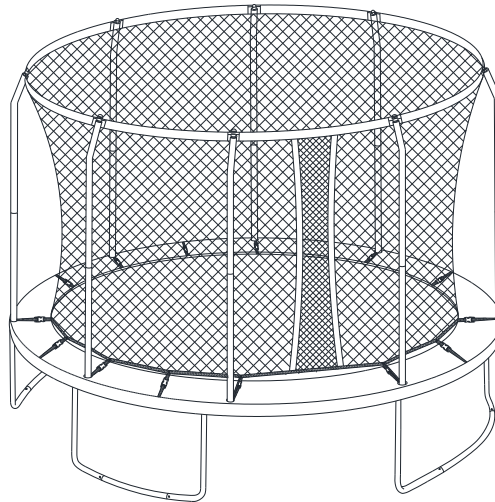




Montering, drift og vedlikehold  
NORSK BRUKERVEILEDNING  
Installation, drift och underhåll  
SVENSK BRUKSANVISNING

Art No.:  
366cm: 418667  
426cm: 418571

**366 cm & 426 cm**  
**PREMIUM TRAMPOLINE og SIKKERHETSNETT**  
**PREMIUM STUDSMATTA OCH SÄKERHET NET**



366cm & 426cm



**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 366cm 130kg, 426cm 130kg.
- KUN EN PERSON KAN BRUKE DENNE TRAMPOLINEN AV GANGEN.
- BARN BØR IKKE BRUKE DENNE TRAMPOLINEN UTEN OPPSYN.
- Läs och förstå anvisningarna i denna handbok innan du installerar studsmatta, säkerhetsnett och börja använda den.
- Spara dessa instruktioner för framtida referens.
- Maxvikt är 366cm 130kg, 426cm 130kg.
- Endast en person kan Använda studsmattan åt gången.
- Barn bör inte använda denna studsmatta utan tillsyn.

**Størrelser, montert:**  
**366cm: Ø366 x 273 cm**  
**426cm: Ø426 x 273 cm**

Importør: Mylna Sport AS  
Ryghgt 4, 3050 Mjøndalen, Norway  
KUNDESERVICE Vennligst se siste side for service informasjon.  
Vänligen se den sista sidan för serviceinformation.



Takk for at du valgte dette produktet. Vi håper du vil sette pris på det. Montering av denne trampolinen kan ta over en time, og det kan bli nødvendig med hjelp av en annen person.



**WARNING! MAX 366cm 130kg, 426cm 130kg**

## **MONTERING OG FLYTTING AV TRAMPOLINEN**

Monter denne trampolinen der den skal være i bruk.



### **FLYTTING AV TRAMPOLINEN**

Det krever to eller tre personer for å flytte denne trampolinen. Løft trampolinen forsiktig opp fra bakken, og hold den horisontal og parallell til underlaget. For alle andre typer flytting anbefales det at du demonterer trampolinen først.



Det anbefales på det sterkeste at trampolinen ikke brukes uten sikkerhetsnett.

Denne trampolinen er ikke utstyrt med et nett. Kjøp den selv eller forbered et nett til å bruke sammen. Dersom du ser trampolinen bli brukt uten sikkerhetsnett, bør du umiddelbart stanse aktiviteten og montere et nett. Det er viktig at trampolinen har nok rom på alle sider. Ikke plasser trampolinen nære vegger, strukturer, gjerder eller andre lekeområder. Sørg for at alle sidene rundt trampolinen er tomme.



Ikke tillat bruk av trampolinen under uvær og når det blåser. Sterk vind kan løfte trampolinen, og forårsake skader. Dersom det er meldt sterk vind bør trampolinen enten demonteres eller flyttes til et skjermet område, for å være sikker på at den ikke blir tatt av vinden.

### **INTRODUKSJON**

Før du tar trampolinen i bruk må du forsikre deg om at du har lest og forstått innholdet i denne brukerveiledningen. Gjør deg kjent med følgende forholdsregler for å redusere risikoen for skader i forbindelse med bruk av denne trampolinen.

- ✧ Misbruk og uriktig bruk av denne trampolinen er farlig, og kan forårsake personskader.
- ✧ Trampoliner sender brukeren opp i uvante høyder og inn i forskjellige kroppsbevegelser.
- ✧ Inspiser trampolinen før hver bruk, og vær spesielt oppmerksom på slitte matter, og løse eller manglende deler.
- ✧ Denne brukerveiledningen inneholder instruksjoner for montering, stell, vedlikehold, sikkerhetsinstruksjoner og riktige hoppeteknikker. Brukere og oppsynspersoner må lese og gjøre seg kjent med disse instruksjonene. Alle som velger å bruke denne trampolinen må være oppmerksomme på deres egne begrensninger med hensyn til å utføre forskjellige hopp og triks med denne trampolinen.
- ✧ Advarsel. Kun til hjemmebruk.
- ✧ Advarsel om trampoliner som ikke er ment for barn under 36 måneder.



DET ÄR INTE TILLÅTET ATT GÖRA VOLTER, DÅ DETTA KAN ÖKA RISKEN FÖR ATT LANDA PÅ HUVUDET ELLER NACKEN.



STUDSMATTAN FÅR ENDAST ANVÄNDAS AV EN PERSON ÅT GÅNGEN. OM FLER PERSONER ANVÄNDER STUDSMATTAN SAMTIDIGT ÖKAR RISKEN FÖR ALLVARLIGA SKADOR

### **SNACK MED EN LEGE FÖR DU UTFÖRER DENNE TYPEN AKTIVITET**

- Maks 366cm 130kg, 426cm 130kg.
- Kun for hjemmebruk.
- Trampolinen må monteres av en voksen person i henhold til instruksjonene, og inspiseres før bruk.
- Kun én person kan bruke trampolinen av gangen. Flere personer på trampolinen kan føre til kollisjoner.
- Ta av deg sko før du benytter deg av trampolinen.
- Ikke bruk trampolinen dersom matta er våt.
- Tøm lommer og hender før du benytter trampolinen.
- Begrens hoppingen til midten av trampolinen.
- Ikke spis mens du benytter deg av trampolinen.
- Ikke avslutt økten ved å hoppe av trampolinen.
- Pass på å stanse hoppingen regelmessig.
- Lukk nettet før du begynner å hoppe.
- Fest trampolinen godt, og ikke bruk den i sterk vind.
- Trampolinen kan kun brukes utendørs.
- Nettet bør byttes ut annethvert år.
- Ikke grav trampolinestativet ned i bakken.
- Produktets dimensjoner: 12ft: 366 x 366 x 273 cm, 14ft: 426 x 426 x 273 cm
- Anbefalt friområde rundt trampolinen: 2 x 2 x 8 meter
- Inspiser trampolinen før bruk. Forsikre deg om at bolter, matta og putene sitter som de skal
- Ikke bruk trampolinen dersom deler mangler eller fremstår slitte eller ødelagte.
- Avslutt hoppingen umiddelbart dersom du føler deg svimmel eller dårlig.
- Ikke plasser trampolinen over sement, asfalt eller annen hard overflate; og ikke plasser den i nærheten av andre installasjoner, som for eksempel bassenger eller huskestativ.
- Modifikasjoner utført av brukeren (for eksempel montering av ekstraustyr) må utføres i henhold til produsentens instruksjoner.
- Sikkerhetsnettet er ment for å hindre brukeren i å falle av trampolinen, og ikke til å hoppes inn i.
- Inspiser trampolinen før bruk. Forsikre deg om at bolter, matte og putene sitter som de skal.
- Sjekk at alle deler og koblinger fortsatt er intakt og kan ikke bli flyttet under bruk.
- Kontroller alle overganger og skarpe kanter og erstatt når nødvendig.

## HOPPEINSTRUKSJONER

- Vær oppmerksom på risikoene forbundet med uriktig eller for intensiv bruk av trampolinen.
- Lær grunnleggende kroppsstillinger og hopp før du forsøker å utføre mer avanserte triks. Du kan variere rutineene ved å utføre forskjellige kombinasjoner av grunnleggende hopp, både med og uten vertikale hopp mellom triksene.
- Stans hoppingen ved å bøye knærne når føttene kommer i kontakt med trampolineduken. Lær dette før du forsøker andre triks.
- Ikke hopp for høyt.
- Advarsel. Lukk alltid nettet før du hopper.
- Advarsel. Bruk ikke trampolinen i sterk vind og sikre trampolinen, helst med et anker sett.
- Hold deg til lave hopp frem til du kan hoppe og lande i midten av trampolinen uten problemer. Kontroll er viktigere enn høyde
- Pass på å alltid holde øynene på trampolinen når du hopper. Dette vil hjelpe med å kontrollere hoppingen.
- Ikke bruk trampolinen dersom du er trøtt eller sliten
- Hopp i korte økter.
- Ikke bruk trampolinen dersom du ikke er i god fysisk form.
- Kontakt en profesjonell instruktør for å lære flere triks og teknikker.
- Plasser trampolinen på et jevnt underlag, minst to meter fra andre strukturer eller hindre, som for eksempel gjerde, garasje, hus, grener, tørkestativ eller elektriske kabler.
- Ikke plasser trampolinen over sement, asfalt eller annen hard overflate; og ikke plasser den i nærheten av andre installasjoner, som for eksempel bassenger eller huskestativ.
- Vi anbefaler å sette trampolinen på et nivå på minst 2 m fra enhver obstruksjon som gjerde, garasje, hus, overhengende grener, elektriske ledninger osv.
- Det er ikke log å gjøre forandringer på trampolinen, som å tillegge den ting eller ta bort ting som gjør at risikoen for skader øker.

## MONTERING OG DRIFT

- For at trampolinen skal være så sikker som mulig, følg monterings- og driftsinstruksjonene. Les nøye gjennom denne brukerveiledningen, og behold den for fremtidig referanse.
- Monteringsinstruksjoner:  
Apparatet må monteres før bruk. Vennligst følg monteringsstegene i denne brukerveiledningen.
- Vi anbefaler at trampolinen er utstyrt med utstyr i sterk vind så man unngår forvrenging(f.eks. ankerkitt) og/eller ting som fanger vind som nett skal fjernes.

## INSTRUKSJONER FOR NETTING OG MATTE

### 1. Vedlikehold av sikkerhetsnett, matte og pute.

Sikkerhetsnett og puter er utsatt for slitasje på samme måte som bildekk. Gradvis forverring av materialet vil inntreffe, og hvor raskt dette skjer avhenger av hvor utsatt materialet er for UV-stråler, luftforurensning og værforhold, som regn, vind og snø.

