

**STUDSMATTA
TRAMPOLINE
TRAMPOLIINI
SPRINGMÅTTE**



BRUKSANVISNING FÖR STUDSMATTA 14-411 & 14-412

INTRODUKTION

Hoppning på studsmatte innebär hög skaderisk, i synnerhet vid felaktig användning. I denna manual finns instruktioner och säkerhetsföreskrifter som minimerar riskerna och ökar din behållning av produkten. Läs manualen före användning och spara den för framtida bruk. Monteras tillbehör ska manualen och säkerhetsföreskrifterna för dessa också läsas och sparas på samma ställe.



*Gör inte volter på studsmat-
tan. Landar man på huvudet kan
detta leda till allvarlig skada eller
dödsfall.*



*Hoppa endast en person åt
gången. Om flera personer hop-
par samtidigt kan detta resultera i
allvarliga olyckor.*

TEKNISKA DATA

	14-411	14-412
Mått	396 x 89cm	305 x 76 cm
Maxvikt	150 kg	150 kg
Material, ställning	Galvaniserat stål	Galvaniserat stål

Innehåll

Nr.	Del	14-411	14-412
1	Matta	1	1
2	Kantskydd	1	1
3	Toppskena med bensockel	4	4
4	Toppskena	4	4
5	Fot	4	4
6	Ben	8	8
7	Fjäder	80	64
8	Säkerhetsbricka	1	1
9	Verktyg	1	1

SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

OBS! Monteras extrautrustning på studsmatte ska säkerhetsföreskrifterna för dessa produkter också läsas och följas.

- Barn under 3 år får ej använda produkten.
- Undersök utrustningen före varje användning. Kontrollera att skydds- och stödustrustning sitter på rätt plats och att inga delar saknas eller är skadade.
- Främmande föremål som kan störa hoppningen får inte finnas i närheten av studsmatte. Städa området runt studsmatte före hoppning.
- I denna manual finns instruktioner och säkerhetsföreskrifter som minimerar risker och ökar din behållning av produkten. Läs dem före användning och spara manualen för framtida bruk. Monteras extrautrustning ska manualen och säkerhetsföreskrifterna för dessa tillbehör också läsas och sparas på samma ställe.

Hoppning

- Använd inte studsmatte i berusat eller drogpåverkat tillstånd.
- Ta bort alla vassa föremål från kroppen.
- Klättra försiktigt när du ska gå på och av studsmatte. Det är farligt att hoppa från studsmatte till marken eller att hoppa upp på studsmatte. Använd inte studsmatte som en språngbräda till andra föremål.
- Lär dig grundhopp innan du provar mer avancerade varianter, se instruktioner i denna manual.
- Avbryt hoppningen genom att böja på knäna när fötterna landar på matte.
- Hoppa kontrollerat så att du landar på samma plats som hoppets utgångspunkt. Avbryt om du håller på att mista kontrollen.
- Hoppa inte för länge eller för högt.
- Håll blicken på matte så att du inte tappar balansen eller kontrollen.
- Hoppa endast en person åt gången
- Hoppa i korta intervall och avbryt när du är trött.
- Hoppa endast när studsmatte är torr. Hoppa inte när det blåser.

- Gör inte volter på studsattan. Landar man på huvudet kan detta leda till allvarlig skada eller dödsfall.
- Hoppa endast en person åt gången. Om flera personer hoppar samtidigt kan detta resultera i allvarliga olyckor.
- Kontrollera före och under hoppning att studsattan inte är våt, skadad, smutsig eller sliten.
- Se till att inga främmande föremål under eller runt studsattan kan störa hopparen.
- Säkerställ att ingen obehörig kan använda studsattan när den är obebodad.
- Ha alltid uppsikt över barn som använder eller befinner sig i närheten av studsattan.

- Trasiga fjädrar.
- Böjd eller trasig ram.
- Hängande matta.
- Vassa kanter på ram eller stöd.

Placering av studsattan

- Luftrummet ovanför studsattan ska vara minst 7,3 meter.
- Bredvid studsattan får det inte finnas träd, staket, väggar m.m.
- Underlaget ska vara plant.
- Området ska vara ljust.
- Inga föremål får finnas under studsattan.

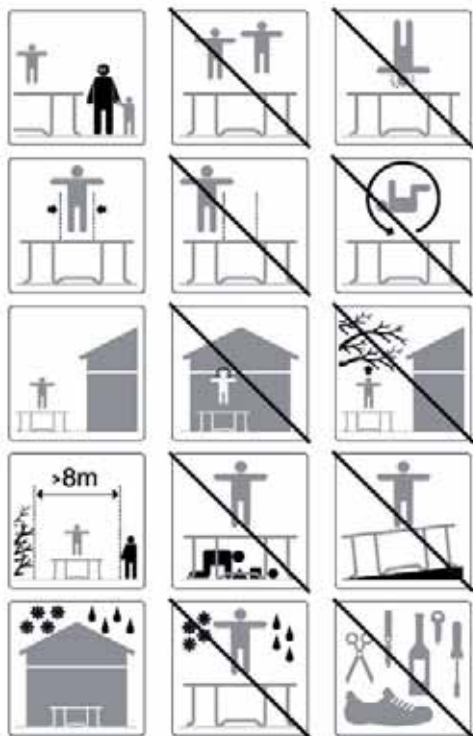
ANVÄNDNING OCH HOPPRÖRELSE

Klä dig lämpligt i träningskläder och strumpor/ barfota – hoppa ej i skor med tjocka sulor eftersom dessa kan förstöra mattan.

Kontrollera utrustningen noga och ta dig försiktigt upp på studsattan. Börja med att lära dig grundhopp och hur man bromsar – om du tappar kontrollen är det viktigt att du snabbt kan avbryta hoppningen. När du kan hoppa rakt upp och ned med god kontroll kan du successivt öka höjden och prova svårare hopp. Kontakta en kunnig instruktör om du vill utföra avancerade hopp. Hoppa i korta intervall och sluta när du är trött.

Bromsa/stoppa

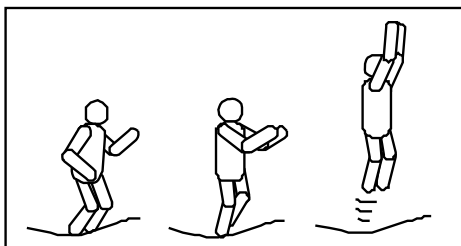
Böj på knäna när fötterna kommer i kontakt med mattan.



Kontroll före användning

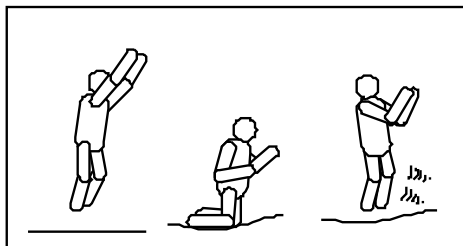
Kontrollera före användning att inga delar är skadade eller saknas. Följande punkter kan utgöra en risk:

- Kantskyddet sitter löst eller saknas helt.
- Kantskyddet är punkterat, slitet och upprivet.
- Sömmar i kantskyddet har gått upp.



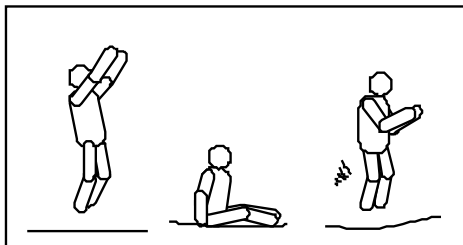
Grundhopp

1. Stå rakt upp med fötterna isär och rakt huvud.
2. Svinga armarna framåt och uppåt i en cirkulär rörelse.
3. Sätt ihop fötterna när du kommer upp i luften och luta tårna neråt.
4. Landa med fötterna isär.
5. Böj på knäna vid landning när du vill bromsa eller avbryta hoppningen.



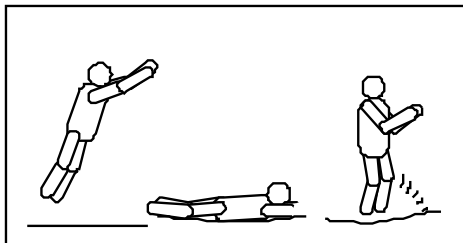
Knä hopp

1. Börja med ett lågt grundhopp.
2. Landa på knäna med rak rygg och sträckt kropp. Håll balansen med armarna.
3. Studsa upp med svingande armar till samma position som du har i ett grundhopp.



Sitthopp

1. Gör ett grundhopp, men landa i en sittande position.
2. Placera händerna bredvid höfterna.
3. Tryck dig upp med händerna.



