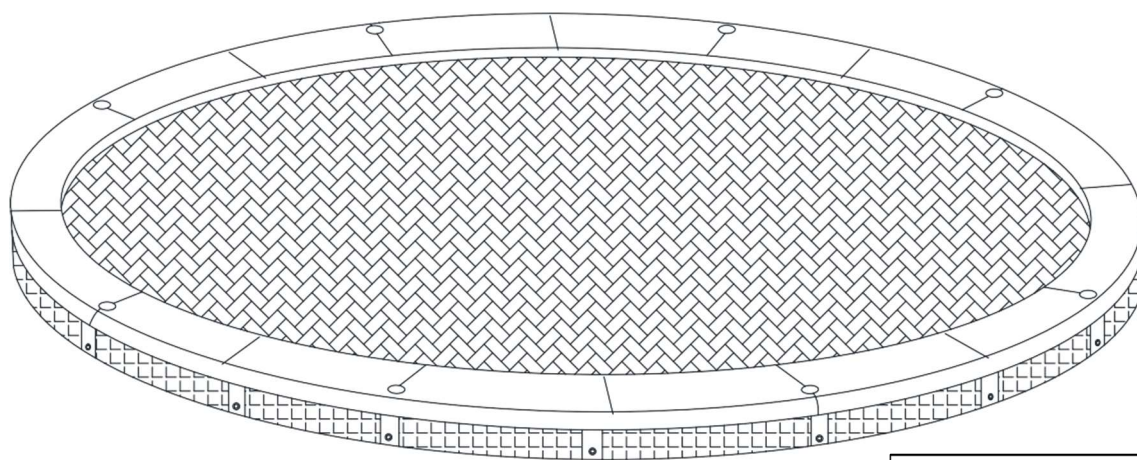




Montering, drift og vedligehold Dansk manual

Art. Nr.: 418972

PREMIUM OVAL NEDGRAVET TRAMPOLIN



Størrelser, monteret:
518cm x 335cm x 20cm

ADVARSEL

- Læs og forstå instruktionerne i denne brugermanual, før du samler og bruger trampolinen.
- Behold denne brugervejledning til fremtidig reference.
- 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 sikkerhedsindhegningen fjernes fra toppen af indhegningsstolperne i blæsende forhold.

Importør: Mylna Sport AS
Postboks 567, 3412 Lierstranda, Norge
KUNDESERVICE
Se venligst sidste side for information om
kundeservice



Tak fordi du valgte dette produkt. Vi håber, du vil sætte pris på det. Samlingen af denne trampolin kan tage over en time, og der kan være behov for hjælp fra en anden person.

SAMLING OG FLYTNING AF TRAMPOLINEN.

Monter denne trampolin, hvor den skal bruges.

FLYTNING AF TRAMPOLINEN

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

Det anbefales kraftigt, at trampolinen ikke bruges uden sikkerhedsnet.

Denne trampolin er ikke udstyret med net. Det er vigtigt, at trampolinen har nok plads på alle sider. Placer ikke trampolinen tæt på vægge, strukturer, hegn eller andre legeområder. Sørg for, at alle sider omkring trampolinen er tomme.

Tillad ikke brug af trampolinen under dårligt vejr 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 beskyttet område for at sikre, at vinden ikke tager den med sig.

BRUG IKKE DENNE TRAMPOLIN INDENDØRS.

INTRODUKTION

Før du bruger trampolinen, skal du sikre dig, at du har læst og forstået indholdet af denne brugermanual. Sæt dig ind i følgende forholdsregler for at mindske risikoen for skader forbundet med brugen af denne trampolin.

- Forkert brug af denne trampolin er farligt og kan forårsage skader.
- Trampoliner sender brugeren op til ukendte højder og ind i forskellige kropsbevægelser.
- Inspicer trampolinen før hver brug, med særlig opmærksomhed på slidte måtter og løse eller manglende dele.
- Denne brugermanual indeholder instruktioner til samling, pleje, vedligeholdelse, sikkerhedsinstruktioner og korrekte springteknikker. Brugere og omsorgspersoner skal læse og sætte sig ind i disse instruktioner. Enhver, der vælger at bruge denne trampolin, skal være opmærksom på sine egne begrænsninger i forhold til at udføre forskellige hop og tricks med trampolinen.
- Advarsel. Kun til hjemmebrug.
- Advarsel om trampoliner, der ikke er beregnet til børn under 36 måneder.



SPRING IKKE SALTOER OVER, DA DET ØGER RISIKOEN FOR AT LANDE PÅ HOVEDET ELLER NAKKEN.



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

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

- Maks 130 kg.
- Kun til hjemmebrug.
- Trampolinen skal samles af en voksen i henhold til instruktionerne og inspiceres før brug.
- Kun én person kan bruge trampolinen ad gangen. Flere personer på trampolinen kan føre til kollisioner.
- Tag skoene af, før du bruger trampolinen.
- Brug ikke trampolinen, hvis måtten er våd.
- Tøm lommer og hænder, før du bruger trampolinen.
- Limit jumping til midten af trampolinen.
- Spis ikke, mens du bruger trampolinen.
- Afslut ikke sessionen med at springe fra trampolinen.
- Sørg for at stoppe med at hoppe regelmæssigt.
- Sikre trampolinen sikkert og brug den ikke i kraftig vind.
- Trampolinen kan kun bruges udendørs.
- Produktmål: 518 cm x 335 cm x 20 cm.
- Anbefalet frit område omkring trampolinen: 2 x 2 x 8 meter.
- Undersøg trampolinen før brug. Sørg for, at boltene, måtten og klodserne sidder korrekt.
- Brug ikke trampolinen, hvis der mangler dele eller virker slidte eller ødelagte.
- Stop straks med at hoppe, hvis du føler dig svimmel eller utilpas.
- Placer ikke trampolinen oven på cement, asfalt eller anden hård overflade; og placer den ikke nær andre installationer, såsom pools eller gyngestativer.
- Ændringer udført af brugeren (såsom montering af valgfrit udstyr) skal udføres i henhold til producentens instruktioner.
- Undersøg trampolinen før brug. Sørg for, at boltene, måtten og klodserne sidder korrekt.
- Tjek at alle dele og stik stadig er intakte og ikke kan flyttes under brug.
- Tjek alle overgange og skarpe kanter og udskift dem efter behov.

SPRINGINSTRUKTIONER

- Vær opmærksom på risiciene forbundet med forkert eller overdreven brug af trampolinen.
- Lær grundlæggende kropsstillinger og hop, før du prøver mere avancerede tricks. Du kan variere dine rutiner ved at udføre forskellige kombinationer af grundlæggende hop, både med og uden lodrette hop mellem tricks.
- Stop med at hoppe ved at bøje knæene, når dine fødder rører trampolinens overflade. Lær dette, før du prøver 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 ankersæt.
- 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 øje med trampolinen, når du hopper. Det hjælper med at kontrollere hoppene.
- Brug ikke trampolinen, hvis du er træt
- Spring 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 jævn overflade, mindst 2 meter væk fra andre konstruktioner eller forhindringer, såsom hegn, garage, hus, grene, tørrestativ eller elektriske kabler.
- Placer ikke trampolinen oven på cement, asfalt eller anden hård overflade; og placer den ikke nær andre installationer, såsom pools eller gyngestativer.
- Vi anbefaler at placere trampolinen i en højde på mindst 2 m fra enhver forhindring såsom hegn, garage, hus, udhængende grene, elektriske ledninger osv.
- Det er ikke lovligt at lave ændringer på trampolinen, såsom at tilføje ting til den eller fjerne ting, der øger risikoen for skader.

SAMLING OG DRIFT

- For at trampolinen skal være så sikker som muligt, skal du følge samlings- og betjeningsanvisningerne. Læs venligst denne brugervejledning grundigt og gem den til fremtidig reference.
- Monteringsvejledning:
Apparatet skal samles før brug. Følg venligst samlingstrinene i denne brugervejledning.
- Vi anbefaler, at trampolinen udstyres med udstyr i kraftig vind for at undgå forvrængning (f.eks. ankerkitt).

MATEMATIKINSTRUKTIONER

1. Vedligeholdelse af måtte og pude.

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

Puden skal vedligeholdes korrekt og kontrolleres i henhold til vedligeholdelsesplanen i denne brugermanual. Når materialet viser tegn på svækkelse, bør du stoppe al brug af trampolinen og begrænse adgangen til den, indtil de slidte dele er udskiftet.

2. Vedligeholdelse af trampolinpuder

Gå rundt om 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 din person, før du bruger trampolinen.
- Kom forsigtigt op og af trampolinen. Hop aldrig op eller ned eller brug trampolinen til at hoppe op på andre genstande.
- Lær det grundlæggende i spring og mestre hver type, før du forsøger mere avancerede hop. Se afsnittet om grundlæggende færdigheder.
- For at dæmpe hopet, bøj knæene, når du lander på måtten med fødderne.
- Vær altid i kontrol, når du hopper. Et kontrolleret hop betyder, at du lander det samme sted, du tog afsted fra. Hvis du føler, du mister kontrollen, så prøv at stoppe med at hoppe.
- Hop ikke i lange perioder eller for højt flere gange i træk.
- Hold øjnene rettet mod måtten for at bevare kontrollen. Hvis ikke, kan du miste din saldo.
- Kun én person ad gangen kan bruge trampolinen.
- Der bør altid være en supervisor, der overvåger dig, når du bruger trampolinen.