Sikkerhetsnettet og puta må vedlikeholdes riktig, og sjekkes i henhold til vedlikeholdsplanen i denne brukerveiledningen. Når materialet viser tegn på å ha blitt svekket bør du avslutte all bruk av trampolinen, og begrense tilgangen til denne frem til de slitte delene har blitt byttet ut.

### 2. Vedlikehold av sikkerhetsnett.

Sikkerhetsnettet er utviklet av UV-resistent materiale, men vil likevel utsettes for andre ting, som for eksempel sollys, vind, regn og dyreliv.

Sikkerhetsnettet må inspiseres før hver bruk. Dette betyr at du blant annet bør inspisere nettet for sprekker, slitasje, og skjørhet; og alle tilkoblinger for generelle skader. Nettet må byttes ut umiddelbart dersom du finner tegn på skade, slitasje, strekking, løse eller sprøhet. Følgende vedlikeholdsplan må følges:

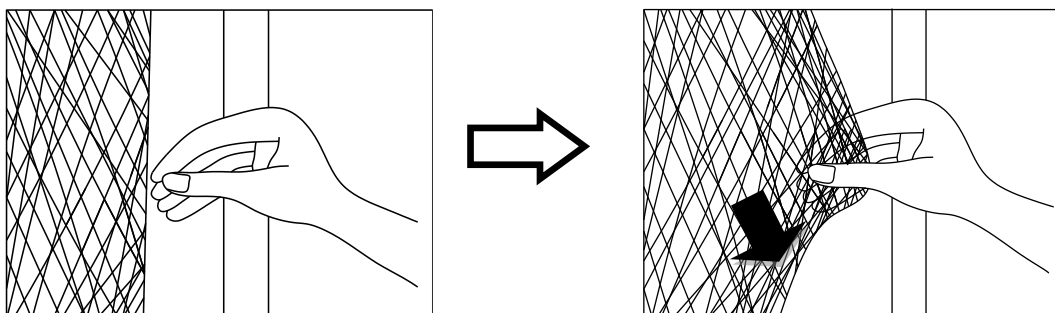
| 1 til 3 måneder                                                | 3 til 6 måneder                                                                          | 6 til 24 måneder                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Inspiser nettet i forbindelse med hver bruk nøye for UV-skader | Inspiser nettet, netthengeren og stropper i forbindelse med hver bruk nøye for UV-skader | Inspiser nettet, netthengeren, stropper bånd og glidelås i forbindelse med hver bruk nøye for UV-skader. Bytt hver 24. måned eller tidligere. |

**DET ANBEFALES AT NETTET BYTTES UT HVERT 2. ÅR ELLER TIDLIGERE UNDER NORMAL BRUK, SELV OM DET IKKE BÆRER SYNLIGE TEGN PÅ SLITASJE.**

### Hvordan inspisere trampolinenettet for riktig bruk

Sikkerhetsnettet må inspiseres før hver bruk. Dette betyr at du blant annet bør inspisere nettet for sprekker, slitasje, og skjørhet; og alle tilkoblinger for generelle skader.

Steg 1 – Inspiser nettet før hver bruk ved å klype og dra en seksjon av nettingen nedover. Se illustrasjonene under.



Dersom dette fører til lyder som tyder på at nettingen sprekker eller rives, indikerer det at nettingen ikke er sikker, og bør derfor byttes ut umiddelbart. **IKKE BRUK TRAMPOLINEN DERSOM DU OPPDAGER TEGN PÅ SLITASJE PÅ NETTINGEN.**

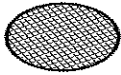
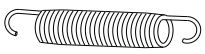
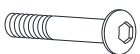
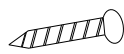
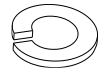
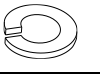
Steg 2 – Inspiser trampolinen fra alle vinkler for å se etter synlige tegn på slitasje eller skade.

### 1. Vedlikehold for trampolinepute

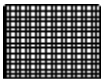
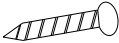
Gå rundt trampolinen og let etter synlige tegn på at materialet er slitt, skadet, løst eller har mistet elastisiteten.

## Deleliste Trampolinen

## Delelista Studsmatta

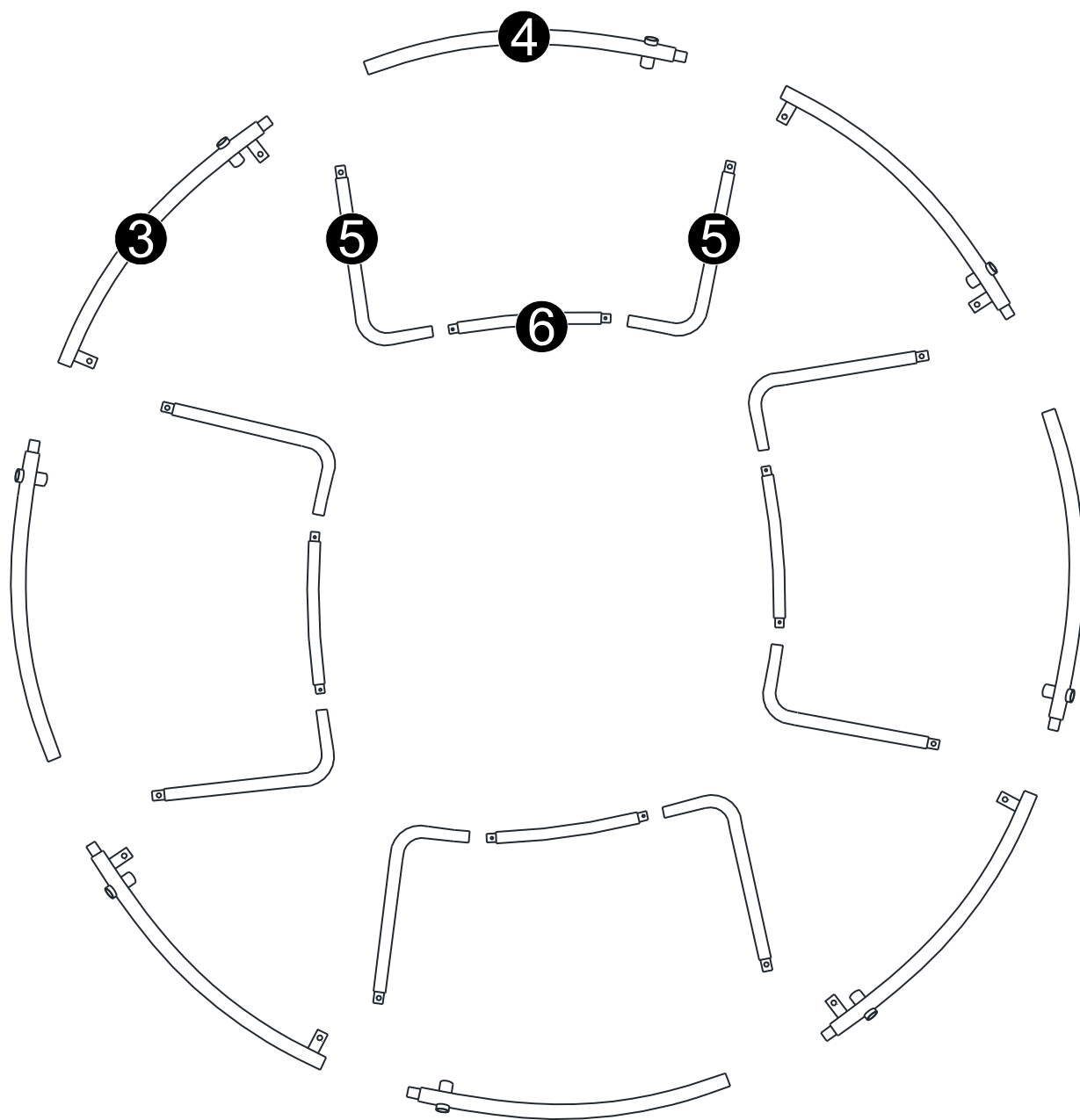
| Deleliste | Diagram                                                                             | Beskrivelse                     | Antall |       |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------|-------|
|           |                                                                                     |                                 | 366cm  | 426cm |
| 1A        |    | Trampolineduk                   | 1      | 1     |
| 2         |    | Rammepute                       | 1      | 1     |
| 3         |    | Toppskinne med benbraketter (A) | 4      | 4     |
| 4         |    | Toppskinne med benbraketter (B) | 4      | 4     |
| 5         |    | Kurvet bentube                  | 8      | 8     |
| 6         |    | Skjøtestykke, benbase           | 4      | 4     |
| 7         |    | Galvaniserte fjærer             | 72     | 96    |
| 8         |   | Fjærverktøy                     | 1      | 1     |
| A         |  | Nøkkel                          | 1      | 1     |
| B         |  | Lang bolt (48mm)                | 8      | 8     |
| C         |  | Plasthettmutter                 | 8      | 8     |
| D         |  | Selvlåsende skrue               | 8      | 8     |
| F         |  | Midtre springskive              | 8      | 8     |
| G         |  | Liten springskive               | 8      | 8     |
| H         |  | Liten hette (til toppskinne)    | 8      | 8     |
| L         |  | Liten kurvetskive               | 16     | 16    |
| M         |  | Unbrakonøkkel                   | 1      | 1     |

**Deleliste Sikkerhetsnett****Delelista Säkerhetsnät**

| Deleliste | Diagram                                                                             | Beskrivelse                            | Antall |       |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------|-------|
|           |                                                                                     |                                        | 366cm  | 426cm |
| 1B        |    | Nett                                   | 1      | 1     |
| 9         |    | Kabelledning                           | 10     | 12    |
| 10        |    | Øvre ramme med skum                    | 8      | 8     |
| 11        |    | Nedre ramme med skum                   | 8      | 8     |
| A         |    | Nøkkel                                 | 1      | 1     |
| D         |    | Selvlåsende skrue                      | 16     | 16    |
| E         |    | Stor springskive                       | 8      | 8     |
| G         |    | Liten springskive                      | 8      | 8     |
| I         |   | Deksel, stolpehette til sikkerhetsnett | 8      | 8     |
| J         |  | Stolpehette, sikkerhetsnett            | 8      | 8     |
| K         |  | Stor kurvet skive                      | 8      | 8     |
| M         |  | Unbrakonøkkel                          | 1      | 1     |
| N         |  | Låseskrue                              | 8      | 8     |