Fronthopp

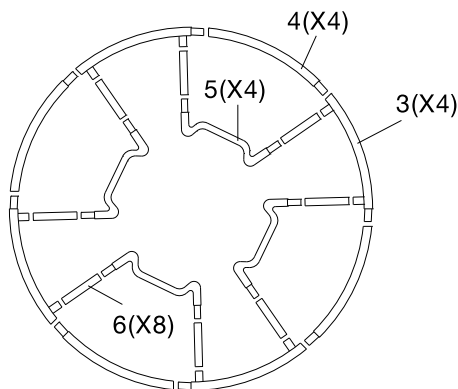
1. Gör ett grundhopp, men luta dig framåt.
2. Landa med ansiktet neråt. Håll armar och händer sträckta.
3. Tryck dig upp med händerna.

MONTERING

Studsmattan bör monteras av två personer med bifogat specialverktyg. Använd arbetshandskar. När studsmattan inte används kan den enkelt demonteras för säker förvaring.

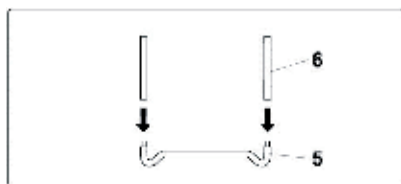
1. Lägg ut delarna till ställningen

Ta fram alla delar till ställningen enligt illustrationen nedan. Delarna kopplas enkelt ihop genom att man för in den smalare delen i den större.



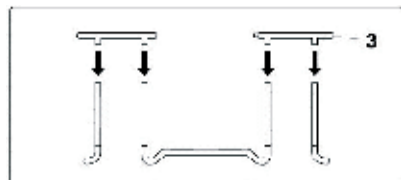
2. Montera ställningen

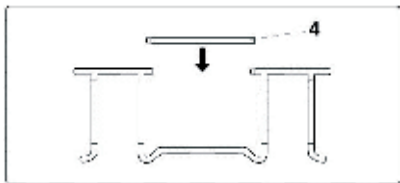
Sätt ihop benen (5) med fötterna (6).



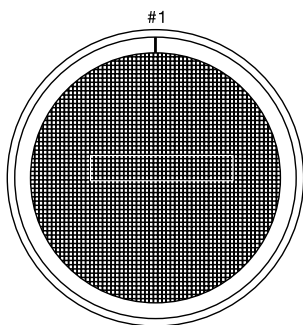
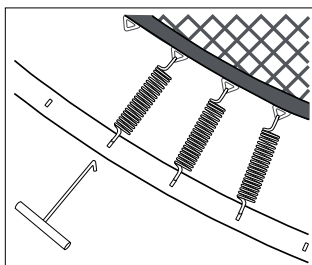
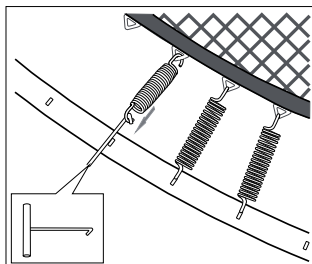
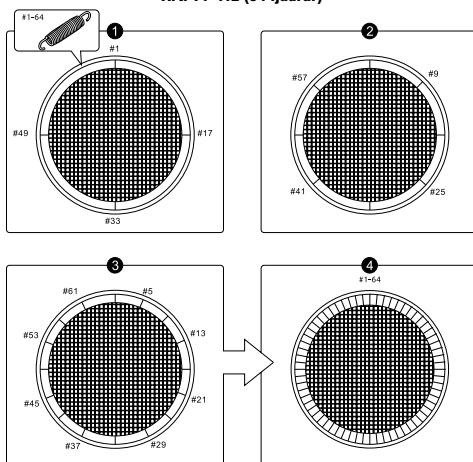
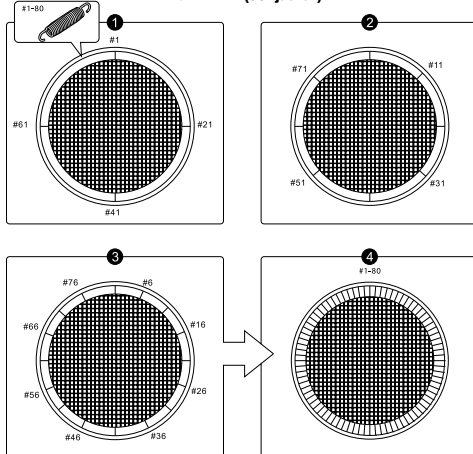
3. Montera toppskenor

A. För detta moment bör man vara två personer. Montera toppskenor med bensockel (3) enligt bild.

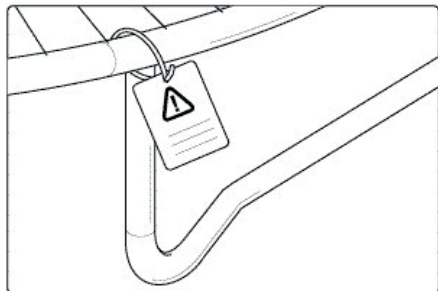


B. Montera toppskenor (4) i gapen.**4. Montera mattan**

Detta moment bör utföras av två personer.
OBS! Var försiktiga så att ni inte klämmer er på fjädrarna när mattan spänns.

A. Placera mattan i ställningen.**B. Fäst fjädern på mattans ögla och dra fjädern med verktyget till ett hål på ställningen.****C. Kontrollera antalet fjädrar och montera enligt den bild som gäller för din studsmatta.****Art. 14-412 (64 fjädrar)****Art. 14-411 (80 fjädrar)****D. Kontrollera att samtliga fjädrar är monterade.**

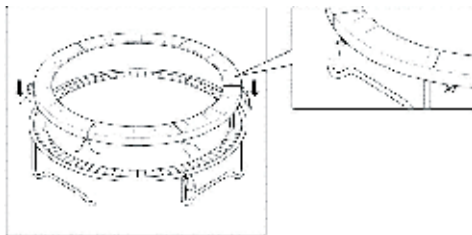
5. Sätt på säkerhetsbrickan



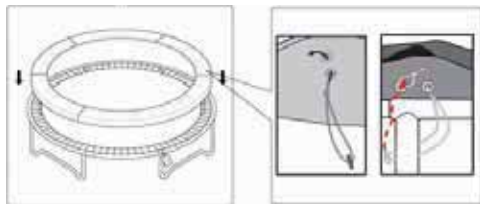
6. Montera kantskydd

(säljs även som reservdel)

- A.** Lägg kantskyddet (2) så att fjädrarna och kanten täcks. Kontrollera att alla metalldelar täcks.



- B.** Bind fast kantskyddet enligt någon av bilderna nedan.



SKÖTSEL OCH UNDERHÅLL

För att studsattan ska hålla måste den skötas och användas på rätt sätt. Följande skötselregler gäller:

- Förvara studsattan inomhus vintertid.
- Endast en person får hoppa åt gången.
- Hoppare får ej väga mer än 150 kg.
- Hoppa ej i skor med tjock sula.
- Husdjur får inte vistas på mattan.
- Inga skarpa föremål får komma i kontakt med mattan.
- Kontrollera före användning att följande problem inte föreligger:

Kantskyddet sitter löst eller saknas helt.
Kantskyddet är punkterat, slitet och upprivet.

Sömmar i kantskyddet har gått upp.

Trasiga eller saknade fjädrar.

Böjd eller trasig ram.

Hängande matta.

Vassa kanter på ram eller stöd.

VARNING! Studsmattan får absolut inte användas om du upptäcker något av ovan nämnda problem.

ÅTGÄRDER VID DÅLIGT VÄDER

Vid hård blåst kan studsattan flyga iväg. Ställ undan studsattan på en vindfri och säker plats, eller säkra den med tre snören i både fötter och ram eftersom delarna kan lossna i blåst.

FLYTTA STUDSMATTAN

Två personer krävs för att flytta studsattan på ett säkert sätt. Tejpa alla kopplingar och lyft upp studsattan horisontellt från marken. Vid längre transporter ska studsattan demonteras.

BRUKSANVISNING FOR TRAMPOLINE 14-411 OG 14-412

INNLEDNING

Hopping på trampoline innebærer høy skade-risiko, spesielt ved feil bruk. I denne bruksanvisningen finner du instruksjoner og sikkerhetsforskrifter som minimerer risikoene og gir deg økt utbytte av produktet. Les bruksanvisningen før bruk, og ta vare på den for å kunne slå opp i den senere. Dersom det monteres tilbehør, skal bruksanvisningen og sikkerhetsforskriftene for disse også leses og oppbevares på samme sted.



Ta ikke salto på trampolinen. Dersom man lander på hodet, kan det føre til alvorlig skade eller dødsfall.



