

KÄYTTÖOHJEET

REACT TRAMPOLIINI



213x335 cm, rungon korkeus 88 cm

163x215 cm, rungon korkeus 70 cm

Aikuisen valvonta:

Vaatii aikuisen kokoamaan.

Valvova aikuinen vaaditaan suojaverkkoa käyttäville lapsille.

Suojele lapsia:

Estä lapsia putoamasta tai kuristumasta. Poistu vain oven kautta ja ole varovainen.

Auta lapsia sisään ja ulos turvaverkosta.

JOS SINULTA PUUTUU OSIA TAI OSAT OVAT RIKKI, OTA YHTEYTTÄ OSTOPAIKKAAN SAADAKSESI APUA.

VAROITUS: Emme ole vastuussa onnettomuuksista, jotka saattavat aiheutua trampoliinin käytöstä.

KÄYTTÄJÄN MAKSIMIPAINO:

50 KG 163X215CM /

120 KG 213X335CM

YLEISET TURVALLISUUSOHJEET

Varoitus: Maksimipaino löytyy yläpuolelta.



Varoitus: Vain yksi käyttäjä. Törmäysvaara! **Varoitus:** Sulje aina verkon oviaukko kunnolla ennen harjoittelua! **Varoitus:** Hypi ilman kenkiä! **Varoitus:** Vain ulkokäyttöön! **Varoitus:** Trampoliinin tulee koota aikuinen kokoamisohjeiden mukaisesti ja trampoliini täytyy tarkistaa ennen ensimmäistä käyttökertaa. **Varoitus:** Vaihda verkko 6 kuukauden välein.

Varoitus: Tyhjennä taskut ja kädet ennen hyppimistä. **Varoitus:** Hypi aina keskellä mattoa! **Varoitus:** Älä poistu hyppäämällä. **Varoitus:** Rajoita jatkuvan hyppimisen aikaa (säännöllisiä taukoja). Löydät tuotteet mitat sivulta 1. **Varoitus:** Älä syö hyppiessä. **Varoitus:** Älä käytä kovassa tuulessa ja kiinnitä trampoliini. **Varoitus:** Älä käytä, kun matto on märkä.

Ennen kuin aloitat trampoliinin käytön: Lue ja ymmärrä kaikki tämän ohjekirjan tiedot. Kuten kaikkien fyysisten urheilulajien ja aktiviteettien tapauksessa, osallistumisessa on aina loukkaantumisen riski. Varmista tulevakin nauttiminen välttämällä loukkaantumiset, muista seurata turvallisuussääntöjä ja -vinkejä.

Tarkista aina trampoliini ennen käyttöä. Kiinnitä erityisesti huomiota ruuveihin, hyppymattoon ja pehmusteiden sijaintiin. Älä käytä trampoliinia, jos siitä puuttuu osia tai jos huomaat kulumista.

Käytä aina turvallista sulkumekanismia, kun käytät trampoliinia.

Lopeta harjoittelu välittömästi, jos tunnet olosi huonoksi tai tunnet kipua nivelissä ja lihaksissa. Huimaus on väsymyksen merkki ja sinun tulisi lopettaa hyppiminen ja maata paikoillasi.

Kun käytät trampoliinia, pukeudu sopivasti. Mieluiten liikuntaan sopivia vaatteita ja sukkia. **ÄLÄ KOSKAAN HYPI KENGÄT JALASSA!**

Haluamme varoittaa sinua, että trampoliini perustuu jousten käyttöön ja siksi käyttäjä pystyy hyppimään korkeammalle kuin maassa. Eli pidä tämä mielessä ja varmista, että olet ensin itsevarma matalalla hyppimisessä.

Kunnollinen kokoaminen, hoitaminen ja huolto, turvallisuusvinkit, varoitukset ja oikean hyppytekniikat trampoliinilla sisältyvät tähän ohjekirjaan turvallisuussyistä ja tuotteen käyttöiän pidentämiseksi. Kaikkien

käyttäjien ja valvojien tulee siis tuntee ohjeet. Kaikkien trampoliinin käyttäjien tulee tuntee omat rajansa trampoliinilla hyppimisen suhteen.

