

TRAMPOLIN

ANVÄNDARMANUAL

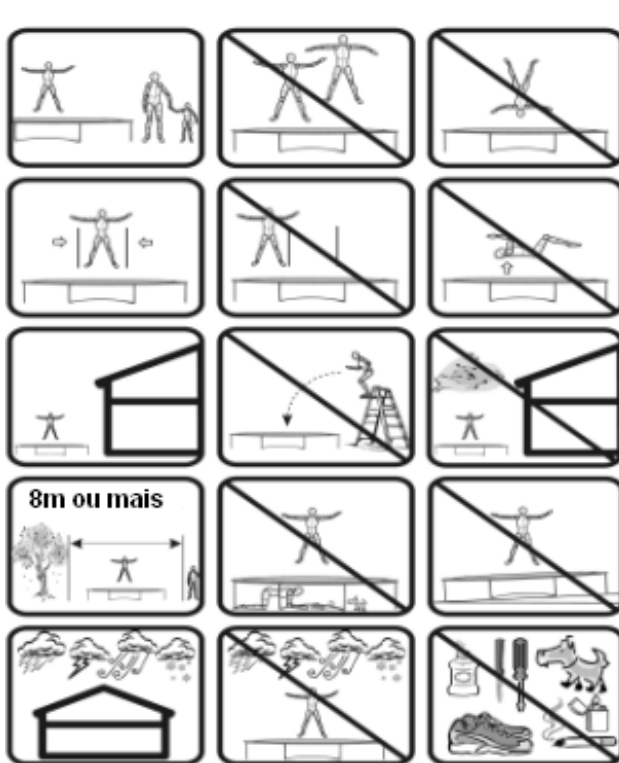


INTRODUKTION

Innan du börjar att använda den här trampolinen måste ni läsa all information i manualen. Precis som andra typer av fysiska nöjesaktiviteter kan användarna skadas. För att minska risken för skador ska ni försäkra att ni följer lämpliga säkerhetsregler och tips.

- Felanvändning och missbruk av trampolinen är farligt och kan orsaka allvarliga skador!
- En trampolin är en studsande anordning som driver användaren uppåt till ovanliga höjder genom olika rörelser. Var därför alltid försiktig när ni leker på en trampolin.
- Inspektera alltid trampolinen före varje användning.
- Korrekt montering och underhåll av produkten, säkerhetstips, varningar och korrekta hopp- och studstekniker är alla inkluderade i denna manual. Alla användare och övervakare måste läsa och bekanta sig med instruktionerna. Alla som väljer att använda trampolinen måst vara medvetna om sina egna begränsningar gällande hopp och studsningar.

Först ska ni bekanta er med känslan och studsens i trampolinen. Fokuset måste ligga på kroppens position och ni bör öva på varje grundläggande studs tills ni kan utföra varje rörelse med studs innan ni går vidare till svårare rörelser. Studsa inte oförsiktigt på trampolinen. Betoning måste ligga på god kontroll och att ni har bemästrat de olika studsteknikerna.



Inte mer än en person får använda trampolinen! Flera hoppare ökar risken för skador från kollisioner i luften.



Gör inte volter då detta kommer öka risken för att landa på huvudet eller nacken. Risk för förlamning eller till och med död.

TRAMPOLINENS RIKTLINJER

1. ALLMÄNNA INSTRUKTIONER

1.1 SYFTE

- Produkten är endast avsedd för hemmabruk och är inte lämplig för professionell eller medicinsk användning.
- Maxihöjd: 2,4m:100kgs; 3m/3,6m/3,9m/4,2m/4,5m/4,8m:150kgs.
Att överbelasta trampolinen över rekommenderad vikt kommer orsaka skada på trampolinen som inte täcks av garantin.

1.2 FARA FÖR BARN

- Låt inte oövervakade barn befinna sig i närheten av produkten. Utför nödvändiga säkerhetsåtgärder och övervaka all aktivitet på trampolinen. Observera att paketeringsmaterialet inte är lämpligt för barn. Kvävningsrisk!
- Trampoliner över 51cm (20 tum) i höjd rekommenderas inte för barn under 6 år. Barn uppfattar inte de potentiella farorna med produkten på sådan höjd. Håll barn borta från produkten, det är inte en leksak. Produkten ska förvaras utom räckhåll för barn och husdjur.

1.3 OBSERVERA – PRODUKTSKADOR

- Ändra inte på produkten. Använd endast originaldelar. Reparation ska endast utföras av kvalificerade tekniker. Felaktiga reparationer kan påverka trampolinens säkerhet. Använd produkten endast som det beskrivs i den här manualen.
- Skydda produkten mot fukt och höga temperaturer.

1.4 MONTERINGSRÅD

- Montering av produkten måste utföras noggrant av minst två vuxna. Om ni tvekar, be om hjälp av en tekniskt kvalificerad person.
- Innan ni börjar montera trampolinen, läsa igenom hela manualen.
- Ta bort allt paketeringsmaterial och lägg alla delar på en fri yta. Detta ger er en överblick och förenklar monteringen.
- Kontrollera med dellistan så att inga delar saknas. Kasta paketeringsmaterialet när monteringen är klar.
- Observera att det alltid finns en risk för skador vid användning av verktyg eller tekniskt arbete.
- Se därför till att montera produkten noggrant och försiktigt.
- Skapa en miljö fri från faror, till exempel; låt inte verktygen ligga där ni arbetar.
- Förvara paketeringsmaterialet där det inte kan utgöra fara. Folie och plastpåsar är farliga för barn (kvävningsrisk)!
- Efter installation av produkten med hjälp av manualen ska ni kontrollera att alla skruvar, bultar och muttrar är korrekt monterade och åtspända samt att alla kopplingspunkter är åtdragna ordentligt.
- Det krävs fri yta på minst 7.3m ovanför trampolinen. Även fria ytor mellan

trampolinen och möjliga faror, som elkablar, trädgrenar, leksaker, pooler och staket.

