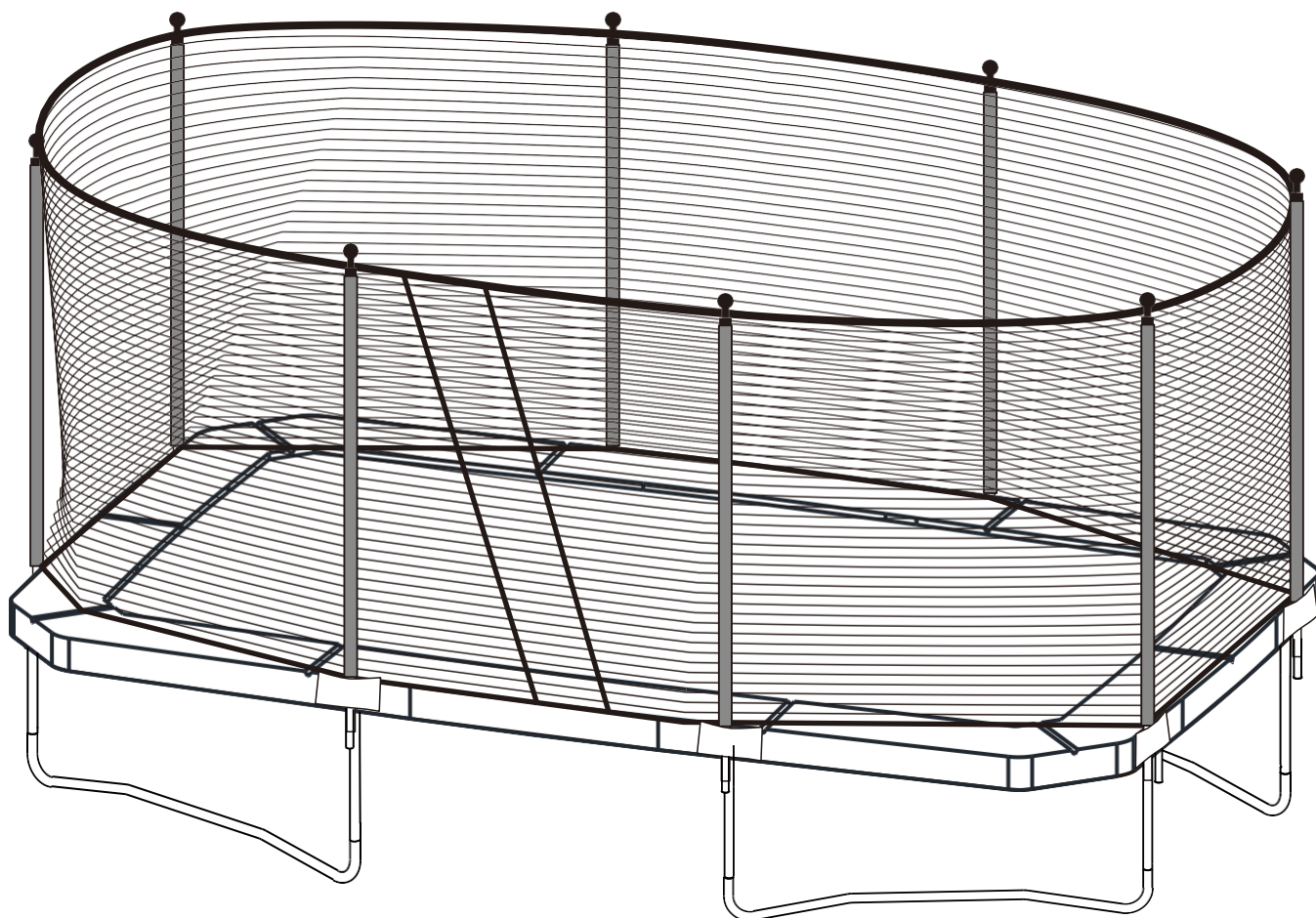




Montering, drift og vedlikehold NO/DK BRUKERVEILEDNING



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



HOPP TRYGT PÅ DIN TRAMPOLINE

Vennligst les gjennom all informasjon før du bruker trampolinen

Les nøye gjennom denne brukerveiledningen. Reduser risikoen for skader ved å følge alle tips og forholdsregler.

- Før hver bruk, inspiser trampolinen for slitasje, løse deler eller mangler.
- Denne brukerveiledningen inneholder informasjon om montering, renhold, vedlikehold, sikkerhetstips, forholdsregler og tips om riktige teknikker for bruk av trampolinen.
- Alle brukere og veiledere må lese og gjøre seg kjent med disse instruksjonene.
- Alle brukere må være klar over sine egne begrensninger når de utfører hopp og sprett med denne trampolinen.
- Denne trampolinen er kun for hjemmebruk.
- Sikkerhetsnettet må monteres dersom lengden/diameteren/diagonalene til rammen er større enn 2,5 meter.

MERK

Misbruk av denne trampolinen er farlig og kan forårsake alvorlig skade



IKKE MER ENN ÉN PERSON
AV GANGEN PÅ
TRAMPOLINEN! FLERE
HOPPERE ØKER RISIKOEN
FOR ALVORLIGE SKADER.



IKKE UTFØR SALTOER DA DETTE
VIL ØKE RISIKOEN FOR
LANDING PÅ HODE ELLER
NAKKE, SOM KAN FØRE TIL
ØKT RISIKO FOR ALVORLIG
SKADE.

EKSTRAINFORMASJON

Som med enhver aktivitet som innebærer kroppsbevegelse, medfører trampoliner visse risikoer. For å redusere risikoen for skade, anbefales det bruk av en innhegning for å forhindre at brukere faller av trampolinen. Nettet skal ikke brukes til å sprette av sidene med hensikt. Intet utstyr kan garantere sikkerheten din fullstendig, og sikker bruk er fortsatt ditt ansvar, men en innhegning reduserer risikoen for skade betydelig. Tillat aldri mer enn én person på trampolinen om gangen. Ikke forsøk å snu, snurre eller salto. Vi foreslår også bruk av en støtdempende underlag på bakken rundt trampolinen.

MERK

1. IKKE prøv eller tillat saltoer. Landing på hodet eller nakken kan forårsake alvorlige skader, lammelser eller død, selv når du lander midt på matta.
2. IKKE tillat mer enn én person på trampolinen til enhver tid. Mer enn én person på trampolinen samtidig kan føre til alvorlige skader.
3. Bruk trampolinen kun under tilsyn av voksen person som er kjent med apparatet.
4. Trampoliner over 50 cm høye anbefales ikke for barn under 6 år.
5. Inspiser trampolinen før hver bruk. Sørg for at rammeputen er riktig og sikkert plassert. Bytt slitte, defekte eller manglende deler umiddelbart.
6. Klatre på og av trampolinen. Ikke hopp fra trampolinen til underlaget ved avstigning, og ikke hopp på trampolinen ved påstigning. Ikke bruk trampolinen som et springbrett til andre gjenstander.
7. Stopp hopp ved å bøye knærne når føttene kommer i kontakt med trampolinematta. Lær deg denne ferdigheten før du prøver andre og mer avanserte teknikker.
8. Lær grunnleggende hopp og kroppsposisjoner grundig før du prøver mer avanserte manøvrer. En rekke trampolinemanøvrer kan oppnås ved å utføre de grunnleggende manøvrene i forskjellige kombinasjoner, for eksempel ved å utføre én grunnleggende manøver etter en annen, med eller uten at føttene berører matta mellom manøvrene. Se avsnittet om grunnleggende bruk.
9. Unngå å hoppe for høyt. Hold deg lavt til du har oppnådd kontroll på bevegelsene dine og gjentatte landinger i midten av trampolinen. Kontroll er viktigere enn høyde.
10. Mens du hopper, hold hodet oppe og vendt fremover med øynene rettet mot trampolinens kanter. Dette vil bidra til å kontrollere balansen.
11. Ikke hopp når du er trøtt eller i lengre perioder.
12. Sikre trampolinen riktig når den ikke er i bruk, og hindre uautorisert bruk. Hvis det brukes en trampolinestige, fjern den fra trampolinen når du forlater området for å hindre at barn under 6 år får tilgang uten tilsyn.
13. Hold området rundt trampolinen fritt, og fjern gjenstander som kan komme i veien.
14. Ikke bruk trampolinen mens du er påvirket av alkohol eller rusmidler.
15. For informasjon om ferdigheter og trening, kontakt en sertifisert trampolineinstruktør.
16. Hopp kun når matten er tørr. Trampolinen må ikke brukes i vindfulle forhold.
17. Les alle instruksjonene før du bruker trampolinen. Advarsler og instruksjoner for stell, vedlikehold og bruk av denne trampolinen er inkludert for å fremme sikker og hyggelig bruk av dette utstyret.

IKKE bruk sko med harde såler da de forårsaker overdreven slitasje på matten.

IKKE bruk smykker, kroker, knapper eller andre objekter som kan sette seg fast på matten.

Hopp i midten av matten.

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 eller joggebukser, 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.

ULYKKESKLASSIFISERING

Av- og påstigning: Vær svært forsiktig når du går av og på trampolinen. IKKE stig på trampolinen ved å ta tak i rammeputen, ved å trå på fjærene eller ved å hoppe på matten fra en annen overflate (f.eks. et dekk, tak eller en stige), da dette vil øke risikoen for skade. IKKE stig av ved å hoppe av trampolinen. Hvis små barn leker på trampolinen, kan de trenge hjelp til på- og avstigning.

Bruk av alkohol eller rusmidler: IKKE bruk alkohol eller rusmidler før eller mens du bruker denne trampolinen, da dette vil svekke din dømmekraft, reaksjonstid og generelle fysiske koordinasjon.

Rammen eller fjærene: Når du leker på trampolinen, hold deg i midten av matten. Dette vil redusere risikoen for skade fra rammen eller fjærene. Rammeputen må alltid dekke rammen. IKKE hopp eller tråkk på rammeputen – den er ikke ment å bære vekten til et menneske.

Tap av kontroll: IKKE prøv vanskelige manøvrer før du har mestret den forrige manøveren, da dette vil øke risikoen for skade. Et kontrollert hopp er når startpunktet og landingspunktet er det samme stedet på matten. Hvis du mister kontrollen når du hopper på trampolinen, bøy knærne skarpt når du lander for å stoppe hoppet og gjenvinne kontrollen.

Salto: IKKE UTFØR salto av noen type (bakover eller forover) på denne trampolinen, da dette vil øke risikoen for skade på nakken eller ryggen, hvilket kan resultere i død eller lammelse.

Fremmedobjekter: IKKE bruk trampolinen hvis det er kjæledyr, andre mennesker, dyr eller gjenstander under, over eller i nærheten av trampolinen, da dette vil øke risikoen for skade. IKKE hold gjenstander i hånden, og IKKE plasser gjenstander på trampolinen. Vær oppmerksom på hva som er over hodet ditt når du bruker trampolinen. Grener, ledninger eller andre gjenstander over trampolinen kan føre til skade.