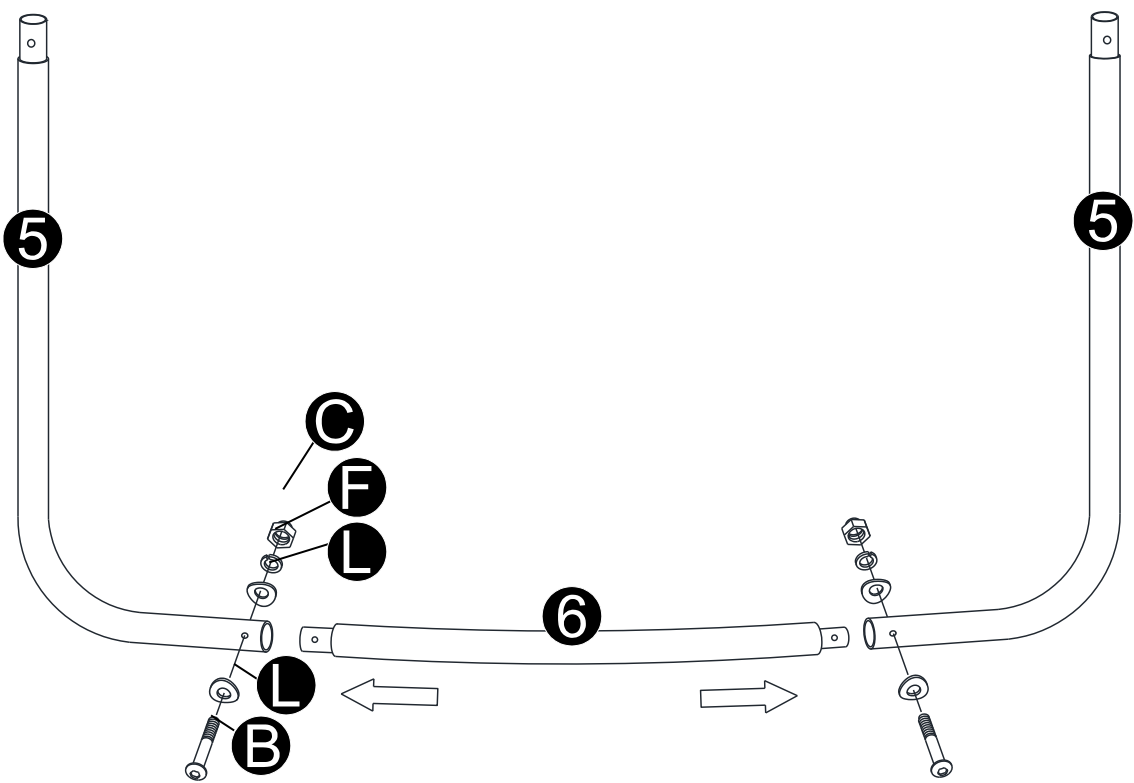
## Montering

### STEG 1

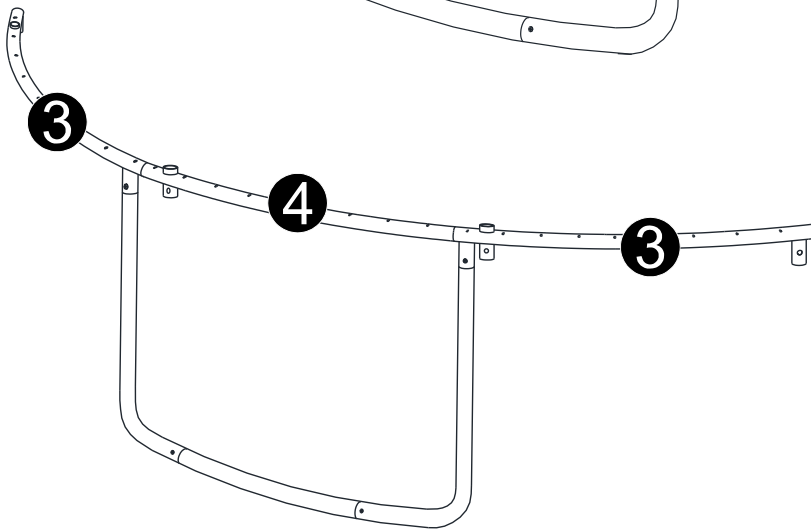
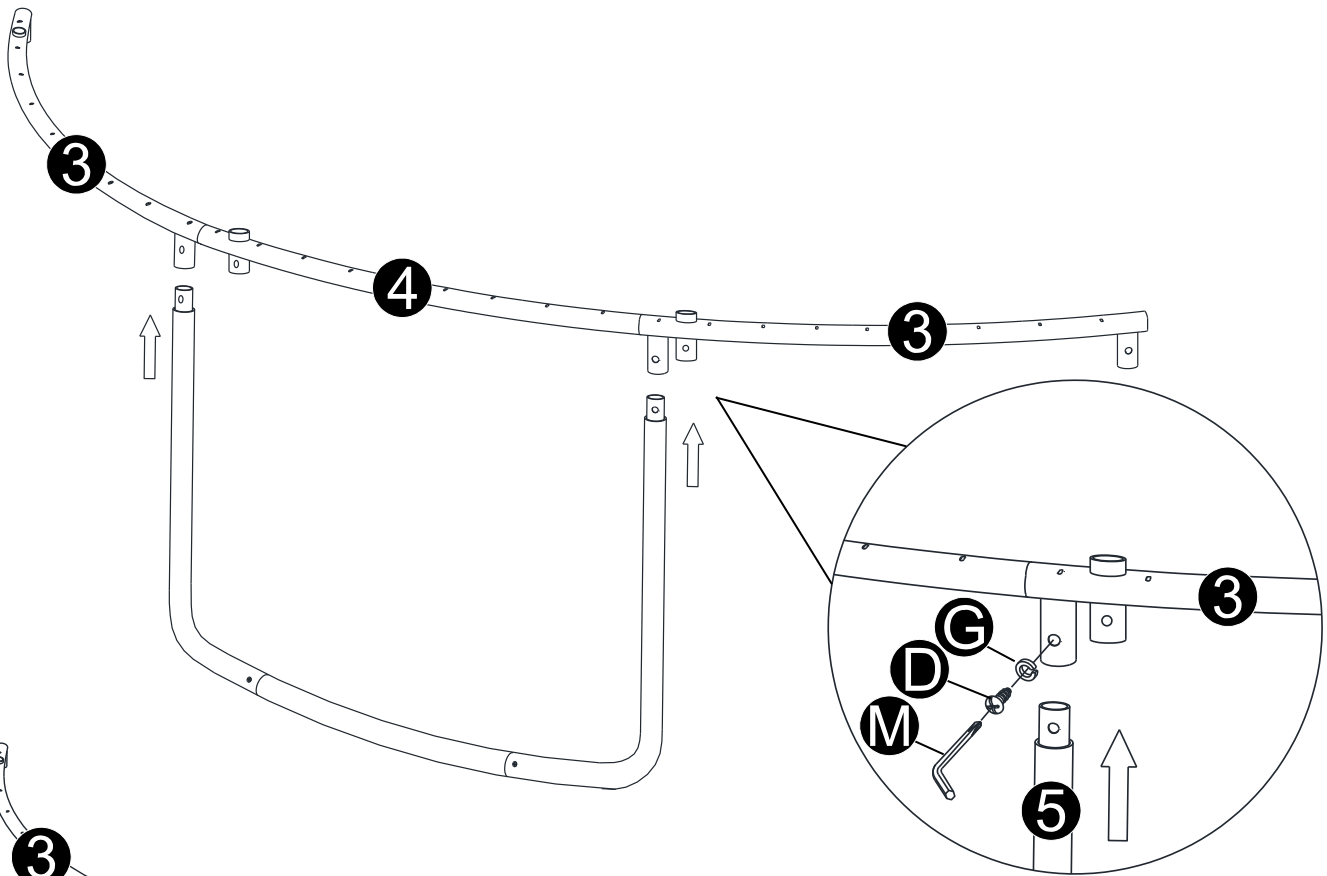
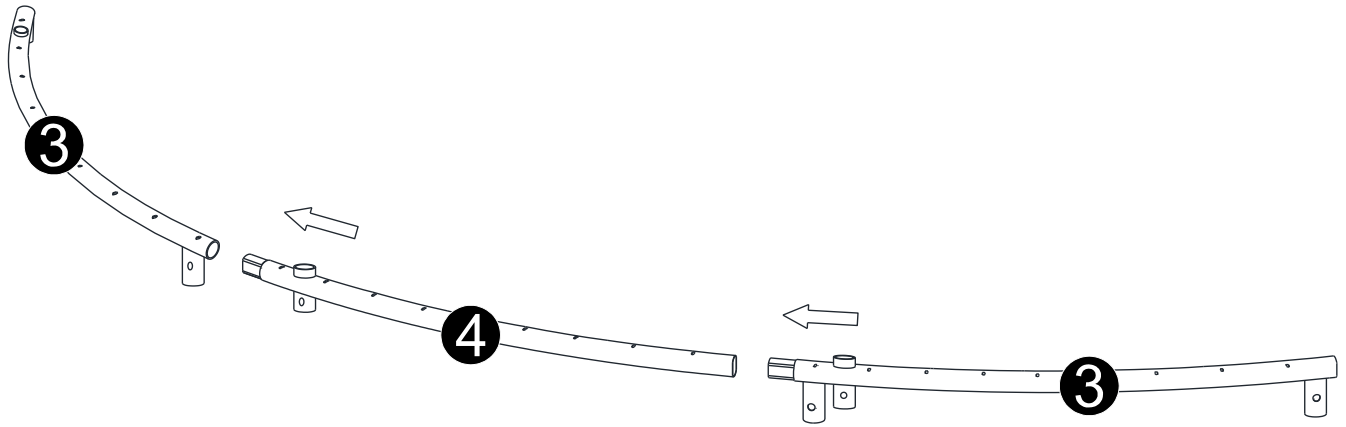