Turvaovi on verkossa suojaamassa käyttäjiä putoamiselta ja sitä päin ei saa hypätä turhaan.

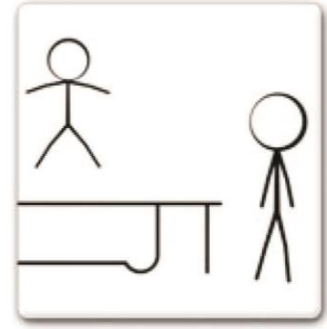
Trampoliini tulisi koota ruohikolla tai BSI-hyväksytyllä alustalla.

Trampoliinia ei ole tarkoitettu kaivettavaksi maahan.

Trampoliini tulee asettaa tasaiselle alustalle ja vähintään kahden metrin päähän esimerkiksi autotallista, talosta, puunoksista, pyykkinaruista ja sähköjohdoista.

Älä aseta trampoliinia kovalle alustalle, kuten asfaltille tai betonille.

Trampoliinia ei saa muokata itse. Vain alkuperäisen trampoliinille valmistetun turvaverkon käyttäminen on sallittua ja se tulee vaihtaa ohjeiden mukaisesti.



TIETOA TRAMPOLIININ KÄYTÖSTÄ:

ENSIN sinun tulisi totutella trampoliiniin ja ymmärtää, kuinka ponnahtat ilmaan hypätessäsi. Tässä vaiheessa keskittymisen tulisi kohdistua kehon asentoon ja tekniikkaan, kunnes jokainen taito onnistuu vaivattomasti sekä kontrolloidusti.

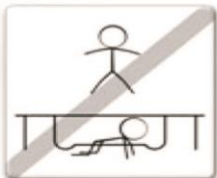


ENNEN KUIN HYPPÄÄT LIIAN KORKEALLE sinun tulee opetella hypyn pysäyttämisen tekniikka, että voit välttää loukkaantumiset, jos menetät hypyn kontrollin. Kun käyttäjä laskeutuu matolle, hänen polviensa tulisi koukistua niin, että ne pystyvät pysähtymään ja imemään maton ponnahtuksen itseensä. Asento näkyy kuvassa vasemmalla. Käsien tulisi olla edessäpäin lisäämässä tasapainoa.

Näitä taitoja käytetään, kun käyttäjä haluaa lopettaa hyppimisen trampoliinilla väsymyksen, kontrollin menettämisen, ym. takia.



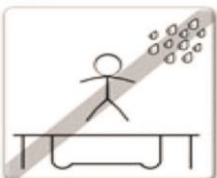
VOLTIT: Älä tee minkäänlaisia voltteja tai kuperkeikkoja (eteen- tai taaksepäin) trampoliinilla. Jos teet virheen yrittäessäsi volttaa, saatat laskeutua niskallesi tai päällesi. Tämä lisää kaulan alueen ja selän murtumisen riskiä, mikä puolestaan voi johtaa halvaantumiseen.



VIERASESINEET: Älä käytä trampoliinia, jos sen alla on lemmikkejä, muita henkilöitä tai esineitä. Tämä saattaa lisätä loukkaantumisen riskiä. Älä pitele vierasesineitä kädessäsi ja älä aseta esineitä trampoliinille, kun sitä käytetään. Älä aseta trampoliinia roikkuvien asioiden alle, esimerkiksi oksat, johdot, ym. Nämä saattavat lisätä riskiäsi loukkaantua.



TRAMPOLIININ HUONO HUOLTO: Trampoliini huonossa kunnossa lisää loukkaantumisen riskiä. Tarkista trampoliini ennen jokaista käyttö kertaa taipuneiden putkien, repeytyneen maton, löystyneiden tai rikkinäisten jousien ja yleisen tukevuuden kannalta.



SÄÄTIEDOT: Olethan tietoinen sääoloista, kun käytät trampoliinia. Jos trampoliinin matto on märkä, käyttäjä saattaa liukastua ja loukata itsensä. Jos on tuulista, käyttäjä saattaa menettää kontrollin. Joissakin maissa talviaikaan trampoliini saattaa vahingoittua lumen ja alhaisten lämpötilojen takia. Suosittelemme sinua siirtämään lumen ja säilyttämään mattoa sisätiloissa.