SUPERVISORER

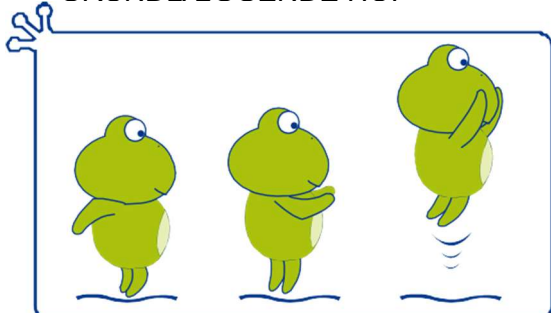
Sæt dig ind i grundlæggende hop og sikkerhedsregler. For at forebygge og mindske risikoen for skader bør du håndhæve alle sikkerhedsregler og sikre, at nye springere lærer de grundlæggende hop, før de forsøger mere avancerede.

- Al brug skal foregå under opsyn, uanset færdighedsniveau eller alder.
- Trampolinen må ikke bruges, når den er våd, beskadiget, beskidt eller slidt. Undersøg trampolinen før brug.
- Behold genstande, der kan forstyrre hop væk fra trampolinen, og vær opmærksom på, hvad der er over, under og omkring den.
- Sikre trampolinen, når den ikke er i brug, for at forhindre uautoriseret brug.

LÆSEPLAN

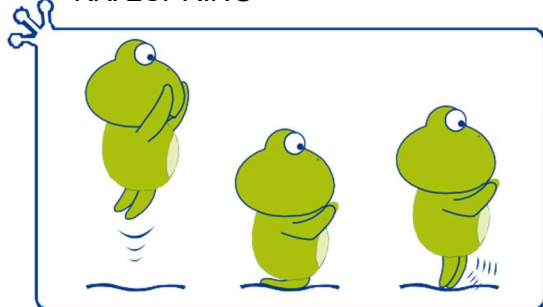
Følgende øvelser anbefales for at lære grundlæggende trin og hop, før du forsøger at udføre mere komplicerede tricks. Før du sætter dig på trampolinen, bør du læse og forstå alle sikkerhedsinstruktionerne. Omsorgspersonen og brugeren bør også diskutere og demonstrere kroppens mekanismer og retningslinjer for trampolinen.

GRUNDLÆGGENDE HOP



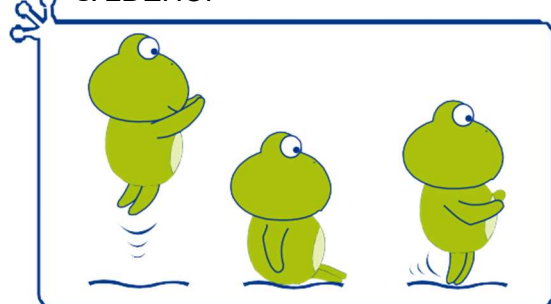
1. Start stående med fødderne i skulderbredde og øjnene fokuseret på trampolinstoffet.
2. Sving armene frem og op i en cirkulær bevægelse.
3. Saml fødderne, mens du er i luften, og peg tæerne nedad.
4. Hold fødderne i skulderafstand, når du lander på trampolinlærreden.

KNÆSPRING



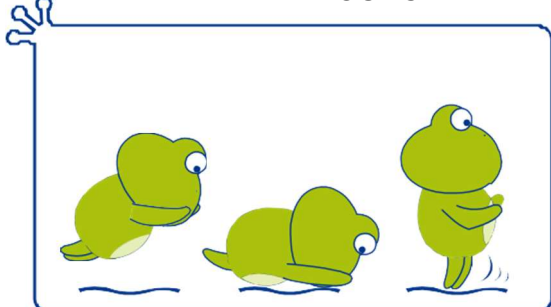
1. Start med det grundlæggende spring, og hold det lavt.
2. Land på knæene, mens du holder ryggen lige og kroppen lige op, mens du bruger armene til at holde balancen.
3. Hop op i den grundlæggende hopposition ved at svinge armene op.

SÆDEHOP



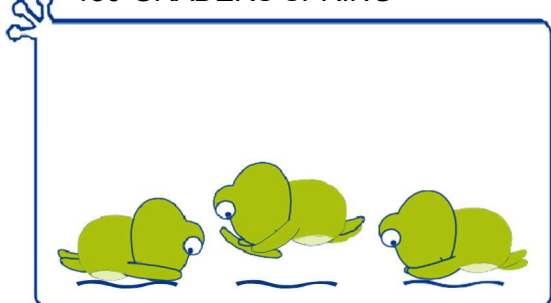
1. Land i en flad siddende stilling.
2. Placer hænderne på kluden ved siden af hofterne, men lås ikke albuen.
3. Hop op i stående position igen ved at skubbe fra med hænderne.

FREMADRETTET BOUNCE



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

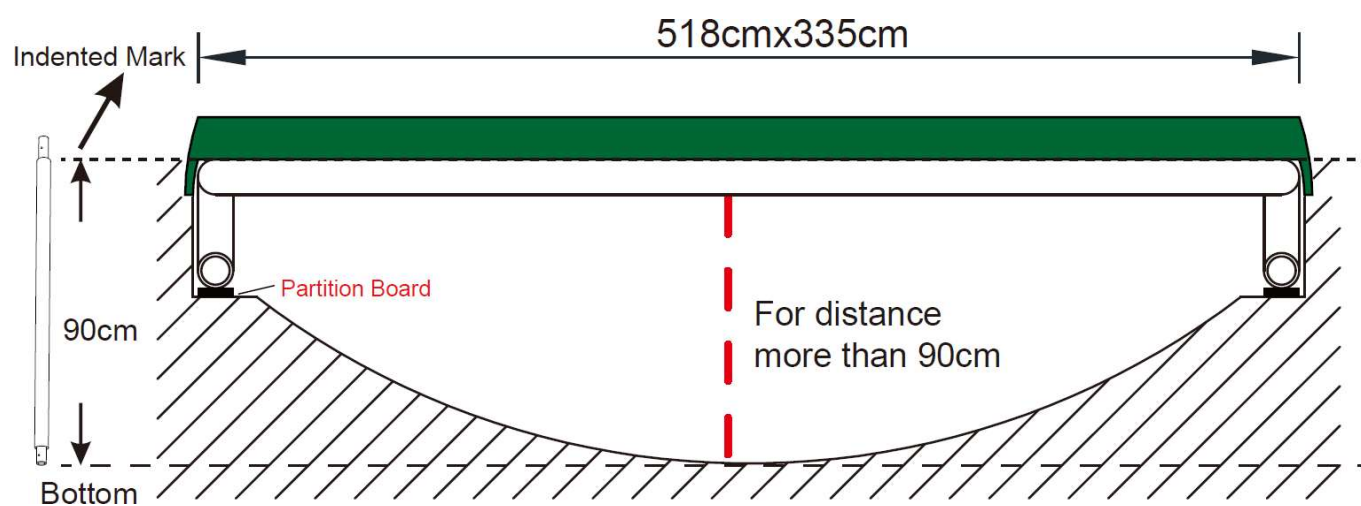
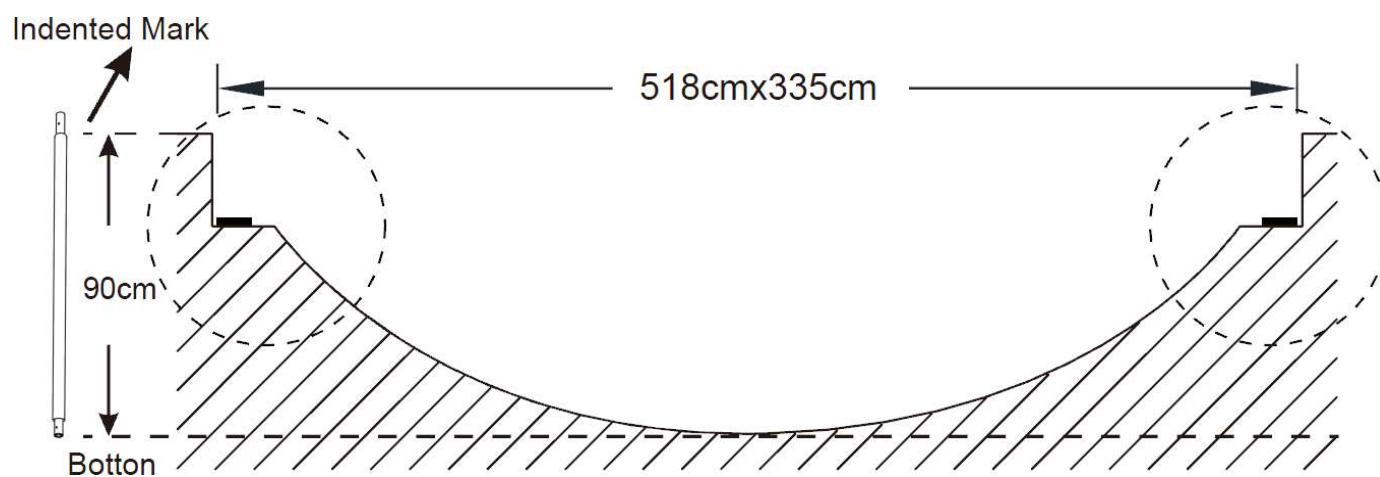
180-GRADERS SPRING



1. Start med fremadrettet bounce-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 oppe.
4. Land med ansigtet nedad og vend tilbage til stående position.