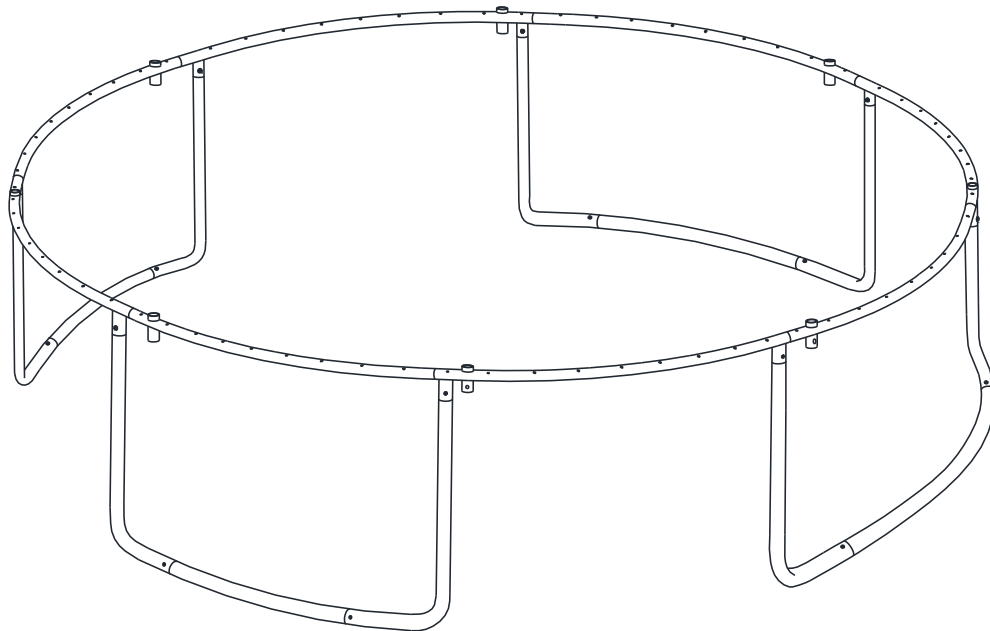
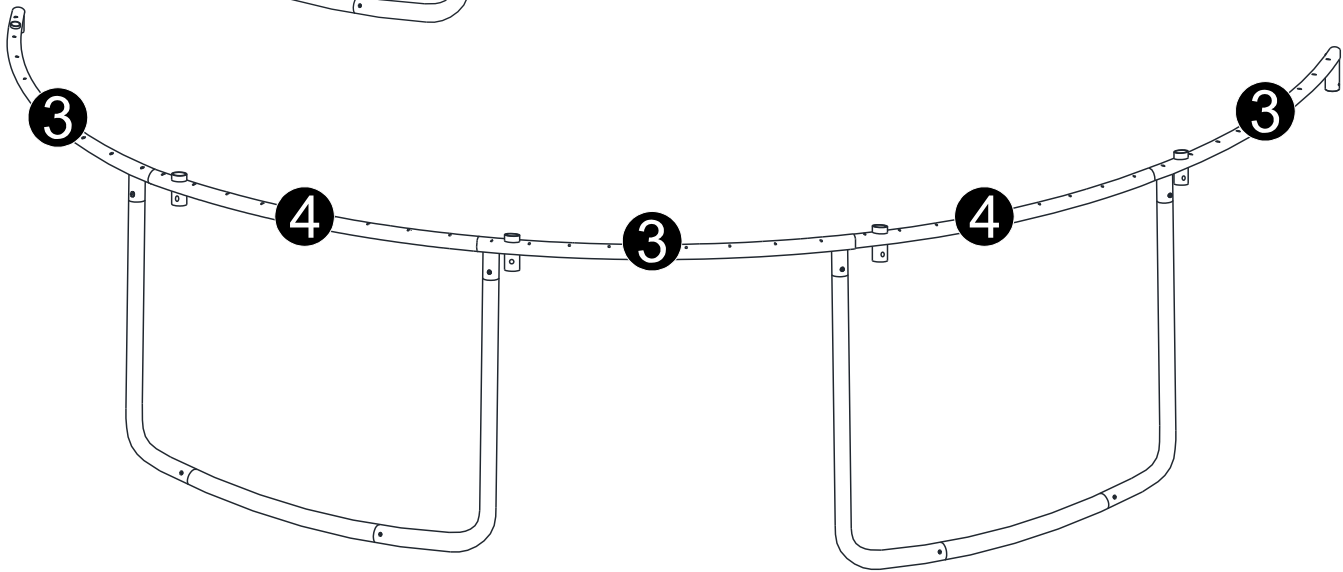
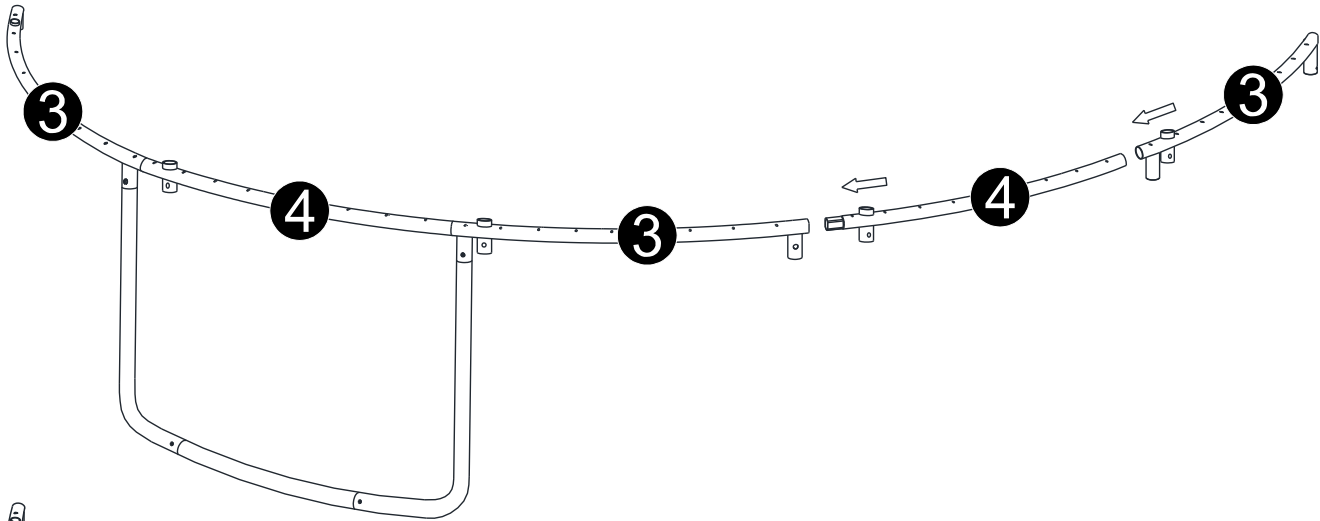
STEP 2



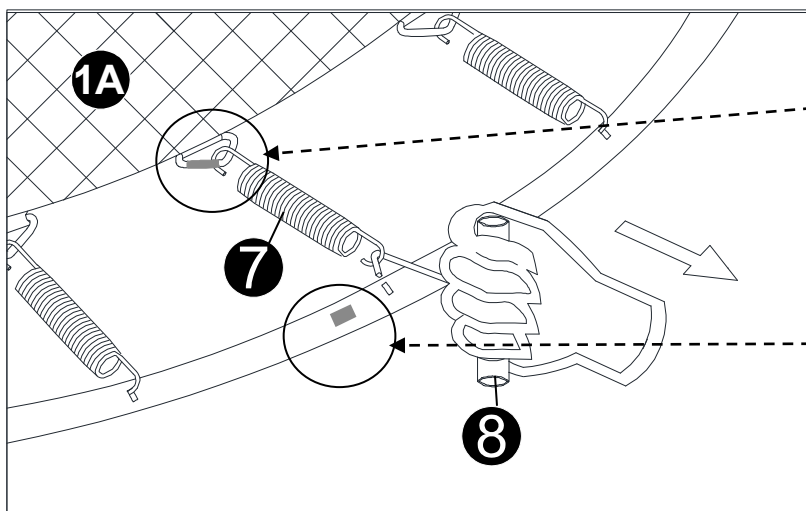
### STEG 3



STEP 4



## STEG 5



### NO/DK Tips:

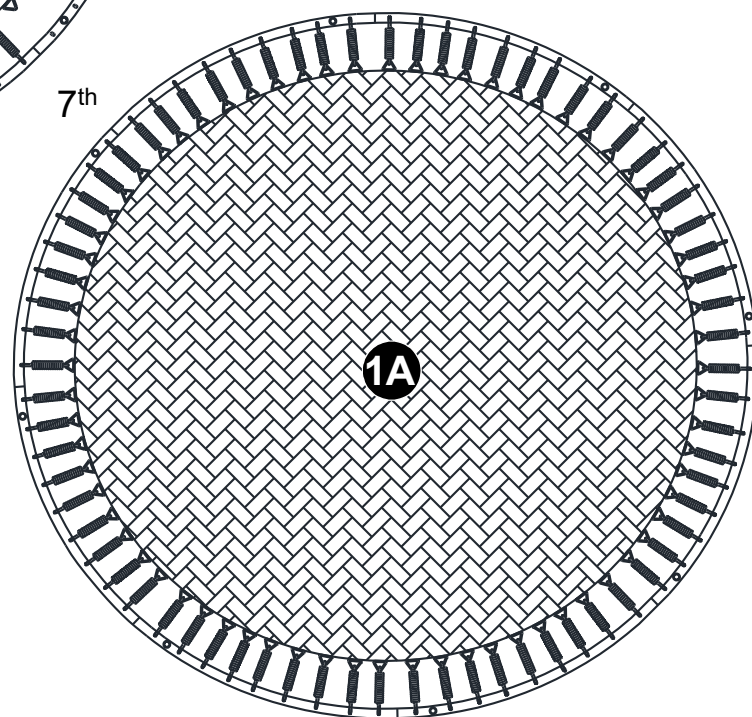
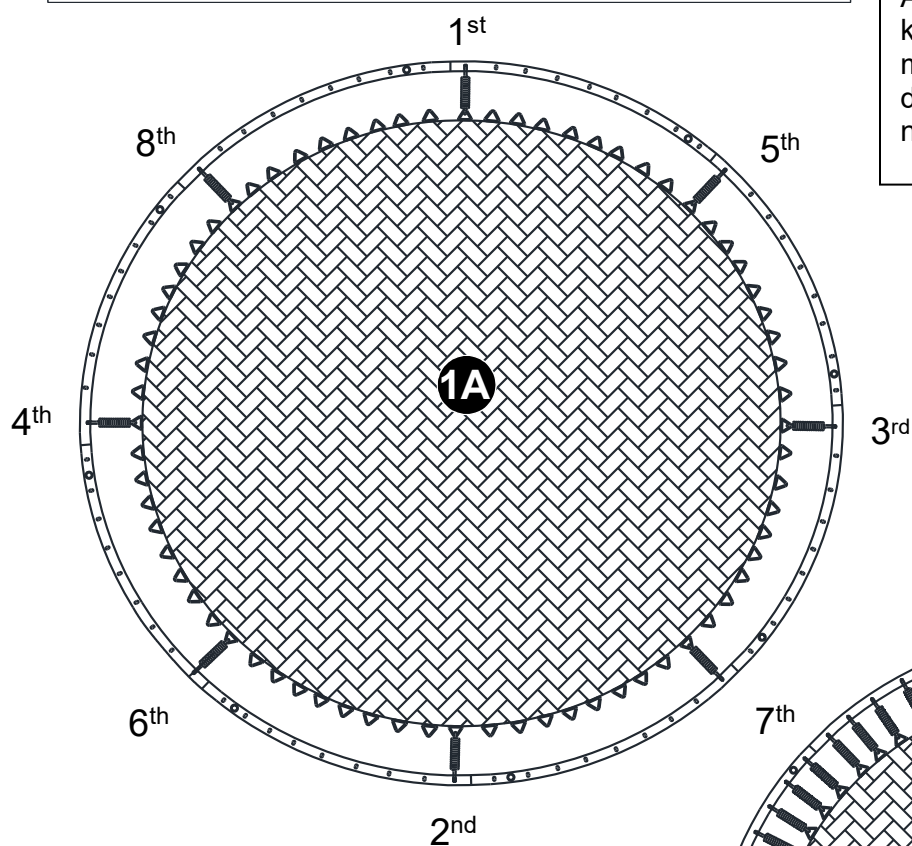
366cm & 426cm - Det er 8 sorte merker på triangel krokene og på hovedrammen.