Dårlig vedlikehold av trampoline: En trampoline i dårlig stand vil øke risikoen for skade. Før hver bruk, vennligst inspiser trampolinen for bøyd stålrør, revet matte, løse eller ødelagte fjærer og generell stabilitet til trampolinen.

Værforhold: Vær oppmerksom på værforholdene når du bruker trampolinen. Ikke bruk trampolinen hvis matten er våt. Ikke bruk trampolinen i vindfulle forhold.

Begrensning av tilgang: Når trampolinen ikke er i bruk, oppbevar alltid stigen på et sikkert sted for å hindre uautorisert og uovervåket tilgang.

TIPS FOR Å REDUSERE RISIKOEN FOR ULYKKER

Hopperens ansvar for redusering av ulykkesrisiko

Ha kontroll over hoppene dine. IKKE prøv mer kompliserte eller vanskeligere manøvrer før du har mestret de grunnleggende hoppene. Les, forstå og praktiser alle forholdsregler og advarsler før du bruker trampolinen. Et kontrollert hopp er når du hopper og lander på samme punkt på matten. For ytterligere sikkerhetstips og instruksjoner, kontakt en sertifisert trampoline-instruktør.

- Hopp alltid i midten av trampolinen. Å hoppe nær kanten av sengen kan føre til personskade og skade på fjærene. Rammeputen er ikke designet eller ment for å bære vekten til et menneske. Ikke tråkk eller hopp direkte på rammeputen.
- Unngå å hoppe for høyt. Hold deg lavt til du kontrollert og konsekvent kan hoppe og lande konsekvent i midten av trampolinen.
- Dersom du mister kontrollen kan du gjenvinne denne og stoppe hoppet ved å bøye knærne når du lander.
- Ikke bruk trampolinen når du er påvirket av alkohol eller rusmidler.
- Ikke hopp for lenge av gangen. Kontinuerlig hopping i lengre tid fører til utmattelse og øker risikoen for ulykker og skader.
- Trampolinematten er et stykke opp fra bakken. Å hoppe rett fra trampolinen og ned til bakken eller til en annen overflate kan føre til skader. Å hoppe ned på trampolinen fra et tak, dekk eller andre gjenstander er også risikabelt og kan føre til skader. Mindre barn kan trenge hjelp til å komme seg opp på eller ned fra trampolinen. Det er viktig å stige på og av trampolinen riktig. Brukere bør stige på trampolinen ved å plassere hendene på rammen og tråkke eller rulle opp på rammen, over fjærene og på matten. Ikke tråkk direkte på rammeputen eller ta tak i rammeputen når du stiger av eller på trampolinen. Brukere bør alltid plassere hendene på rammen under av- og påstigning. For å stige av bør hoppere gå til kanten av matten, bøye seg og plassere en hånd på rammen, før de stiger ned fra trampolinen.
- Skade kan oppstå ved å treffe rammen eller falle mellom fjærene mens du hopper eller stiger av eller på trampolinen. Hold deg i midten av trampolinematten når du hopper. **SØRG FOR AT RAMMEPUTEN DEKKER RAMMEN TIL ENHVER TID.** Rammeputen er ikke designet eller ment for å bære vekten til et menneske. Ikke tråkk eller hopp direkte på rammeputen.

Veileders Ansvar for redusering av ulykkesrisiko

Veiledere må forstå og håndheve alle sikkerhetsregler og retningslinjer. Det er veilederens ansvar å gi kunnskapsrike råd og veiledning til alle hoppere. Hvis tilsyn er utilgjengelig eller utilstrekkelig bør trampolinen demonteres og oppbevares på et sikkert sted for å hindre uautorisert bruk. Veilederen er også ansvarlig for at sikkerhetskiltet er plassert på trampolinen og at hopperne er informert om disse advarslene og instruksjonene.

Forholdsregler

BRUKERE:

- Ikke bruk trampolinen mens du er påvirket av alkohol eller andre rusmidler.
- Ikke ta med harde eller skarpe gjenstander når du bruker trampolinen.
- Av- og påstigning må foregå på en kontrollert og forsiktig måte. Ikke hopp på eller av trampolinen og bruk aldri trampolinen for å hoppe på eller inn i en annen gjenstand.
- Lær deg grunnleggende hopp, og mestre hver type hopp før du prøver vanskeligere metoder. Les og forstå seksjonen om grunnleggende ferdigheter.
- For å stoppe hopp, bøy knærne når føttene kommer i kontakt med matten.
- Ha alltid kontroll når du hopper på trampolinen. Et kontrollert hopp er når du lander på samme punkt du tok av fra. Hvis du på noe tidspunkt føler at du er i ferd med å miste kontroll, stopp.
- Ikke hopp sammenhengende over lengre perioder.
- Hold øynene på matten for å opprettholde kontrollen. Hvis du ikke gjør dette, kan du miste balansen eller kontrollen.
- Kun én person er tillatt på trampolinen til enhver tid.
- Bruk alltid trampoline under tilsyn av voksne.
- Trampolinen må monteres av voksne.
- Ikke utfør modifikasjoner på trampolinen eller dens komponenter. Enhver modifikasjon kan føre til skade på produktet eller brukeren.

VEILEDERE

- Lær deg de grunnleggende hoppene og sikkerhetsreglene. Håndhev alle sikkerhetsregler og sørg for at nye hoppere lærer de grunnleggende hoppene før de prøver vanskeligere og avanserte hopp.
- Alle hoppere må ha tilsyn, uavhengig av ferdighetsnivå eller alder.
- Bruk aldri trampolinen når den er våt, skadet, skitten eller slitt. Trampolinen bør inspiseres før hver bruk.
- Fjern alle objekter over, under og rundt trampolinen. Vær oppmerksom på hva som er over hodet, under og rundt trampolinen.
- Forhindre uovervåket og uautorisert bruk. Trampolinen bør sikres når den ikke er i bruk.

PLASSERING AV TRAMPOLINEN

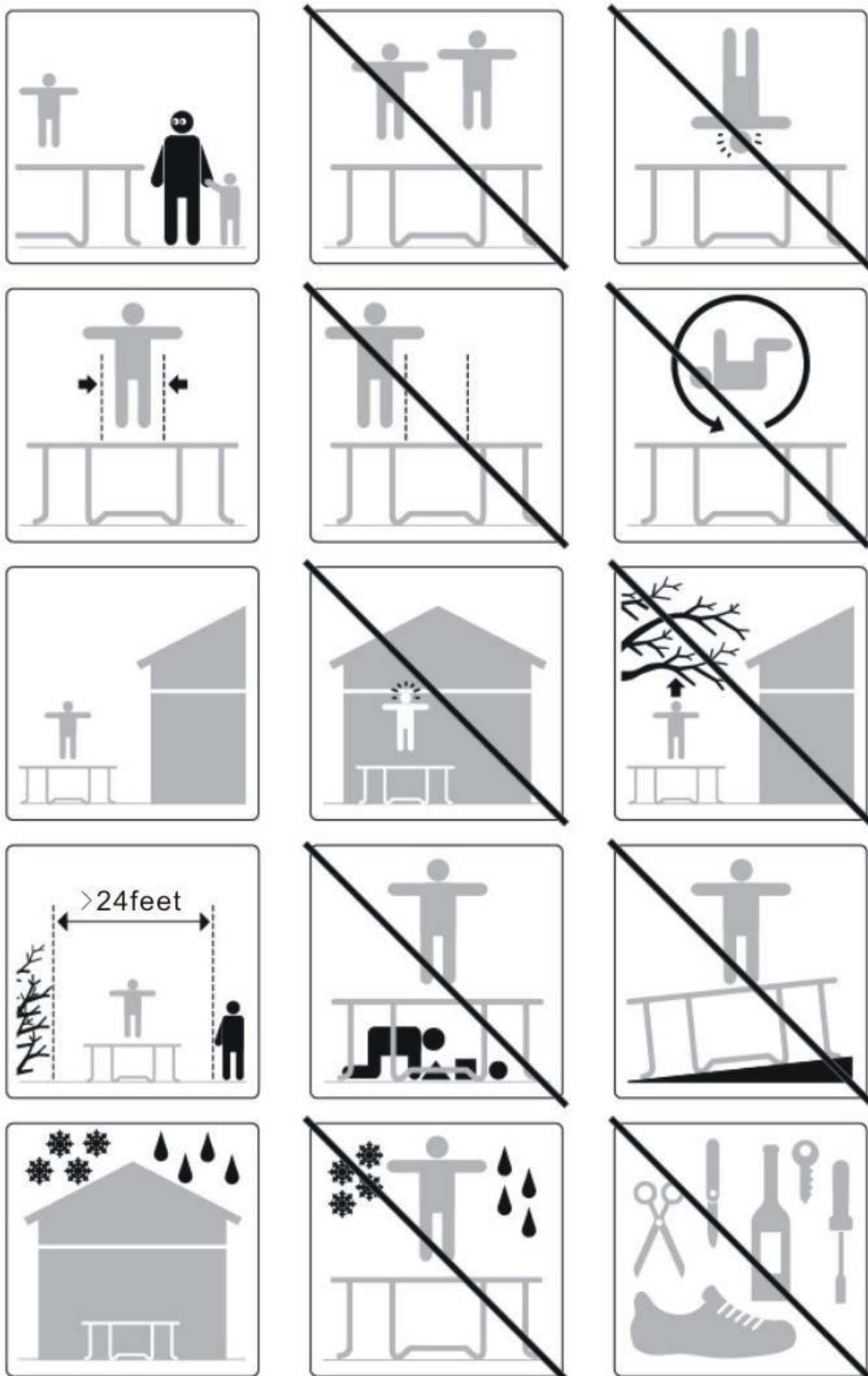
Sørg for en klaring på minst åtte meter over hodet. Forsikre deg om at det er trygt i nærheten av trampolinen, og at den ikke er plassert nær grener, huskesett, svømmebassenger, elektriske strømledninger, vegger, gjerder og liknende.

Vær oppmerksom på følgende når du velger plassering for trampolinen din:

- Trampolinen må plasseres på et jevnt underlag.
- Området må være godt opplyst.
- Alle hindringer over, under eller rundt trampolinen må fjernes.
- Ikke bruk trampolinen innendørs
- Ikke bruk trampolinen på glatte, ujevne eller skrånende underlag.
- Ikke plasser trampolinen på harde overflater, som betong og liknende, da dette kan skade rammen.
- Trampolinen må være godt festet til bakken for å hindre bevegelse når du hopper.