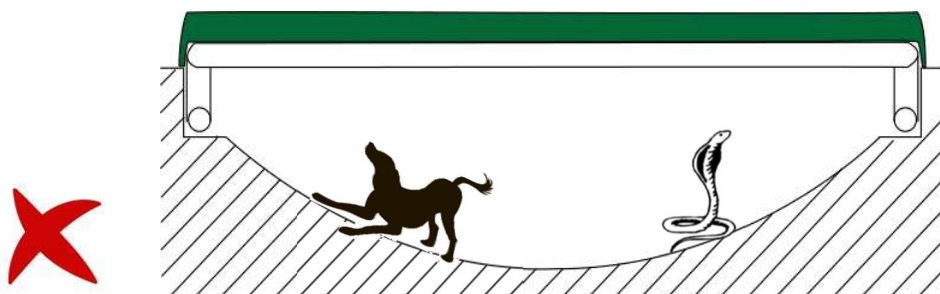
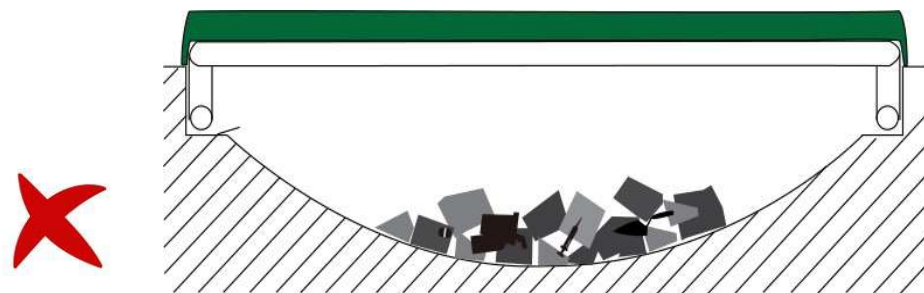
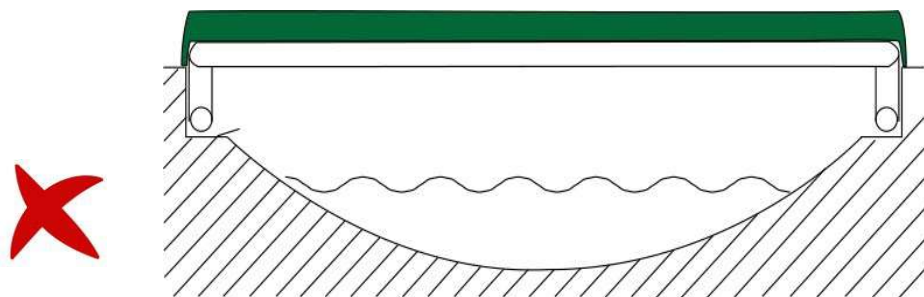
ARBEJDSILLUSTRATION

Grav et hul du fra følgende illustration.



Advarsel!

Sikrer dig, at der ikke er noget i hullet, før du begynder at hoppe. Dette kan forårsage alvorlige skader.



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

SAMLING

For at samle trampolinen behøver du kun det medfølgende fjederværktøj. Trampolinen kan let skilles ad og opbevares, når den ikke skal bruges i længere tid. **Læs venligst samlingsvejledningen, før du begynder at samle produktet.**

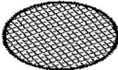
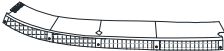
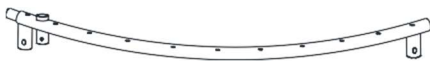
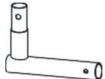
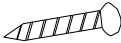
FØR INSTALLATION

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

Sørg for, at du har alle de dele, du finder i reservedelslisten. Hvis du mangler nogle dele, se den sidste side for kontaktinformation.

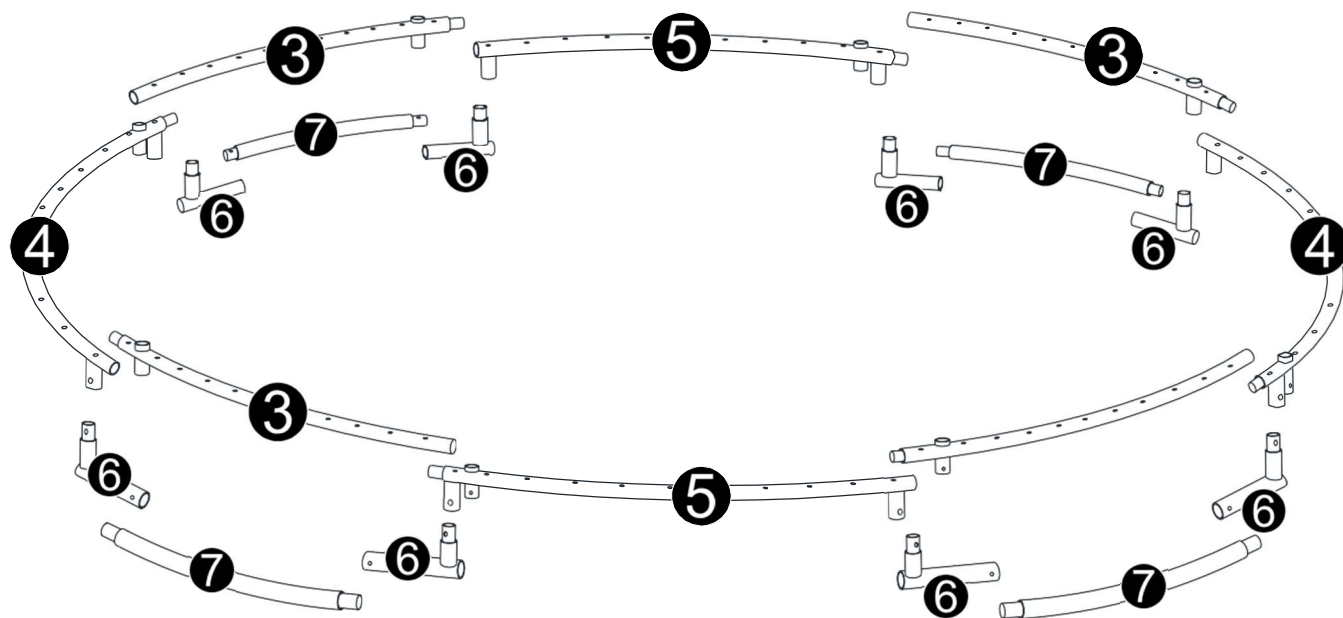
Det anbefales, at du bærer beskyttelseshandsker for at beskytte dine hænder under samlingen af denne trampolin.

DELELISTE TRAMPOLINEN

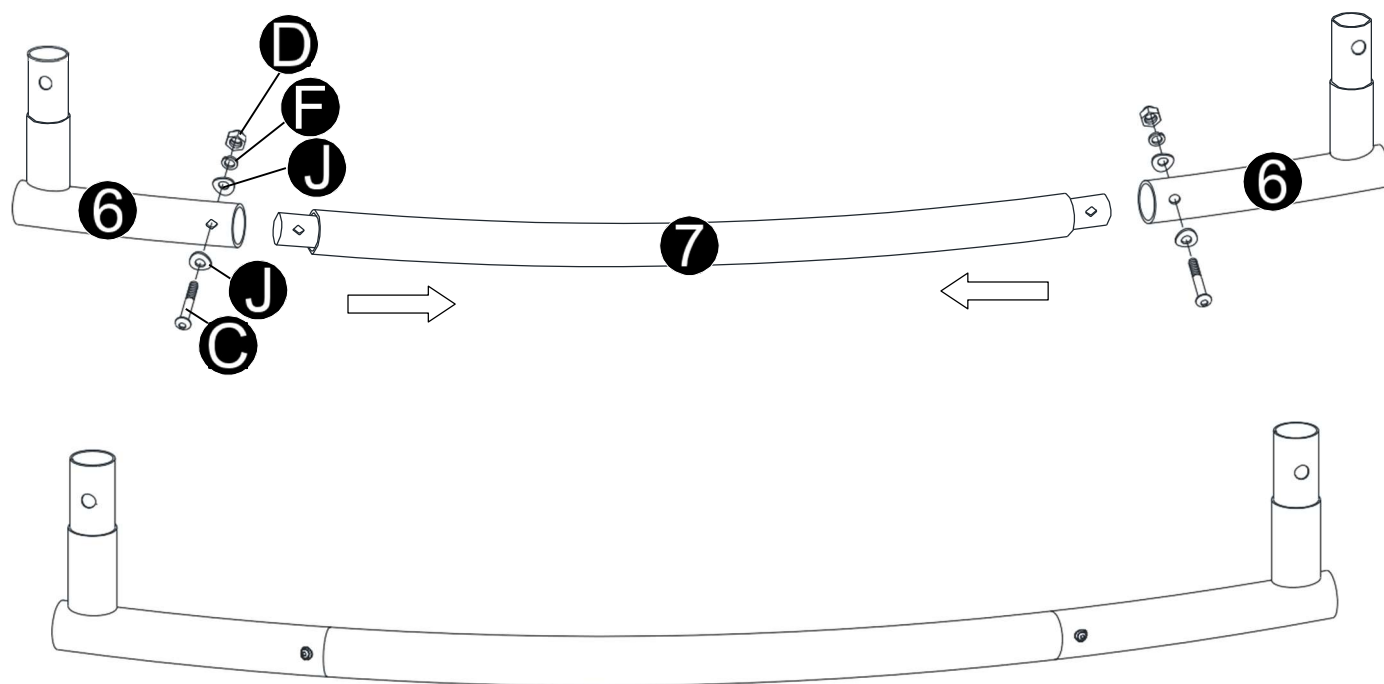
Deleliste	Diagram	Beskrivelse	Antal
1A		Trampolinedug	1
2A		Rammepude A (Kort)	2
2B		Rammepude B (Lang)	2
3		Topskinne med benbeslag A (Mellemlængde)	4
4		Topskinne med benbeslag B (Lang)	2
5		Topskinne med benbeslag C (Kort)	2
6		Benbase	8
7		Led, benbase	4
8		Galvaniserede fjedre	80
9		Fjederværktøj	1
A		Ankersæt	16
B		Nøgle	1
C		Lang Bolt (48mm)	8
D		Plasmøtrik	8
E		Selvlåsende skrue	8
F		Mellem springskive	8
G		Lille springskive	8
H		Lille hætte (til øverste skinne, 31,8 mm)	8
I		Stor hætte (til benbase, 38.1mm)	8
J		Stor kurvet skive	16
K		Unbrakonøgle	1

