

JUMP MASTER

Montering, drift og vedlikehold NO/DK BRUKERVEILEDNING



VIKTIG NO-DK-SE

- LES OG FORSTÅ INSTRUKSJONENE I DENNE BRUKERVEILEDNINGEN FØR DU MONTERER TRAMPOLINEN OG TAR DEN I BRUK.
- SPAR DENNE BRUKERVEILEDNINGEN FOR FREMTIDIG REFERANSE.
- MAKS BRUKERVEKT ER 120kg.
- KUN EN PERSON KAN BRUKE DENNE TRAMPOLINEN AV GANGEN.
- BARN BØR IKKE BRUKE DENNE TRAMPOLINEN UTEN OPPSYN.

Størrelse, montert:
426cm: Ø426 x 273 cm

Importør: Mylna Sport AS
Ryghgt 4, 3050 Mjøndalen, Norway
KUNDESERVICE Vennligst se siste side for informasjon



Innhold (engelsk) :

Nr	Engelsk navn	10'	12'	13'	14'	15'	16'
1	Trampoline Mat	1 PC					
2	Frame Pad	1 PC					
3	Top Rail	6 STK	8 STK		10 STK		
4	Vertical Leg Extension	6 STK	8 STK		10 STK		
5	Leg Base	3 STK	4 STK		5 STK		
6-1	"X" Section	6 STK	8 STK		10 STK		
6-2	"X" Section(Strengthen)	6 STK	8 STK		10 STK		
7	Enclosure Upper Pole	6 STK	8 STK		10 STK		
8	Enclosure Lower Pole	6 STK	8 STK		10 STK		
9	Pole Cover	6 STK	8 STK		10 STK		
10	Safety Net	1 PC					
11	Springs	54 STK	80 STK	88 STK	96 STK	100 STK	110 STK
12	Fiber rod	12 STK	16 STK		20 STK		
13	Pole cap	6 STK	8 STK		10 STK		
14	Ball and Elastic buckle	12 STK	16 STK		20 STK		
15	Pad Fastening Tool	1 PC					
C5	Screw	6 STK	8 STK		10 STK		
X3	Washer	6 STK	8 STK		10 STK		
U2	Lockable nut	6 STK	8 STK		10 STK		
Z2	Spanner	1 STK					
H1	Spring Tool	1 STK					

Delenummer/illustrasjon

1.



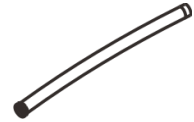
2.



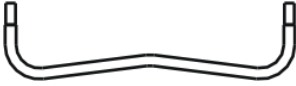
3.



4.



5.



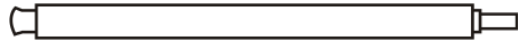
6-1.



6-2.



7.



8.



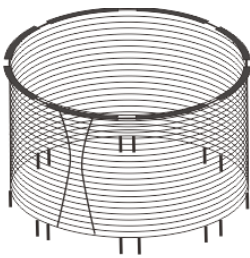
9.



12.



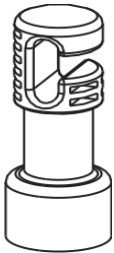
10.



11.



13. ($\Phi 38$)



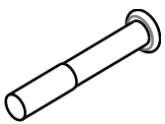
14.



15.



C5.



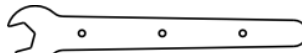
X3.



U2.



Z2



H1.



MONTERING

1. Sørg for tilstrekkelig klaring over hodet. Minst åtte meter fra bakkenivå anbefales. Sørg for klaring for ledninger, grener og andre mulige obstruksjoner.
2. Sørg for tilstrekkelig sideklaring. Plasser trampolinen vekk fra vegger, strukturer, gjerder, svømmebassenger og andre lekeområder. Sørg for åpent område på alle sider av trampolinen.
3. Plasser trampolinen på et jevnt underlag.
4. Bruk trampolinen i et godt opplyst område. Kunstig belysning kan være nødvendig.
5. Fest trampolinen trygt.
6. Fjern eventuelle hindringer fra under trampolinen.
7. Trampolinens eier og stedfortredere er ansvarlig for å gjøre alle brukere oppmerksomme på riktig bruk av trampolinen spesifisert i instruksjonene.

INTRODUKSJON

Snakk med en lege før du benytter deg av apparatet for første gang.

VENNLIGST SPAR DENNE INFORMASJONEN FOR FREMTIDIG

REFERANSE

INFORMASJON OM BRUK AV TRAMPOLINEN

Til å begynne med bør du gi deg tid til å bli vant til hopping på trampolinen. Fokuset må være på det grunnleggende i kroppsposisjonen din, og du bør øve på hvert grunnleggende hopp til du enkelt kan utføre hver av dem med full kontroll.

For å bremse et hopp, bøy knærne kraftig før føttene kommer i kontakt med matta. Bruk denne teknikken mens du lærer de grunnleggende hoppene. Bremsferdigheten bør brukes når du mister balansen eller kontrollen.

Lær alltid det enkleste hoppet først, og vær konsekvent med kontrollen over hopp før du går videre til vanskeligere og avanserte hopp. Et kontrollert hopp er når startpunktet og landingspunktet er det samme stedet på matten. Går du videre til neste hopp uten først å mestre det forrige, øker du risikoen for skade.

Ikke hopp på trampolinen over lengre perioder, da tretthet kan øke risikoen for skade. Hopp bare for en kort periode av gangen. Bare én person skal hoppe på trampolinen om gangen.

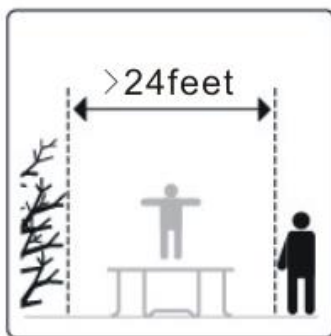
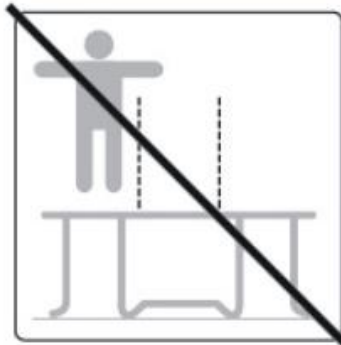
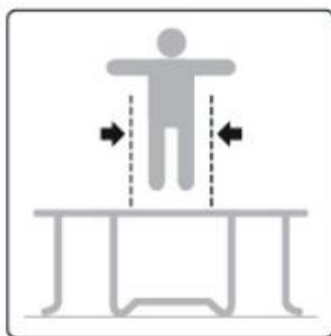
Hoppere bør bruke en t-skjorte, shorts og vanlige gymnastikksko, sokker eller være barbeint. Hvis du er nybegynner kan det være lurt å bruke langermede skjorter og bukser for å beskytte mot skrubbsår til du mestrer teknikkene og landingene. Ikke bruk harde såler, som tennissko, på trampolinen, da dette vil føre til overdreven slitasje på matten.