Benytt disse svarte merkene for å komme korrekt i gang med monteringen av hoppeduken. Monter i rekkefølgen vist på tegningen under.

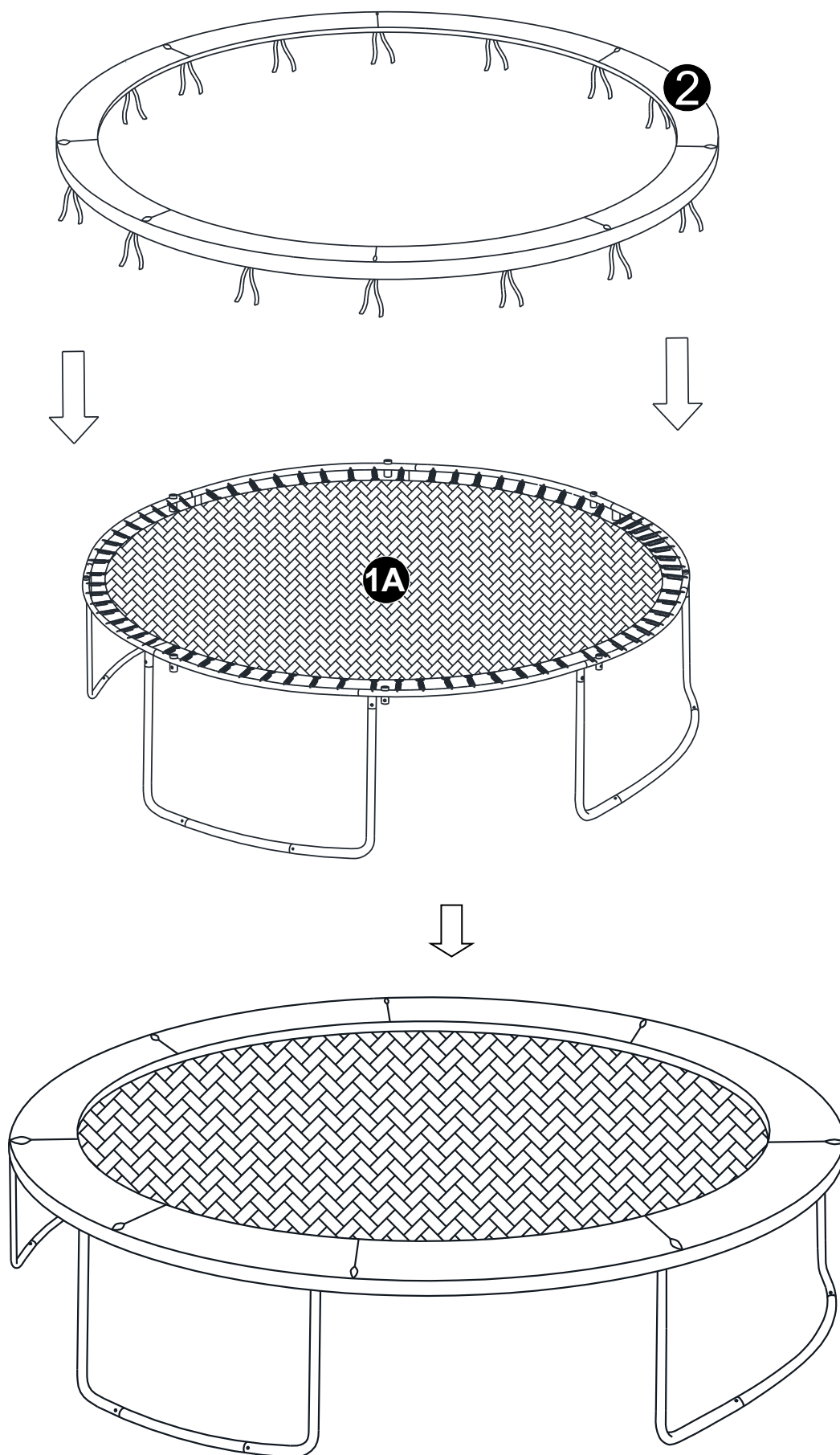
### SE Tips:

366cm & 426cm - Det finns 8 svarta märken på triangelkroken och på huvudramen.

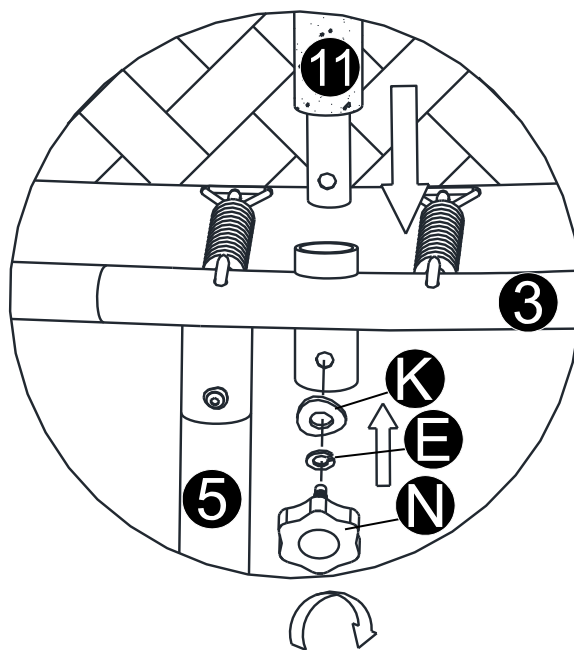
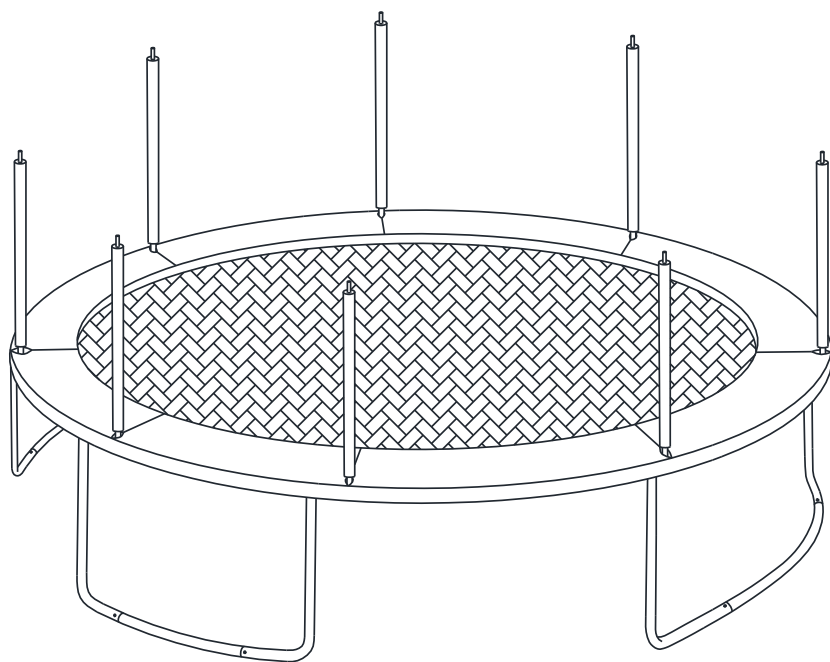
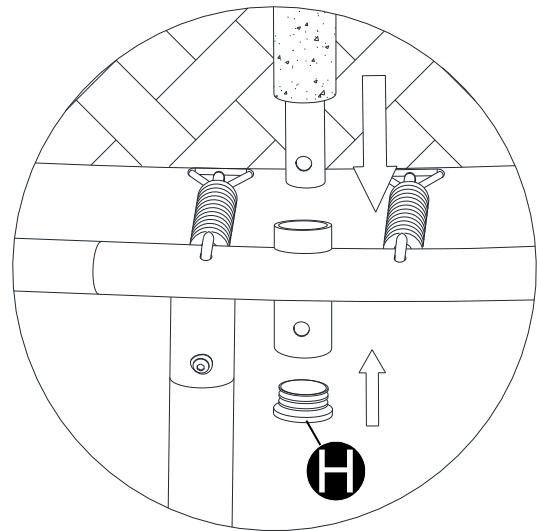
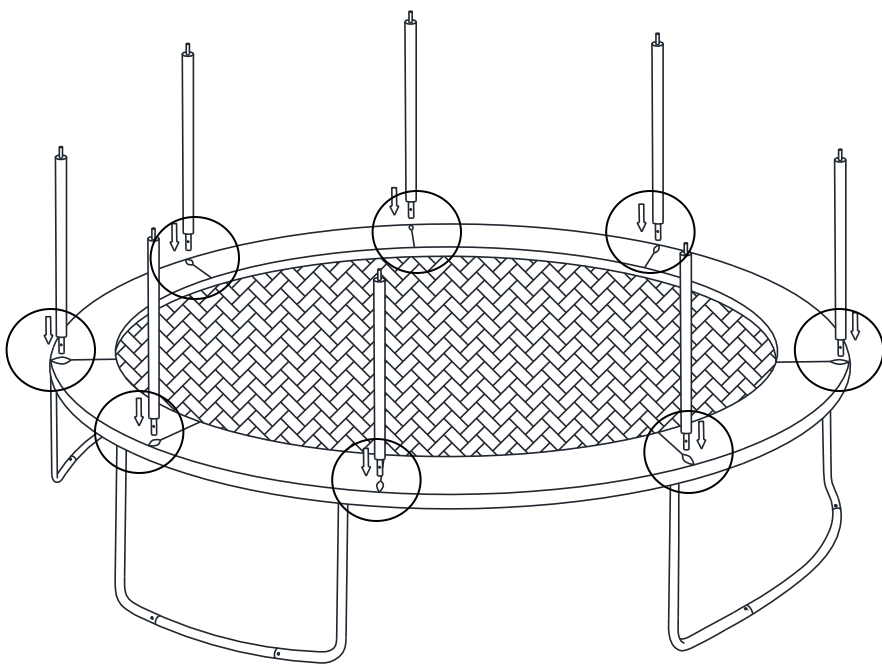
Använd dessa svarta märken för att komma igång korrekt med monteringen av hoppduken. Montera i den ordning som visas på ritningen nedan.