Hopp kun én person om gangen. Dersom flere personer hopper samtidig, kan det resultere i alvorlig ulykke.

TEKNISKE DATA

	14-411	14-412
Mål	396 x 89cm	305 x 76 cm
Maks. vekt	150 kg	150 kg
Materiale, stativ	Galvanisert stål	Galvanisert stål

Innhold

Nr.	Del	14-411	14-412
1	Matte	1	1
2	Kantpute	1	1
3	Toppskinne med bensokkel	4	4
4	Toppskinne	4	4
5	Fot	4	4
6	Ben	8	8
7	Fjær	80	64
8	Sikkerhetsbrikke	1	1
9	Verktøy	1	1

SIKKERHETSFORSKRIFTER

OBS! Dersom det monteres ekstrautstyr på trampolinen, skal sikkerhetsforskriftene for disse produktene også leses og følges.

- Barn under 3 år må ikke bruke produktet.
- Undersøk utstyret før hver bruk. Kontroller at sikkerhets- og støtteutstyr sitter på plass, og at ingen deler mangler eller er skadet.
- Gjenstander som kan forstyrre hoppingen, må ikke finnes i nærheten av trampolinen. Rydd området rundt trampolinen før hopping.
- I denne bruksanvisningen finner du instruksjoner og sikkerhetsforskrifter som minimerer risikoene og gir økt utbytte av produktet. Les dem før bruk, og ta vare på bruksanvisningen for å kunne slå opp i den senere. Dersom det monteres ekstrautstyr, skal bruksanvisningen og sikkerhetsforskriftene for disse også leses og oppbevares på samme sted.

Hopping

- Bruk ikke trampolinen i beruset eller medikamentpåvirket tilstand.
- Fjern alle skarpe gjenstander fra kroppen.
- Klatre forsiktig når du skal gå på og av trampolinen. Det er farlig å hoppe fra trampolinen ned på bakken og å hoppe opp på trampolinen. Bruk ikke trampolinen som et springbrett til andre gjenstander.
- Lær deg grunnhopp før du prøver mer avanserte varianter, se instruksjoner i denne bruksanvisningen.
- Avbryt hoppingen ved å bøye knærne når føttene lander på matten.
- Hopp kontrollert slik at du lander på samme sted som du hoppet fra. Avbryt om du holder på å miste kontrollen.
- Hopp ikke for lenge eller for høyt.
- Hold blikket på matten slik at du ikke mister balansen eller kontrollen.
- Hopp i korte intervaller, og avbryt når du er trett.
- Hopp kun når trampolinen er tørr. Hopp ikke når det blåser.

- Ta ikke salto på trampolinen. Dersom du lander på hodet, kan det føre til alvorlig skade eller dødsfall.
- Hopp kun én person om gangen. Dersom flere personer hopper samtidig, kan det resultere i alvorlig ulykke.
- Kontroller før og under hopping at trampolinen ikke er våt, skadet, tilsmusset eller slitt.
- Pass på at ingen gjenstander under eller rundt trampolinen kan forstyrre hopperen.
- Sikre at ingen uvedkommende kan bruke trampolinen når den er ubevoktet.
- Ha alltid tilsyn med barn som bruker eller befinner seg i nærheten av trampolinen.

- Bøyd eller slitt ramme.
- Hengende matte.
- Skarpe kanter på ramme eller støtte.

Plassering av trampolinen

- Luftrommet over trampolinen skal være minst 7,3 meter.
- Ved siden av trampolinen må det ikke finnes trær, gjerde, vegger m.m.
- Underlaget skal være plant.
- Området skal være lyst.
- Det må ikke finnes gjenstander under trampolinen.

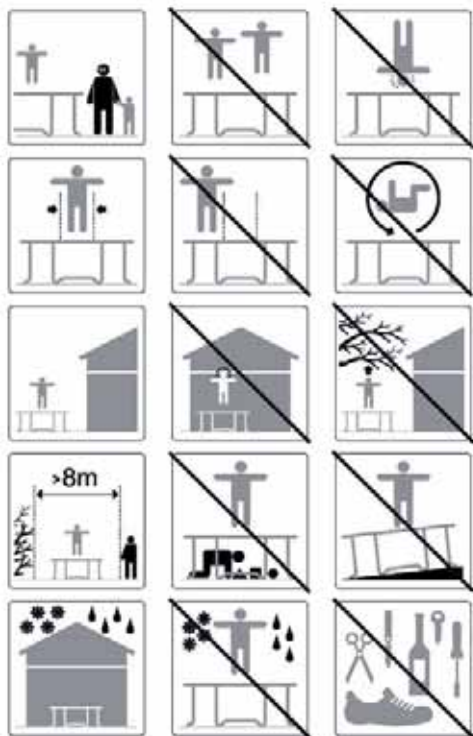
BRUK OG BEVEGELSER

Hopp gjerne i treningsklær og sokker eller barbert – ikke i sko med tykke såler, fordi disse kan ødelegge matten.

Kontroller utstyret nøye, og stig forsiktig opp på trampolinen. Begynn med å lære deg grunnhopp og hvordan man bremser – dersom du mister kontrollen, er det viktig at du raskt kan avbryte hoppingen. Når du kan hoppe rett opp og ned med god kontroll, kan du gradvis øke høyden og prøve vanskeligere hopp. Kontakt en kyndig instruktør om du vil utføre avanserte hopp. Hopp i korte intervaller, og slutt når du er trett.

Bremse/stoppe

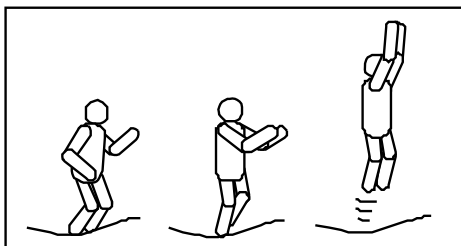
Bøy knærne når føttene kommer i kontakt med matten.



Kontroll før bruk

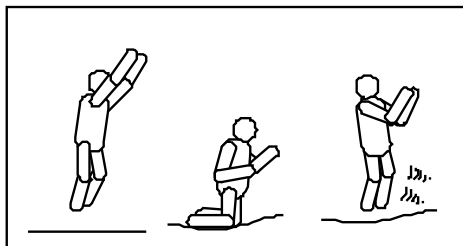
Kontroller før bruk at ingen deler er skadet eller mangler. Følgende punkter kan utgjøre en risiko:

- Kantputen sitter løst eller mangler helt.
- Kantputen er punktert, slitt og opprevet.
- Sømmer i kantputen har gått opp.
- Slitte fjærer.



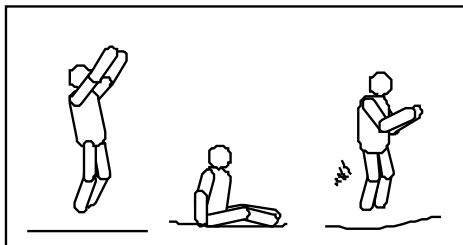
Grunnhopp

1. Stå rett opp med føttene fra hverandre og med hodet holdt rett.
2. Sving armene framover og oppover i en sirkelformet bevegelse.
3. Samle føttene når du kommer opp i luften, og skrå tærne nedover.
4. Land med føttene fra hverandre.
5. Bøy knærne ved landing når du vil bremse eller avbryte hoppingen.



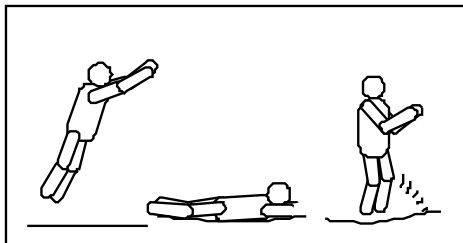
Knehopp

1. Begynn med et lavt grunnhopp.
2. Land på knærne med rett rygg og kroppen strukket. Hold balansen med armene.
3. Sprett opp med svingende armer til samme posisjon som du har i et grunnhopp.



Sitthopp

1. Gjør et grunnhopp, men land i sittende posisjon.
2. Plasser hendene ved siden av hoftene.
3. Press deg opp med hendene.



Fronthopp

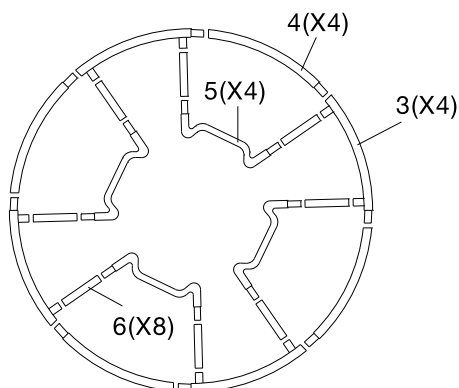
1. Gjør et grunnhopp, men len deg framover.
2. Land med ansiktet nedover. Hold armer og hender utstrukt.
3. Press deg opp med hendene.

