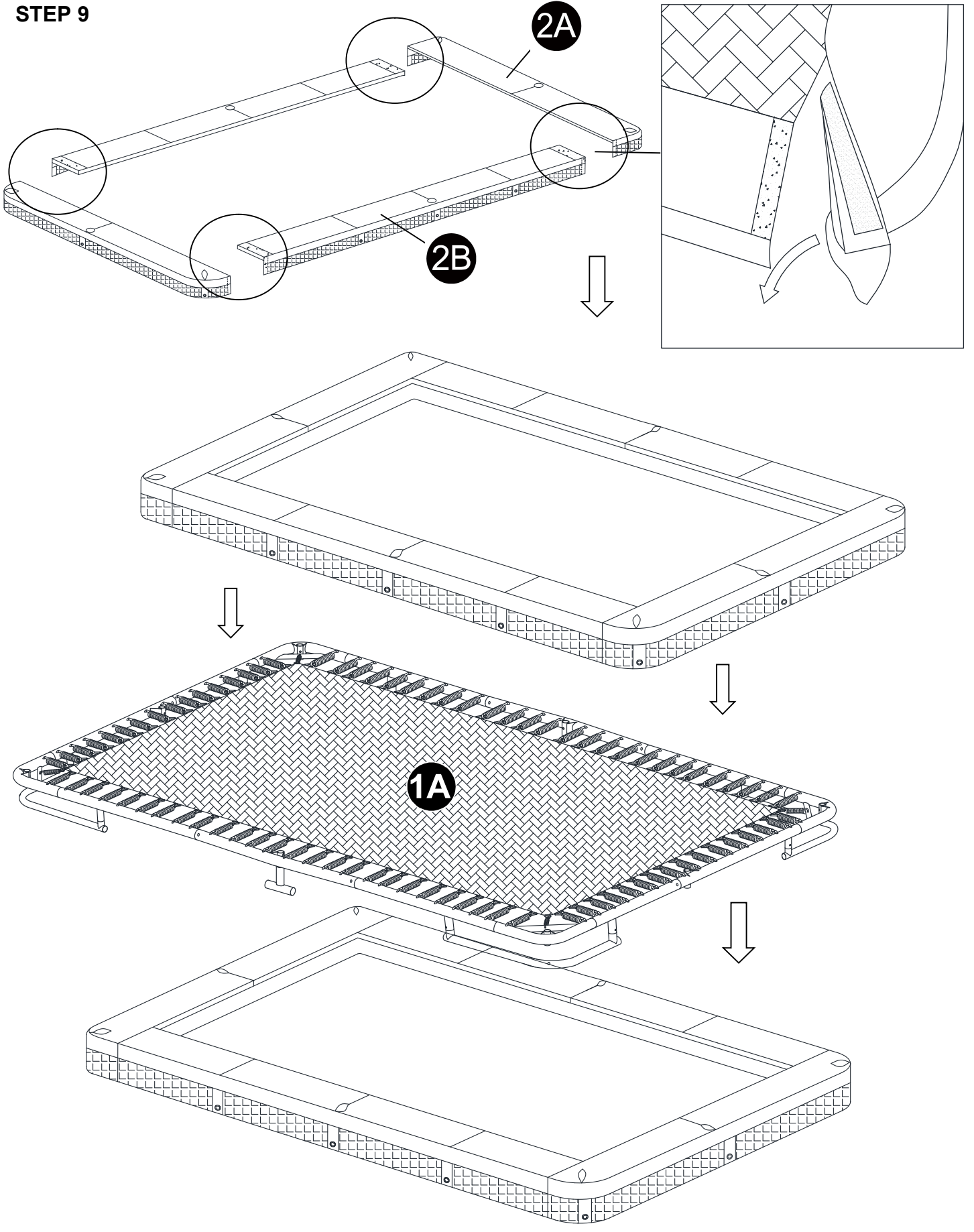




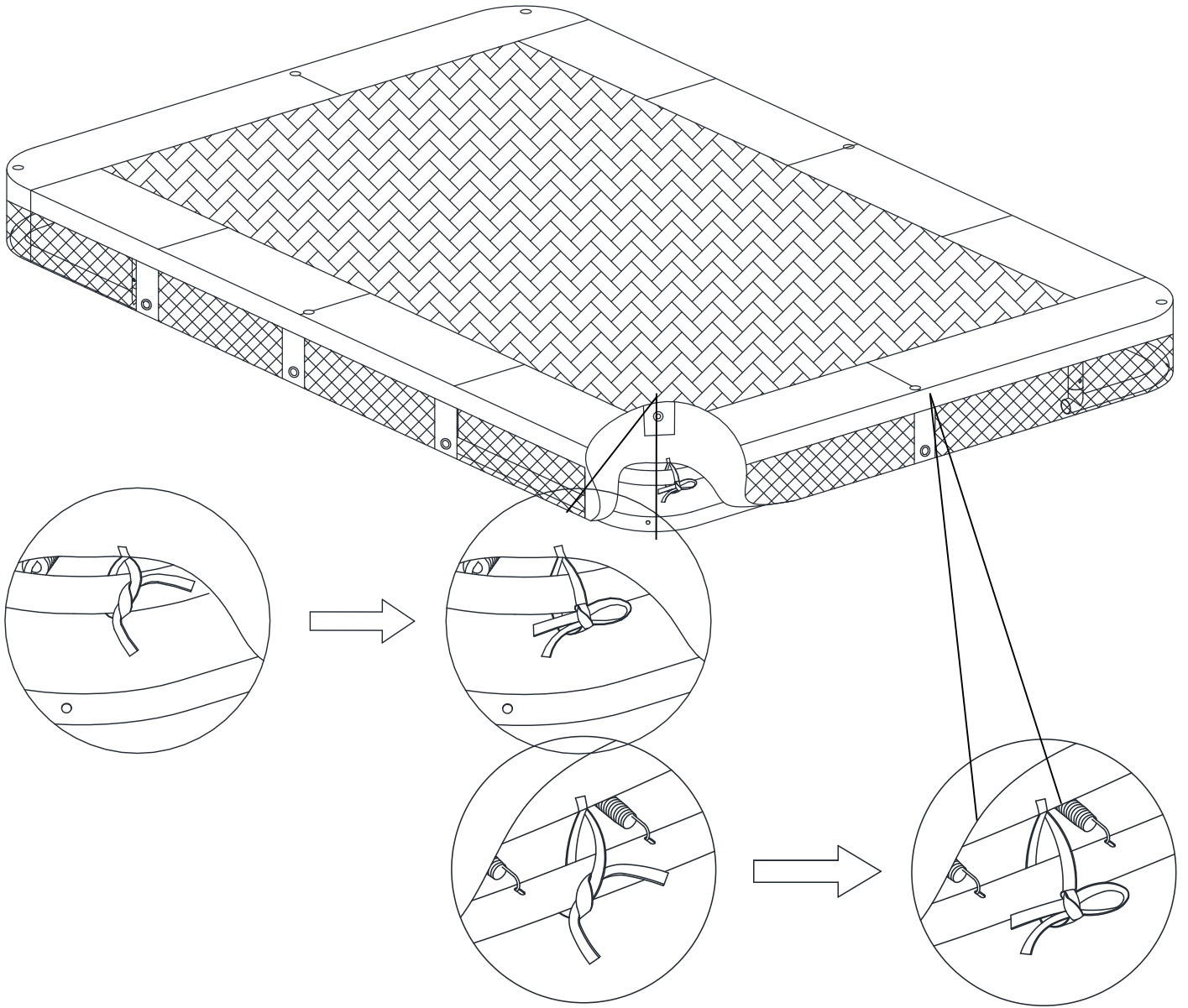