RAJOITETTU PÄÄSY: Kun trampoliini ei ole käytössä, säilytä tikkaita turvallisessa paikassa niin, että valvomattomat lapset eivät pääse leikkimään trampoliinilla.

VINKIT ONNETTOMUUKSIEN RISKIN PIENENTÄMISEEN:



Välttääkseen onnettomuuksia trampoliinilla käyttäjän tulisi:

- AINA pysyä hallinnassa hyppyjen aikana ja kehon asennosta.
- Ei yrittää taitoja, jotka ovat heidän oman taitotasonsa yläpuolella.
- AINA kontrolloida hyppyjen ponnistusta ja laskeutumista keskelle trampoliinia.
- AINA hypätä pystysuuntaisesti ja välttää hyppyjen suuntaamista kohti jousia.
- AINA konsultoida ammattilaista sertifikaatin omaavaa trampoliiniohjaajaa ennen kuin siirtyy perustekniikoista eteenpäin.

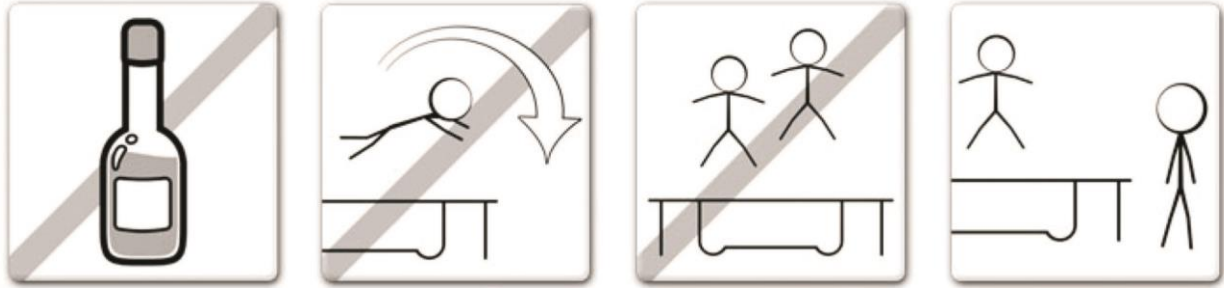
Välttääkseen onnettomuuksia trampoliinilla valvojan tulisi:

- Ymmärrä ja seuraa täysin kaikkia turvallisuussääntöjä ja -ohjeita.
- Neuvo trampoliinin käyttäjiä ja tarjoa tietoa siitä, mitä he tekevät oikein ja väärin. Näin varmistat trampoliinin käyttäjien turvallisuuden.
- Ole tietoinen ja neuvo käyttäjiä turvallisuusvaroituksista.

TÄRKEÄÄ: Jos trampoliinin käyttöä ei voida valvoa, tulee löytää tapa, joka turvaa trampoliinin ja joka estää ketään käyttämästä tuotetta, kunnes valvoja on taas saatavilla.

TRAMPOLIININ TURVALLISUUSOHJEET:

NEUVOT JA VAROITUKSET TRAMPOLIININ KÄYTTÖÖN



- Älä käytä trampoliinia, jos olet käyttänyt alkoholia tai huumeaineita.
- Sinun tulisi kiivetä trampoliinille ja sieltä pois kontrolloidusti sekä varovaisesti. Älä koskaan hyppää trampoliinille tai sieltä pois. Älä koskaan käytä trampoliinia hypätäksesi toisten objektien päälle tai toisiin objekteihin kiinni.
- Opettele aina perushyppyt ja tule jokaisessa hypyssä taitavaksi ennen kuin yrität vaikeampia hyppytyyppejä. Käy läpi perustaitojen osio oppiaksesi perusteet.
- Pysäyttääksesi hypyn taivuta polvia laskeutuessasi jaloillesi.
- Ole aina kontrollissa, kun hypit trampoliinilla. Kontrolloitu hyppy on sellainen, jossa laskeudut samaan kohtaan, josta olet noussut ilmaan. Jos missään vaiheessa menetät kontrollin, lopeta hyppiminen välittömästi.
- Älä hypi tai pompi pitkiä aikoja putkeen tai liian useita hyppyjä. Pidä silmäsi matossa, kun hypit. Jos et tee näin, saatat menettää tasapainosi.
- Älä koskaan salli enempää kuin yhden henkilön trampoliinille kerrallaan.