MONTERING

Trampolinen bør monteres av to personer ved bruk av medfølgende spesialverktøy. Bruk arbeidshansker. Når trampolinen ikke brukes, kan den enkelt demonteres for sikker oppbevaring.

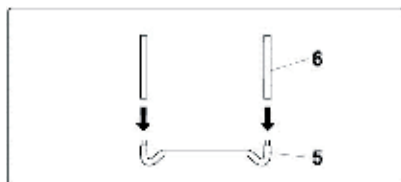
1. Legg ut delene til stativet

Ta fram alle deler til stativet som vist i illustrasjonen nedenfor. Delene kobles enkelt sammen ved at man stikker den smalere delen inn i den bredere.



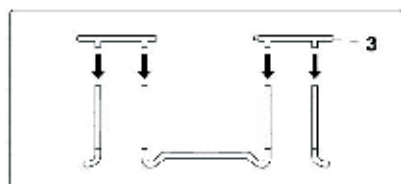
2. Montere stativet

Sett bena (5) sammen med føttene (6).

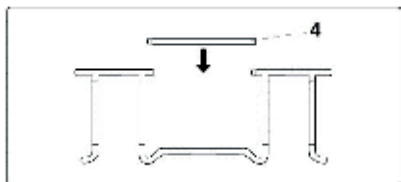


3. Montere toppskinner

A. For denne operasjonen bør man være to personer. Monter toppskinner med bensokkel (3) som vist på bilde.



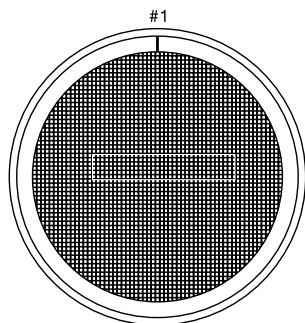
- B.** Monter toppskinner (4) i mellomrommet. enlig bild.



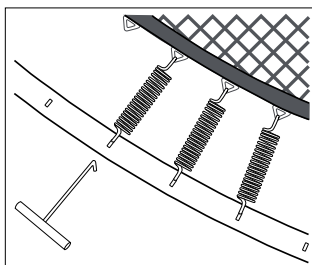
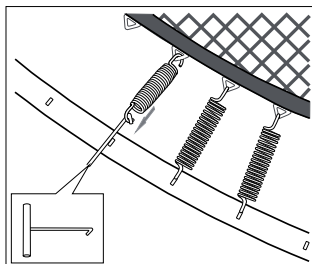
4. Montere matten

Denne operasjonen bør utføres av to personer. OBS! Vær forsiktig for å unngå å bli klemt av fjærene når matten festes.

- A.** Plasser matten i stativet.

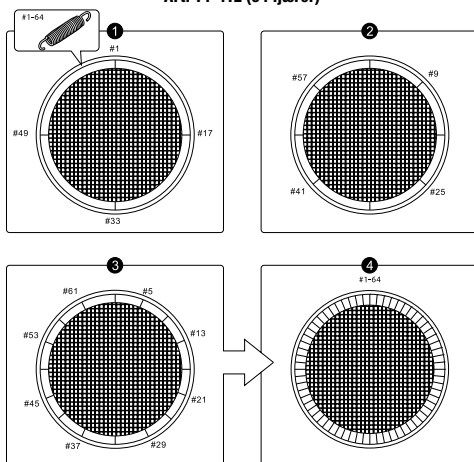


- B.** Fest fjæren på matten's øye, og dra fjæren med verktøyet til et hull på stativet.

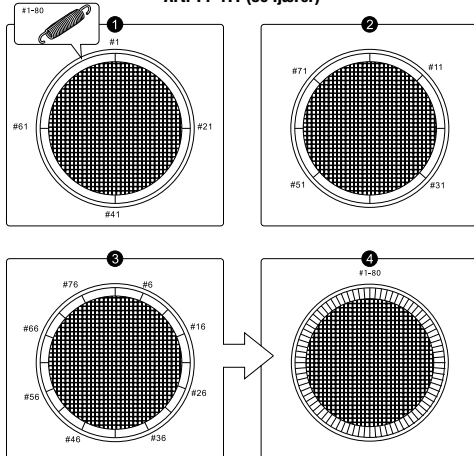


- C.** Kontroller antall fjærer, og monter i samsvar med bildet som gjelder for din trampoline.

Art. 14-412 (64 fjærer)

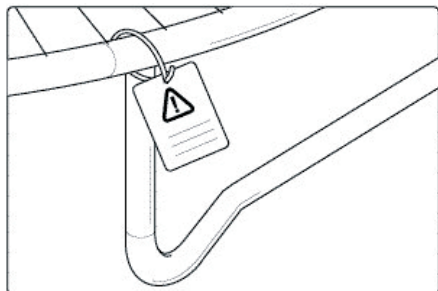


Art. 14-411 (80 fjærer)



- D.** Kontroller at samtlige fjærer er montert.

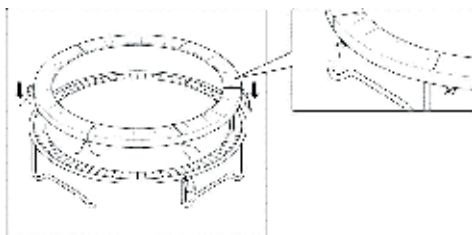
5. Sett på sikkerhetsbrikken



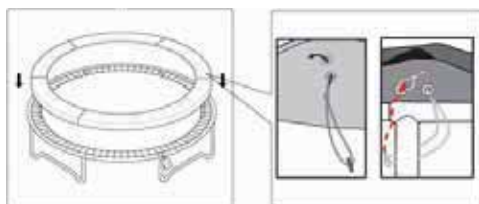
6. Montere kantpute

(selges også som reservedel)

- A. Legg kantputen (2) slik at fjærene og kanten dekkes. Kontroller at alle metalldeler er dekket.



- B. Bind fast kantputen som vist på bilder nedenfor.



STELL OG VEDLIKEHOLD

For at trampolinen skal vare lenge, må den stelles og brukes på riktig måte. Følg reglene for dette nedenfor:

- Oppbevar trampolinen innendørs om vinteren.
- Kun én person skal hoppe om gangen.
- Hoppere må ikke veie mer enn 150 kg.
- Hopp ikke med sko med tykke såler.
- Kjøredyr må ikke oppholde seg på matten.
- Skarpe gjenstander må ikke komme i kontakt med matten.
- Kontroller før bruk at følgende problemer ikke foreligger:

Kantputen sitter løst eller mangler helt.
Kantputen er punktert, slitt eller opprevet.
Sømmer i kantputen har gått opp.
Fjærer er slitt eller mangler.
Bøyd eller defekt ramme.
Hengende matte.
Skarpe kanter på ramme eller støtte.

ADVARSEL! Trampolinen må under ingen omstendigheter brukes dersom du skulle oppdage ett av ovennevnte problemer.

TILTAK VED DÅRLIG VÆR

Ved hard vind kan trampolinen fly av gårde. Flytt trampolinen til et sikkert sted uten vind, eller sikre den med tre snorer i både føtter og ramme, fordi delene kan løsne i vind.

FLYTTE TRAMPOLINEN

Det kreves to personer for å flytte trampolinen på en sikker måte. Teip alle koblinger, og løft trampolinen horisontalt opp fra bakken. Ved lengre transport skal trampolinen demonteres.

TRAMPOLIININ 14-411 JA 14-412 KÄYTTÖOHJE

ESITTELY

Trampoliinilla hyppittäessä on olemassa suuri vahingoittumisen vaara varsinkin jos sitä käytetään virheellisesti. Tässä käyttöohjeessa on vaaroja vähentäviä turvaohjeita ja trampoliinin käyttöikää pidentäviä neuvoja. Lue käyttöohje ennen käyttämistä ja säästä se tulevaa käyttöä varten. Jos trampoliiniin asennetaan lisävarusteita, myös niiden turvaohjeet on luettava ja säilytettävä yhdessä trampoliinin kanssa.



*Älä tee voltteja trampoliinilla.
Tuleminen alas pää alaspäin voi aiheutua vakavia henkilövahinkoja tai kuoleman.*



Vain yksi henkilö saa hyppiä kerrallaan. Jos useita henkilöitä hyppii samanaikaisesti, voi aiheutua vakavia onnettomuuksia.

TURVALLISUUSOHJEET

HUOMIO! Jos trampoliiniin asennetaan lisävarusteita, niiden turvaohjeet on luettava ja niitä on noudatettava.