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:

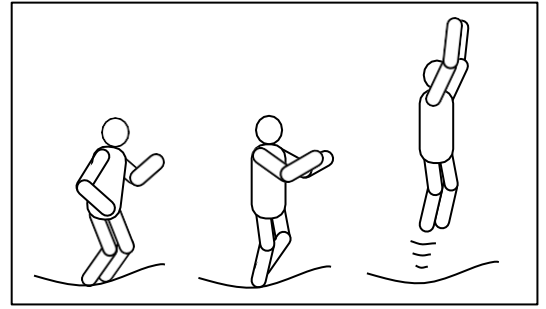
"SPRETT". I dette spillet teller spillere fra 1 til 10. Første spiller starter med en manøver. Andre spillere må gjøre forrige manøver og legge til en ny. Tredje spiller må deretter gjøre de to forrige manøvrene og legge til en tredje. Dette fortsetter til en spiller ikke kan gjøre rutinen riktig i riktig rekkefølge. Den første personen som feiler, mottar bokstaven "S". 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

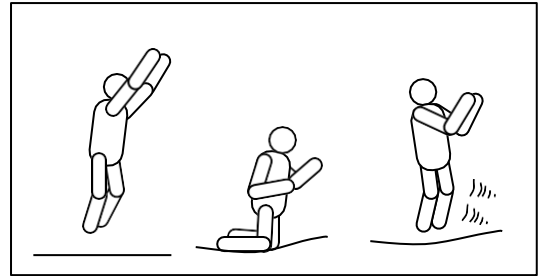
GRUNNLEGGENDE HOPP

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.



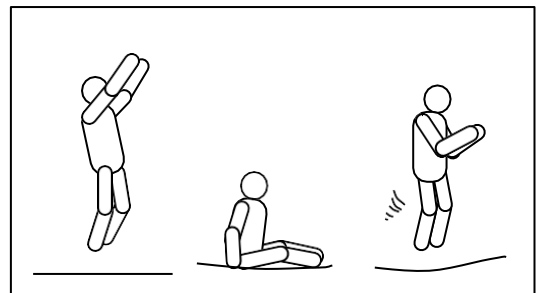
KNESPRETT

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.



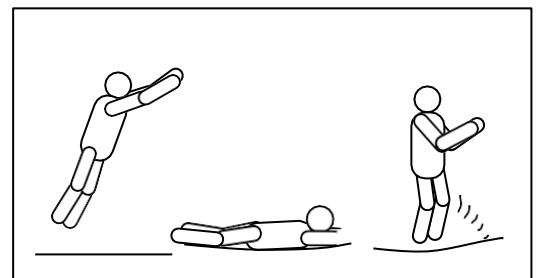
SETESPRETT

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



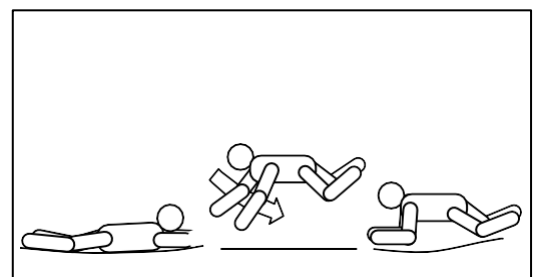
BRYST/MAGE

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 stålborste 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 NEVNT 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.

NEDGRAVDE / BAKKENIVÅ TRAMPOLINER

Vennligst følg brukerveiledningen for følgende informasjon:

- Hvordan konstruere hullet ved montering av trampolinen (dybde/form/helling osv) inkludert en illustrasjon som beskriver hullets form.
- Hvordan unngå at foten kommer i klem dersom trampolinen er utstyrt med støttemur, og spesielt hvordan unngå hull mellom bakken/støttemuren/rammen.
- Hvordan forberede og vurdere bakken under den myke overflaten, inkludert en illustrasjon som beskriver formen på det preparerte området.

Det skal ikke samle seg vann i hullet, så drenering er nødvendig. Det skal være mulig å rengjøre hullet under vedlikehold.

Merk! Montering av trampolinen innebærer at det graves et hull i bakken. Hvis du ikke er sikker på grunnarbeidet, vennligst kontakt en fagperson.

Merk

BRUKERE OG VEILEDERE:

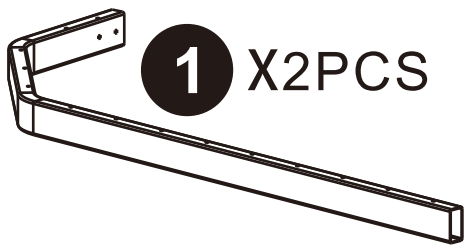
- Ingen saltoer.
- Kun utendørs bruk.
- Hopp uten sko.
- Les alltid instruksjonene.
- Tilsyn av voksne kreves.
- Kun én bruker av gangen – kollisjonsfare.
- Ikke stig av ved å hoppe av trampolinen.
- Ikke spis mens du hopper.
- Ikke bruk matten når den er våt.
- Ikke bruk under sterke vindforhold.
- Ikke grav trampolinen ned i bakken.
- Tøm lommer og hender før du hopper.
- Lukk alltid nettåpningen før du hopper.
- Hoppematte og/eller nett bør skiftes annethvert år.
- Begrens tiden for kontinuerlig bruk (regelmessige pauser).
- Fest alltid trampoline med festesett når den er i bruk.
- Inspiser at matte, puter og nett er uten defekter.
- Ikke bruk trampolinen hvis du har drukket alkohol eller tatt andre rusmidler.
- Hopp alltid midt på matten og fest trampolinen.
- På vinteren kan snømengden og lave temperaturer skade trampolinen. Det anbefales å fjerne snøen og oppbevare matten og nettet innendørs.
- Stig av og på kontrollert og forsiktig. Hopp aldri på eller av trampolinen og bruk aldri trampolinen som et springbrett for å hoppe på eller inn i en annen gjenstand.
- Trampolinen skal monteres av en voksen person i henhold til bruksanvisningen og deretter kontrolleres før første gangs bruk.
- Referer til tabellen under for maks brukervekt:

Rund trampoline		Oval trampoline		Rektangulær trampoline	
≤ Ø2,5 meter	> Ø2,5 meter	≥ Ø438x310 cm	≥ Ø360x264 cm	≥ Ø432x303 cm	≥ Ø318x212 cm
50 kg	100 kg	120 kg	100 kg	120 kg	100 kg

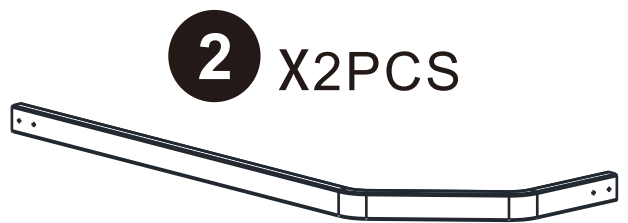
Spare Part List

Part No	Part Name
1	Top Rail-1
2	Top Rail-2
3	Top Rail-3
4	Vertical Leg Extension
5	Leg Base
6	Trampoline Mat
7	Frame Pad
10	Spring-38N
11	Spring-50N
12	Enclosure Lower Pole
13	Enclosure Upper Pole
14	Pole Cover
15	Safety Net
16	Pole cap
17	Glass Fiber rod
17-1	Glass Fiber rod-curve
18	Ball and Elastic buckle
19	Ball and Elastic hook
C7	Screw-M8
C8	Fixing Clamp
C9	Screw-M6
X4	Washer-M8
X3	Washer-M6
T2	Lockable nut-M8
T1	Lockable nut-M6
Z1	Spanner
H1	Spring Tool

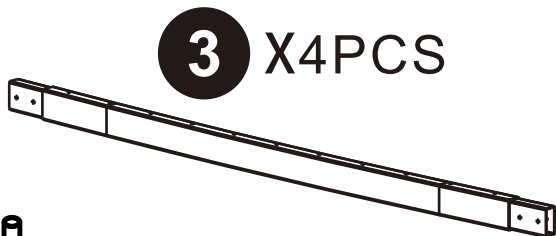
PARTS LIST



1 X2PCS

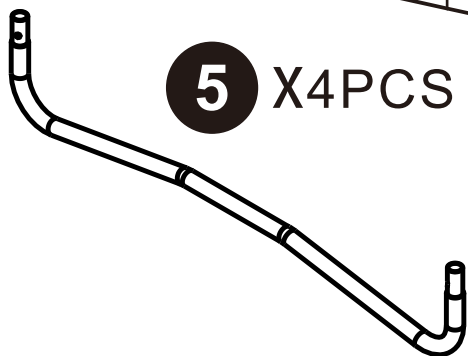
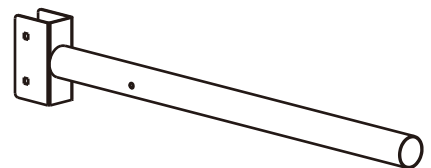


2 X2PCS



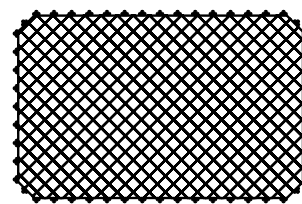
3 X4PCS

4 X8PCS



5 X4PCS

6 X1PC

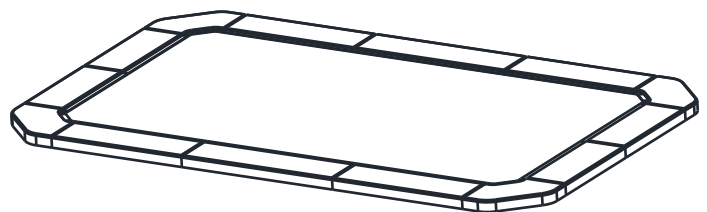


10 X28PCS



7 X1PC

11 X64PCS



12 X8PCS



13 X8PCS

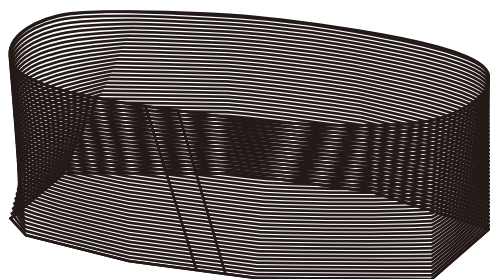


14 X8PCS

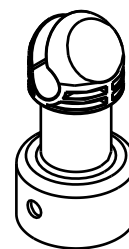


PARTS LIST

15 X1PC



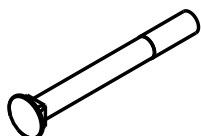
16 X8PCS



C8 X8PCS

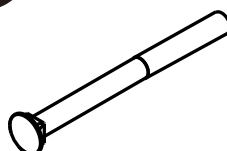


C7 X16PCS



(M8X55mm)

C9 X8PCS



(M6X86mm)

17 X10PCS



X4 X16PCS



(M8)

X3 X16PCS



(M6)

17-1 X4PCS



T2 X16PCS



(M8)

T1 X8sets



(M6)