- Trampolinen måste monteras och ställas i ordning ordentligt före användning.
- Ställ aldrig upp trampolinen under regn, vind, storm eller åska. Det rekommenderas att trampolinen plockas ned och förvaras på säker plats under dåligt väder.
- Trampolinen metallram kommer leda elektricitet. Åska, förlängningssladdar och all elektronisk utrustning får inte komma i kontakt med trampolinen.
- Trampolinen måste alltid användas i ett väl upplyst område.
- Placera inga föremål under trampolinen.
- Om trampolinen står nära andra nöjesföremål och konstruktioner får den inte användas.
- Använd handskar för att skydda händerna vid montering eller nedmontering.

1.5 YTTERLIGARE TIPS

- För ytterligare stabilitet kan du lägga sandsäckar på trampolinen ben. Detta förhindrar att trampolinen välter.
- Använd ej under graviditet.
- Använd ej vid högt blodtryck.
- Hoppa barfota. Använd ej skor, de kommer att skada hoppmattan vilket inte täcks av garantin.
- Rökning förbjuden.
- Lägg inte cigaretter, husdjur, vassa föremål eller andra främmande föremål på trampolinen.
- Använd inte trampolinen under påverkan av alkohol eller droger.
- Sitt/luta dig inte på skyddsdynorna då de måste vara rörliga så att de kan röra sig i takt med hoppmattan. Låt inte små barn att dra sig upp på trampolinen med hjälp av skyddsdynorna. Revor i sömmarna orsakade av att dynorna har dragits i täcks inte av garantin.
- Placera trampolinen på marknivå, helst gräs. Att sätta trampolinen på en hård yta kommer belasta ramen och med tiden vilket inte täcks av garantin. Om trampolinen placeras på en ojämn yta kan den välta.
- Utsätt inte trampolinen för direkt kontakt med öppen eld.
- Säkra trampolinen mot obehörig användning.
- Använd inte trampolinen om den är blöt.
- Trampolinen bör spännas fast med ankare under blåsigt väder, alternativt monteras ned och ställas undan.

VARNING

1. Försäkra att säkerhetsnätets dragkedja är 100% stängd och att alla tre entrékrokar är fästa innan ni börjar hoppa.
2. Hoppa inte medvetet in i säkerhetsnätet. Det är endast designat för att förhindra att man faller av trampolinen. Medveten hoppning in i nätet kan göra att trampolinen välter eller att nätet skadas. Missbruk av säkerhetsnätet anses vara försumligt vilket inte täcks av garantin. Se friskrivningsklausulen.

2. SÄKERHETSINSTRUKTIONER FÖR TRAMPOLINER

- Alla som använder trampolinen behöver övervakas, oavsett ålder och erfarenhet av användaren.
- Trampolinen säkerhetsregler bör alltid efterföljas.
- Volter ska undvikas. Felaktiga landningar på trampolinen kan leda till skador, särskilt i rygg, nacke eller huvud. Skadorna kan leda till förlamning eller dödsfall.
- Endast en person bör använda trampolinen åt gången. Flera användare på trampolinen kommer öka risk för kollision.
- Trampolinen ska undersökas för skador, nötning eller defekta delar före varje användning då det kan påverka den allmänna säkerheten. De skadade, nötta eller defekta delarna bör ersättas direkt. Under tiden ska trampolinen inte användas.
- Kläder med krokar eller andra liknande delar får inte användas när man hoppar på trampolinen, detta för att undvika att de fastnar.
- Trampolinen får endast ställas på planmark och halkfria ytor.
- Stark vind kan göra att trampolinen blåser iväg. Om ni väntar stark vind måste trampolinen flyttas till en skyddad plats och monteras ned alternativt fästas i marken med snören och krokar. Minst tre krokar krävs. Det räcker inte att fästa krokarna i marken då det kan slita sönder snörena.
- Undvik att flytta en monterad trampolin då den kan böja sig vid flytt. Om trampolinen måste flyttas överväg följande: minst fyra personer måste vara jämnt utplacerade runt ramen för att lyfta trampolinen från marken. Trampolinen måste bäras horisontalt. Om ramen ändrar position ska fyra personer dra trampolinen till rätt form.
- Trampolinen är ett hoppföremål som gör att användaren kan hoppa till ovanliga höjder och göra olika rörelser. Att hoppa in på trampolinen, slå i ramen eller skyddsdynorna samt att landa fel på trampolinen kan leda till skador.
- Användaren bör vara bekant med manualen. Denna manual innehåller monteringsinstruktioner, försiktighetsåtgärder samt rekommendationer för underhåll och service av trampolinen för att försäkra säker och rolig användning av trampolinen.
- Det är ägarens ansvar att övervaka och garantera att alla användare av trampolinen är informerade om säkerhetsavstånden kring trampolinen för säker användning.
- Använd aldrig vatten i närheten av trampolinen.
- Var försiktig med rörliga delar som kan slå i armar och ben.
- Stick inte in några främmande föremål i trampolinen.
- Låt ingen gå under trampolinen när någon hoppar på mattan. Hoppmattan är flexibel och kraften från att någon hoppar på den kan orsaka allvarliga skador.
- Implementera alla säkerhetsregler och bekanta er med informationen i manualen.