- Alle 3-vuotiaat lapset eivät saa käyttää tuotetta.
- Tarkista tuote ennen jokaista käyttökertaa. Tarkista, että suojat ja tuet ovat oikeissa paikoissa, että osat ovat ehjät ja että osia ei puutu.
- Trampoliinin lähellä ei saa olla vieraita esiinettä, jotka voivat häiritä hyppimistä. Siivoa trampoliinia ympäröivä alue ennen hyppimistä.
- Tässä käyttöohjeessa on vaaroja vähentäviä turvaohjeita ja trampoliinin käyttöikää pidentäviä neuvoja. Lue ne ennen käyttämistä, ja säästä käyttöohje tulevaa käyttöä varten. Jos trampoliiniin asennetaan lisävarusteita, myös niiden turvaohjeet on luettava ja säilytettävä yhdessä trampoliinin kanssa.

TEKNISET TIEDOT

	14-411	14-412
Mitat	396 x 89 cm	305 x 76 cm
Käyttäjän enimmäispaino	150 kg	150 kg
Rungon materiaali	Galvanoitu teräs	Galvanoitu teräs

Sisältö

Nro	Osa	14-411	14-412
1	Matto	1	1
2	Reunasuojus	1	1
3	Jalkasokkeilla varustettu yläkisko	4	4
4	Yläkisko	4	4
5	Jalka	4	4
6	Tuki	8	8
7	Jousi	80	64
8	Turvakilpi	1	1
9	Työkalu	1	1

Hyppiminen

- Älä käytä trampoliinia päihtyneenä tai lääkkeiden vaikutuksen alaisena.
- Poista kaikki vartaloa koskettavat terävät esineet.
- Kiipeä trampoliiniin varovasti. On vaarallista hypätä trampoliinilta maahan tai hypätä trampoliinille. Älä käytä trampoliinia hyppy-lautana.
- Opettele perushyppy ennen vaikeampia hyppyjä. Tässä käyttöohjeessa on lisätietoja.
- Keskeytä hyppiminen taivuttamalla polvia, kun jalat osuvat trampoliiniin.
- Hyppää hallitusti, jotta laskeudut samaan paikkaan josta hyppy alkoi. Jos menetät hyppimisen hallinnan, keskeytä hyppiminen.
- Älä hyppää liian pitkälle tai korkealle.
- Pidä katse trampoliinin matossa, jotta et menetä tasapainoa tai hallintaa.
- Vain yksi henkilö saa hyppiä kerrallaan.
- Hyppiä vain lyhyitä jaksoja kerrallaan. Keskeytä hyppiminen, kun alkaa väsyttää.
- Hyppiä vain kuivalla trampoliinilla. Älä hyppiä kovalla tuulella.

- Älä tee voltteja trampoliinilla. Tuleminen alas pää alaspäin voi aiheutua vakavia henkilöva-hinkoja tai kuoleman.
- Vain yksi henkilö saa hyppiä kerrallaan. Jos useita henkilöitä hyppii samanaikaisesti, voi aiheutua vakavia onnettomuuksia.
- Tarkista ennen hyppimistä ja sen jälkeen, ettei trampoliini ole märkä, vaurioitunut, likainen tai kulunut.
- Varmista, ettei mikään trampoliinin alla tai lähellä oleva esine häiritse hyppijää.
- Varmista, ettei kukaan asiaton henkilö pääse käyttämään trampoliinia, kun sitä ei valvota.
- Valvo aina trampoliinilla hyppiviä tai sen lähellä oleskelevia lapsia.

- Rikkoutuneet jouset
- Taipunut tai rikkoutunut runko
- Löysänä riippuva matto
- Rungon tai tuen terävät reunat

Trampoliinin paikan valitseminen

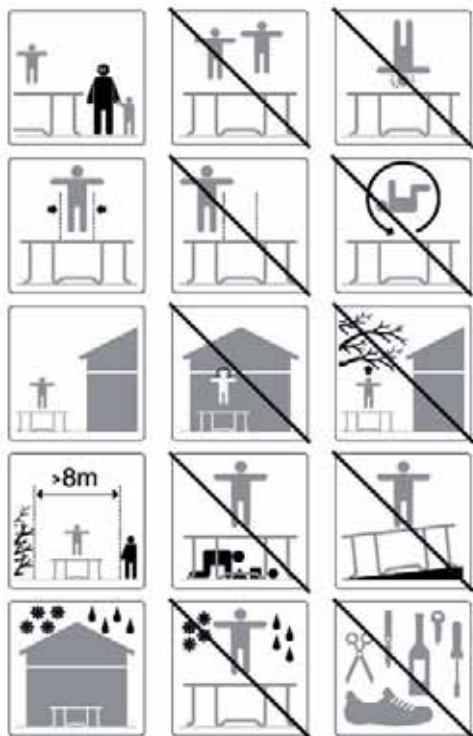
- Trampoliinin yläpuolella on oltava vähintään 7,3 metriä vapaata tilaa.
- Trampoliinin vieressä ei saa olla esimerkiksi puita, aita tai seiniä.
- Alustan on oltava tasainen.
- Alueen on oltava valoisa.
- Trampoliinin alla ei saa olla mitään esineitä.

KÄYTTÄMINEN JA HYPPYLIIKKEET

Pukeudu liikuntavaatteisiin. Hypi paljain jaloin tai sukkasillaan. Älä hypi paksupohjaiset ken-gät jalassa. Ne voivat vaurioittaa mattoa. Tarkista varusteet huolellisesti. Kiipeä trampo-liiniin varovasti. Aloita opettelemalla perus-hyppyliikkeitä ja vauhdin hidastaminen. Jos menetät hallinnan, on tärkeää voida keskeyttää hyppiminen heti. Kun osaat hyppiä suoraan ylös ja alas sekä hallitset liikkeesi, voit hypätä korkeammalle ja kokeilla vaikeampia hyppyjä. Jos haluat oppia kehittyneitä hyppyliikkeitä, ota yhteys pätevään ohjaajaan. Hypi vain lyhyitä jaksoja kerrallaan. Keskeytä hyppiminen, kun alkaa väsyttää.

Vauhdin hidastaminen ja pysäyttäminen

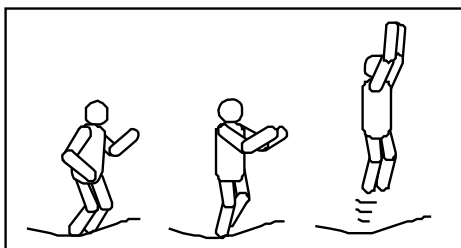
Kun jalat osuvat mattoon, taivuta polvia.



Tarkistukset ennen käyttöä

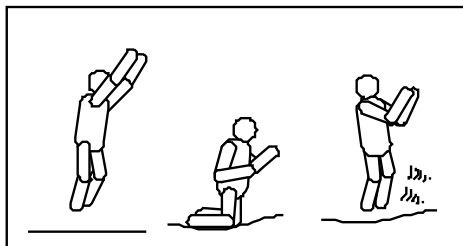
Tarkista ennen käyttöä, että mikään osa ei ole vaurioitunut tai puuttu. Seuraavat voivat aiheut-taa vaaran:

- Löysällä oleva tai puuttuva reunasuojus
- Rikkoutunut, kulunut tai repeytynyt reuna-suojus
- Irronneet reunasuojuksen saumat



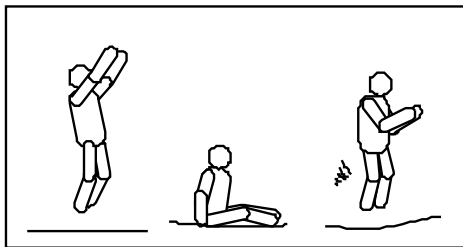
Perushyppy

1. Seiso suorana haara-asennossa ja pää pystyssä.
2. Heilauta käsivarsia ylöspäin ja tee ympyrän-muotoinen liike.
3. Kun hyppäät ylöspäin, vie jalat yhteen ja suorista varpaat alaspäin.
4. Laskeudu jalat haara-asennossa.
5. Voit hidastaa vauhtia tai keskeyttää hyppi-misen taivuttamalla polvia, kun jalat osuvat mattoon.



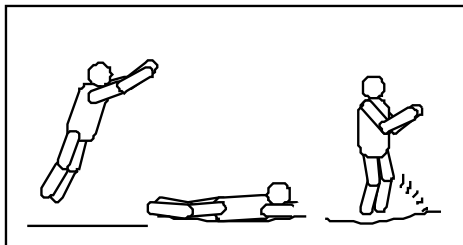
Polvihyppy

1. Aloita tekemällä matala perushyppy.
2. Laskeudu polvien varaan selkä suorassa. Säilytä tasapaino käsivarsia liikuttamalla.
3. Hyppää ylöspäin perushyppyasentoon heilauttamalla käsivarsia ylöspäin.