Riktig på- og avstigning reduserer risikoen for skader. For riktig påstigning bør du legge hånden på rammen og stige eller rulle opp på rammen, over fjærene og på trampolinematten. Husk alltid å plassere hendene på rammen under på- og avstigning. Ikke tråkk direkte på rammeputa eller ta tak i rammeputa. For riktig avstigning, beveg deg til siden av trampolinen og plasser hånden på rammen for å støtte deg selv og stig ned fra matta til bakken. Mindre barn bør få hjelp ved på- og avstigning.

Ikke hopp hensynsløst på trampolinen da dette vil øke risikoen for skade. Kontroll og mestring av de ulike hoppene gjør det enklere å ha det gøy samtidig som du tar hensyn til sikkerheten. Prøv aldri å konkurrere i hvem som hopper høyest! Bruk aldri trampolinen uten tilsyn.

Følg disse retningslinjene for å redusere risikoen for skader.

⚠ WARNING!



LÆREPLAN

Følgende leksjoner anbefales for å lære grunnleggende trinn og hopp før du går videre til vanskeligere og mer kompliserte hopp. Les og forstå alle sikkerhetsinstruksjoner før du monterer trampolinen. Veileder bør instruere og demonstrere kroppsmekanikk og retningslinjer før en ny bruker kan ta den i bruk.

Leksjon 1

- A. Av- og påstigning – demonstrasjon av riktige teknikker.
- B. Grunnleggende hoppedemonstrasjonen og øvelse.
- C. Bremsing – demonstrasjon og øvelse. Lær å bremse på kommando.
- D. Hender og knær – demonstrasjon og øvelse. Fokus bør være på firepunktslanding og justering.

Leksjon 2

- A. Gjennomgang og øving av teknikker lært i leksjon 1.
- B. Knesprett-demonstrasjon og øvelse. Lær grunnleggende ned til kne og opp igjen før du prøver halvvridding til venstre og høyre.
- C. Setesprett-demonstrasjon og øvelse. Lær grunnleggende setesprett og legg til et knesprett, hender og knær; gjenta.

Leksjon 3

- A. Gå gjennom og øv på ferdigheter og teknikker lært i tidligere leksjoner.
- B. Ligge på magen – alle bes om å innta liggende stilling med ansiktet ned på bakken mens instruktøren sjekker for feilstillinger som kan forårsake skade.
- C. Start med at hender/knær-sprett og strekk deretter ut kroppen til liggende stilling, land på matten og sprett tilbake til føttene.
- D. Øv på hender/knær-sprett, front-sprett, tilbake til føtter, setesprett, tilbake til føtter.

Leksjon 4

- A. Gå gjennom og øv på ferdigheter og teknikker lært i tidligere leksjoner.
- B. Halvvridding.

- I. Start ved å sprette brystet/magen mot matten. Når du får kontakt med matten, skyv fra med armene i enten høyre eller venstre retning og vri hode og skuldre i samme retning.
- II. Under sving, sørg for å holde ryggen parallelt med matten og hodet opp.
- III. Etter å ha fullført sving, land i bryst/mage-posisjon.

Etter å ha fullført denne leksjonen skal eleven nå ha en grunnleggende forståelse av hopp på trampolinen. Hopperne bør oppmuntres til å utvikle egne rutiner med vekt på kontroll og form.

Et spill som kan spilles for å oppmuntre elevene til å utvikle egne rutiner er:

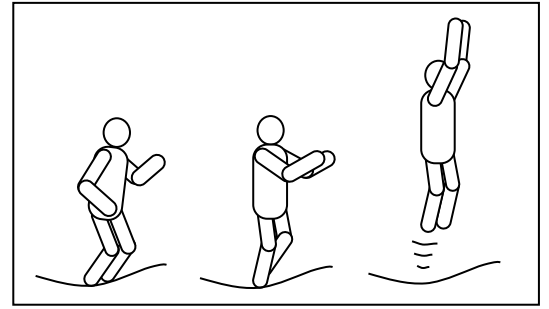
"SPRETT". I dette spillet teller spillere fra 1 til 10. Første spiller starter med en manøver. Andre spiller må gjøre forrige manøver og legge til en ny. Tredje spiller må deretter gjøre de to forrige manøvrene og legge til en tredje. Dette fortsetter til en spiller ikke kan gjøre rutinen riktig i riktig rekkefølge. Den første personen som feiler, mottar bokstaven "B". Dette fortsetter til noen staver ut ordet "SPRETT" og er ute av spillet. Den siste gjenværende deltakeren vinner. Selv når du spiller dette spillet, er det viktig å utføre rutinene dine under kontroll. Ikke prøv vanskelige eller avanserte hopp som du ennå ikke har mestret.

En sertifisert trampolineinstruktør bør kontaktes for å videreutvikle dine trampolineferdigheter.

GRUNNLEGGENDE HOPP

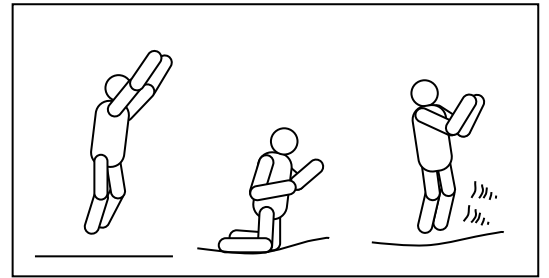
GRUNNLEGGENDE HOPP

1. Start fra stående stilling med føttene i skulderbreddes avstand, hodet opp og øynene på matten.
2. Sving armene fremover, opp og rundt i en sirkulær bevegelse.
3. Bring føttene sammen mens de er i luften og pek tærne nedover.
4. Hold føttene i skulderbreddes avstand fra hverandre når du lander på matten.