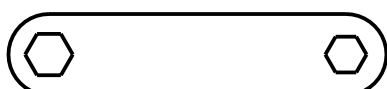
18 X22PCS



19 X4PCS



Z1 X1PC

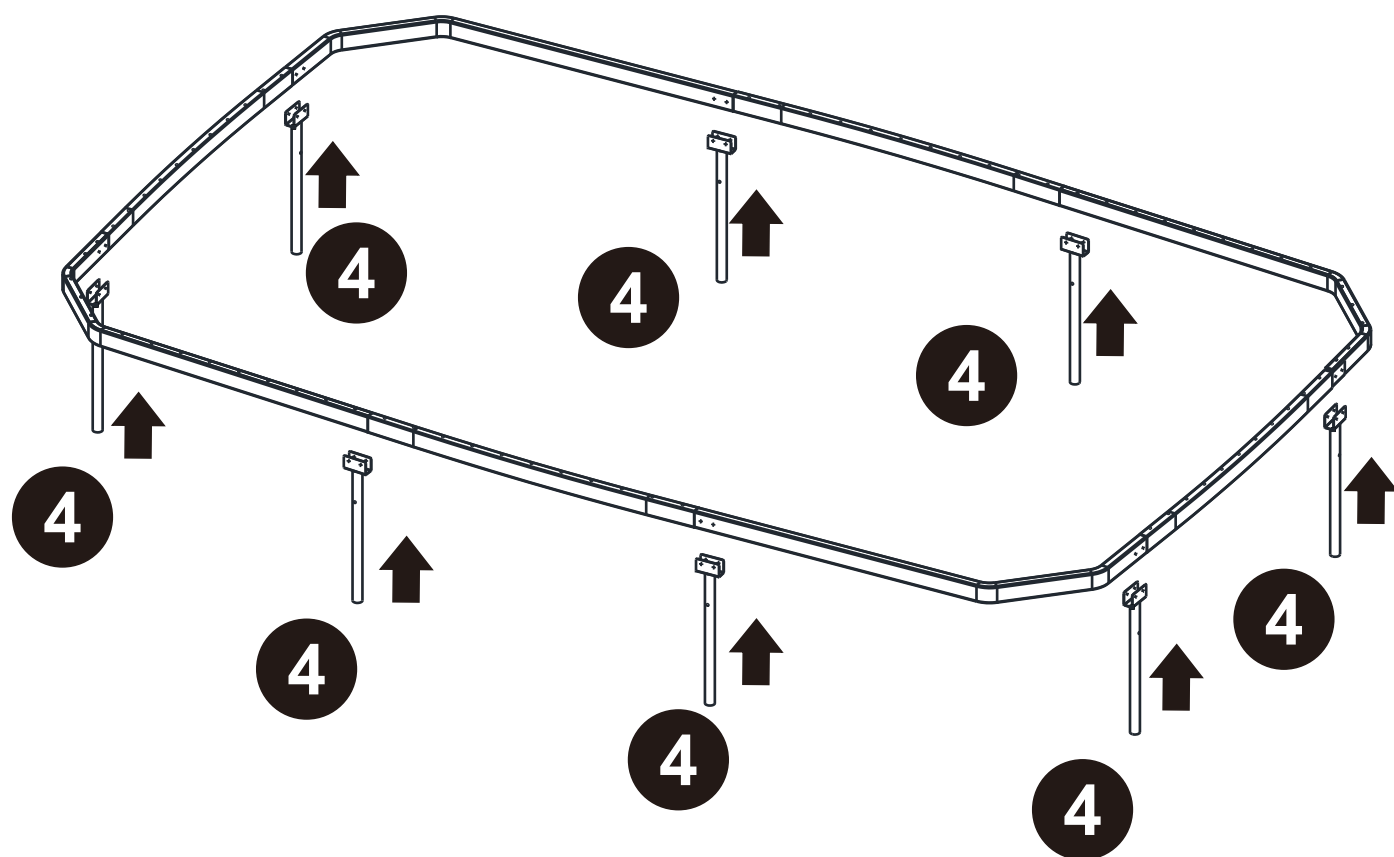
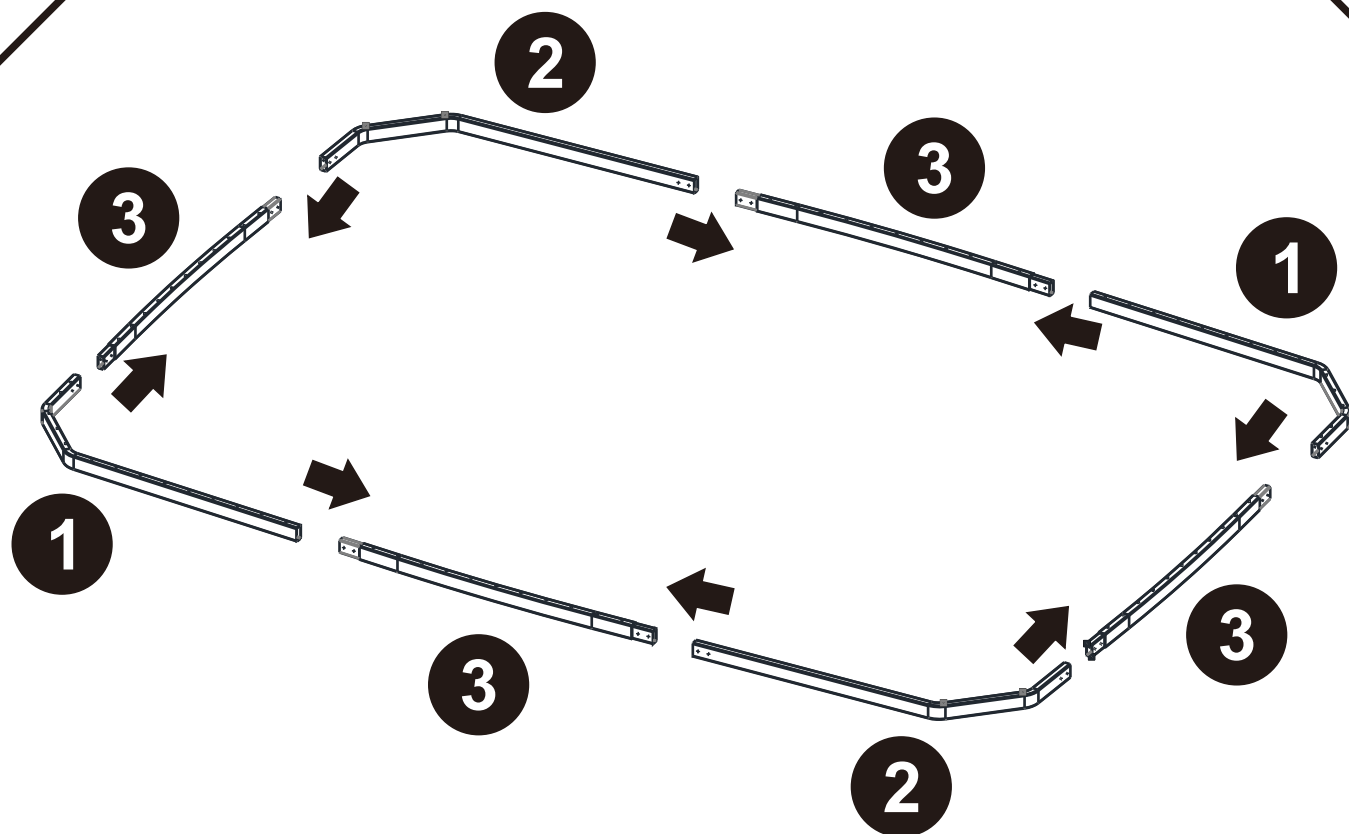


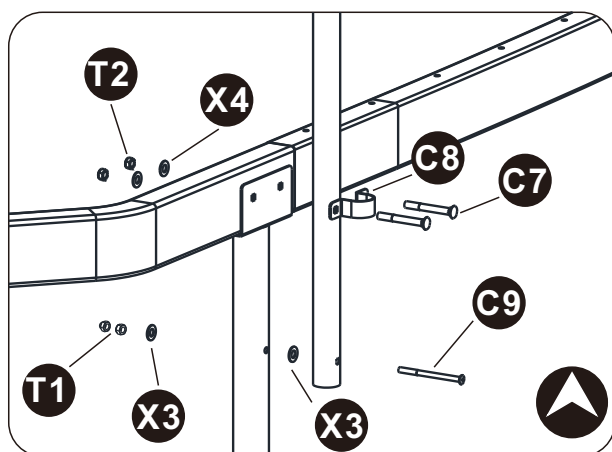
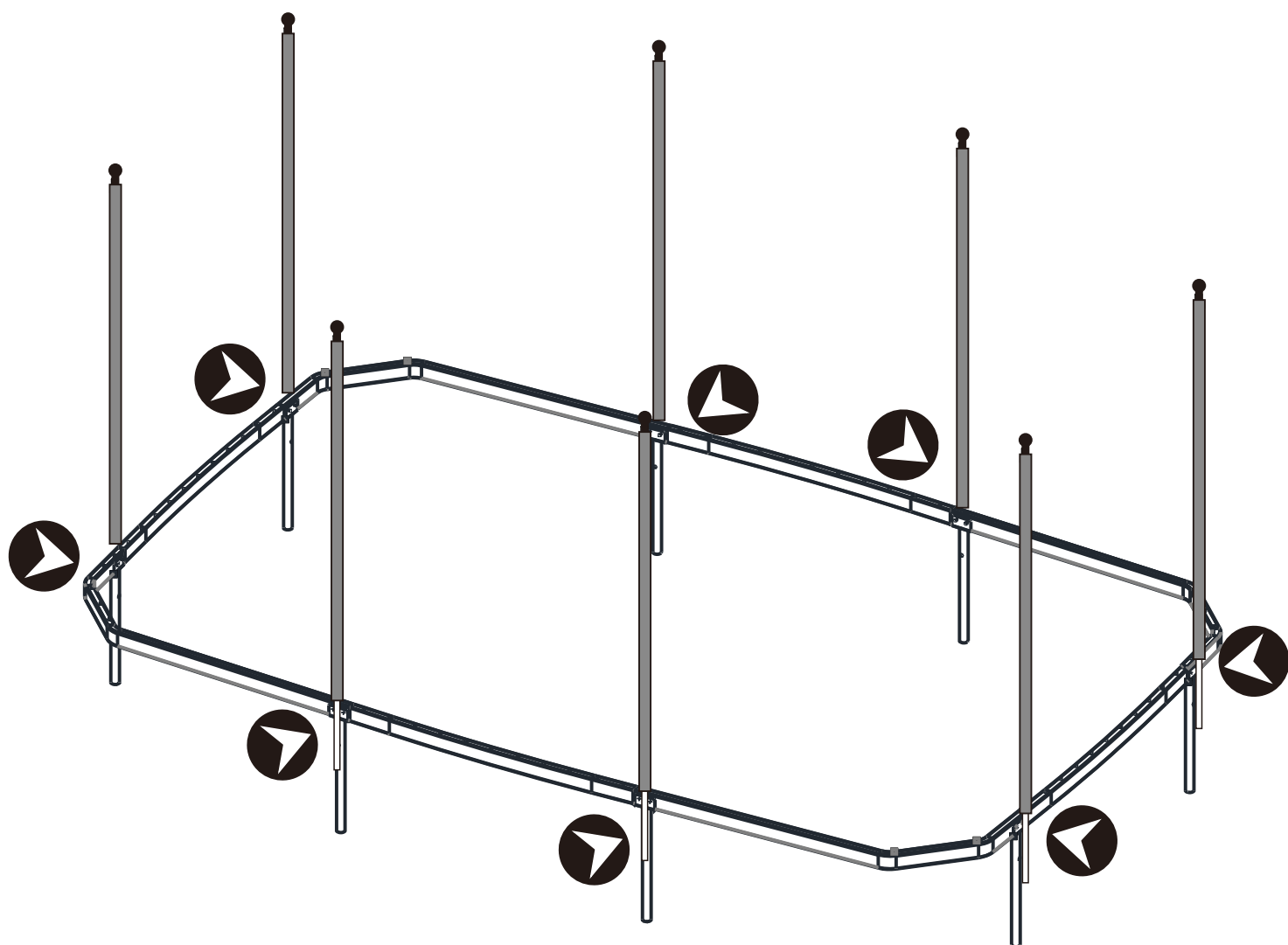
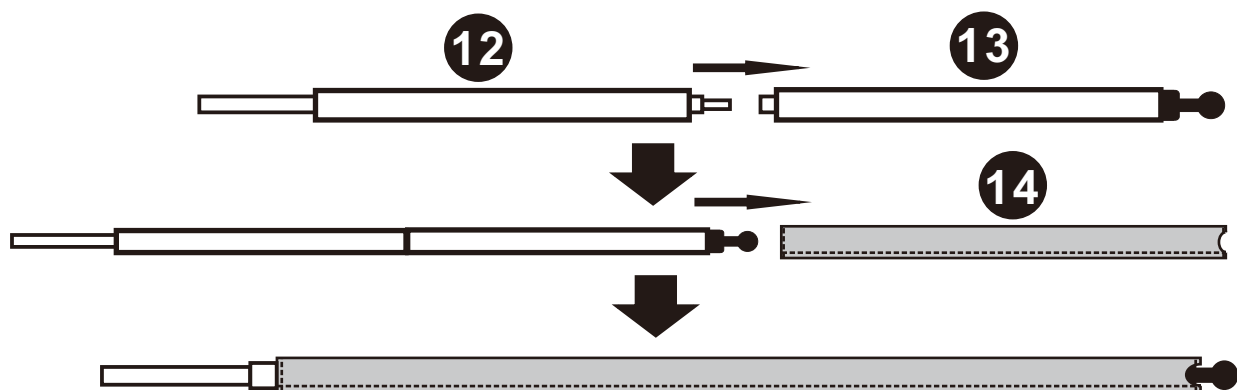
H1 X1PC