Istumahyppy

1. Tee perushyppy, mutta laskeudu istuvaan asentoon.
2. Aseta kädet lantion viereen.
3. Nosta itsesi ylös käsillä.



Etuhyppy

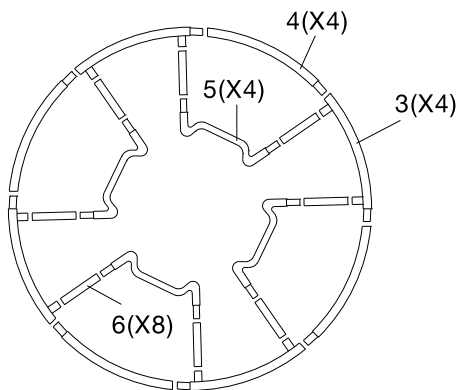
1. Tee perushyppy, mutta nojaa eteenpäin.
2. Laskeudu kasvot alaspäin. Ojenna käsivarsien ja kädet eteenpäin.
3. Nosta itsesi ylös käsillä.

KOKOAMINEN

Trampoliinin kokoamisessa tarvitaan kaksi henkilöä ja mukana toimitettu erikoistyökalu. Käytä työkäsineitä. Kun trampoliinia ei käytetä, se voidaan purkaa helposti ja asettaa turvalliseen säilytyspaikkaan.

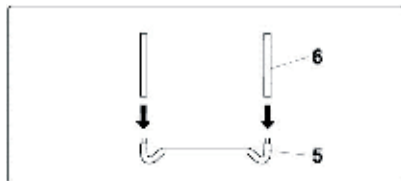
1. Aseta osat oikeisiin paikkoihin

Aseta kaikki osat oikeisiin paikkoihin seuraavassa kuvassa esitetyllä tavalla. Osat kiinnitetään toisiinsa työntämällä kapeampi pää suuremman osan sisään.



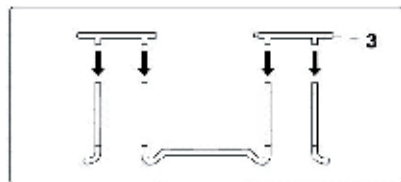
2. Rungon kokoaminen

Kiinnitä jalat (5) tukiin (6).

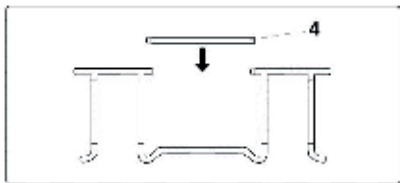


3. Yläkiskojen kokoaminen

A. Tässä työvaiheessa tarvitaan kaksi henkilöä. Kiinnitä yläkiskot jalkaosiin (3) kuvassa näkyvällä tavalla.



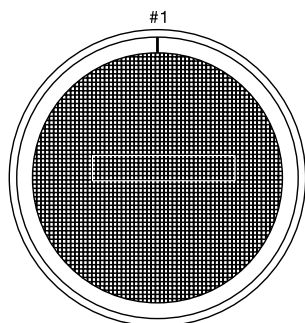
B. Kiinnitä yläkiskot toisiinsa (4).



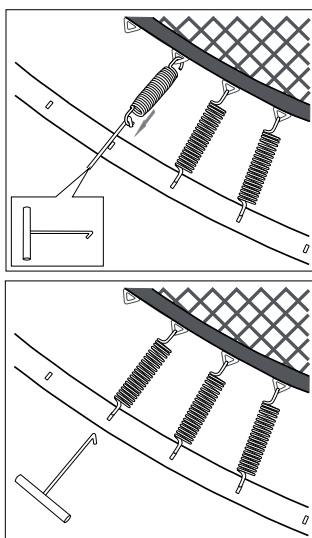
4. Maton asettaminen paikalleen

Tässä työvaiheessa tarvitaan kaksi henkilöä.
HUOMIO! Varo, että kehon osat eivät jää jousien väliin, kun maton jousia jännitetään.

A. Aseta matto paikalleen.

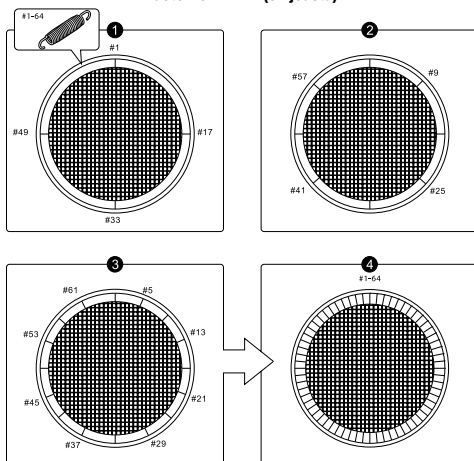


B. Kiinnitä jousi maton kiinnitysaukkoon. Pujota jousen pää työkalun avulla rungon aukkoon.

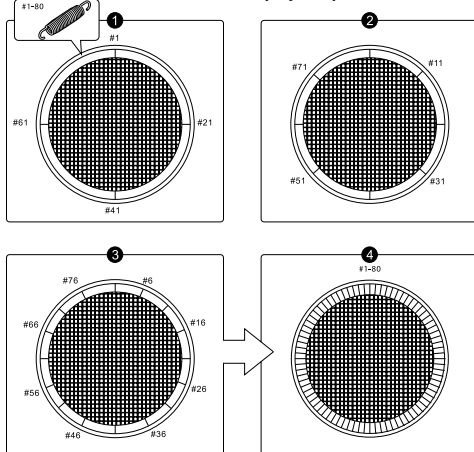


C. Tarkista jousien määrä. Asenna ne paikalleen ostamaasi trampoliinia esittävän kuvan mukaisesti.

Tuotenro 14-412 (64 jousia)

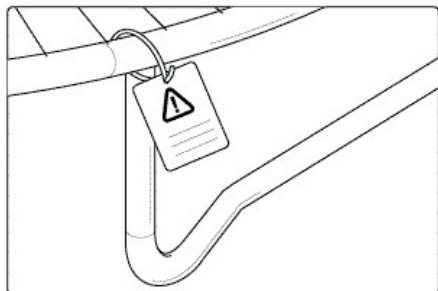


Tuotenro 14-411 (80 jousia)



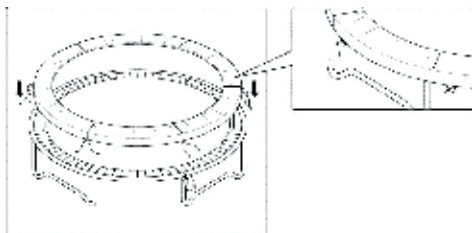
D. Tarkista, että kaikki jouset on asennettu paikoilleen.

5. Kiinnitä turvakilpi

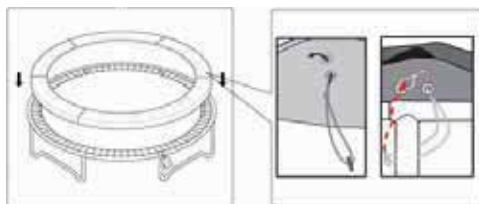


6. Asenna reunasuojus (myydään myös varaosana)

- A.** Aseta reunasuojus (2) paikalleen siten, että se peittää jouset ja reunan. Varmista, että kaikki metalliosat jäävät peittoon.



- B.** Kiinnitä reunasuojus seuraavissa kuvissa näkyvällä tavalla.



HUOLTO JA KUNNOSSAPITO

Trampoliinia on hoidettava ja käytettävä oikein, jotta se kestää. Noudata seuraavia hoito-ohjeita.

- Säilytä trampoliini sisätiloissa talvella.
- Vain yksi henkilö saa hyppiä kerrallaan.
- Hyppijä saa painaa enintään 150 kiloa.
- Älä hypi paksupohjaisissa kengissä.
- Trampoliinilla ei saa olla lemmikkieläimiä.
- Matto ei saa päästä kosketukseen terävien esineiden kanssa.
- Tarkista ennen käyttämistä, että seuraavia ongelmia ei ole.

Löysällä oleva tai puuttuva reunasuojus
Rikkoutunut, kulunut tai repeytynyt
reunasuojus
Irronneet reunasuojuksen saumat
Rikkoutuneet tai puuttuvat jouset
Taipunut tai rikkoutunut runko
Löysänä riippuva matto
Rungon tai tuen terävät reunat

VAROITUS! Trampoliinia ei saa käyttää, jos havaitset jonkin seuraavista ongelmista.