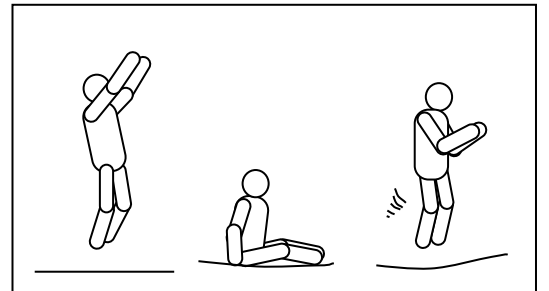
KNESPRETT

1. Start med lavt grunnleggende hopp.
2. Land på knærne, hold ryggen rett og kroppen oppreist. Bruk armer for å opprettholde balansen.
3. Sprett tilbake til grunnleggende hopp-posisjon ved å svinge armene opp.



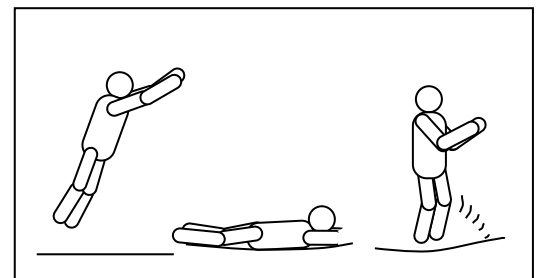
SETESPRETT

1. Land i flat sittestilling.
2. Plasser hendene på matten ved siden av hoftene.
3. Returner til oppreist stilling ved å skyve med hendene.



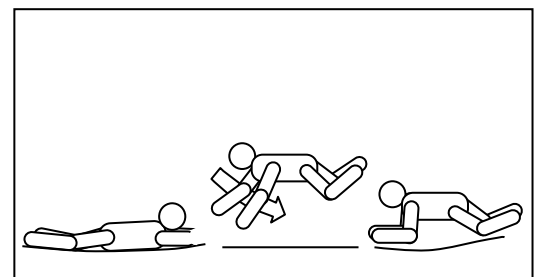
BRYST/MAGE

1. Start med et lavt hopp.
2. Land i liggende stilling med bryst og mage mot matten, og hold hånd og armer strukket fremover på matten.
3. Skyv fra matten med armene for å gå tilbake til stående stilling.



180-GRADERSSPRETT

1. Start med bryst/mage-hopp.
2. Skyv fra med venstre eller høyre hender og armer (avhengig av hvilken vei du ønsker å svinge).
3. Hold hode og skuldre i samme retning, hold ryggen parallelt med matten og hodet opp.
4. Land i liggende stilling og gå tilbake til stående stilling ved å skyve fra med hender og armer.



STELL OG VEDLIKEHOLD

- **GENERELT** Trampolinen din er designet for å stå utendørs hele året og har generelt svært lite behov for vedlikehold. Imidlertid kan du utvide trampolinens levetid med flere år ved hjelp av litt stell og vedlikehold. Husk at matten og rammeputene er laget av syntetiske materialer og blir lett skadet av sigarettstumper, fyrverkeri og bål-rester.
- **RAMME** Ikke sitt eller stå på rammen eller rammeputene mens trampolinen er i bruk, da dette begrenser rammens naturlige bevegelser. Olje eller vaselin påført der fjærene hekter seg inn i rammen vil redusere knirking og slitasje på rammehullene. Dersom det oppstår rust på overflaten, bør den fjernes med enten en stålbørste eller grovt sandpapir, og området behandles med giftfri maling.
- **RAMMEPUTER** Rammeputene er der for å beskytte brukeren mot fall eller landing på fjærene og rammen. Under ingen omstendigheter skal det tillates personer å sitte eller stå på rammeputene når trampolinen er i bruk. Du bør også passe på at mindre brukere ikke bruker de innvendige kantene på putene som "håndtak" når de går opp på trampolinen.
- **MATTEN** Matten vil gradvis over flere år bli svekket av ultrafiolett stråling. Jo mer den kan beskyttes mot direkte sollys, jo lenger varer den. Litt mugg vil under normale omstendigheter ikke skade matten. Ikke bruk sko når du hopper, og sørg også for å fjerne andre skarpe gjenstander som beltespenner og smykker.
- **FJÆRENE** Ikke stå på fjærene mens trampolinen er i bruk. Unngå å hoppe på fjærene. De er ikke designet for denne typen stress og kan bli strukket, misformet og svekket. Hvis du finner ut at du har strukket fjærer er det viktig å bytte dem ut så snart som mulig for å unngå skader på matten og unngå overbelastning og dermed skade de gjenværende gode fjærene.

Denne trampolinen ble designet og produsert med materialer og håndverk av høy kvalitet. Med riktig stell og vedlikehold vil den kunne stå for år med trening og moro. Følg retningslinjene nedenfor:

Hoppere bør bruke sokker, gymnastikksko eller være barbeint når du bruker trampolinen. Vanlige sko eller joggesko bør IKKE brukes på denne trampolinen. For å redusere risikoen for skader, ikke la kjæledyr være på matten. Hoppere bør unngå å ha med seg skarpe gjenstander når de bruker trampolinen. Alle skarpe eller spisse gjenstander bør holdes borte fra trampolinematten til enhver tid.

Inspiser alltid trampolinen før hver bruk for slitte, skadede eller manglende deler. Vær oppmerksom på:

- Punktering, hull eller rifter i trampolinematten.
- Slakk trampolinematte.
- Løse sømmer eller forringelse av matten.
- Bøyde eller ødelagte rammedeler, for eksempel bena.
- Ødelagte, manglende eller skadede fjærer.
- Skadet, manglende eller dårlig festet rammepute.
- Fremspring av alle typer (spesielt skarpe) på rammen, fjærene eller matten.
- Ingen modifikasjoner skal utføres på trampolinen eller noen av dens komponenter. Enhver modifikasjon kan føre til skade på produktet eller personskade.
- Kontroller at alle muttere og bolter sitter godt, og stram ved behov.
- Kontroller at alle fjærbelastede (grop-pinner) ledd fortsatt er intakte og ikke kan løsne under bruk.
- Kontroller alle belegg og skarpe kanter, og skift ut ved behov.
- Ta vare på vedlikeholdsinstruksjonene.
- Utendørs trampoliner bør utstyres slik at trampolinen unngår forskyvning under sterke vindforhold (f.eks. stålstenger i bakken, sandposer eller vannposer). Gjenstander som kan tas av vinden, som nett og matte, bør fjernes.
- På vinteren kan snømengden og lave temperaturer skade trampolinen. Det anbefales å fjerne snøen og oppbevare matten og nettet innendørs.
- Kontroller at matte, puter, nett og akke myke overflater er uten defekter.

HVIS DE NEVNTTE FORHOLDENE, ELLER ANDRE FORHOLD SOM KAN FORÅRSAKE SKADER, BØR TRAMPOLINEN DEMONTERES ELLER HINDRES I BRUK FREM TIL PROBLEMET ER KORRIGERT.