MONTERING

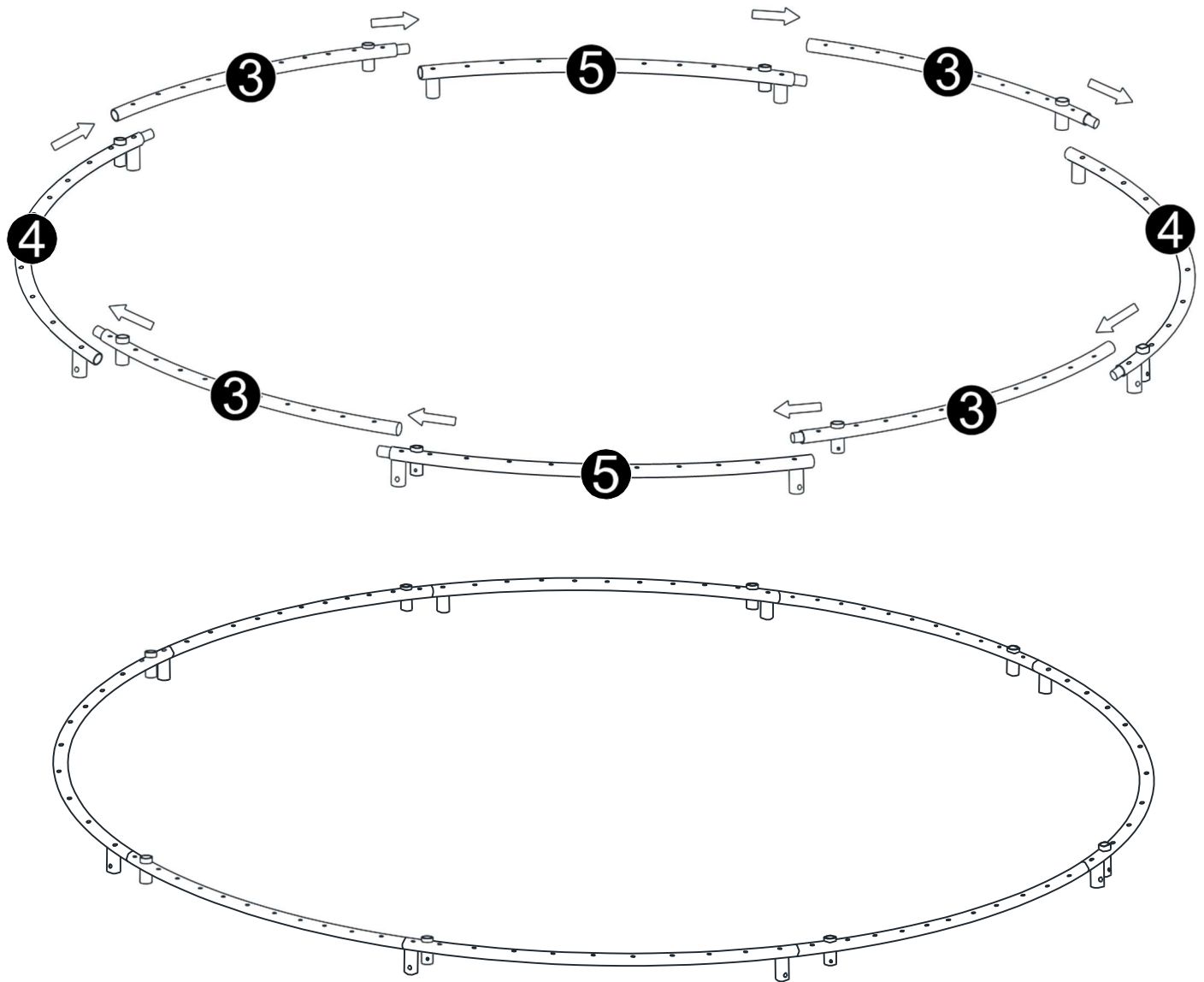
STEP 1



STEP 2

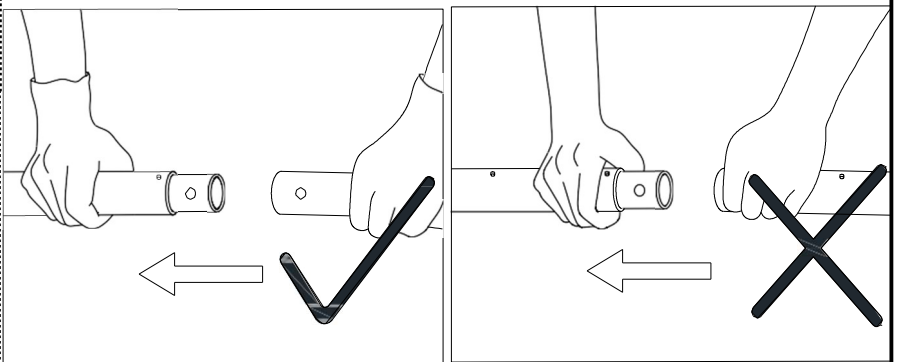


STEP 3

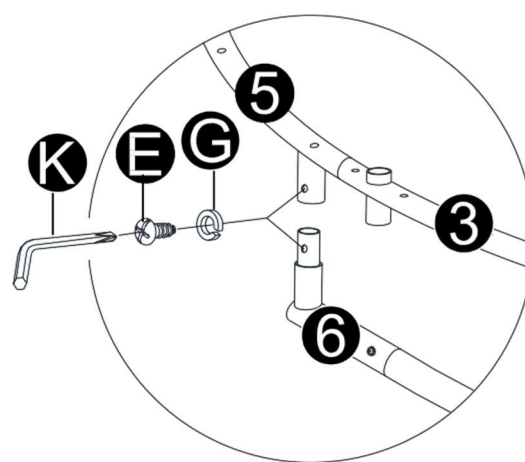
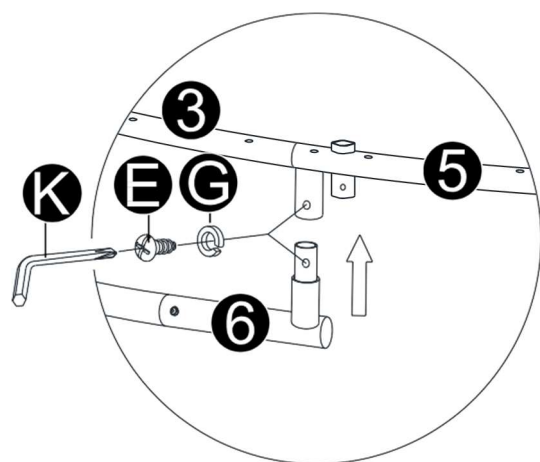
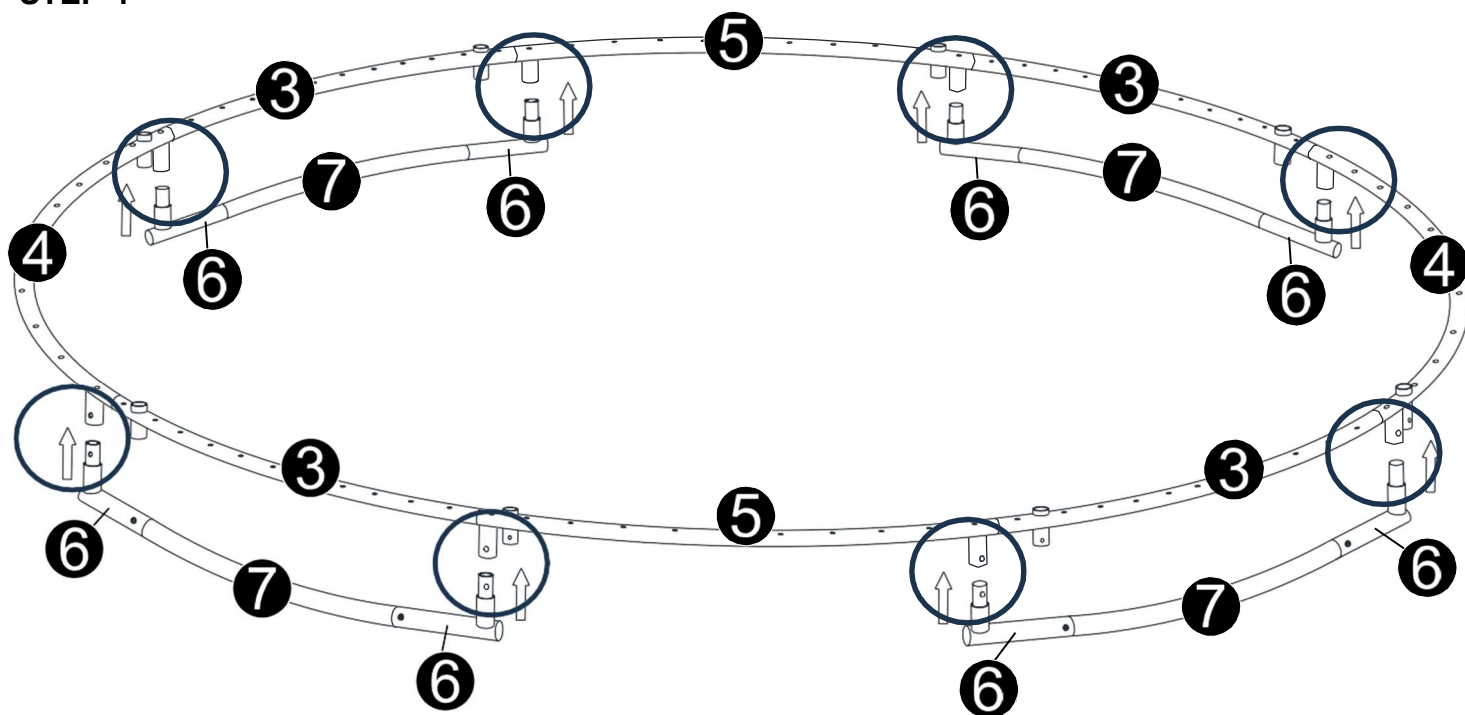