TOIMENPITEET HUONOLLA SÄÄLLÄ

Trampoliini voi lentää tiehensä, jos tuuli puhaltaa voimakkaasti. Aseta trampoliini suojaiseen ja turvalliseen paikkaan tai kiinnitä se maahan naruilla jalkaosista ja rungosta, sillä myrsky voi saada ne irtomaahan toisistaan.

TRAMPOLIININ SIIRTÄMINEN

Trampoliinin siirtäminen turvallisesti edellyttää kahta henkilöä. Kiinnitä kaikki liitokset teipillä. Nostakaa trampoliinia vaakasunnassa. Jos trampoliini on siirrettävä kauas, se on purettava osiin.

BRUGSANVISNING TIL SPRINGMÅTTE 14-411 & 14-412

INTRODUKTION

Hop på springmåtten er forbundet med stor risiko for skader, især ved forkert brug. I denne manual er der instruktioner og sikkerhedsforskrifter, som minimerer risiciene og øger udbyttet af produktet. Læs manualen før brug, og gem den til senere brug. Hvis der monteres tilbehør, skal manualen og sikkerhedsforskrifterne for disse også læses og gemmes samme sted.



Foretag ikke volter på springmåtten. At lande på hovedet kan føre til alvorlige skader eller dødelig udgang.



Hop kun én person ad gangen. Hvis flere personer hopper samtidigt, kan det føre til alvorlige ulykker.

TEKNISKE DATA

	14-411	14-412
Mål	396 x 89cm	305 x 76 cm
Maks. vægt	150 kg	150 kg
Materiale, stativ	Galvaniseret stål	Galvaniseret stål

Indhold

Nr.	Del	14-411	14-412
1	Måtte	1	1
2	Kantsikring	1	1
3	Topskinne med bensokkel	4	4
4	Topskinne	4	4
5	Fod	4	4
6	Ben	8	8
7	Fjeder	80	64
8	Sikkerhedsplade	1	1
9	Værktøj	1	1

SIKKERHEDSFORSKRIFTER

OBS! Hvis der monteres tilbehør på springmåtten, skal sikkerhedsforskrifterne for disse produkter også læses og følges.

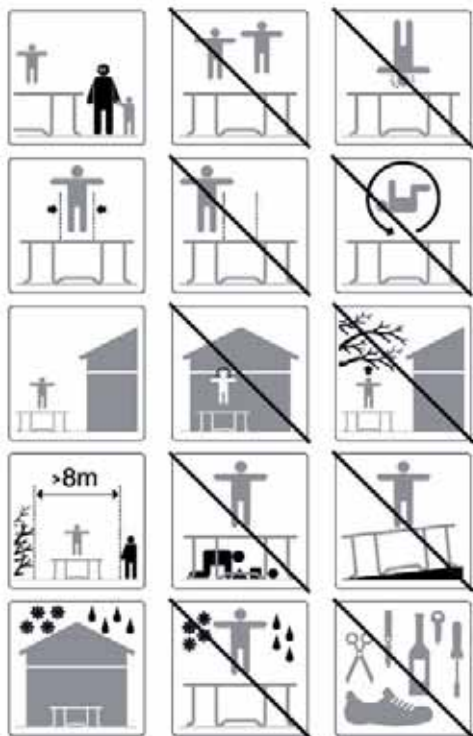
- Produktet må ikke benyttes af børn under 3 år.
- Undersøg udstyret før hvert brug. Kontroller, at beskyttelses- og hjælpeudstyr sidder rigtigt, og at intet mangler eller er beskadiget.
- Der må ikke være uvedkommende genstande, som kan genere hoppene, i nærheden af springmåtten. Gør området omkring springmåtten ren, før der hoppes.
- I denne manual er der instruktioner og sikkerhedsforskrifter, som minimerer risiciene og øger udbyttet af produktet. Læs dem før brug, og gem den til senere brug. Hvis der monteres ekstra tilbehør, skal manualen og sikkerhedsforskrifterne for disse også læses og gemmes samme sted.

Hop

- Anvend ikke springmåtten i beruset tilstand eller under påvirkning narkotiske stoffer.
- Fjern alle skarpe genstande fra kroppen.
- Bevæg dig forsigtigt, når du skal på eller af springmåtten. Det er farligt at hoppe ned på jorden fra springmåtten, eller at hoppe op på springmåtten. Brug ikke springmåtten som springbræt til andre ting.
- Lær grundhoppene, inden du prøver mere avancerede varianter, se instruktionerne i denne manual.
- Stands hoppet ved at gå ned i knæ, når fødderne lander på måtten.
- Hop kontrolleret, så du lander samme sted, som du startede. Stands, hvis du er ved at miste kontrollen.
- Hop ikke for længe eller for højt.
- Hold blikket rettet mod måtten, så du ikke mister balancen eller kontrollen.
- Hop kun én person ad gangen.
- Hop med korte intervaller og afbryd, når du er træt.
- Hop kun, når springmåtten er tør. Hop ikke, når det blæser.
- Foretag ikke volter på springmåtten. At lande

på hovedet kan føre til alvorlige skader eller dødelig udgang.

- Hop kun én person ad gangen. Hvis flere personer hopper samtidigt, kan det føre til alvorlige ulykker.
- Kontroller før og under hop, at springmåtten ikke er våd, beskadiget, snavset eller slidt.
- Sørg for, at der ikke er fremmede genstande under eller rundt om springmåtten, som kan genere den der hopper.
- Sørg for, at uvedkommende ikke kan benytte springmåtten, når den ikke er under opsyn.
- Overvåg altid børn, som bruger eller befinder sig i nærheden af springmåtten.



Kontrol før brug

Før brug kontrolleres, at intet er beskadiget eller mangler. Følgende punkter kan være farlige:

- Stativet sidder løst eller mangler helt.
- Stativets beskyttelse er punkteret, slidt eller revet i stykker.
- Sømme i stativets beskyttelse er gået op.
- Ødelagte fjedre.

- Bøjet eller ødelagt stativ
- Hængende måtte.
- Skarpe kanter på stativ eller støtter.

Placering af springmåtten

- Der skal være mindst 7,3 m fri luft over springmåtten.
- Ved siden af springmåtten må der ikke være træer, stakit, vægge m.m.
- Underlaget skal være plant.
- Området skal være lyst.
- Der må ikke være nogen genstande under måtten.

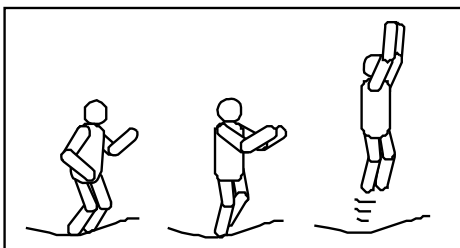
BRUG OG HOPPEBEVÆGELSER

Klæd dig hensigtsmæssigt på med træningstøj og strømper/bare fødder – hop ikke med sko med tykke såler, da disse kan ødelægge måtten.

Kontroller udstyret omhyggeligt og stig forsigtigt op på springmåtten. Begynd med at lære dig grundhop, og hvordan man bremser – hvis du mister kontrollen, er det vigtigt, at du hurtigt kan afbryde hoppet. Når du kan hoppe lige op og ned med god kontrol, kan du trinvist øge højden og prøve sværere hop. Kontakt en erfaren instruktør, hvis du vil udføre avancerede hop. Hop med korte intervaller og hold op, når du er træt.

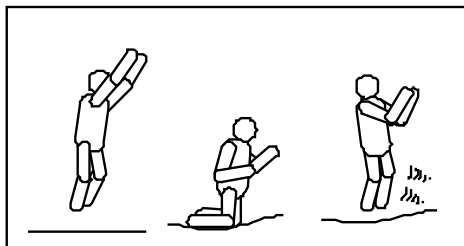
Bremse/standse

Gå ned i knæene, når fødderne rammer måtten.



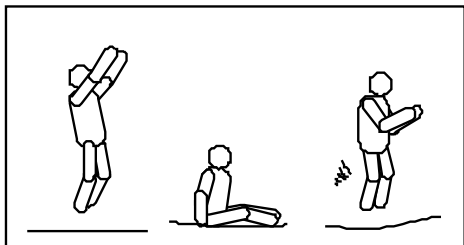
Grundhop

1. Stå ret op med fødderne adskilt og rankt hoved.
2. Sving armene fremad og opad i en cirkulær bevægelse.
3. Saml fødderne, når du er kommet op i luften og lad tæerne pege nedad.
4. Land med fødderne adskilt.
5. Gå ned i knæene, når du lander, når du vil bremse eller standse hoppet.