VINDFORHOLD

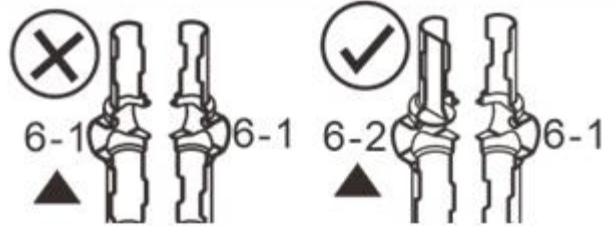
Ved sterke vindforhold kan trampolinen tas av vinden. Hvis du forventer vindfulle værforhold, bør trampolinen flyttes til et skjermet område eller demonteres. For å ivareta sikkerheten under normale værforhold, bør trampolinen fests med minst tre bånd. Fest rammen til bakken. Det er ikke tilstrekkelig å bare feste trampolinebena til bakken da de kan trekke ut rammekoblingene.

FLYTTING AV TRAMPOLINE

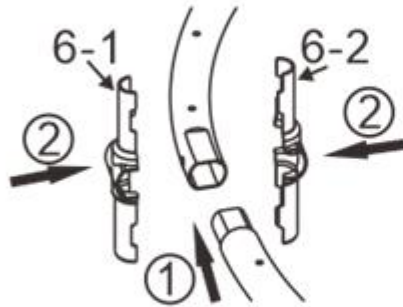
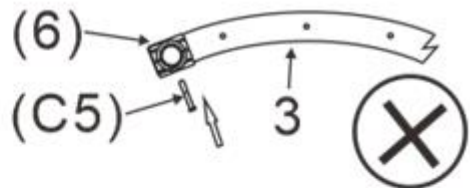
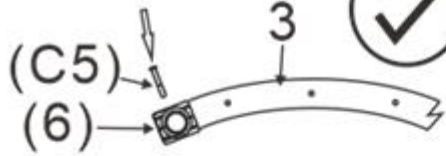
Det trengs to voksne personer for å flytte trampolinen. Alle koblingspunkter skal pakkes godt inn med værbestandig tape, for eksempel gaffatape. Dette vil holde rammen intakt under flyttingen og forhindre at koblingspunktene forskyves og separeres. Når du beveger deg, løft trampolinen litt opp fra bakken og hold den vannrett i forhold til bakken. For alle typer andre bevegelser bør du demontere trampolinen. Etter enhver flytting vennligst foreta en full sikkerhetsinspeksjon.

Vennligst følg alle stegene i denne instruksjonen.

1

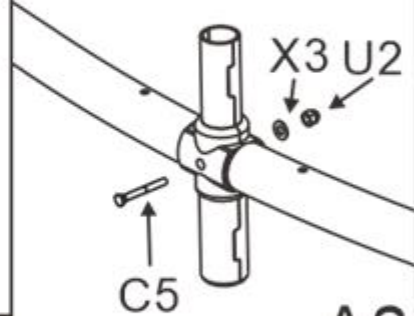


2

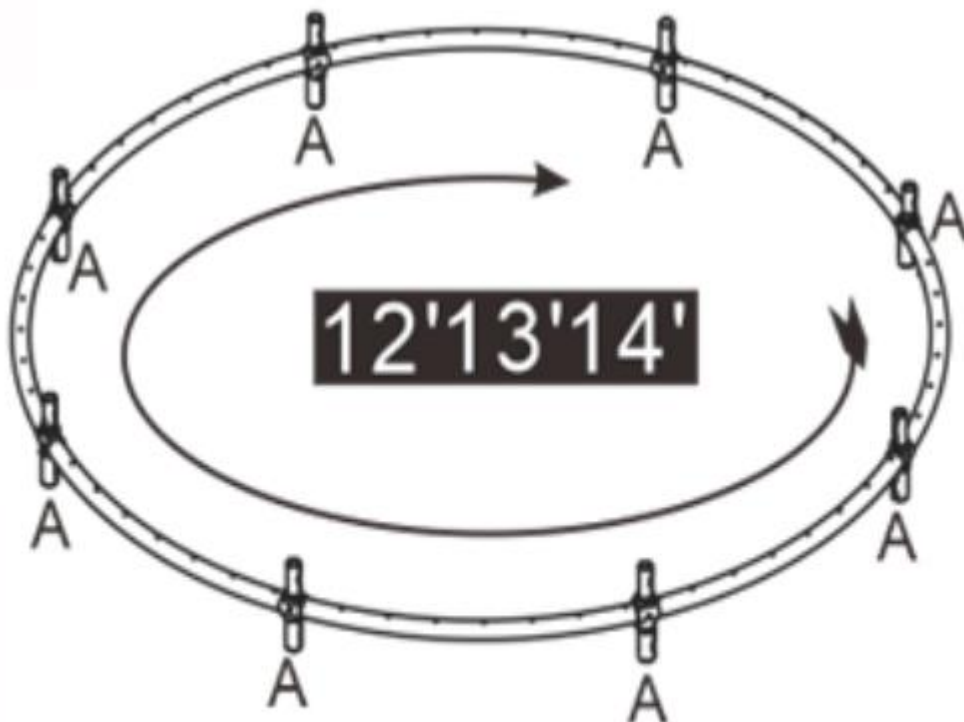


A1

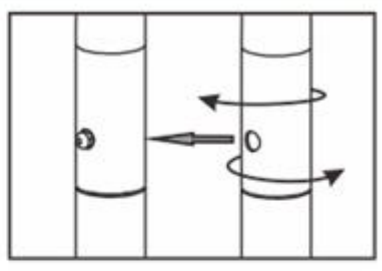
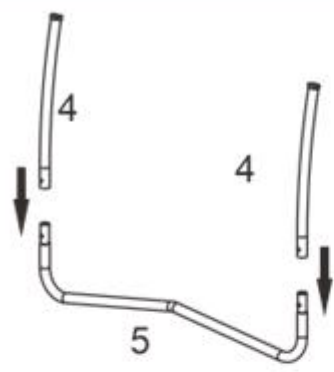
10'12'13'14'15'16'