**STEP 8**



STEP 9

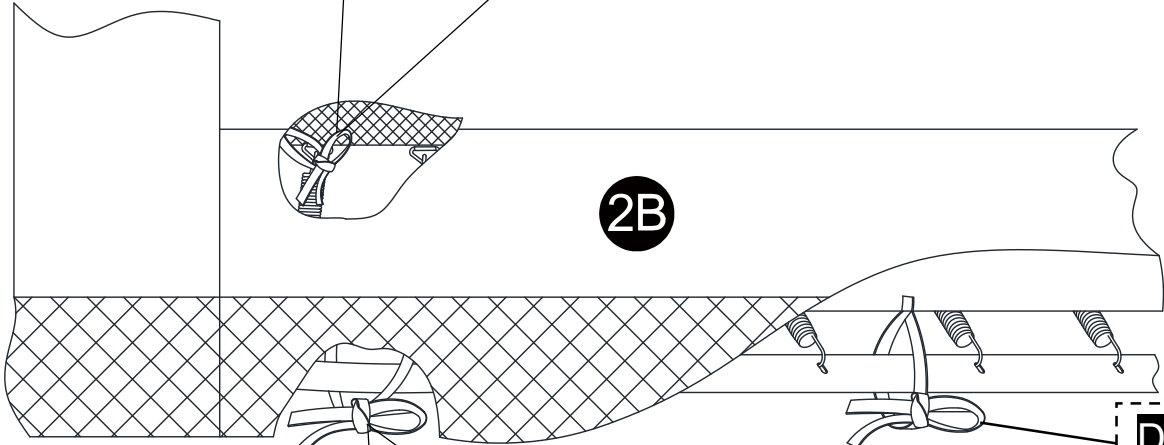
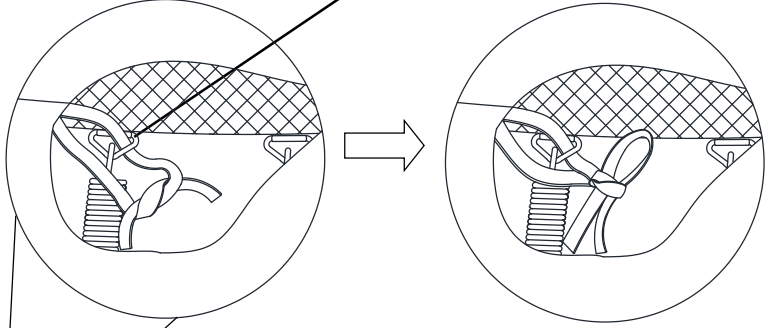