- Trampolinen kan endast användas när mattan är ren och torr. Utnött eller skadad hoppmatta bör ersättas direkt.
- Föremål som kan vara farliga för användaren bör plockas bort från området.
- Undvik obehörig och oöversiktlig användning av trampolinen.
- Använd inte trampolinen under påverkan av alkohol eller droger (även mediciner)
- Lär dig de grundläggande studsteknikerna noggrant innan du testat de svåra hoppen. För mer information, se sektionen Grundläggande hopptechniker.
- Klättra upp på trampolinen, hoppa inte upp på den. Använd inte trampolinen som en hoppbräda till andra föremål. För mer information, se sektionen Olyckor: att klättra upp och klättra ned
- För mer information eller övningsdokument kan du vända dig till en utbildad trampolinlärare.

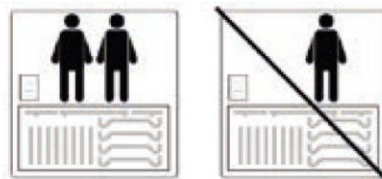
3. MONTERINGSINSTRUKTIONER

- **För att montera denna trampolin** behöver du vårt särskilda fjäderverktyg som medföljer produkten.
- När trampolinen inte används kan den enkel monteras ned och förvaras.
- Läs monteringsinstruktionerna innan ni börjar montera produkten.

FÖRE MONTERING

- Se sidan för delista och siffror. Monteringsstegen använder de beskrivningarna och siffrorna.
- Försäkra att du har alla delar som är med på listan. Om du saknar någon del, gå till sidan för instruktioner om hur du får tag i delar.
- För att förhindra skador under montering, **använd handskar**.

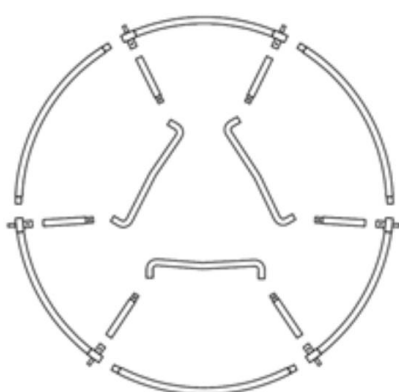
KOM IHÅG ATT ANVÄNDA HANDSKAR VID MONTERING FÖR ATT UNDVIKA SKADOR och DET KRÄVS MINST TVÅ PERSONER FÖR ATT MONTERA TRAMPOLINEN



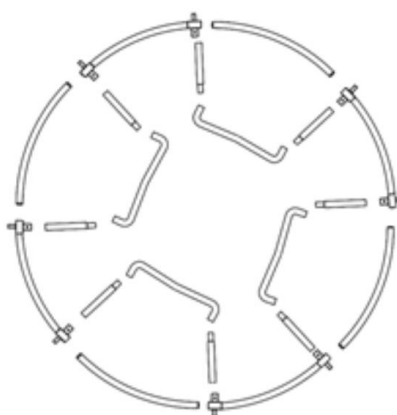
KOM IHÅG ATT ANVÄNDA HANDSKAR VID MONTERING FÖR ATT UNDVIKA SKADOR och DET KRÄVS MINST TVÅ PERSONER FÖR ATT MONTERA TRAMPOLINEN

TRAMPOLINBASEN - DELLISTA

	MODELLSTORLEK	1,8M	2,4M	3M	3,6M	3,9M	4,2M	4,5M	4,8M
A	RAMRÖR-A	3	3	4	4	4	4	5	6
B	RAMRÖR-B	3	3	4	4	4	4	5	6
C	T-KOPPLING	6	6	8	8	8	8	10	12
D	SKYDDSDYNOR	1	1	1	1	1	1	1	1
E	HOPPMATTA	1	1	1	1	1	1	1	1
F	BENFÖRLÄNGNING	-	6	8	8	8	8	10	12
G	BENSTÖD	3	3	4	4	4	4	5	6
H	FJÄDRAR	36	48	64	72	80	84	90	108
I	FJÄDERVERKTYG	1	1	1	1	1	1	1	1
J	SKRUVAR	6	12	16	16	16	16	20	24
K	SKIFTNYCKEL	1	1	1	1	1	1	1	1



1,8M/2,4M(3 ben)



3M/3,6M/3,9M/4,2M(4 ben)