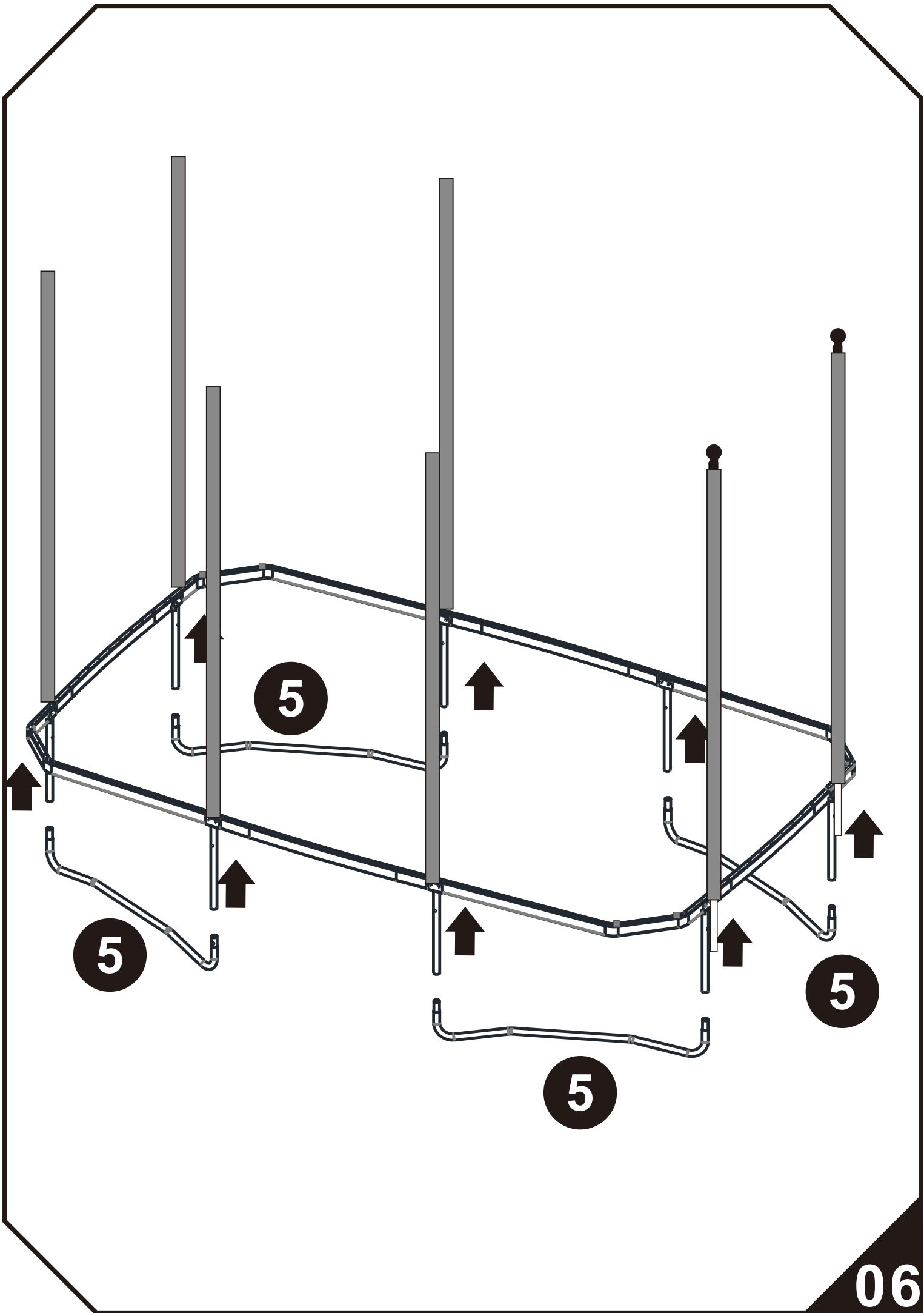


H3 X1PC







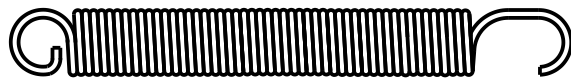


10

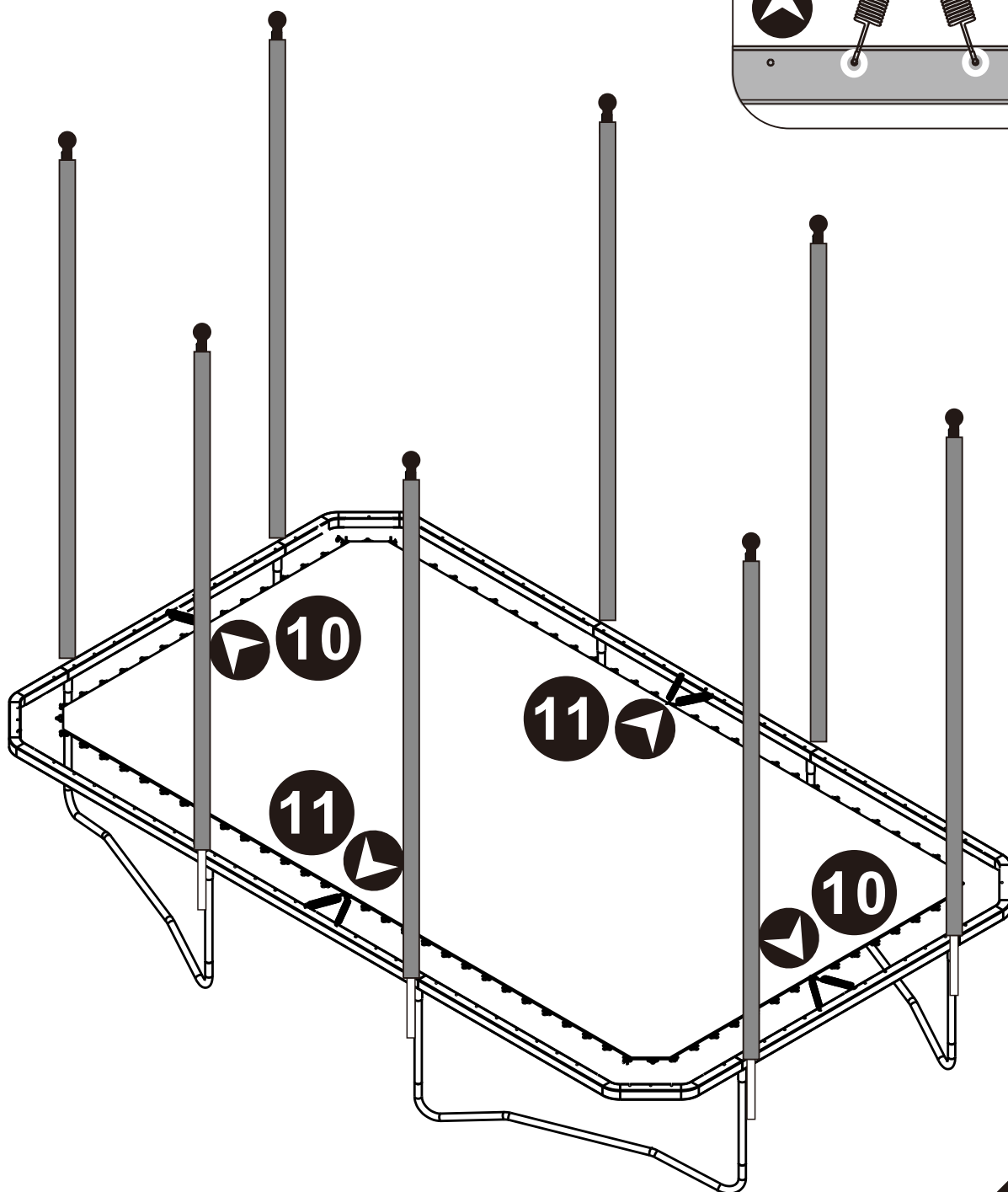
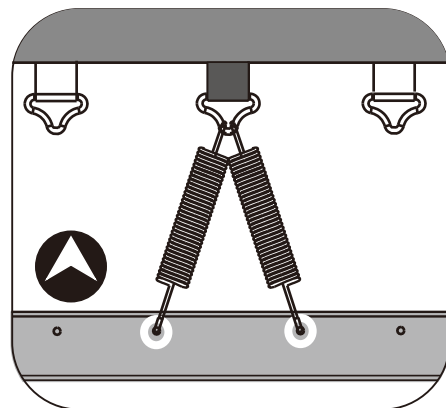


(3.0x23.0x180x38N)