## STEP 6



**STEG 7**



## STEG 8

NO/DK: Merk:

Fest begge kabelledningene (9) som vist på illustrasjonen.

366cm-trampolinen bruker 10 kabelledninger (9)

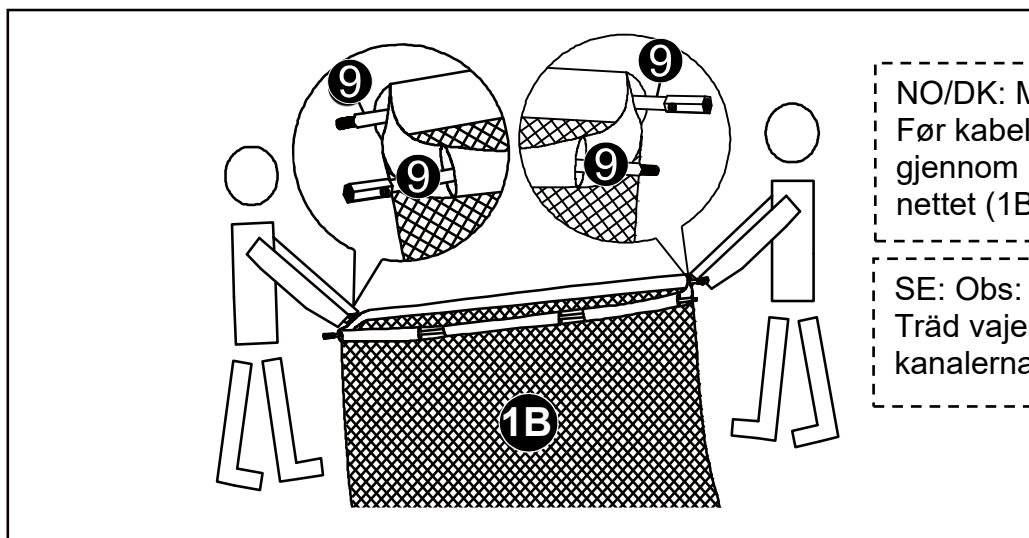
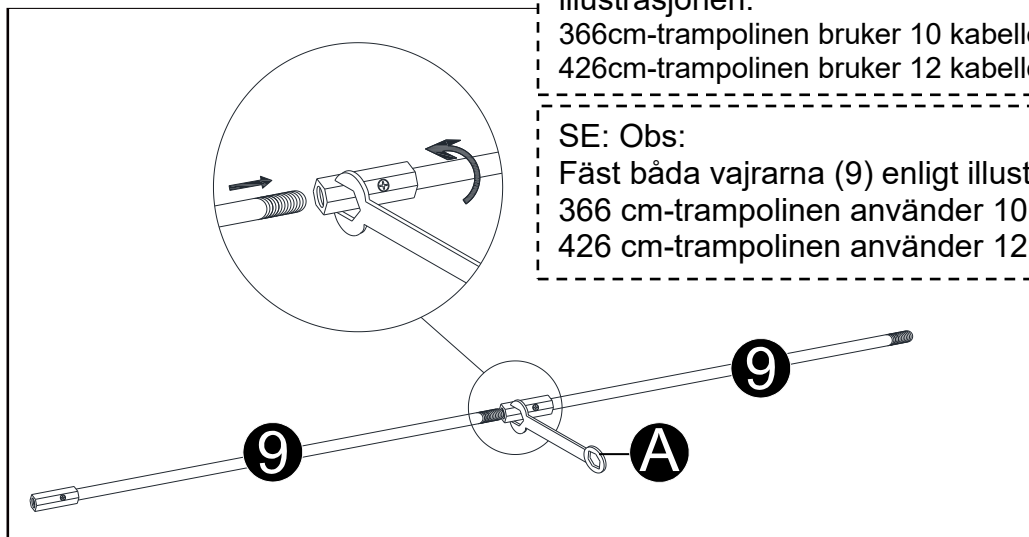
426cm-trampolinen bruker 12 kabelledninger (9)

SE: Obs:

Fäst båda vajrarna (9) enligt illustrationen.

366 cm-trampolinen använder 10 vajrar (9).

426 cm-trampolinen använder 12 vajrar (9).

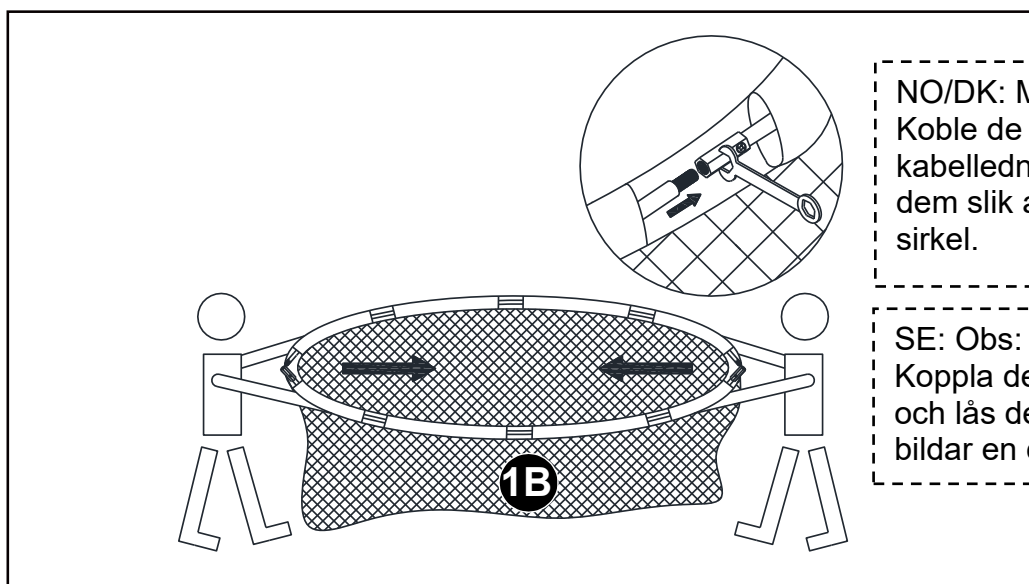


NO/DK: Merk:

Før kabelledningen (9) gjennom kanalene i nettet (1B).

SE: Obs:

Träd vajern (9) genom kanalerna i nätet (1B).



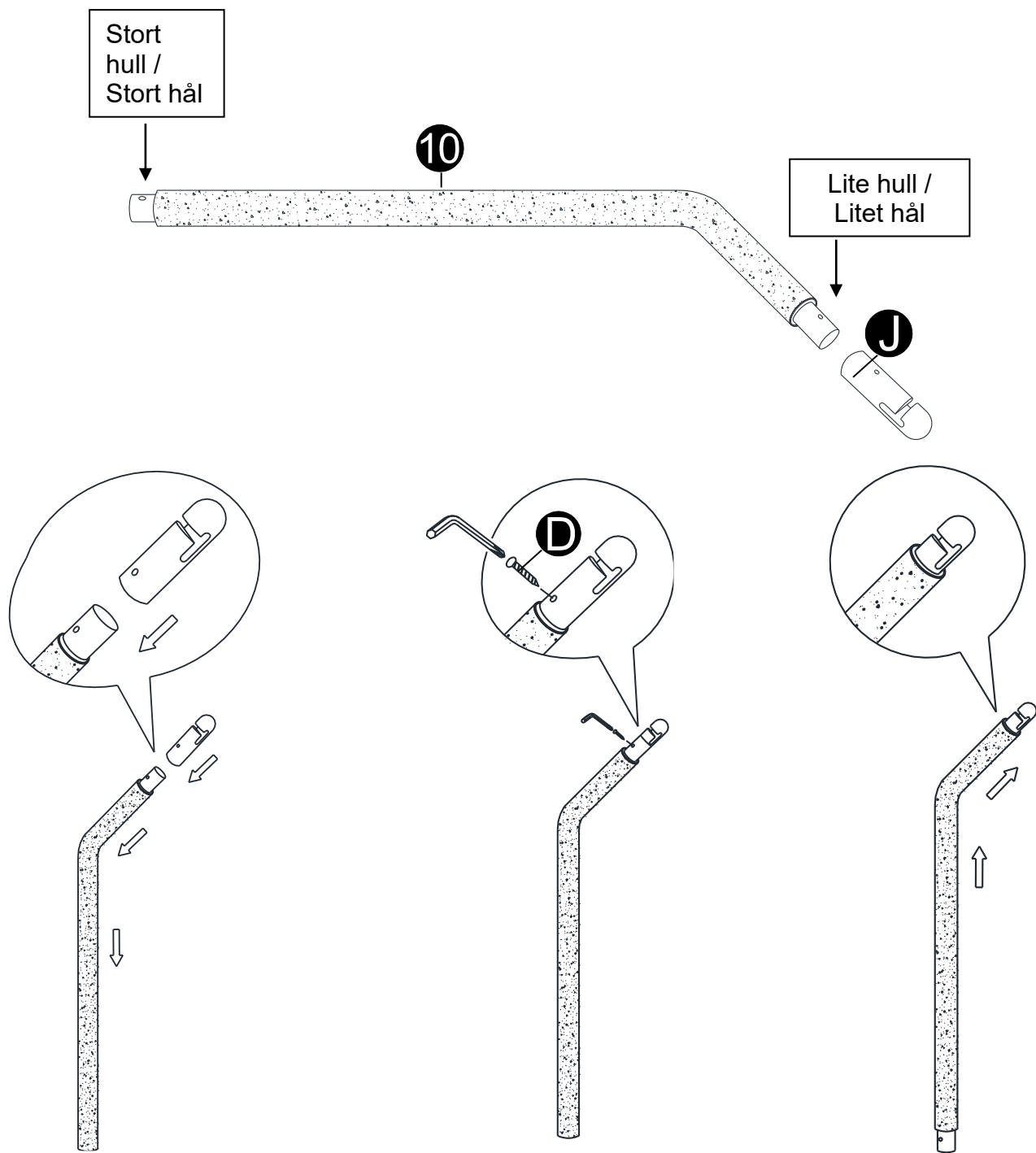
NO/DK: Merk:

Koble de to kabelledningene og lås dem slik at de danner en sirkel.

SE: Obs:

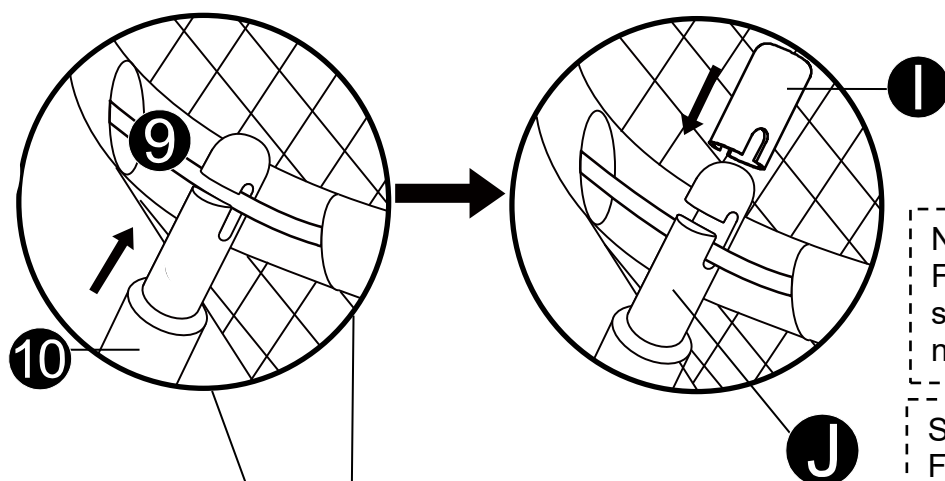
Koppla de två vajrarna och lås dem så att de bildar en cirkel.

## STEG 9



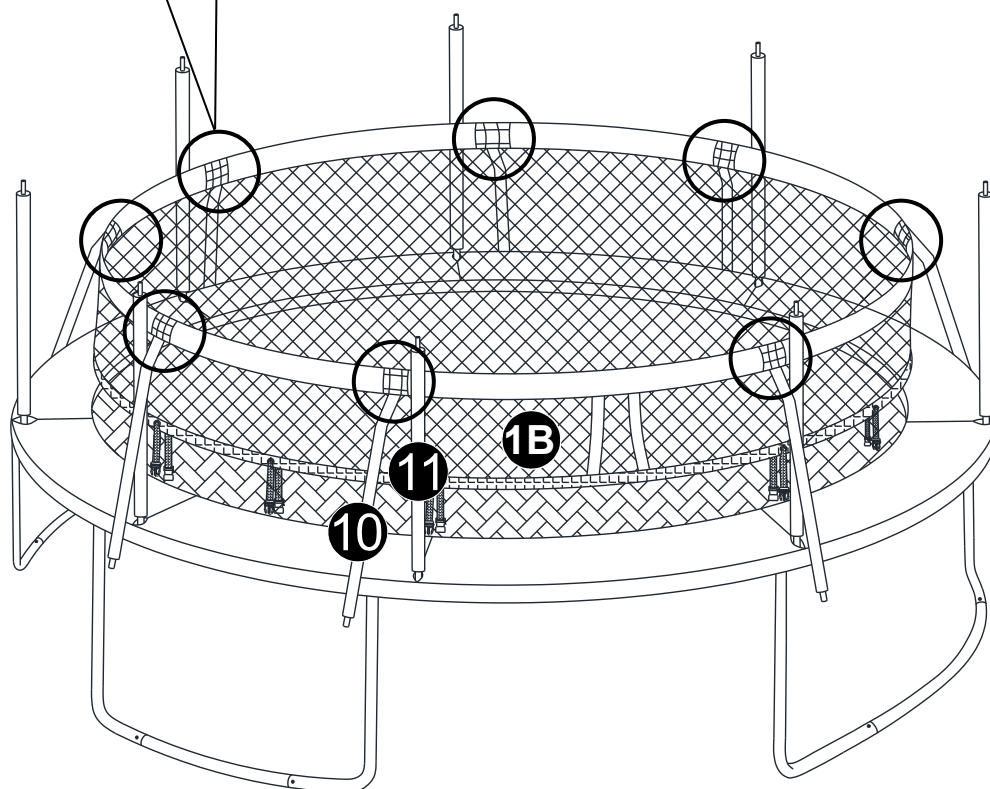


## STEG 10

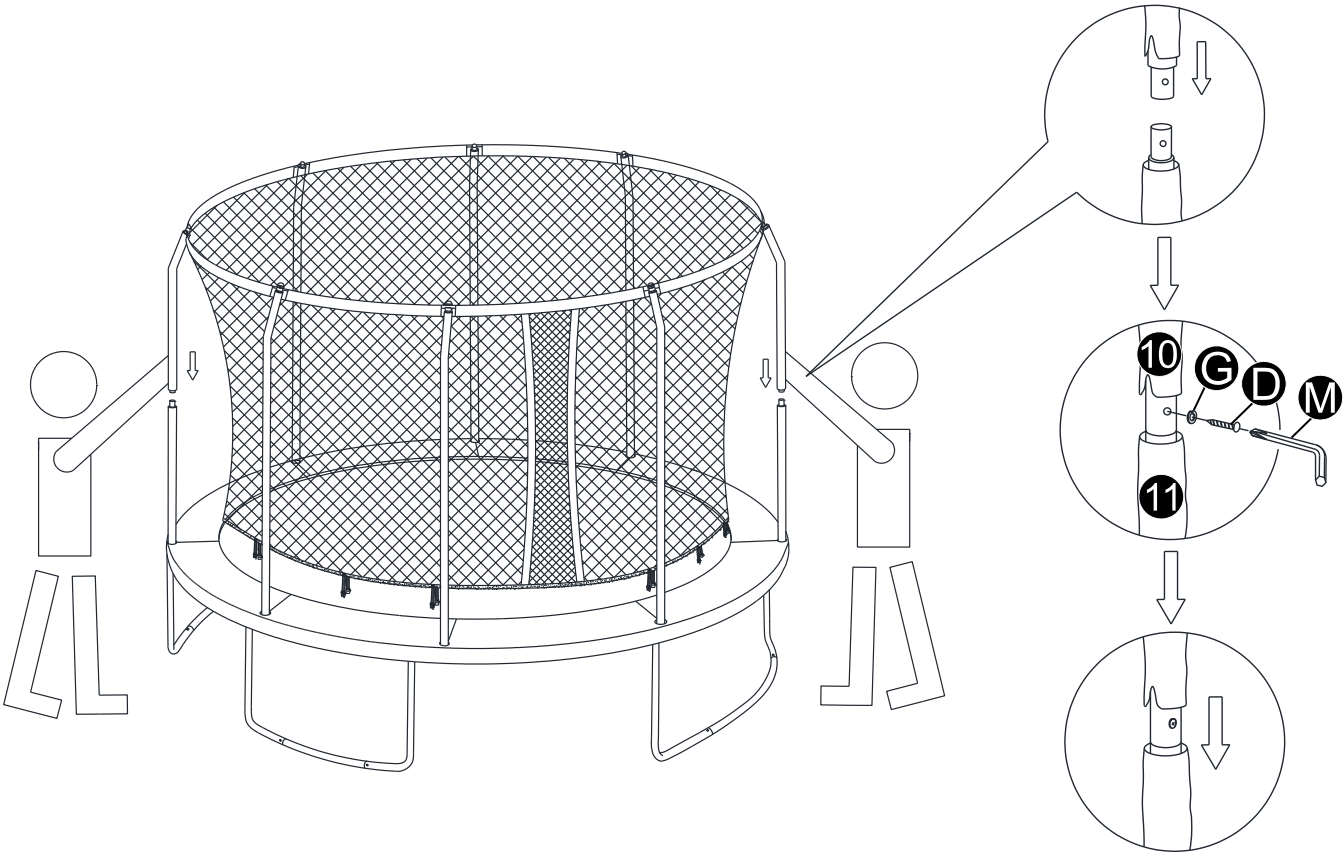


NO/DK: Merk:  
Fest I til J, og gjenta dette  
steget for de resterende syv  
nettstolpene.