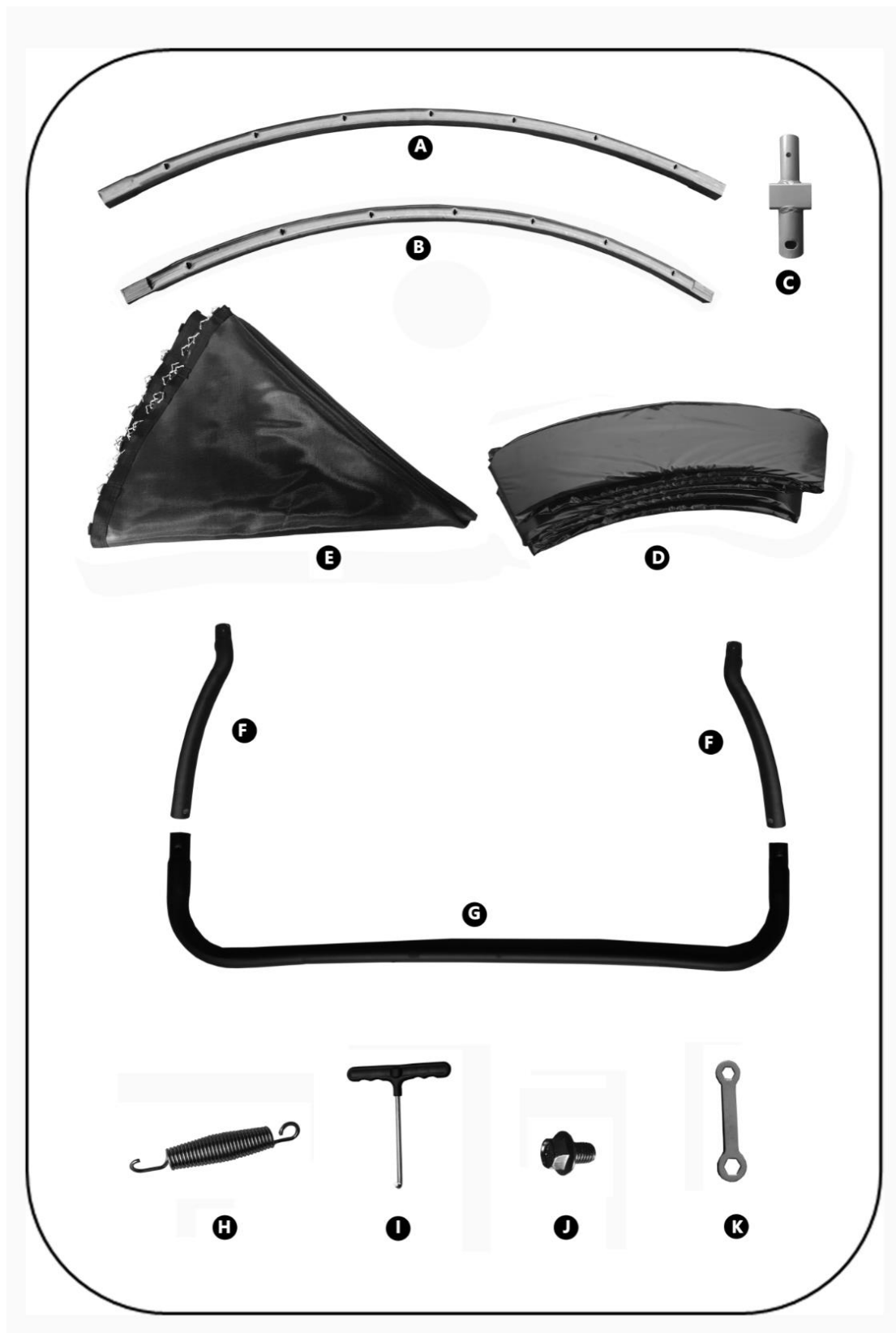


4,5M(5 ben)



4,8M(6 ben)

FORTSÄTTNING...TRAMPOLINBASEN - DELLISTA

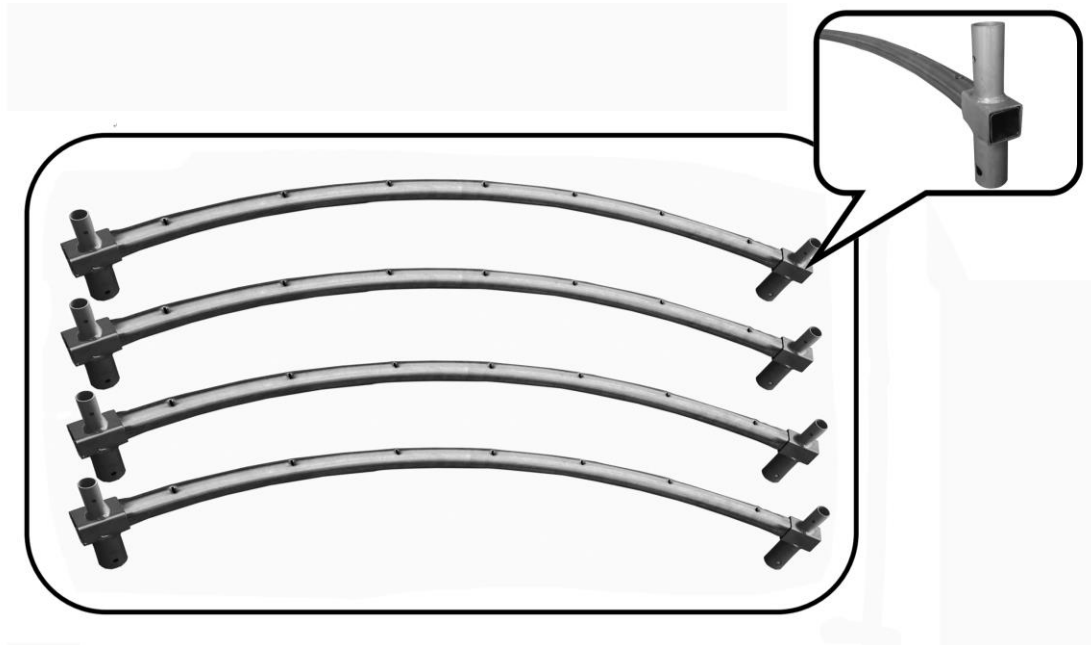


TRAMPOLINBASEN - MONTERING

Steg 1:

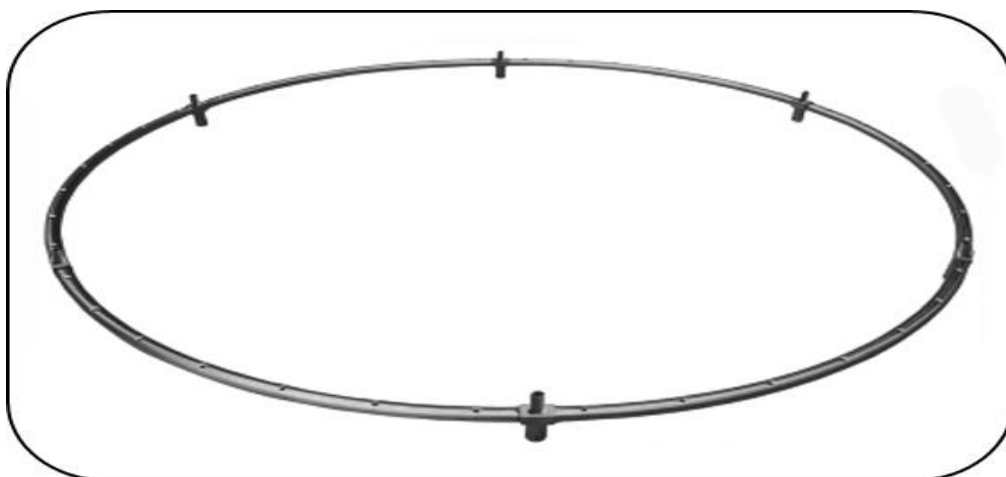
Fäst **T-kopplingen (C)** med de två ändarna av **ramrör A (A)**.

Försäkra att det sitter ordentligt.



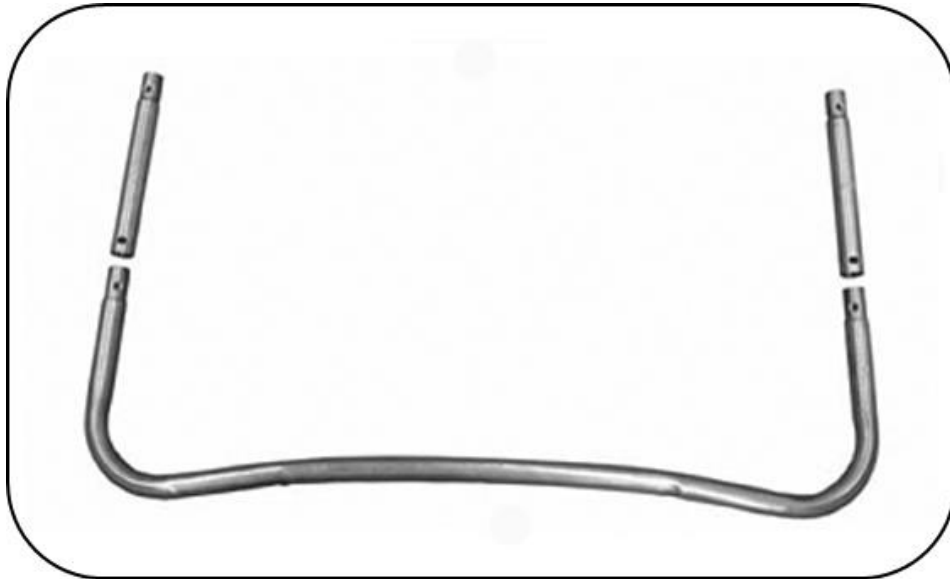
Steg 2:

Fäst alla **ramrör B (B)** med **ramrör A (A)** (som redan är ihopkopplade med T-kopplingar) för att bilda en ring. Hopkoppling av de två sista delarna kräver minst två personer; en som håller i änden av ramen medan den andra kopplar ihop ändarna av ringen.



Steg 3:

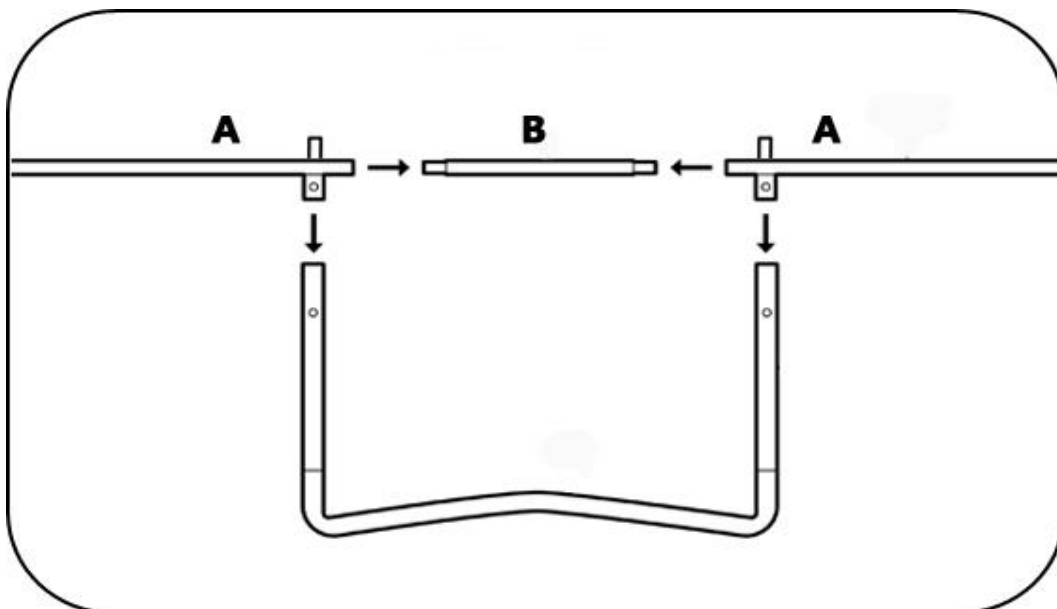
Fäst **benförlängning (F)** med **benstöd(G)** och säkra med **skruvar (J)**. Upprepa för alla benstöd.