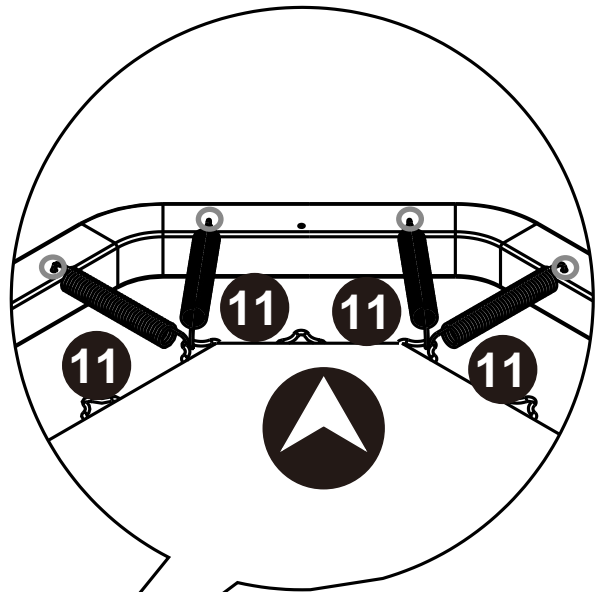
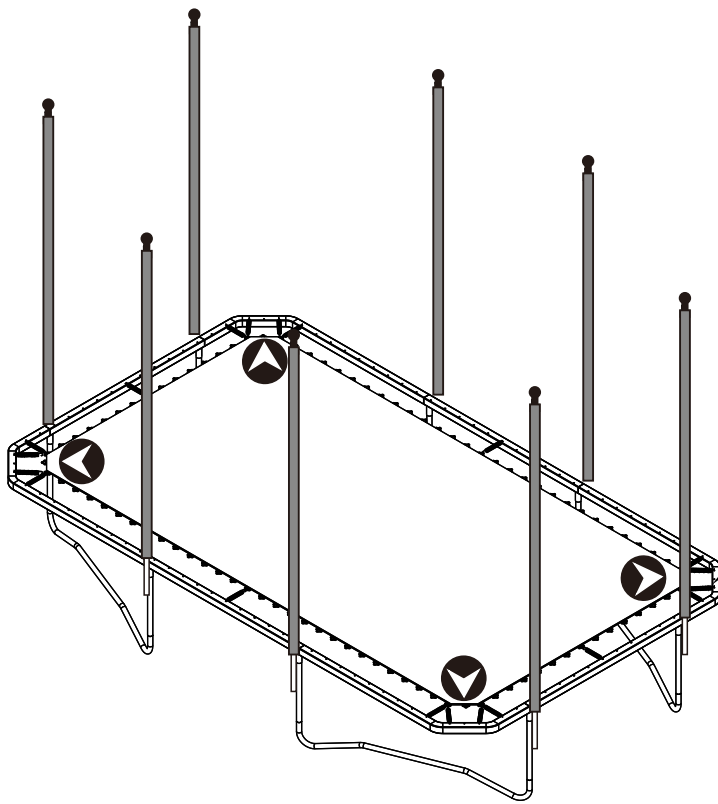
11



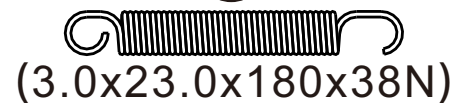
(2.8x23x199x50N)



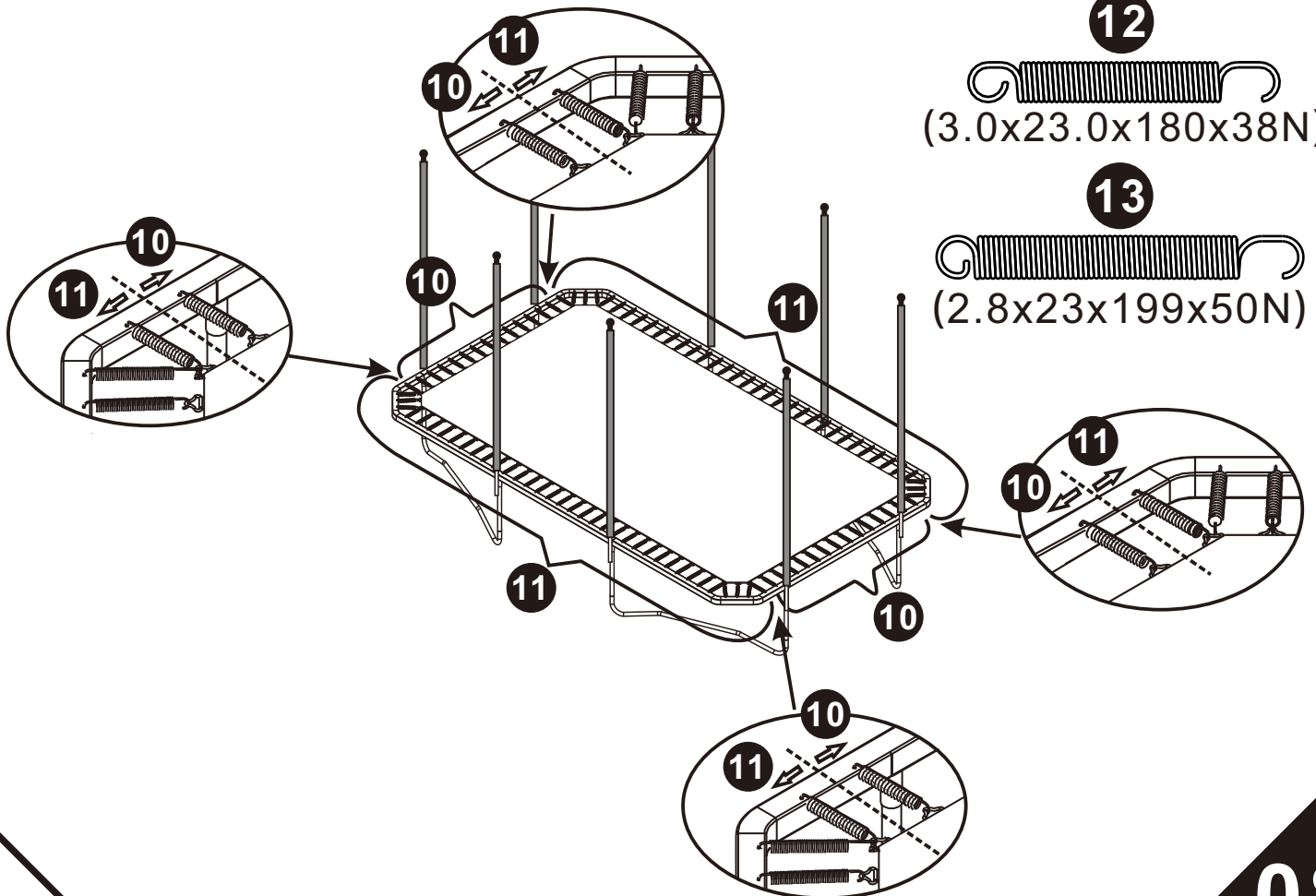
11

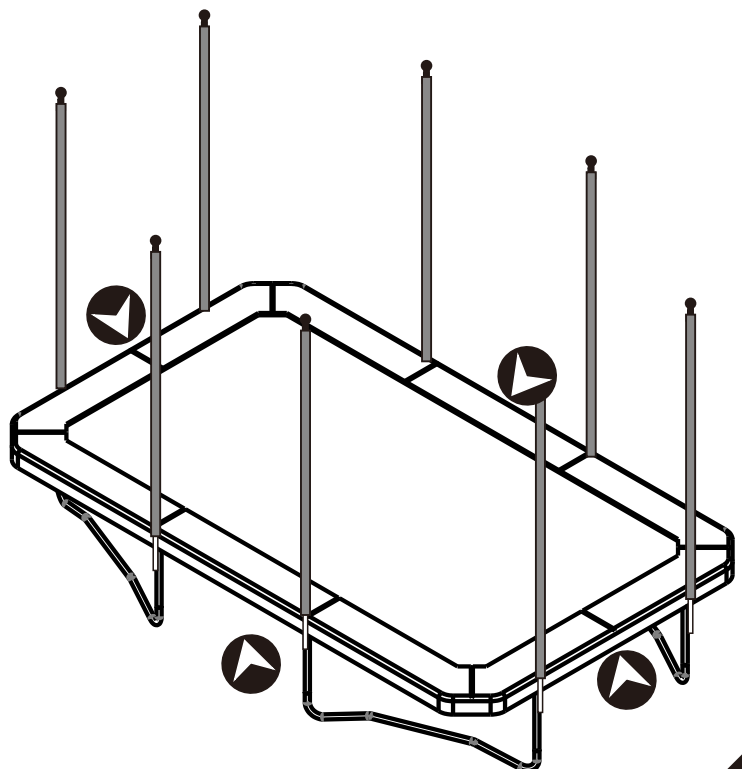
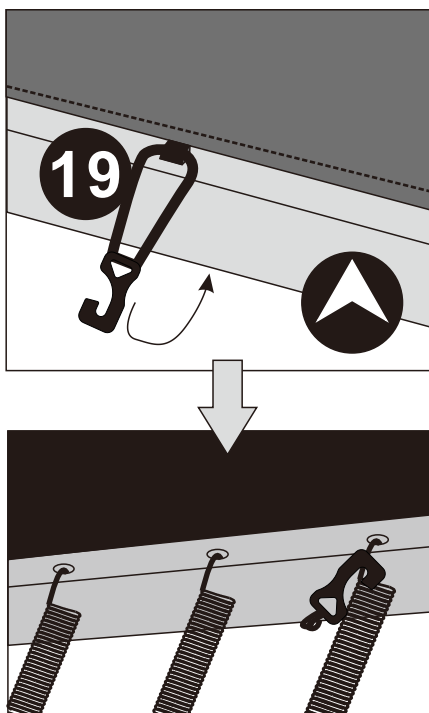
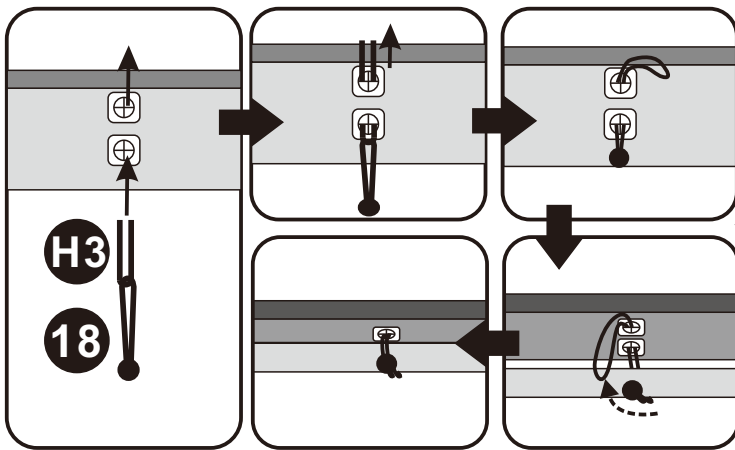
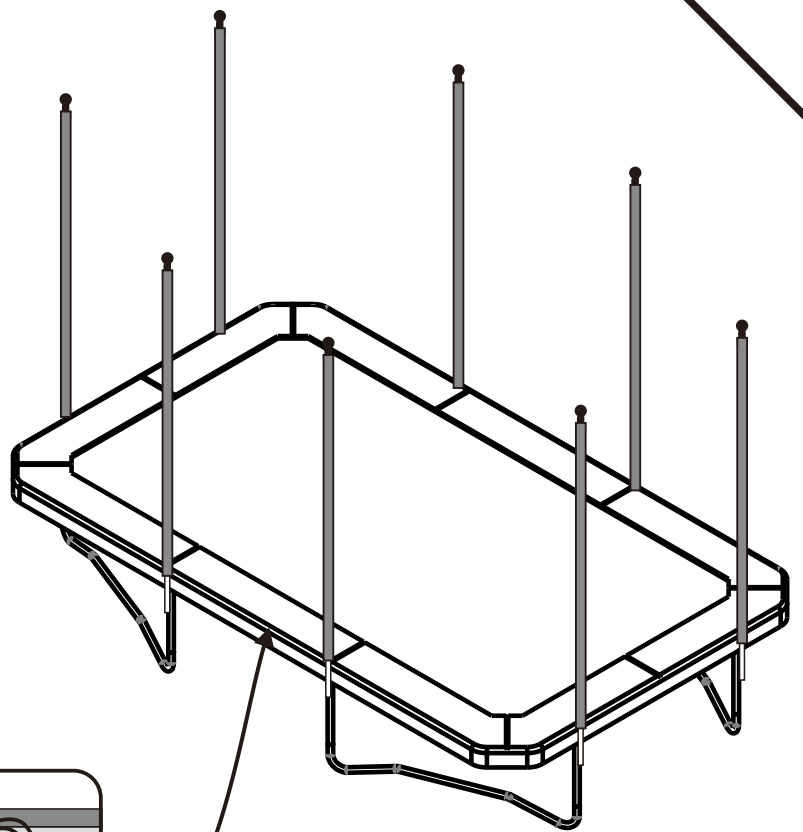