A2

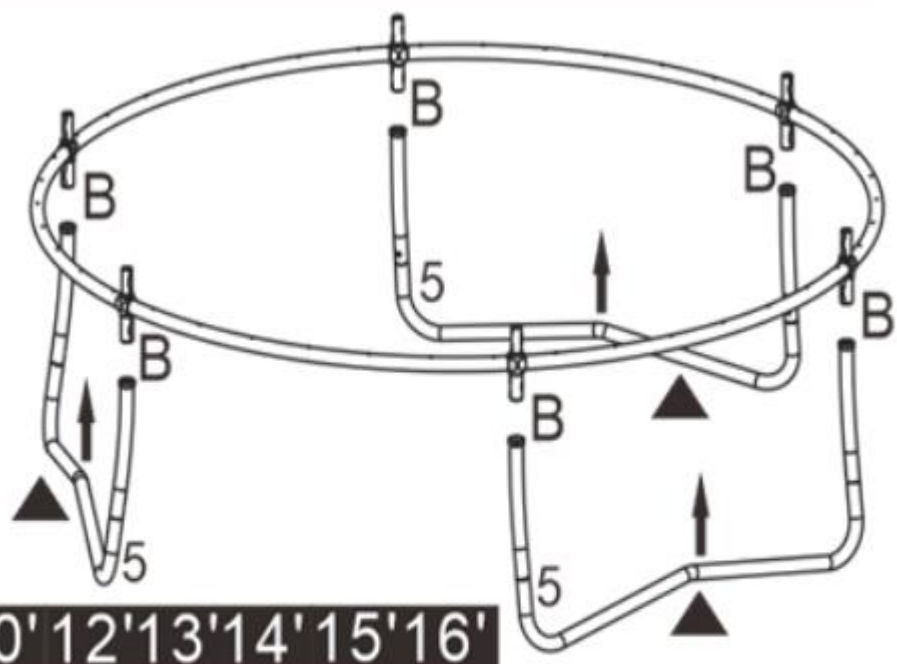
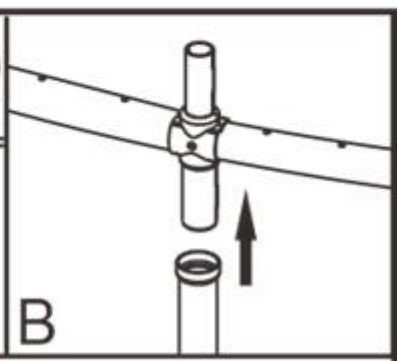
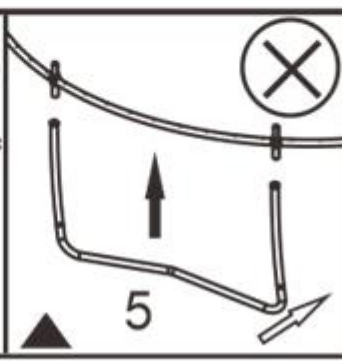
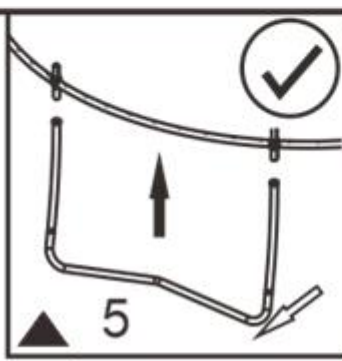


3

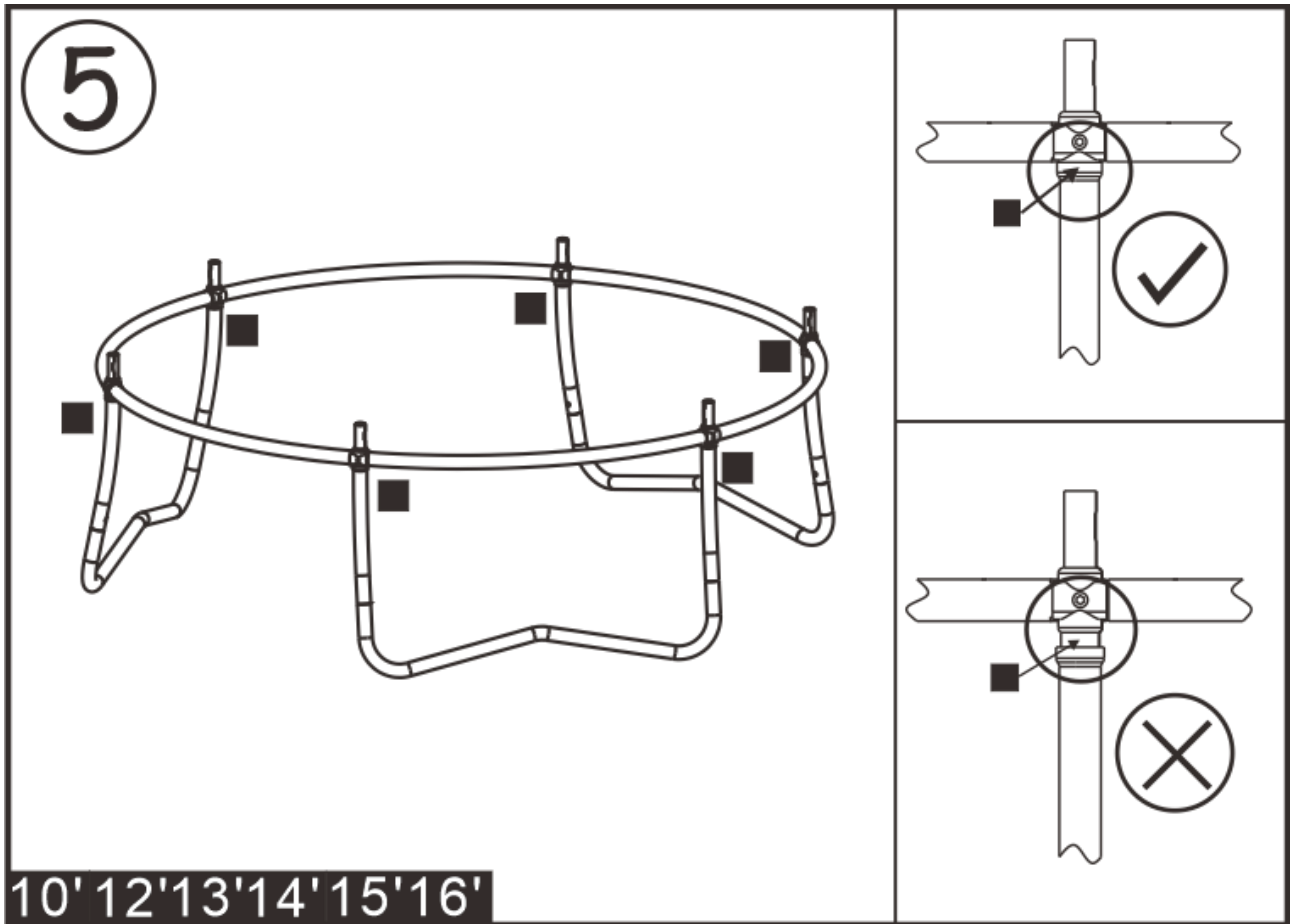


10' 12' 13' 14' 15' 16'