ADVARSEL

PLACER IKKE DINE HÆNDER TÆT PÅ ÅBNINGEN, NÅR DU FORBINDER RØRENE. BRUG BESKYTTELSESHANDSKER FOR AT BESKYTTE DIG MOD EVENTUELLE SKADER, DER KAN OPSTÅ UNDER SAMLINGEN.

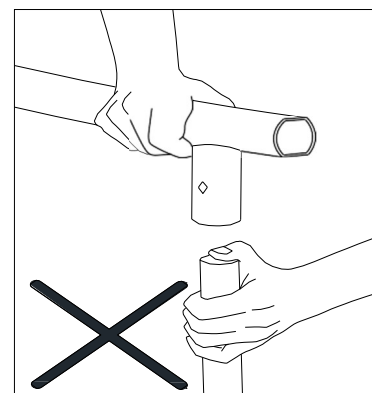
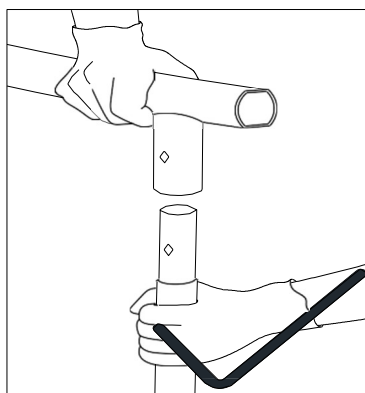


STEP 4

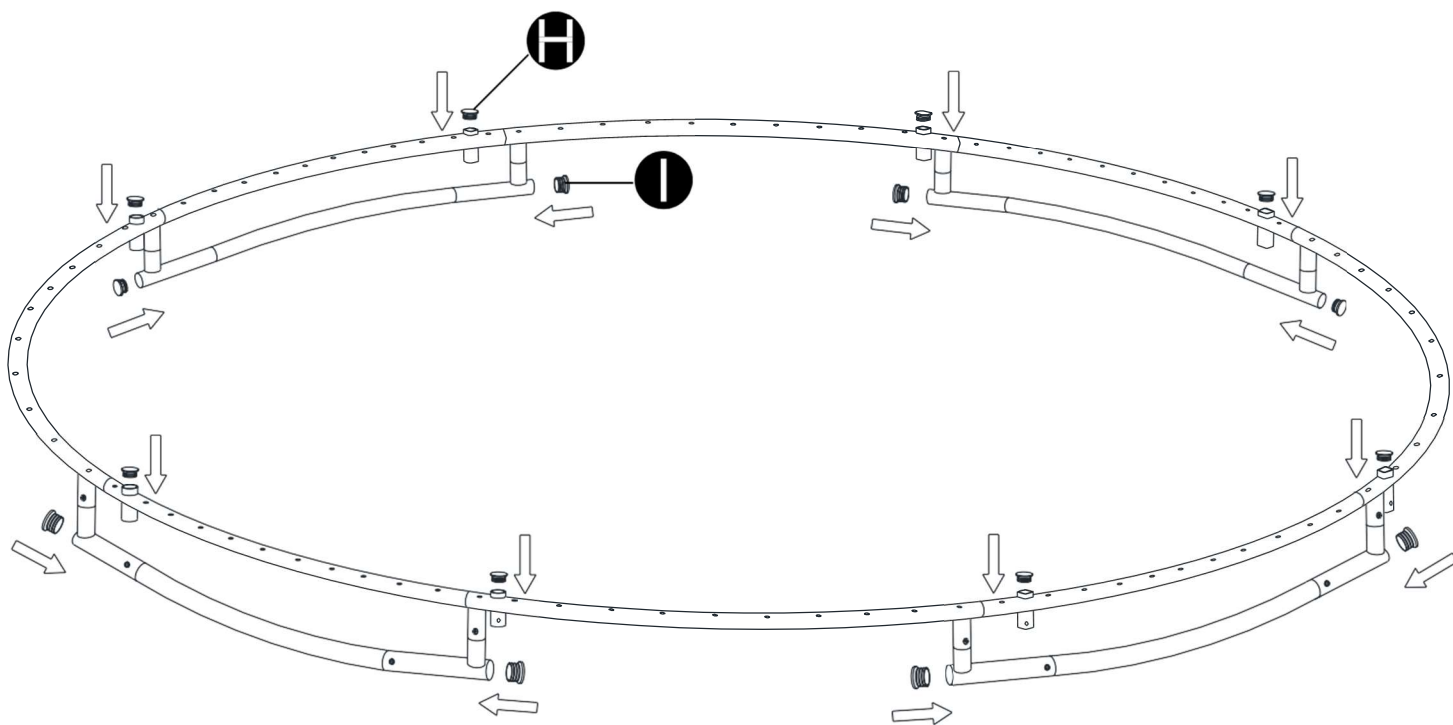


ADVARSEL

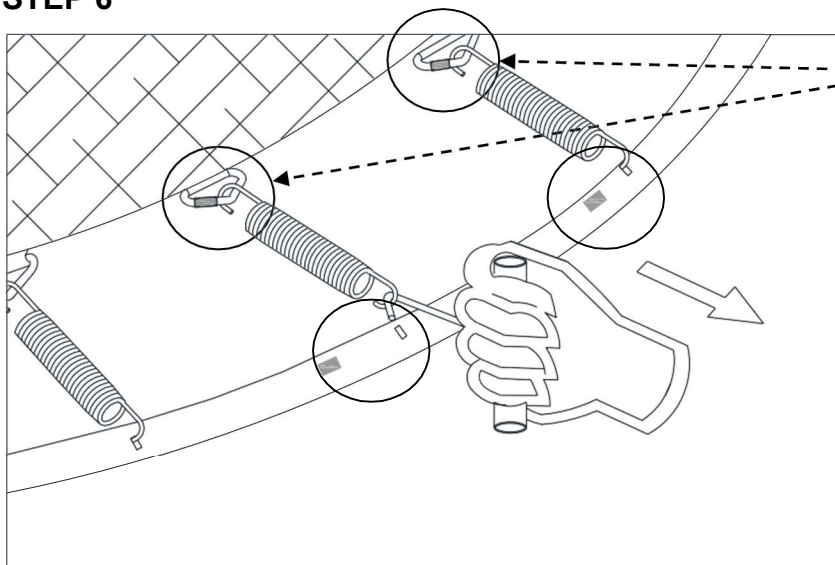
PLACER IKKE DINE HÆNDER TÆT PÅ ÅBNINGEN, NÅR DU FORBINDER RØRENE. BRUG BESKYTTELSESHANDSKER FOR AT BESKYTTE DIG MOD EVENTUELLE SKADER, DER KAN OPSTÅ UNDER SAMLINGEN.