Steg 4:

Koppla ihop alla benstöd du monterade i STEG 1 med den övre ramen, säkra allt med **skruvar (J)**.

Försäkra att varje benstöd är ihopkopplad med 2 delar av ramrör A och ett ramrör B i mitten!



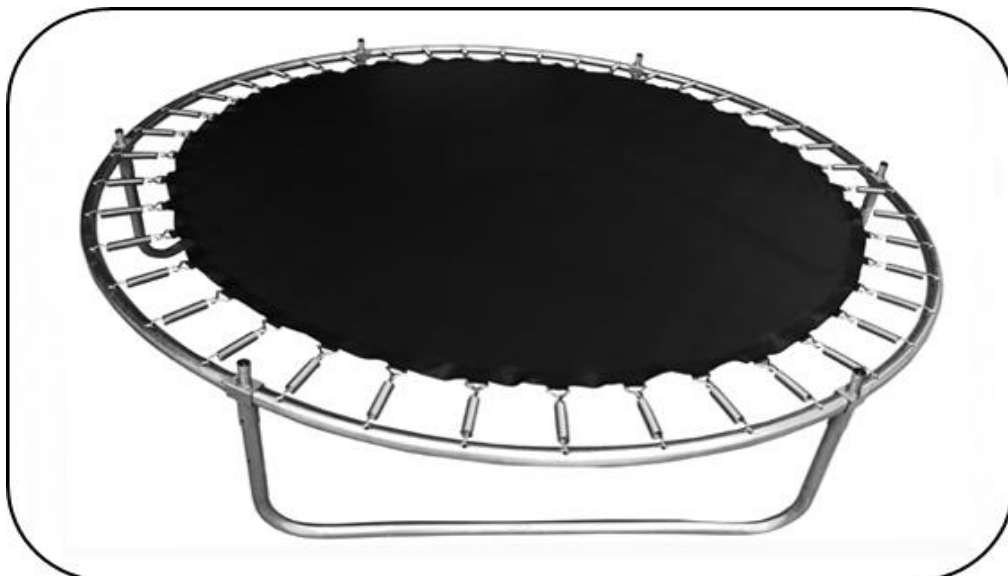
Steg 5:

Koppla ihop **fjädrar (H)** med **fjäderverktyget (I)**. Spänn först åt var femte fjäder så att **hoppmattan (E)** kan dras åt jämnt i mitten av ramen. Montering av resterande fjädrar kommer därmed bli lättare.



Steg 6:

Nu ska trampolinen se ut såhär.



Steg 7: Placera **skyddsdynorna (D)** över fjädrarna så att de är helt täckta, fäst med gummiband.



SÄKERHETSNÄT - DELLISTA

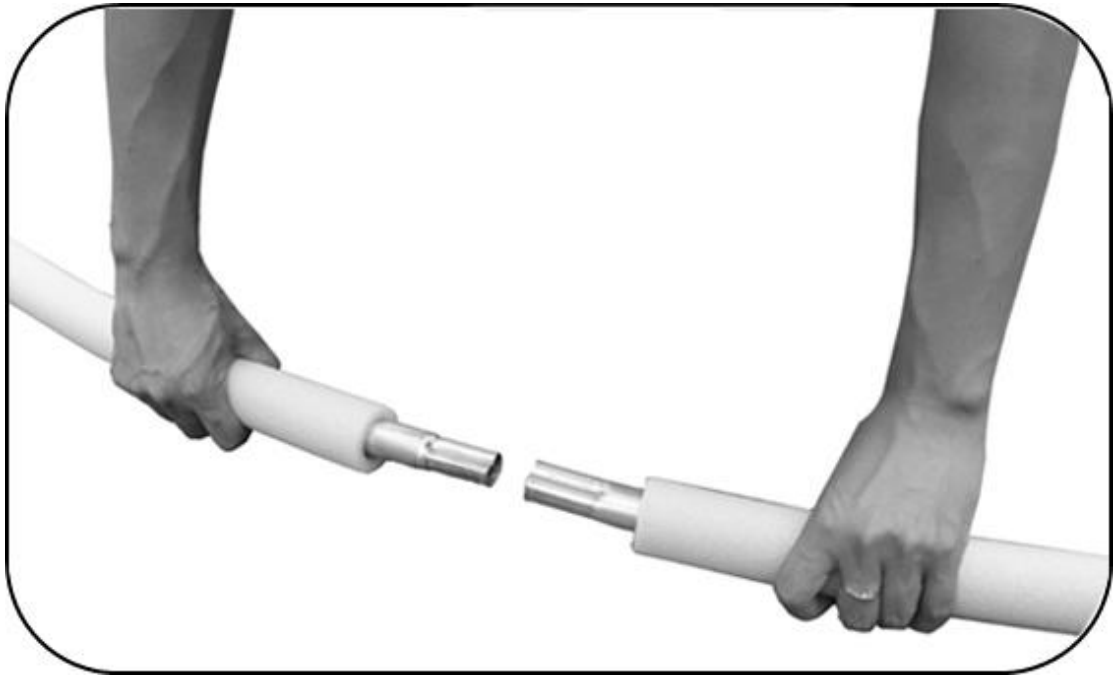
	MODELLSTORLEK	1,8M	2,4M	3M	3,6M	3,9M	4,2M	4,5M	4,8M
L	SIDA – NEDRE STOLPE	6	6	8	8	8	8	10	12
M	SIDA – ÖVRE STOLPE	6	6	8	8	8	8	10	12
N	ÖVERSTA STOLPEN	6	6	8	8	8	8	10	12
O	SÄKERHETSNÄT	1	1	1	1	1	1	1	1
P	SIDOSTOLPENS HYLSA	6	6	8	8	8	8	10	12
Q	SNÖRE	1	1	1	1	1	1	1	1
R	T-KOPPLING	6	6	8	8	8	8	10	12