4



10' 12' 13' 14' 15' 16'

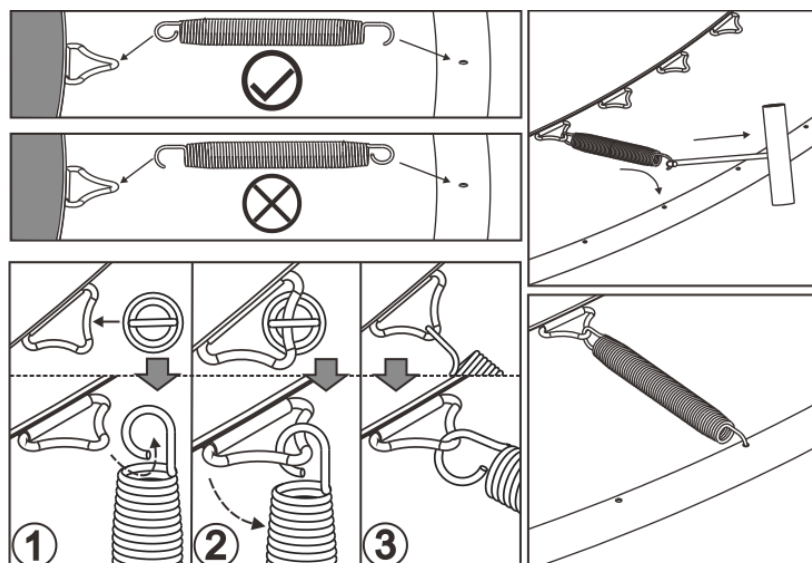


⚠ MERK ⚠

VIKTIG - Det er viktig at det tiltenkte stedet for denne trampolinen er helt flatt og jevnt. Hvis underlaget er ujevnt vil dette føre til bevegelse i rammen og kan forårsake unødvendig belastning i leddene.

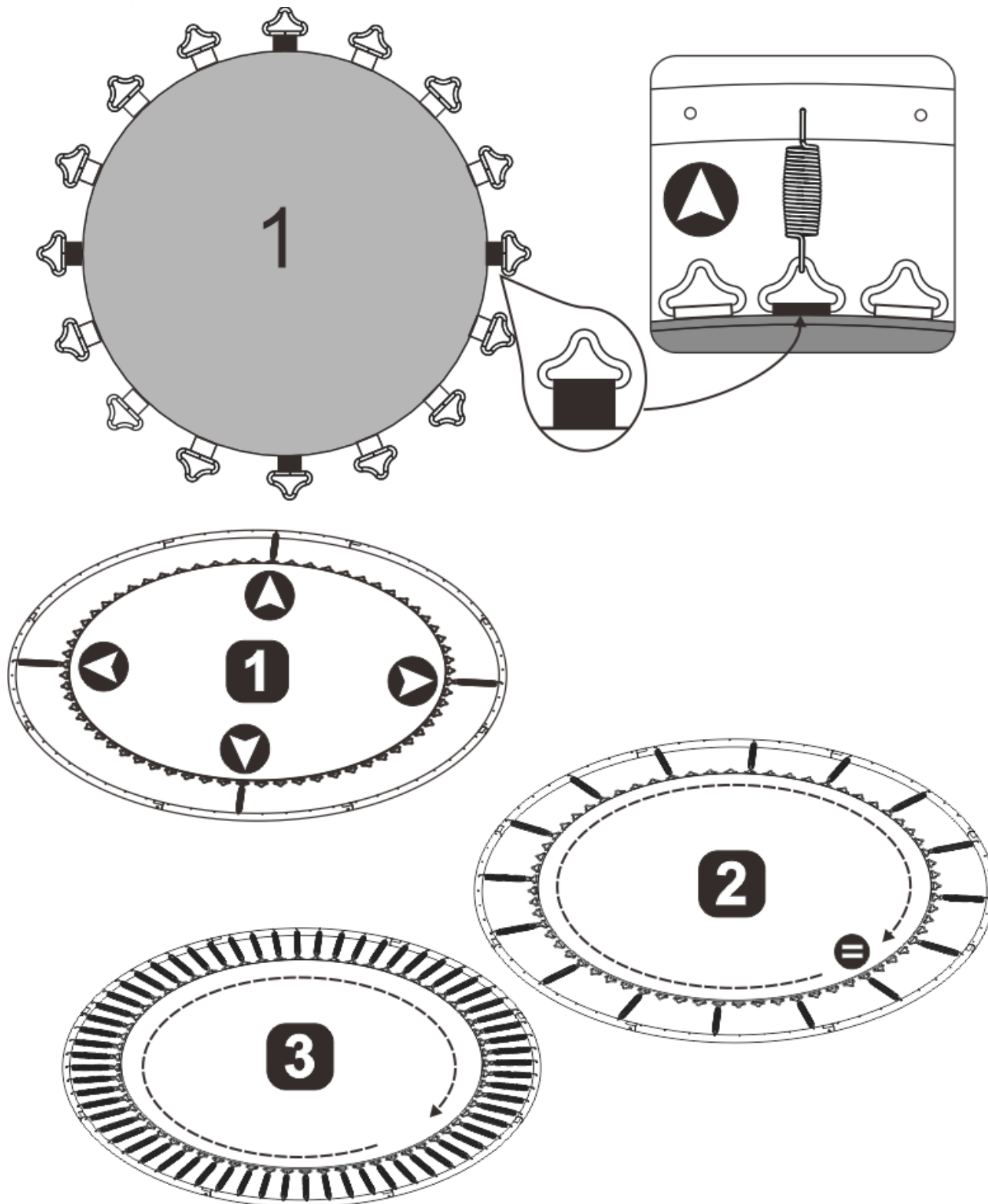
Trekk i verktøyet og fest fjærkroken til rammen.

Vær forsiktig med hvor du plasserer hendene under fjærmontering da koblingspunkter kan komme i klem.