STEP 5

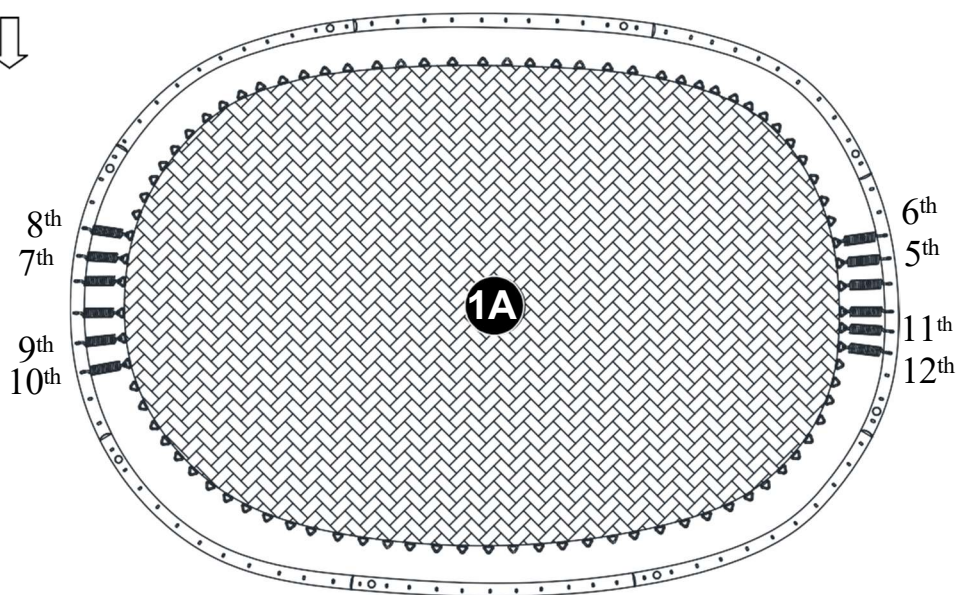
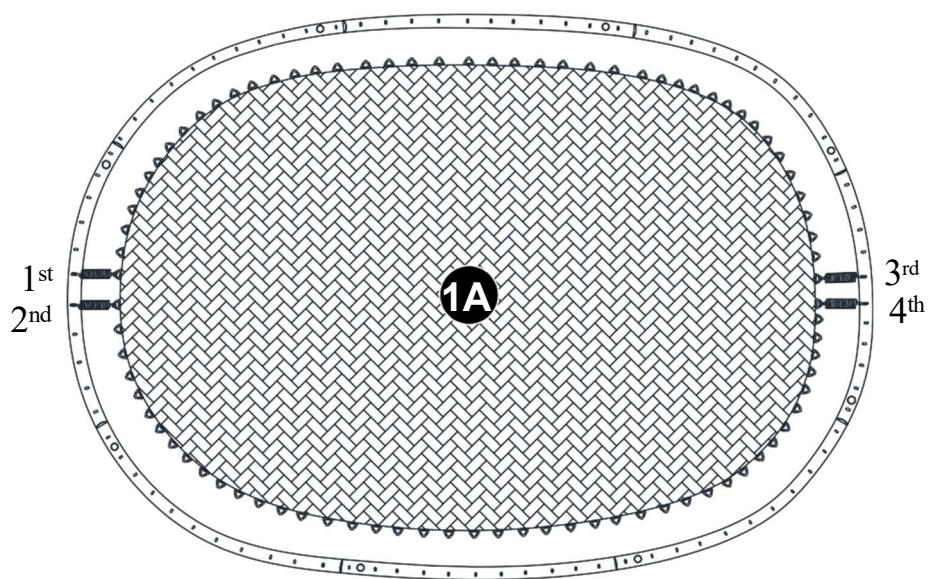


STEP 6

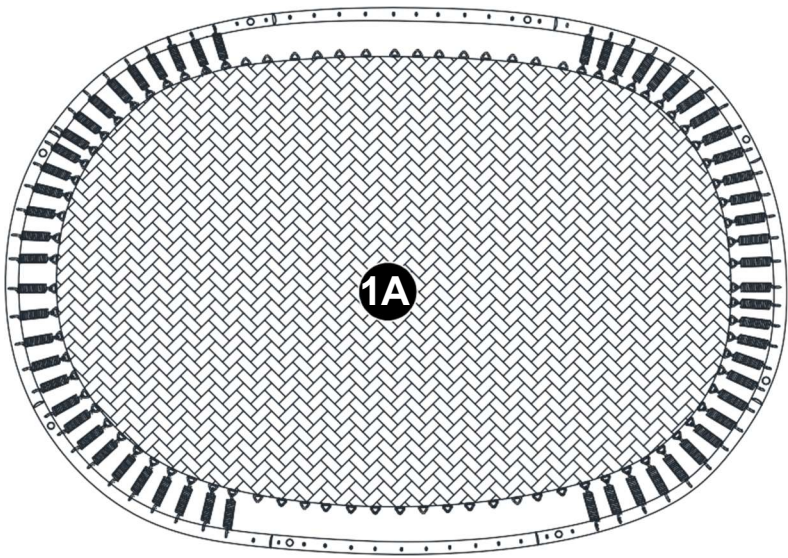
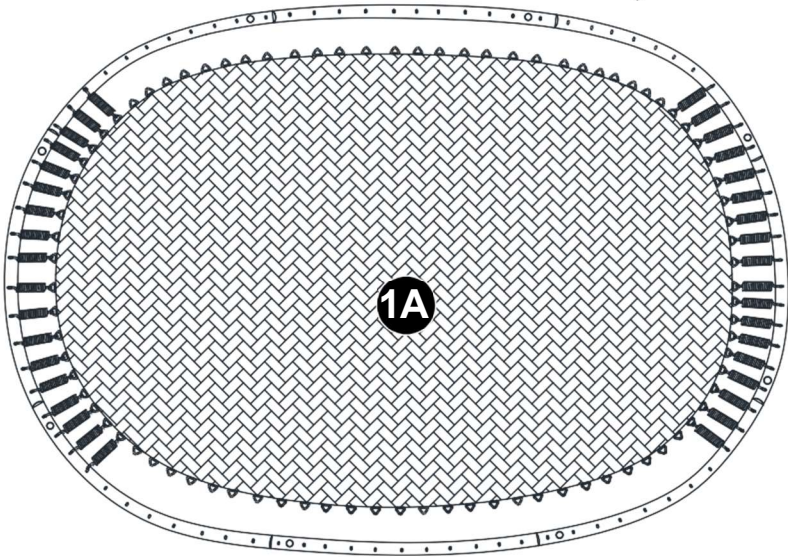
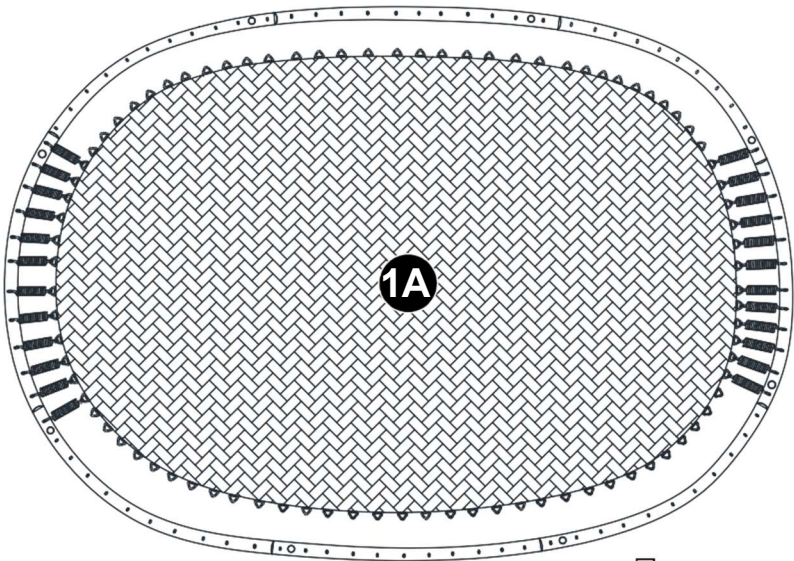


Tips:

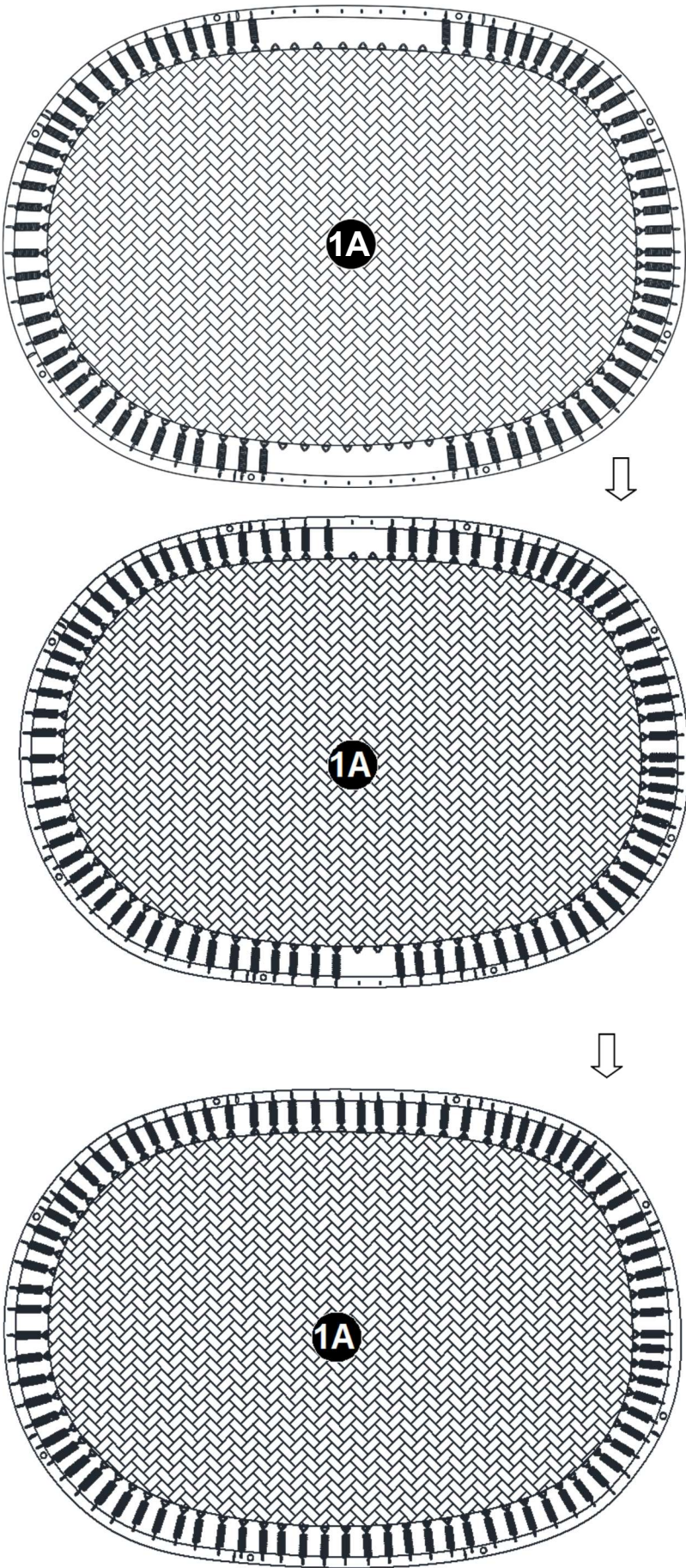
518 cm x 335 cm – Der er 4 sorte mærker på trekantede kroge og på hovedrammen.
Brug disse sorte mærker til at komme korrekt i gang med samlingen af springmåtten.
Saml i den rækkefølge, der vises i tegningen nedenfor.



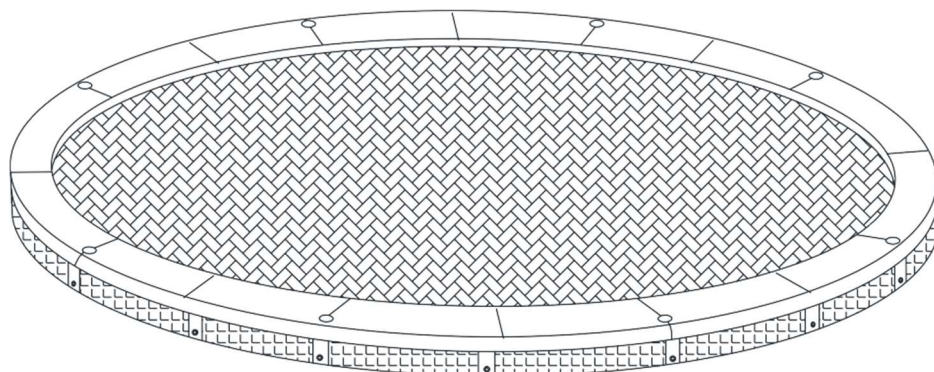
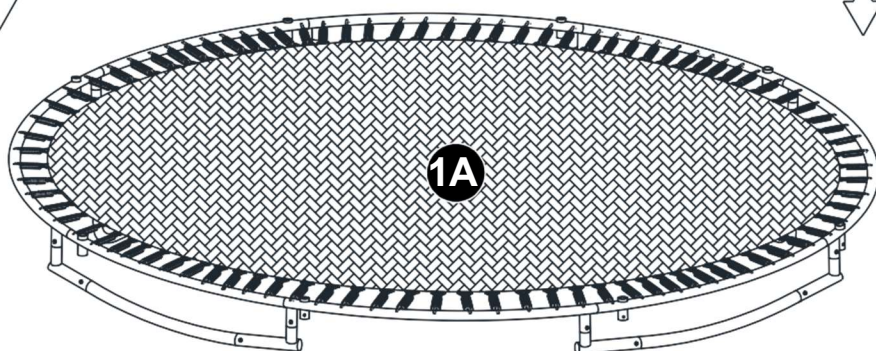
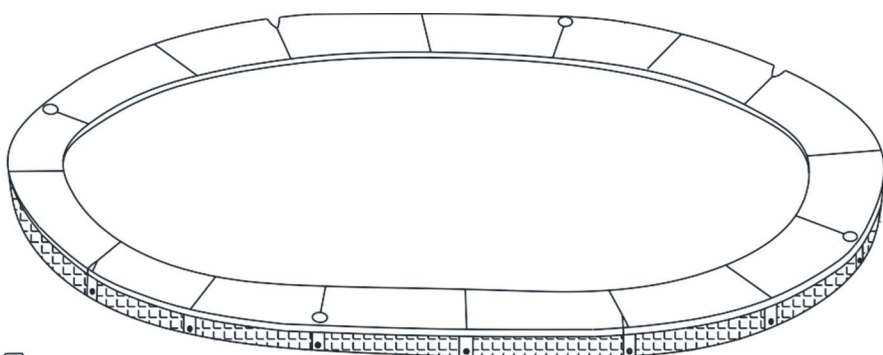
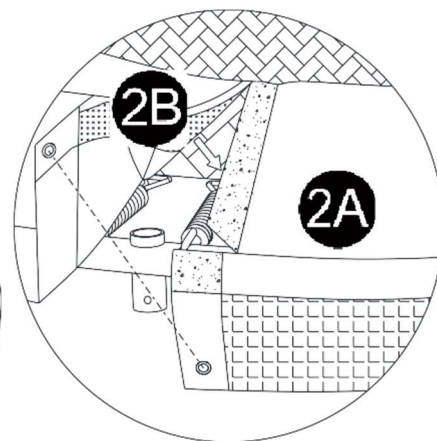
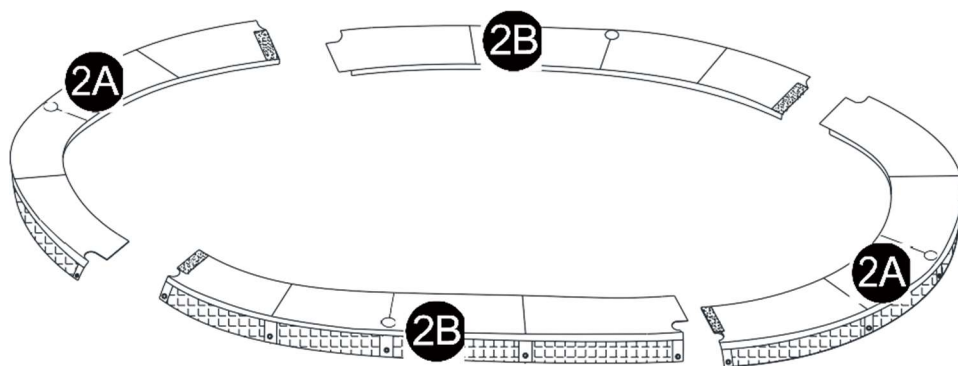
STEP 6