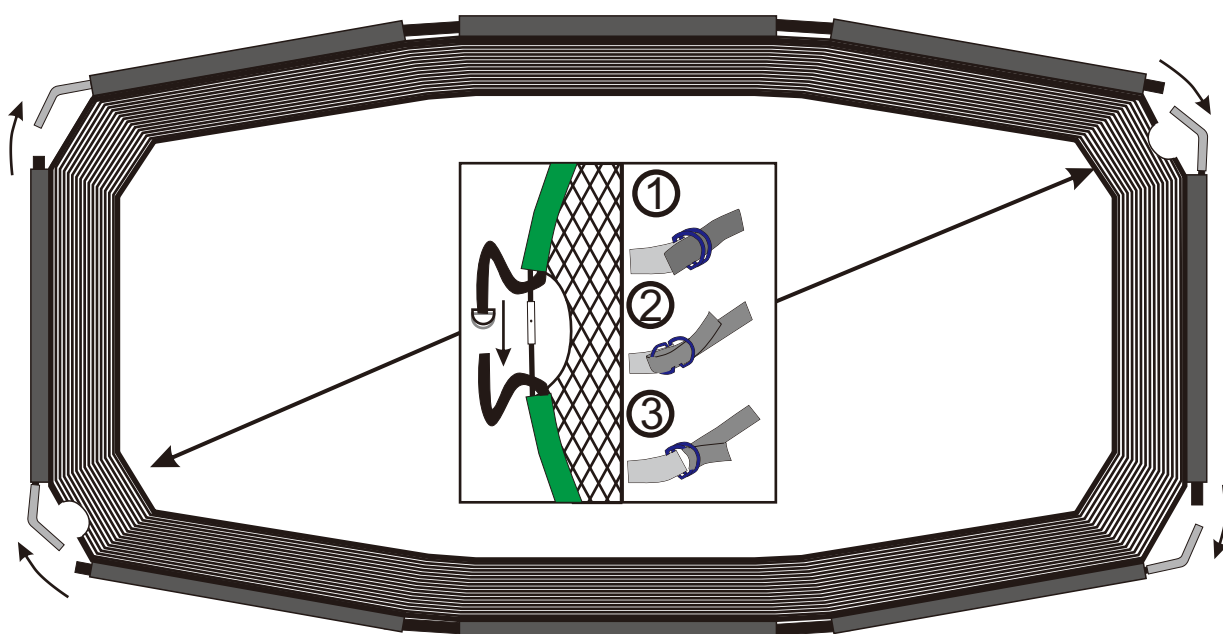
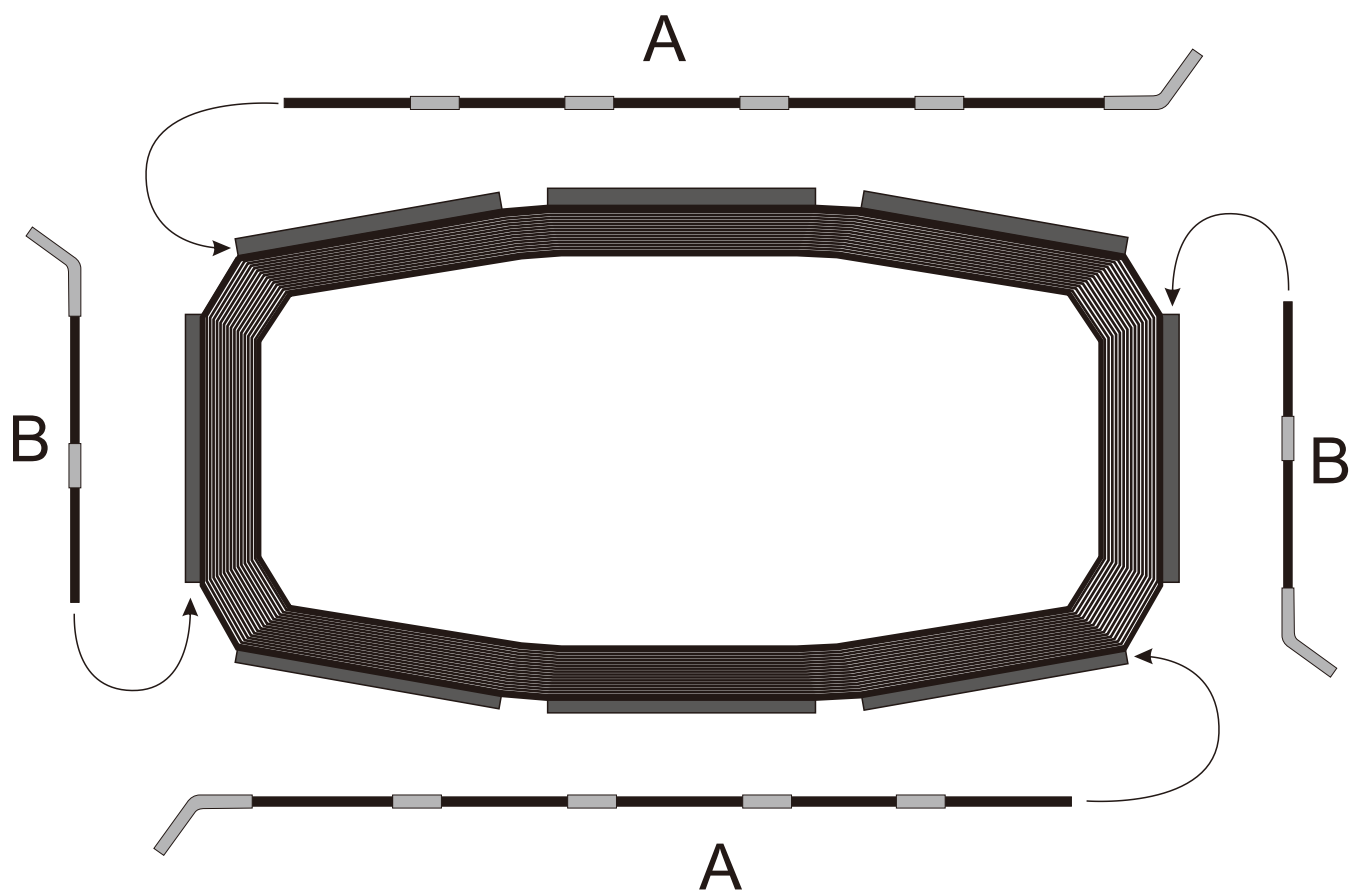
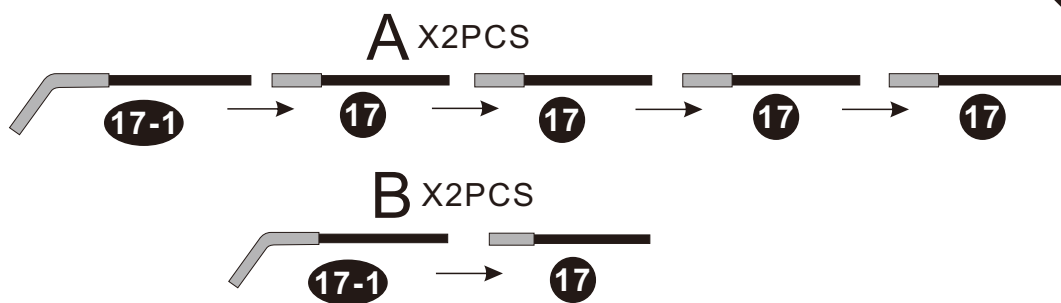
12