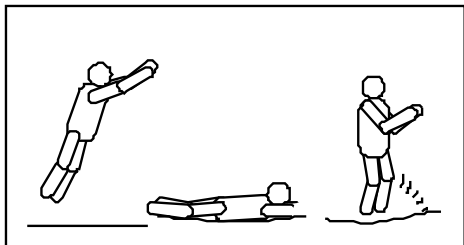
Knæhop

1. Begynd med et lavt grundhop.
2. Land på knæene med rank ryg og strakt krop. Hold balancen med armene.
3. Spring op med svingende arme til samme position, som du har i et grundhop.



Siddehop

1. Lav et grundhop, men land i siddende stilling.
2. Placer hænderne ved siden af hofterne.
3. Tryk dig op med hænderne.



Fronthop

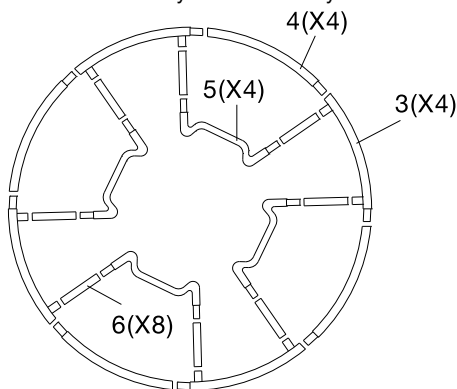
1. Lav et grundhop, men læn dig fremad.
2. Land med ansigtet nedad. Hold arme og hænder strakt ud.
3. Tryk dig op med hænderne.

MONTERING

Springmatten bør monteres af to personer med medfølgende værktøj. Anvend arbejdshandsker. Når springmatten ikke er i brug, kan den nemt demonteres, så den kan opbevares sikkert.

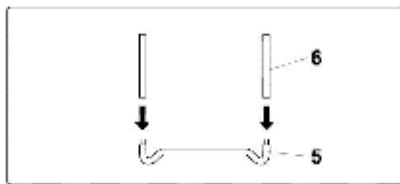
1. Læg stativets dele frem

Tag alle dele til stativet frem som på nedenstående illustration. Delene sættes nemt sammen ved at sætte den tynde del i den tykkere del.



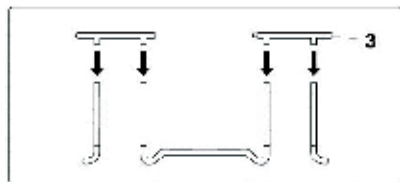
2. Monter stativet

Sæt benene (5) sammen med fødderne (6).

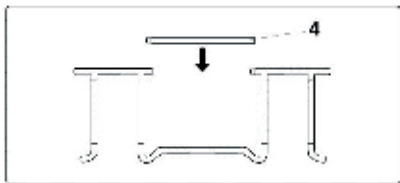


3. Monter topskinner

A. Til dette bør man være to personer. Monter topskinnerne på bensoklerne (3) som vist på billedet.



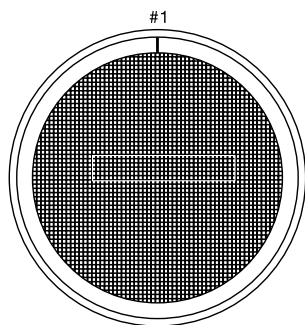
B. Monter topskinnerne (4) i mellemrummet.



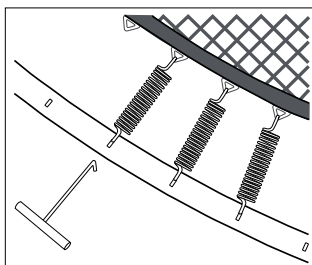
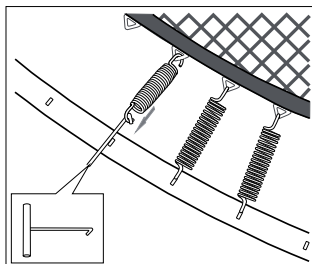
4. Monter måtten

Dette bør udføres af to personer. OBS! Vær forsigtig så fjedrene ikke klemmer jer, når måtten spændes.

A. Placer måtten i stativet.

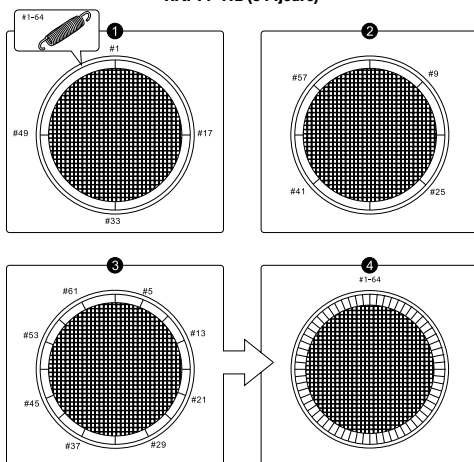


B. Gør fjedrene fast i måttens øjer og træk fjederen med værktøjet til et hul i stativet.

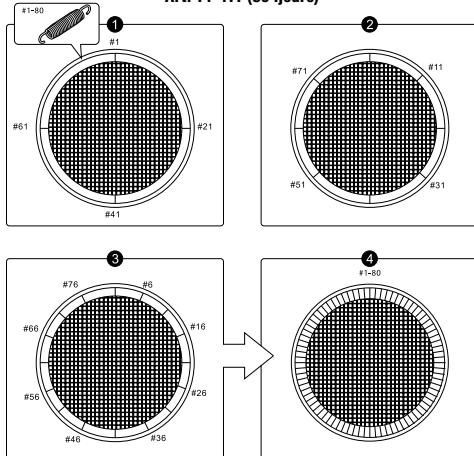


C. Kontroller antallet af fjedre og sæt dem i, som på det billede, der passer til din springmåde.

Art. 14-412 (64 fjedre)

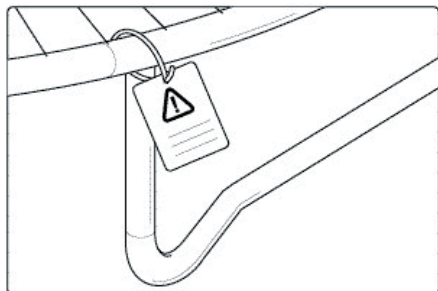


Art. 14-411 (80 fjedre)



D. Kontroller, at samtlige fjedre er monteret.

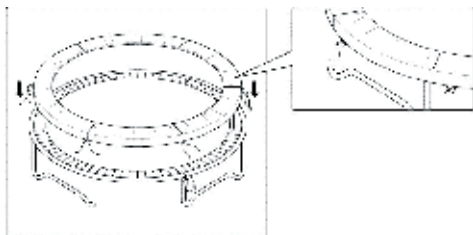
5. Sæt sikkerhedspladen på



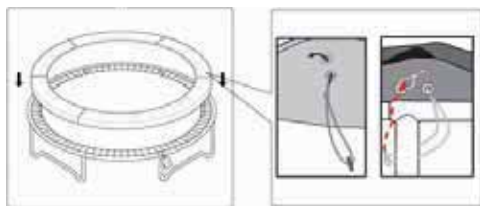
6. Monter kantsikring

(sælges også som reservedel)

- A.** Læg kantsikringen (2), så fjedrene og kanten er dækket. Kontroller, at alle metaldele er dækket.



- B.** Bind kantsikringen fast som på nedenstående billeder.



PASNING OG VEDLIGEHOLDELSE

For at springmåtten skal holde, skal den passes og anvendes rigtigt. Følgende regler gælder:

- Opbevar springmåtten indendørs om vinteren.
- Hop kun én person ad gangen.
- Den, der hopper, må ikke veje mere end 150 kg.
- Hop ikke i sko med tykke såler.
- Husdyr må ikke opholde sig på måtten.
- Skarpe genstande må ikke komme i kontakt med måtten.
- Kontroller inden brug, at følgende problemer ikke er til stede:

Kantsikringen sidder løst eller mangler helt.

Kantsikringen er punkteret, slidt eller revet i stykker.

Somme i kantsikringen er gået op.

Ødelagte eller manglende fjedre.

Bøjet eller ødelagt stativ

Hængende måtte.

Skarpe kanter på stativ eller støtter.

ADVARSEL! Springmåtten må absolut ikke anvendes, hvis nogen af ovennævnte problemer forefindes.

FORHOLDSREGLER I DÅRLIGT VEJR

I kraftig blæst kan springmåtten flyve væk. Opstil springmåtten et vindstille og sikkert sted eller sikre den med tre liner i både fødder og stativ, da disse dele kan løsne sig i blæsevejr.

FLYT SPRINGMÅTTEN

Der kræves to personer til at flytte springmåtten på en sikker måde. Kom tape om alle samlinger og løft springmåtten vandret op fra jorden. Under længere transport skal springmåtten demonteres.