SÄKERHETSNÄT - MONTERING

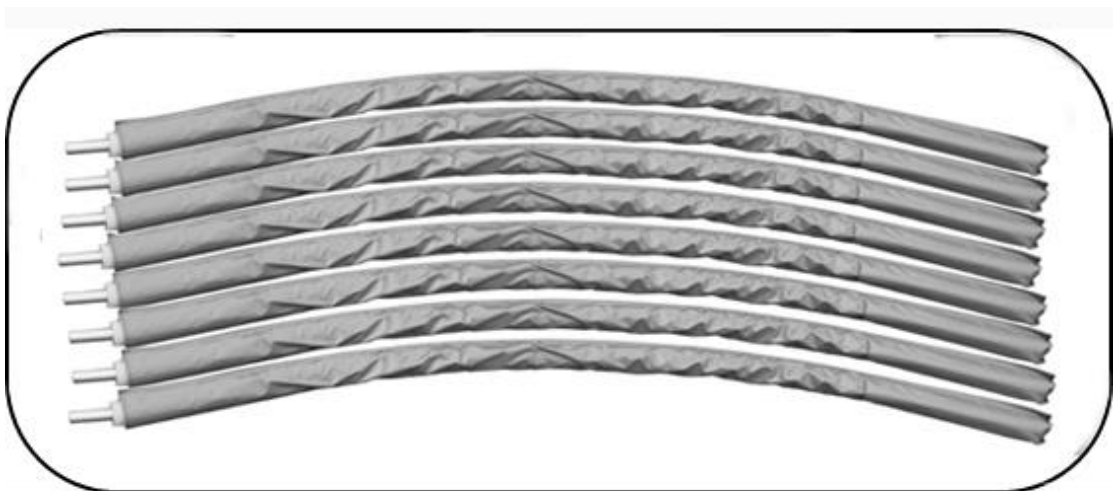
Steg 1:

Koppla ihop **sidans nedre stolpe (L)** och av **sidans övre stolpe (M)** så att den blir en komplett sidostolpe. För sedan in sidostolpen i **sidostolpens hylsa (P)**.

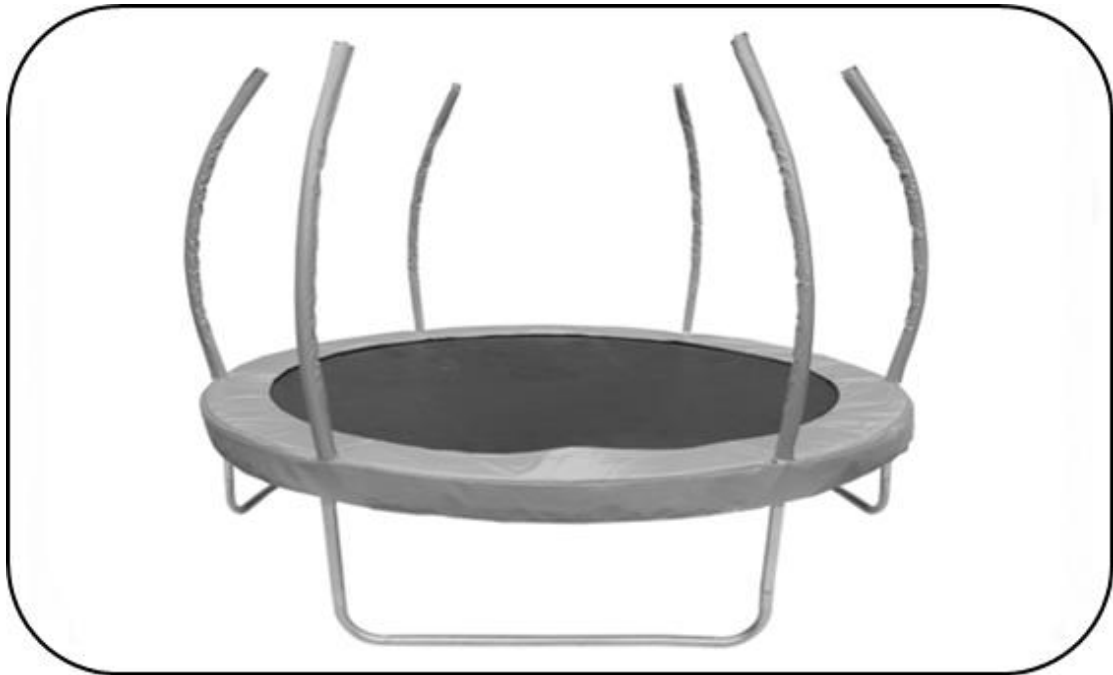


Steg 2:

Upprepa steg 1 för alla sidostolpar.



Steg 3: För in alla kompletta sidostolpar i ramrören. Nu ska trampolinen se ut såhär.