**STEP 10**

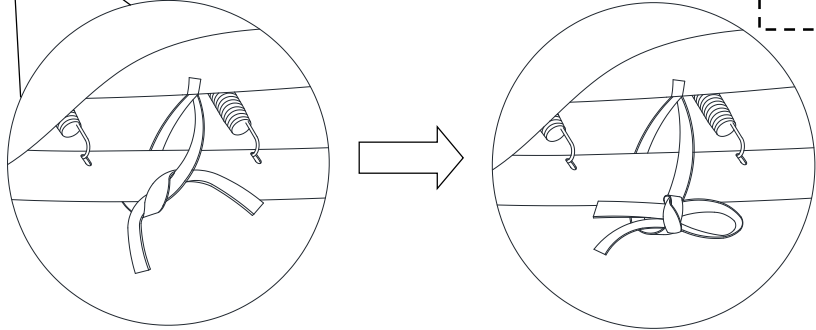


STEP 11

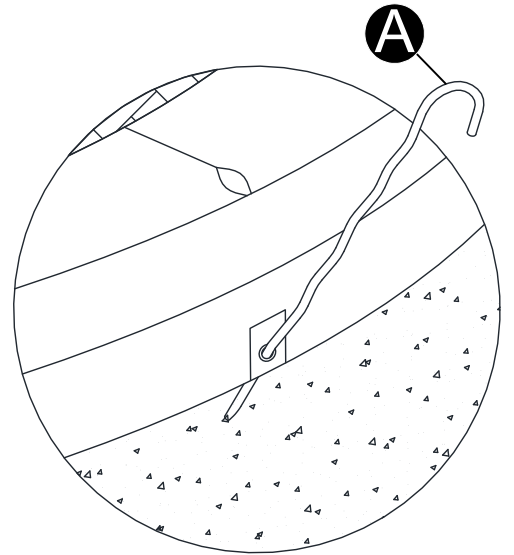
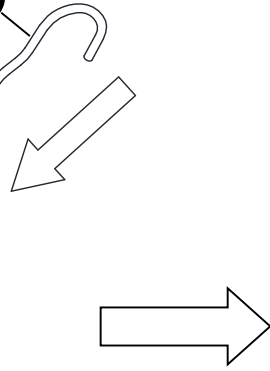
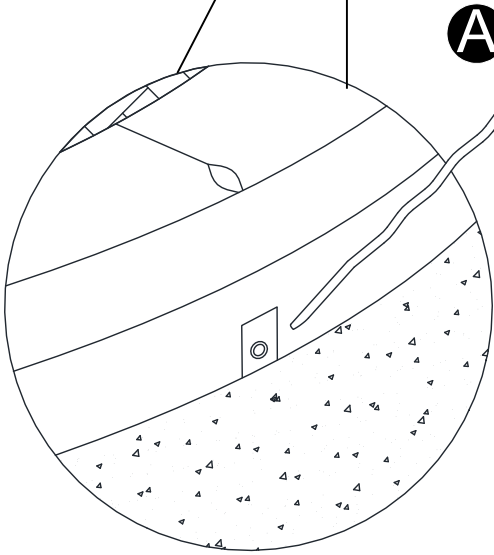
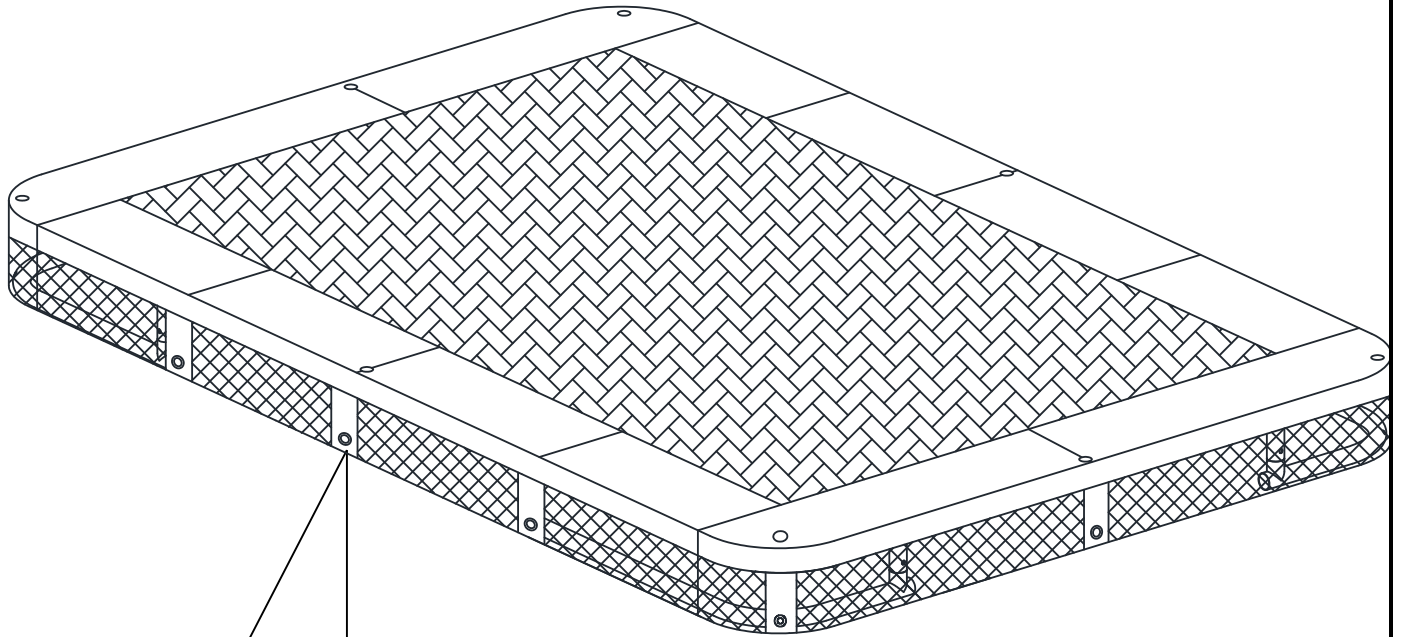
**DK:** TRIANGULÆR RING



**DK:** STROP



STEP 12



**DK:**

## **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 fjedersystemerne er intakte, og at de ikke kan løsne sig under brug.
- Inspicér de runde beskyttelsespudder, der dækker fjedrene.
- Inspicér snoren, der fastgør nettet. Kvælningsfare.
- 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.

**DK:**

## 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) – 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  
Norge  
[mylnasport.no](http://mylnasport.no)

Leverantör:  
Mylna Sport AB  
Box 181  
56624 Habo  
Sverige  
[mylnasport.se](http://mylnasport.se)

Supplier:  
Mylna Sport AS  
PO Box 567  
3412 Lierstranda  
Norway  
[mylnasport.com](http://mylnasport.com)