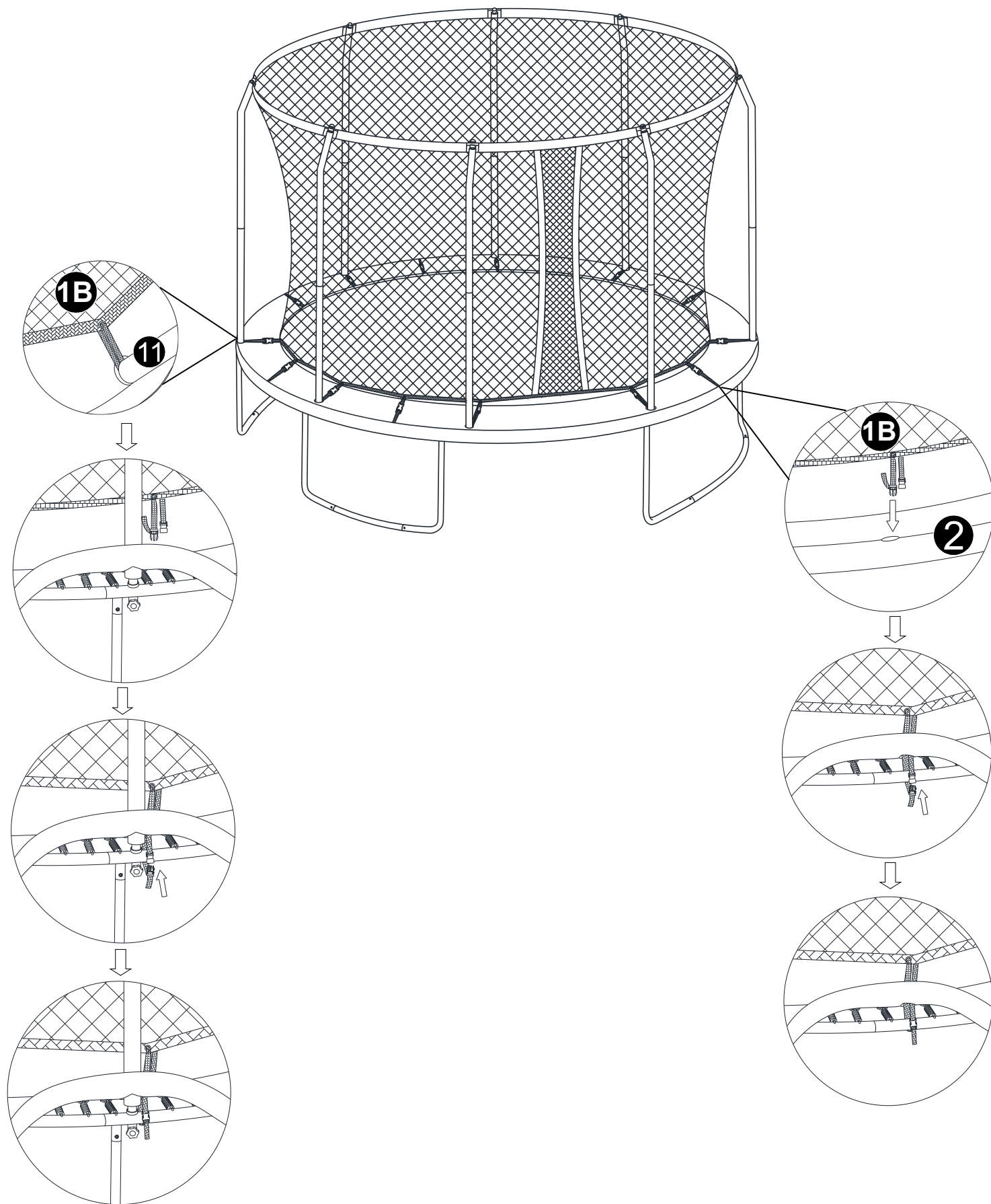
SE: Obs:  
Fäst I på J och upprepa  
detta steg för de  
återstående sju  
nätstolparna.

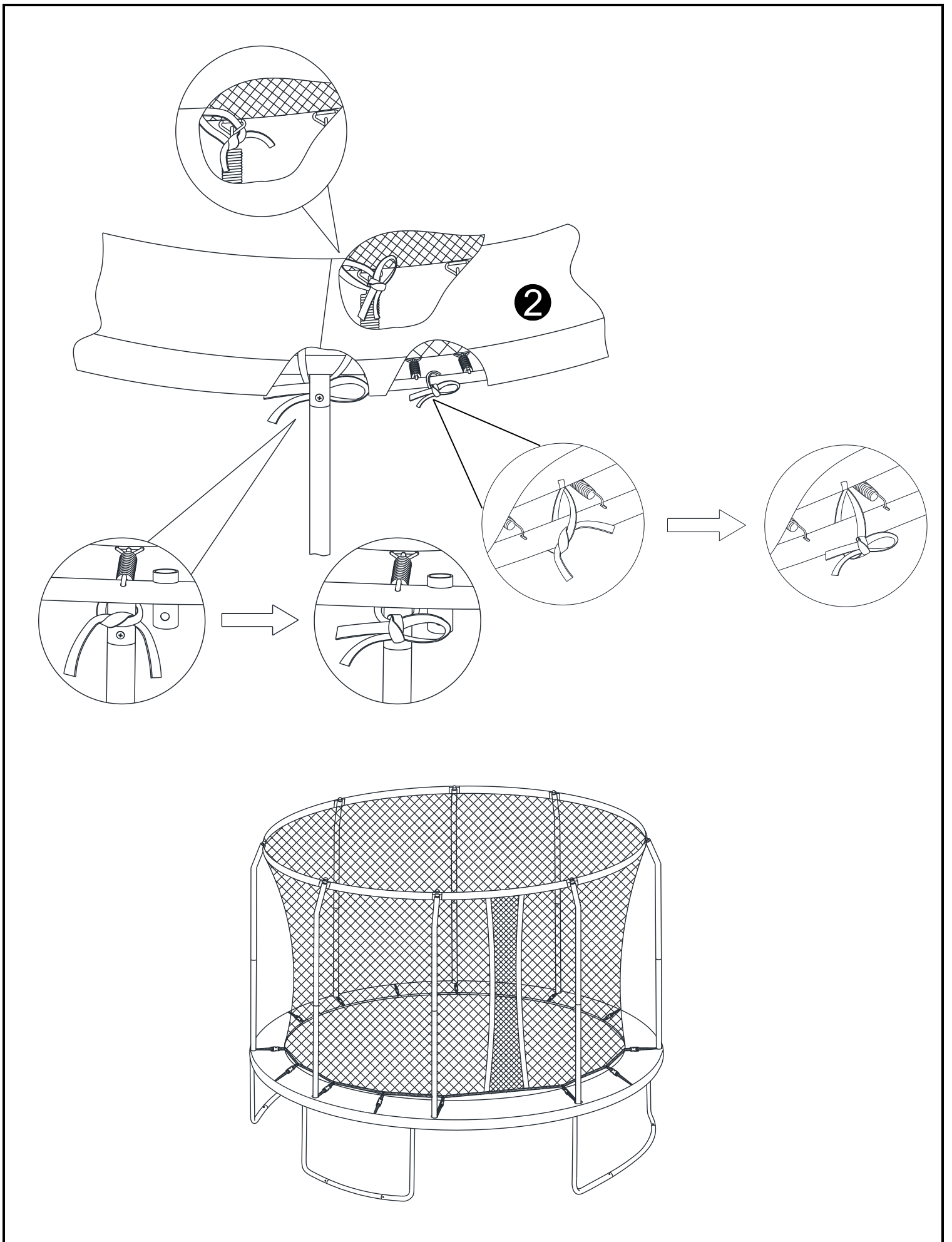


STEP 11



## STEG 12





## DEMONTERING AV TRAMPOLINEN

Dersom du ønsker å demontere trampolinen, følger du monteringsstegene i motsatt rekkefølge.

## STELL OG VEDLIKEHOLD

Det er viktig å utføre regelmessige inspeksjoner og vedlikehold av hoveddelene (ramme, fjæringssystem, matte, puter og netting). Dersom dette ikke finner sted kan det gå utover trampolinens sikkerhet.

- Inspiser alle muttere og bolter, og stram dersom dette er nødvendig.
- Forsikre deg om at fjæringssystemene er intakte, og at de ikke kan hekte seg av under bruk.
- Inspiser de sirkulære beskyttelsesputene som dekker fjærene.
- Sjekk alle belegg for bolter og skarpe kanter. Bytt ut dersom dette er nødvendig.
- Forsikre deg om at nettet, matten og alle beskyttelselementer er i god stand, og kapable til å bære brukerens vekt. Sol, regn, snø og ekstreme temperaturer kan redusere levetiden til trampolinekomponenter. Bytt dem ut etter behov.
- Under sterke vindforhold må tiltak tas for å hindre trampolinen i å bli tatt av vinden. Dette kan innebære at man må bruke anker for å holde trampolinen fast.
- Matte og andre relativt løse komponenter bør fjernes i sterke vindforhold.
- Snø og lave temperaturer kan skade trampolinen. Det anbefales å fjerne snøen, og oppbevare matte og netting innendørs.
- Forsikre deg om at matte, puter og netting ikke er defekte. Sol, regn, snø og ekstreme temperaturer kan redusere levetiden til disse delene.
- Defekte deler må byttes ut i henhold til monteringsinstruksjonene.
- Spar på denne brukerveiledningen for fremtidig referanse.
- Se siste side for serviceinformasjon.

## FLYTTING AV TRAMPOLINEN

Minst to personer må til for å flytte trampolinen. Plasser dere rundt trampolinen, løft den forsiktig, og flytt den til ønsket plassering.

Trampolinen må demonteres dersom den må transporteres med bil over lengre distanser. Følg monteringsinstruksjonene, og følg stegene i motsatt rekkefølge for å demontere trampolinen. Fjerning av fjærer er en delikat prosedyre som kun bør utføres med det medfølgende verktøyet.

## 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.mylناسport.no](http://www.mylناسport.no) / [www.abilicaonline.dk](http://www.abilicaonline.dk) – 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.mylناسport.no](http://www.mylناسport.no) / [www.abilicaonline.dk](http://www.abilicaonline.dk)

## VIKTIGT ANGÅENDE SERVICE

**Om det oppstår problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylna Service. Vi skulle vilja att ni kontakta oss innan du kontaktar butiken så att vi kan erbjuda dig bästa möjliga hjälp.**

Besök vår hemsida [www.mylناسport.se](http://www.mylناسport.se). Her hittar du information om produkterna, bruksanvisningar, ett kontaktformulär för att komma i kontakt med oss och möjlighet att beställa reservdelar. Genom att fylla i kontaktformuläret, ger du oss information vi behöver för att kunna hjälpa dig så effektivt som möjligt.

For komplett manual, besøk [www.mylناسport.se](http://www.mylناسport.se)



Leverandør:  
Mylna Sport AS  
Postboks 567  
3412 Lierstranda  
Norway  
[abilica.no](http://abilica.no)  
[mylnasport.no](http://mylnasport.no)

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

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