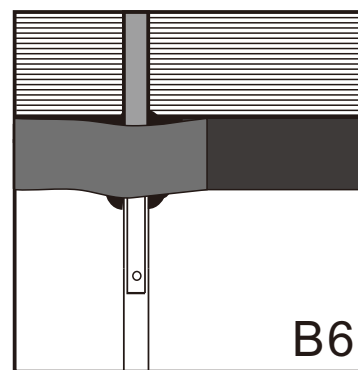
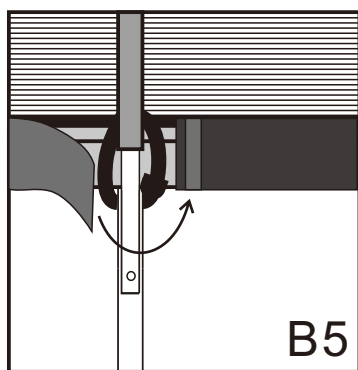
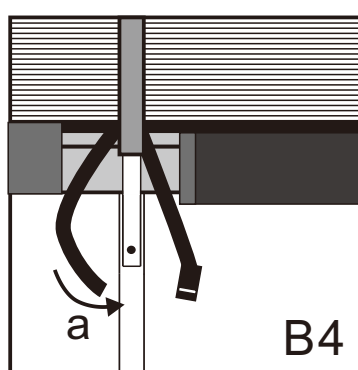
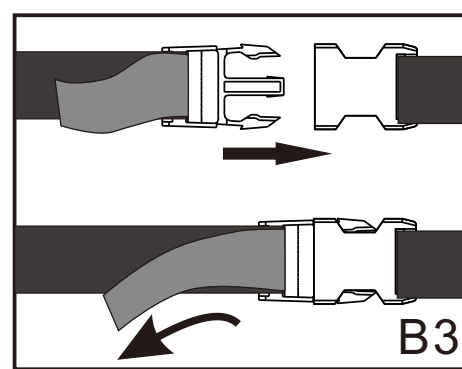
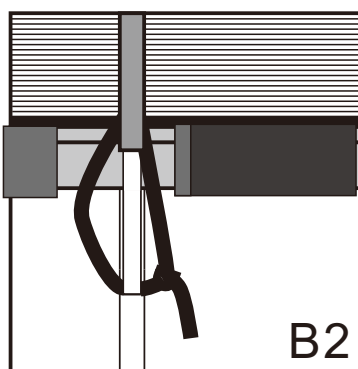
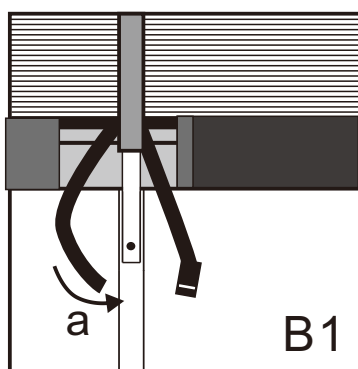
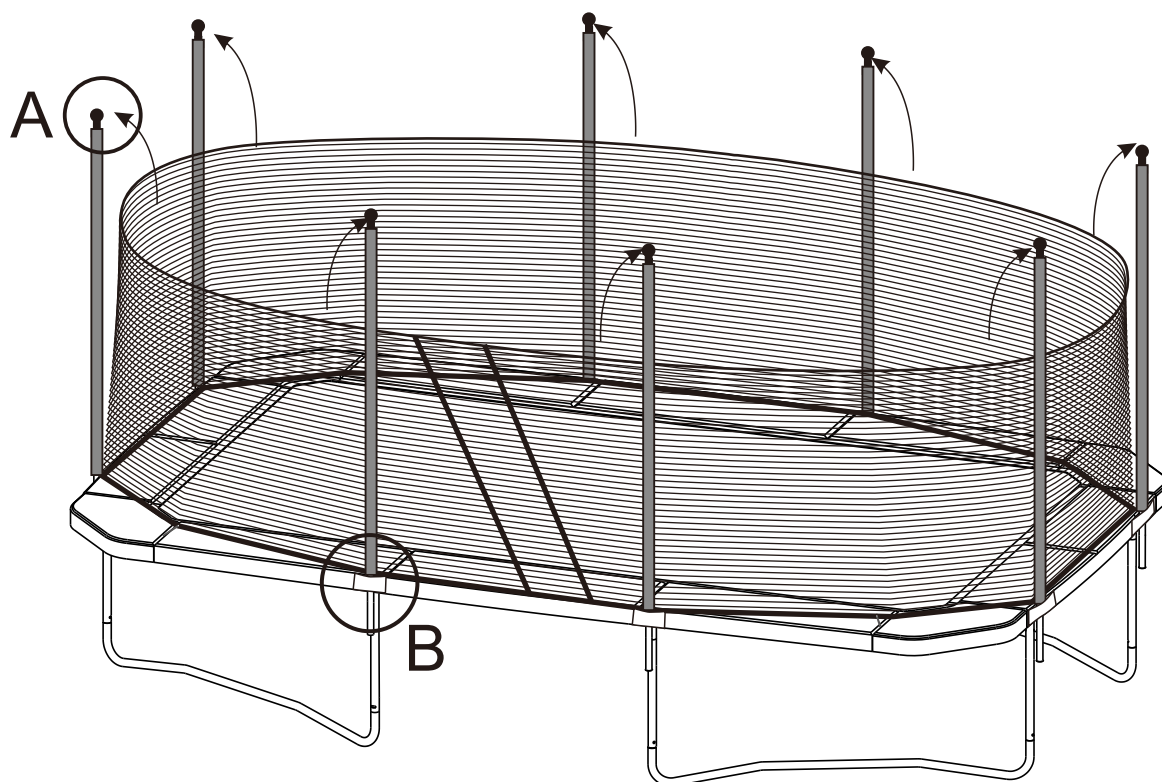
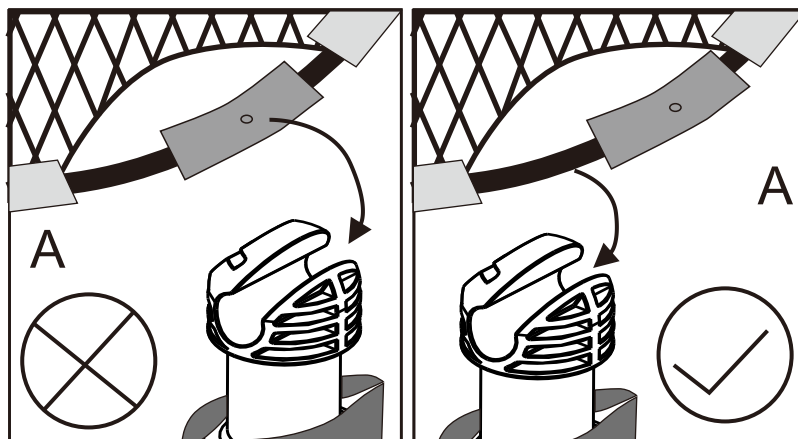


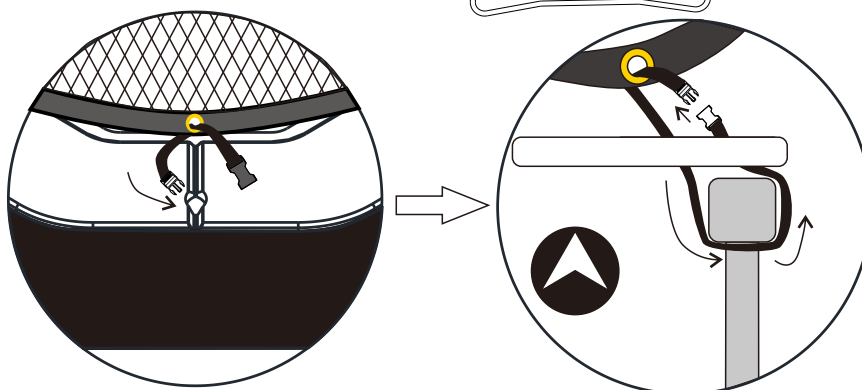
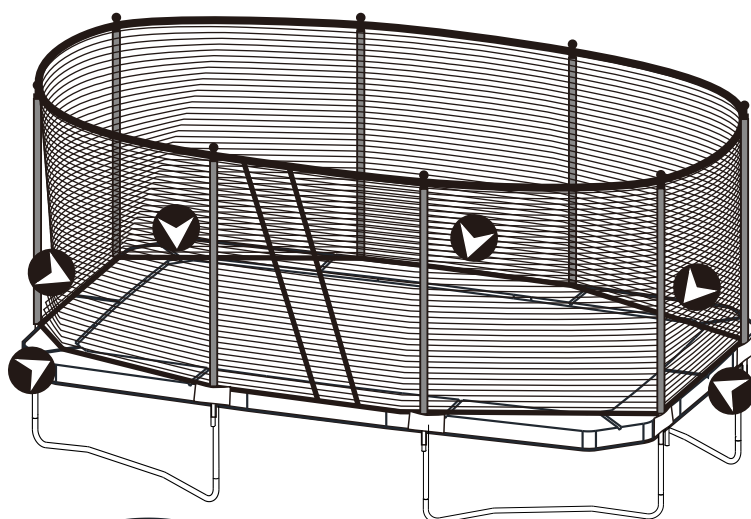
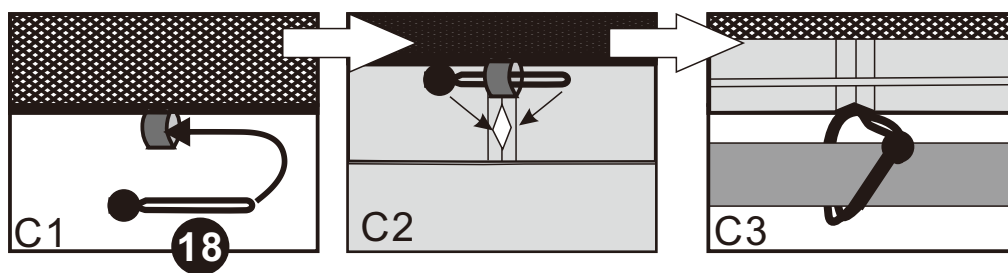
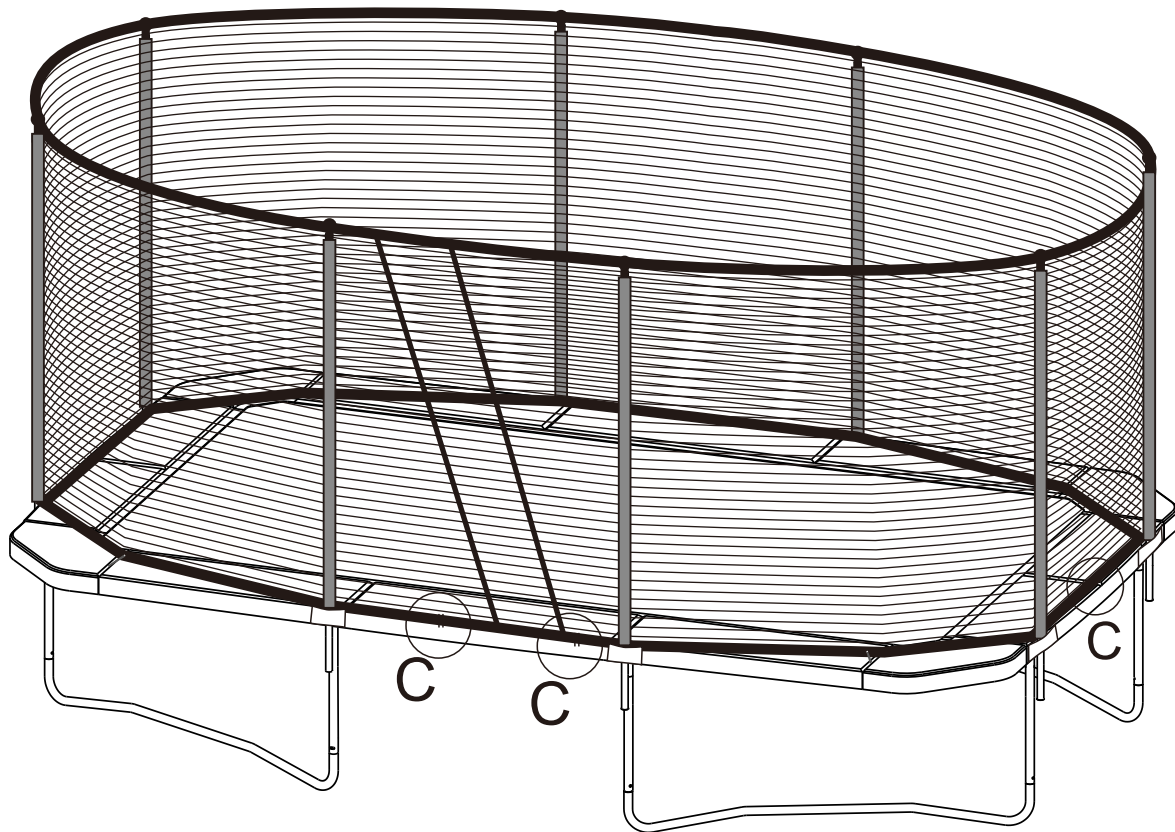
13











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 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.



Leverandør:
Mylna Sport AS
Postboks 567
3412 Lierstranda
Norway
abilica.no
mylnasport.no

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

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