Montering av matte

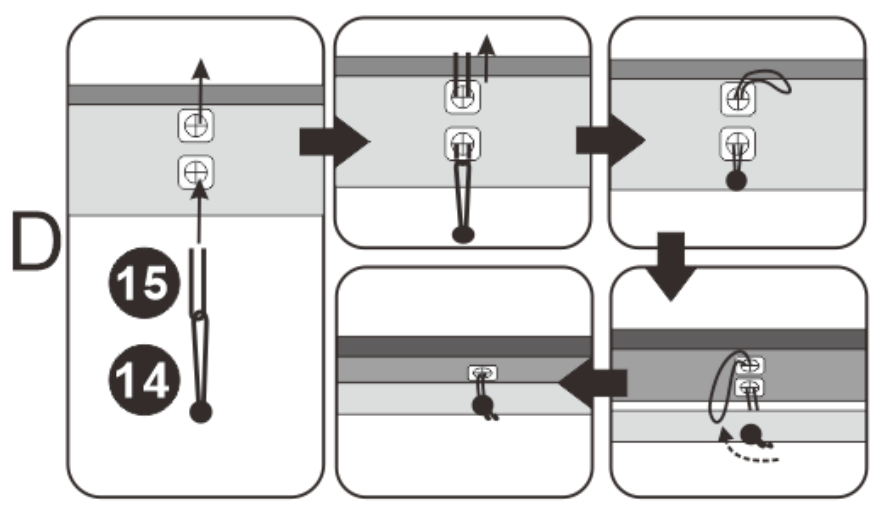
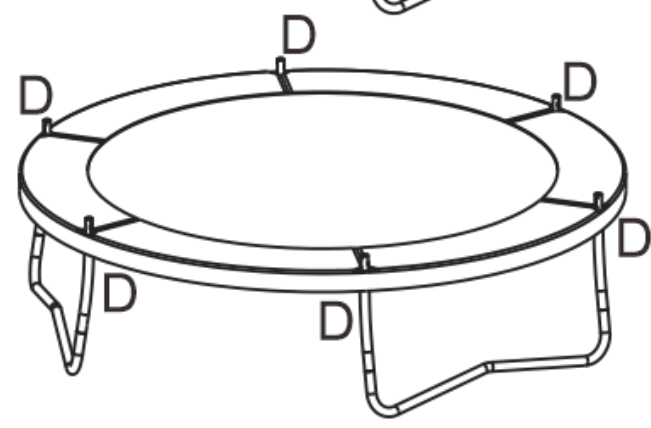
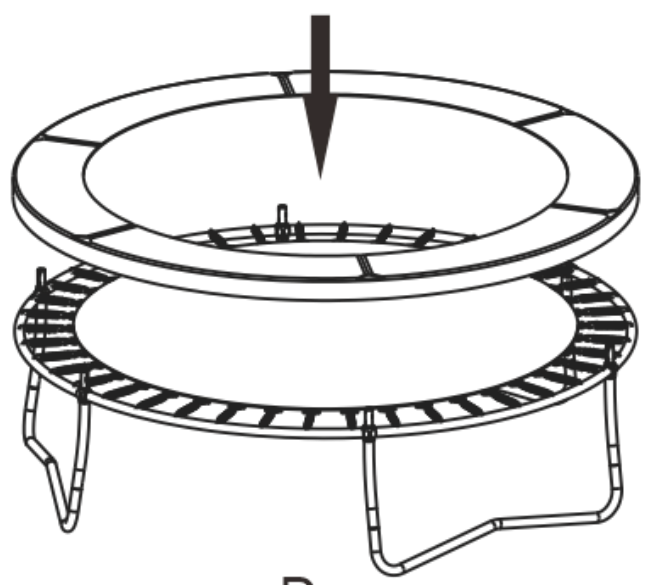
Vær forsiktig når du fester fjærer til trampolinematten. Du trenger hjelp av en annen person i denne delen av monteringen. MERK: Når du fester fjærene kan koblingspunktene klemme seg mens trampolinen strammes.