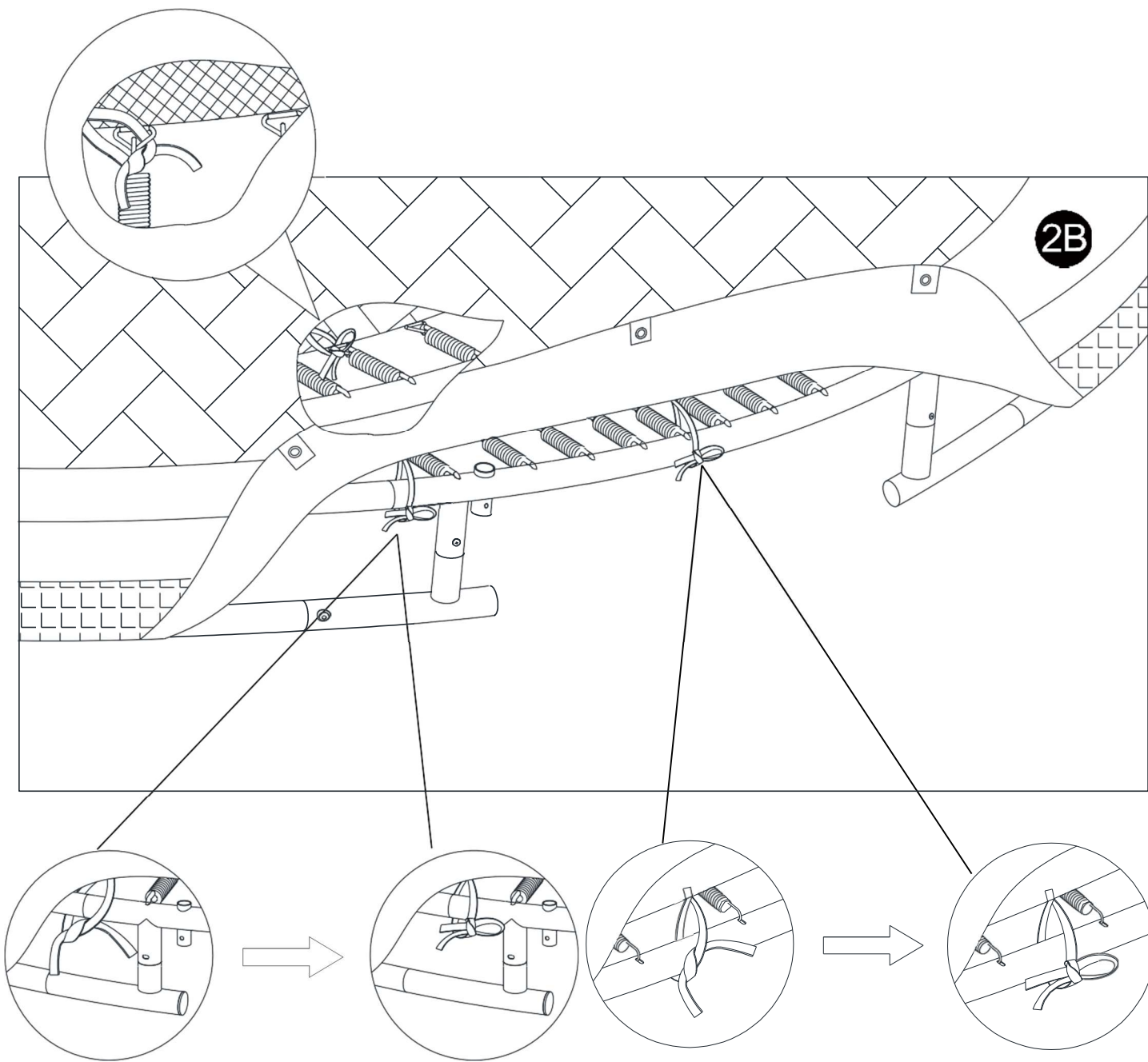
STEP 6



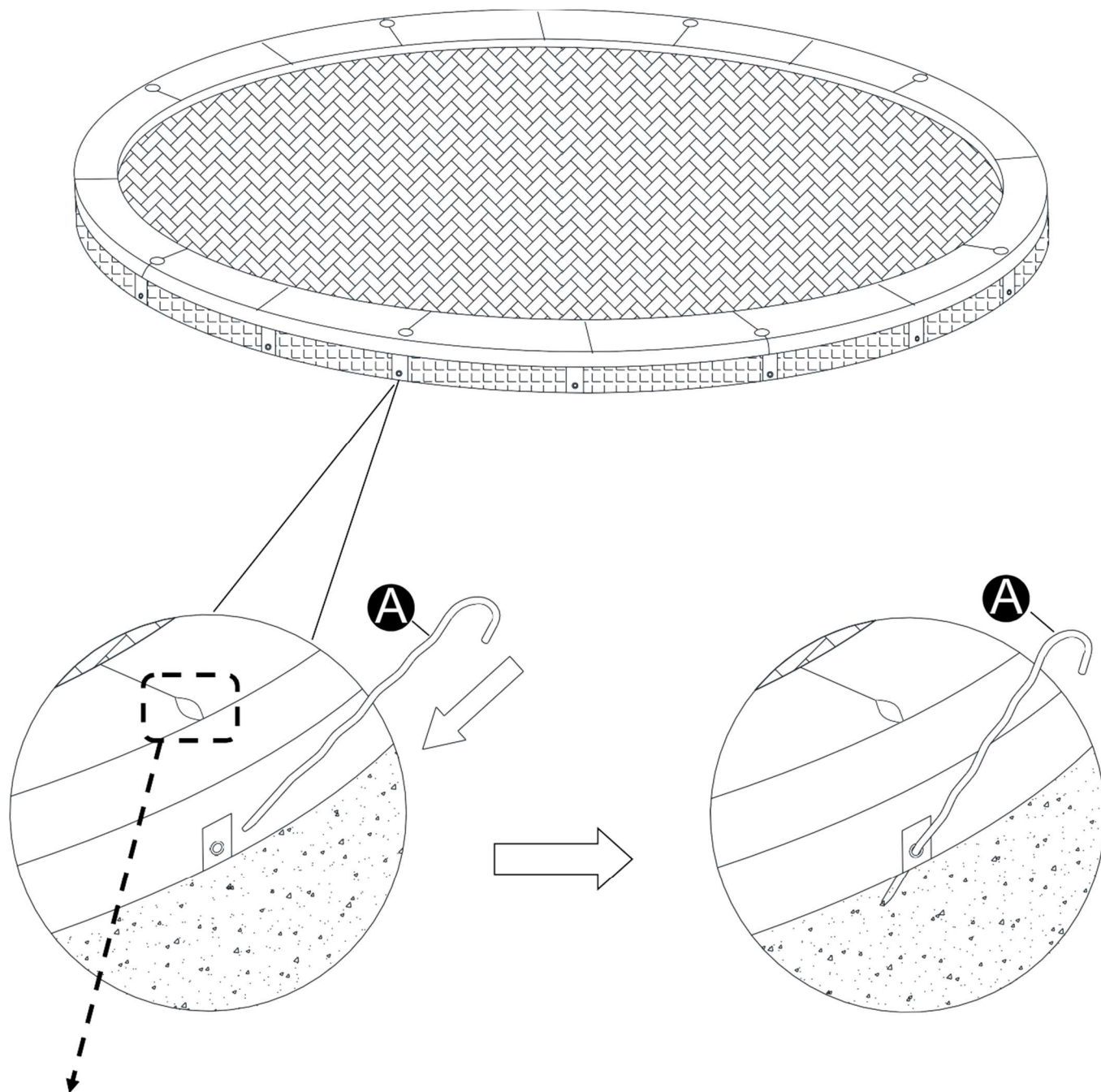
STEP 7



STEP 8



STEP 9



Vigtig information

Det er hul på kantbeskyttelsen. Dette er normalt fordi kantbeskyttelsen er designet for at kunne monteres med et net. Der er huller i kantbeskyttelsen. Dette er normalt, fordi kantbeskyttelsen er designet til at være udstyret med et net.

PLEJE OG VEDLIGEHOLDELSE

Det er vigtigt at udføre regelmæssige inspektioner og vedligeholdelse af hoveddelene (ramme, affjedringssystem, måtte, puder og net). Hvis dette ikke sker, kan trampolinens sikkerhed blive kompromitteret.

- Inspicer alle møtrikker og bolte, og spænd om nødvendigt.
- Sørg for, at affjedringssystemerne er intakte, og at de ikke kan afmonteres under brug.
- Undersøg de runde beskyttelsespudder, der dækker fjedrene.
- Inspicer tråden, der sikrer nettet. Kvælningssfare.
- Tjek alle belægninger for bolte og skarpe kanter. Udskift om nødvendigt.
- Sørg for, at nettet, måtten og alle beskyttelseselementer er i god stand og kan bære brugerens vægt. Sol, regn, sne og ekstreme temperaturer kan forkorte levetiden for trampolinkomponenter. Udskift dem efter behov.
- Under kraftig vind skal der tages forholdsregler for at forhindre, at trampolinen bliver taget med af vinden. Dette kan involvere sandsække eller at fastgøre trampolinen til jorden med stålstænger.
- Mesh, måtter og andre relativt løse komponenter bør fjernes i kraftig vind.
- Sne og lave temperaturer kan beskadige trampolinen. Det anbefales at fjerne sneen og opbevare måtter og net indendørs.
- Sørg for, at måtten, puderne og nettet ikke er defekte. Sol, regn, sne og ekstreme temperaturer kan forkorte levetiden i disse områder.
- Sørg for, at velcrostropperne er korrekt fastgjort, før du bruger trampolinen.
- Defekte dele skal udskiftes i henhold til samlingsanvisningen.
- Gem denne brugervejledning til fremtidig reference.
- Se sidste side for information om gudstjenesten.

FLYTNING AF TRAMPOLINEN

Mindst to personer er nødvendige for at flytte trampolinen. Placer jer omkring trampolinen, løft den forsigtigt, og flyt den til det ønskede sted.

Trampolinen skal skilles ad, hvis den skal transporteres med bil over lange afstande. Følg monteringsvejledningen og følg trinene i omvendt rækkefølge for at skille trampolinen ad. Fjernelse af fjedre er en delikat proces, der kun bør udføres med det medfølgende værktøj.

KUNDESERVICE

Hvis der opstår 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 tilbyde dig den bedst mulige hjælp. Besøg vores hjemmeside www.mylناسport.no / www.træningspartner.dk – her finder du information om produkterne, brugermanualer, en kontaktformular til at kontakte os og muligheden for at bestille reservedele. Ved at udfylde kontaktformularen giver du os de oplysninger, vi har brug for, så vi kan hjælpe dig så effektivt som muligt.

Hele manualen kan downloades på www.mylناسport.no / www.træningspartner.dk



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

© 2025 Mylna Sport AS

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

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