Steg 4:

För in alla **Övre stolpar (N)** i de övre hylsorna i **säkerhetsnätet (O)** en efter en i samma riktning. Koppla sedan ihop alla Övre stolpar med en **T-koppling (R)** och stäng så att det blir en ring.



Steg 5:

Lyft ringen tillsammans med nätet och koppla ihop nedre änden av **T-kopplingen (R)** med sidostolparna.



Steg 6:

Försäkra att alla gripstift är insatta ordentligt.



Steg 7:

Dra **snöret (Q)** genom öglorna i nedre kanten av **säkerhetsnätet (O)** och genom triangelringarna på hoppmattan samtidigt.



Steg 8: Trampolinen är nu monterad. Säkra med ett ankar-set (ej inkluderat i paketet) för att den ska kunna stå emot hårt väder och oönskade skiftningar.



TESTA TRAMPOLINEN

Efter montering av trampolinen är det viktigt att du utför följande säkerhetskontroller:

Säkerhetskontroll av trampolinen:

- Använd en skruvmejsel, kontrollera att alla skruvar är ordentligt åtskruvade.
- Titta under mattan och kontrollera att fjädrarna är ordentligt kopplade till ramen och triangelringarna.
- Flytta runt trampolinen och kontrollera ramens stadighet.
- Lägg din kroppsvikt på en sektion av trampolinen (med hjälp av händerna) och släpp för att kontrollera att den håller sig stadig och jämn.
- Inspektera skyddsdynorna och kontrollera att de täcker ramen och fjädrarna helt.
- Försäkra att dynornas snören är knutna säkert.

Kontroll av nätets säkerhet:

- Håll i nätet och kontrollera att alla stolparna är stabila genom att skaka dem.
- Kontrollera om nätet har några revor.
- Kontrollera att nätets dragkedja och entrékrokar fungerar ordentligt.
- Kontrollera att alla säkerhetskrokar är fästa i triangelringarna under trampolinen.

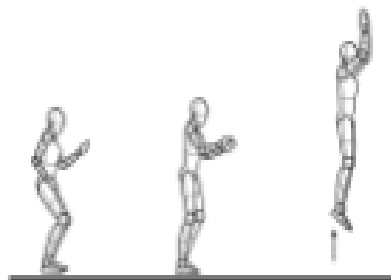
Nära alla kontroller är gjorda och trampolinen har klarat alla test ska en person testa den genom att hoppa i mitten i ca 5 minuter. Om trampolinen klarar testet utan problem, grattis! Du har nu monterat din trampolin. Kom ihåg att följa alla säkerhetsregler. Ha så kul, lek säkert.

GRUNDLÄGGANDE STUDSTEKNIKER

Alla användare av trampolinen rekommenderas att förstå och bemästra dessa grundläggande studsningar.

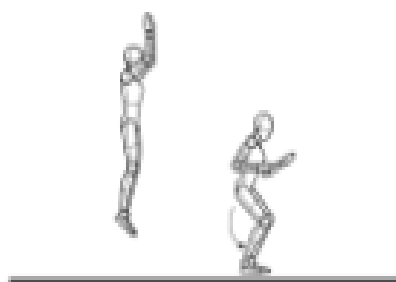
GRUNDLÄGGANDE STUDS

- Börja i stående position, fötterna i axelbredd med huvud och ögon framåt.
- Svinga armarna framåt, uppåt och runt i en cirkulär rörelse.
- För ihop fötterna mitt i luften och peka tårna nedåt.
- Håll fötterna i axelbredd när du landar.



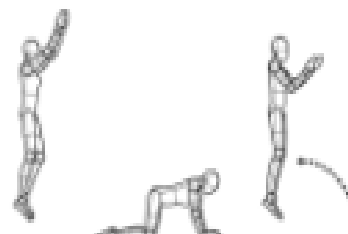
BROMSMANÖVER

- Man kan förlora kontrollen i ett hopp. Att bromsa gör att användaren kan återfå kontrollen av hoppen och sin balans.
- Börja med ett grundläggande studs.
- När du landar, böj knäna skarpt. Då kan du stoppa hoppet.



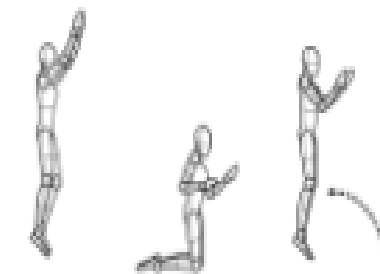
STUDS MED HÄNDER OCH KNÄ

- Börja med en låg, kontrollerad grundläggande studs.
- Landa på händer och knä med rak rygg.
- Fokus bör ligga på en bra fyrpunktslandning, inte hopphöjd.



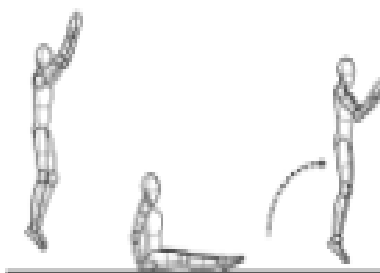
KNÄSTUDS

- Börja med en låg, kontrollerad grundläggande studs
- Landa på knäna med rak rygg, stående överkropp och använd armarna för att behålla balansen.
- Studsa tillbaka till den grundläggande positionen genom att svinga armarna uppåt.



SITTSTUDS

- Landa i en plan sittande position.
- Sätt händerna på mattan bredvid höfterna.
- Återgå till stående position genom att trycka dig upp med händerna.



Trampolin



IMPORTÖR:
PREECO TRADING OY
ALEKSANTERINKATU 26 A
15140 LAHTI
info@preeco.fi