6

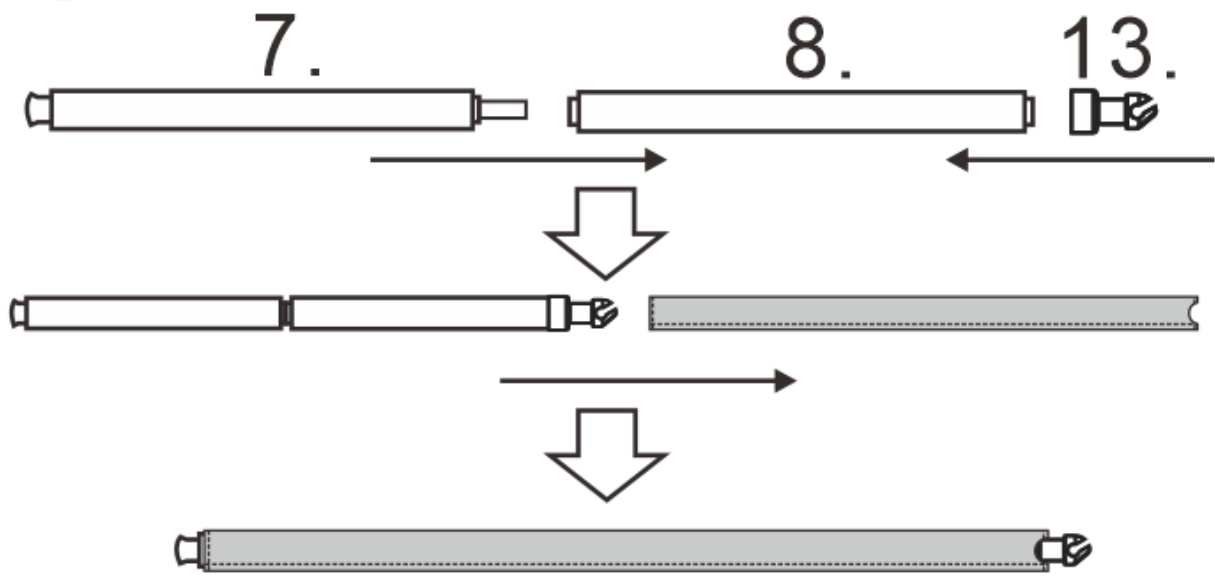


15' 16' 14.X20PCS
12' 13' 14' 14.X16PCS
10' 14.X12PCS



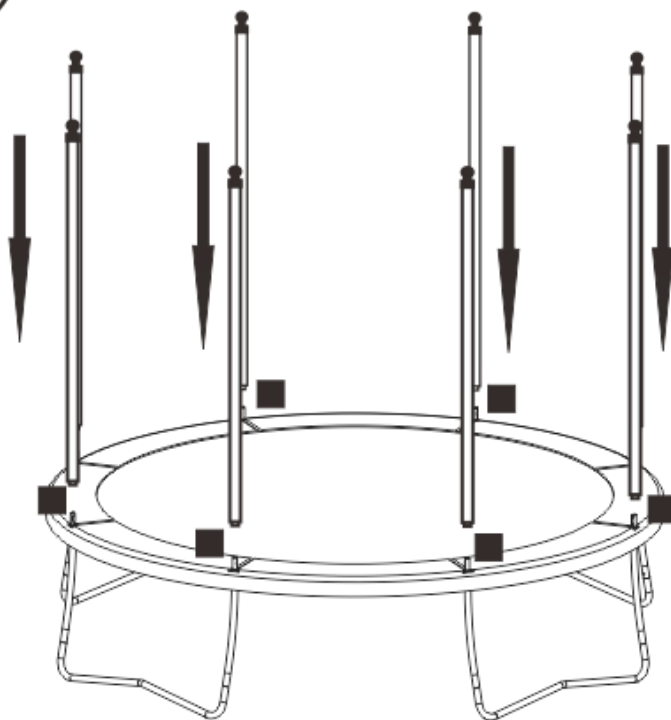
10' 12' 13' 14' 15' 16'

7

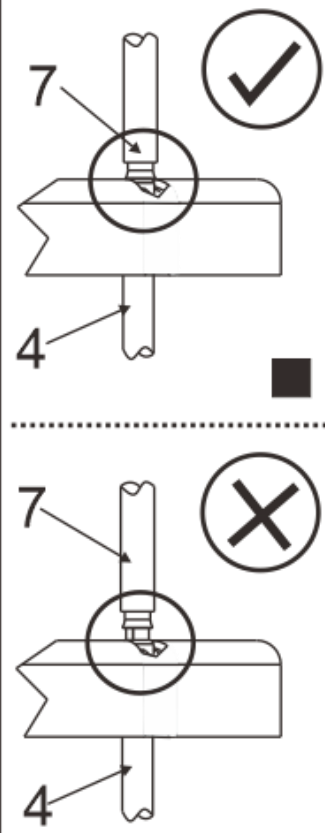


10' 12' 13' 14' 15' 16'

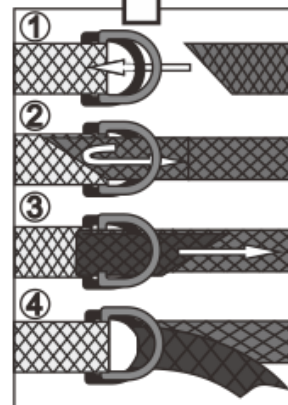
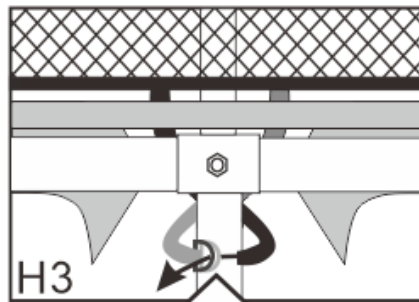
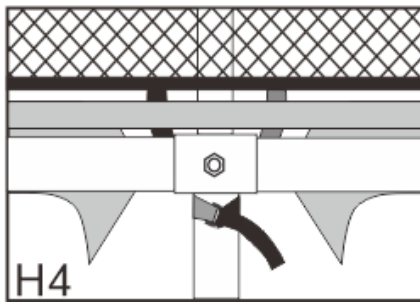
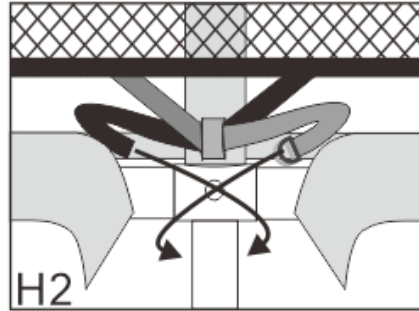
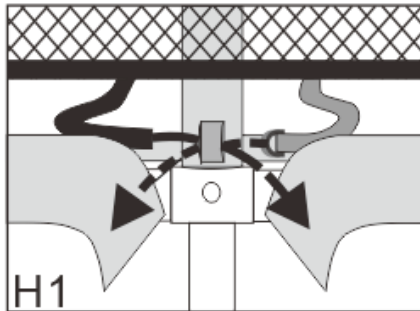
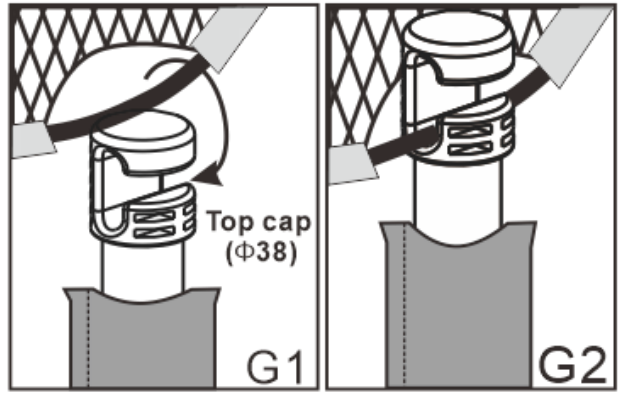
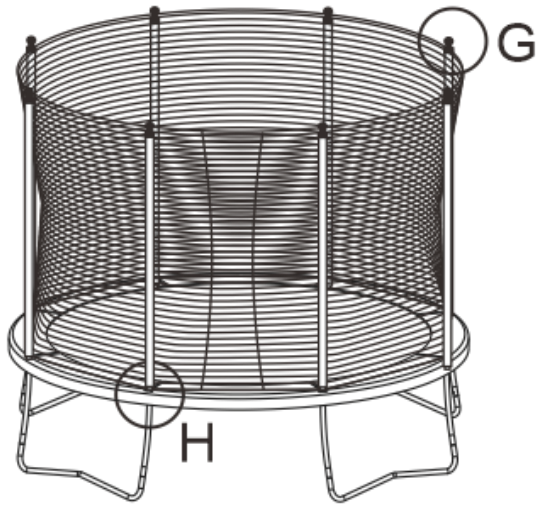
8



10' 12' 13' 14' 15' 16'



9



10' 12' 13' 14' 15' 16'

VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi deg om å kontakte Mylna Service. Vi vil gjerne at du kontakter oss før du kontakter butikken slik at vi kan tilby deg best mulig hjelp.

Besøk vår hjemmeside www.mylnasport.no – her vil du finne informasjon om produktene, brukermanualer, ett kontaktskjema for å komme i kontakt med oss og mulighet for å bestille reservedeler. Ved å fylle ut kontaktskjema gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.

Komplett manual kan lastes ned på www.mylnasport.no