NEUVOT JA VAROITUKSET TRAMPOLIININ VALVOJALLE

TÄRKEÄÄ: Tutustu hyppimisen perusteisiin ja turvallisuussääntöihin. Välttääksesi loukkaantumisia ja vähentääksesi loukkaantumisten riskiä, varmista, että kaikkia turvallisuussääntöjä seurataan ja uudet käyttäjät oppivat perushyppyt ennen kuin he kokeilevat edistyneempiä tekniikoita.

- KAIKKI KÄYTTÄJÄT tarvitsevat valvojan riippumatta heidän tasostaan tai iästään.
- ÄLÄ KOSKAAN käytä trampoliinia sen ollessa märkä, likainen tai revennyt. Trampoliini tulisi tarkistaa ennen käyttöä.
- Pidä kaikki objektit, jotka saattaisivat haitata käyttöä, kaukana trampoliinista. Ole tietoinen siitä mitä on trampoliinin päällä, alla ja ympärillä.
- Vältä valvomatonta hyppimistä ja luvatonta käyttöä turvaamalla trampoliini aina, kun sitä ei käytetä.

ONNETTOMUUKSIEN SELVENNYKSET JA TUNNISTAMINEN:



NOUSEMINEN JA POISTUMINEN

Ole erittäin varovainen, kun nouse trampolineille tai poistut trampoliinilta. ÄLÄ nouse trampoliinille tarttumalla pehmusteisiin, astumalla jousille tai hyppäämällä matolle toiselta objektilta (katto, parveke, tikkaat, ym.). Tämä on erittäin vaarallista!



HUUMEIDEN JA ALKOHOLIN KÄYTTÖ:

ÄLÄ käytä alkoholia tai huumeita (tämä sisältää lääkitykset, jotka saattavat vaikuttaa koordinaatiokykyyn), kun käytät trampoliinia. Tämä on erittäin vaarallista, koska nämä aineet haittaavat arvostelukykyäsi, reaktioaikaa ja fyysistä kokonaiskuntoaasi.



VAIN YKSI KÄYTTÄJÄ:

Jos sinulla on useita käyttäjiä (enemmän kuin 1 henkilö trampoliinilla kerrallaan), suurentuu loukkaantumisen riski. **Vain yksi käyttäjä trampoliinilla!**



JOUSIIN OSUMINEN:

Kun hypit trampoliinilla, PYSY keskellä trampoliinin mattoa. Tämä vähentää riskiä loukkaantua jousiin osumisen seurauksena. Pidä aina suojukset trampoliinin rungon päällä. ÄLÄ hypi tai astu suojusten päälle, koska niitä ei ole suunniteltu pitelemään ihmisen painoa.



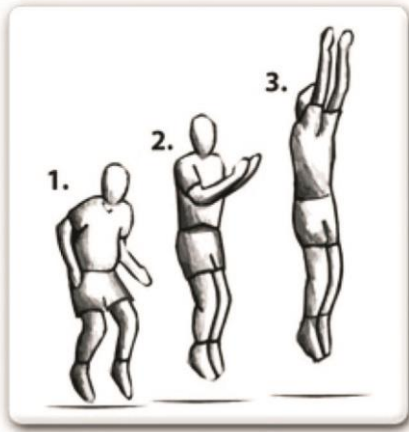
KONTROLLIN MENETTÄMINEN:

ÄLÄ yritä vaikeita liikkeitä ennen kuin olet oppinut perusteet. Jos et seuraa näitä ohjeita, asetat itsesi ja muut riskialttiiksi loukkaantumisille.

TRAMPOLIINITEKNIIKAT:

PERUSTAIIDOT

PERUSTAITO 1: Klassinen hyppy



Aloita pystyasennosta jalat olkapäiden leveydellä, pää ylhäällä ja katse trampoliinissa.

Heiluta käsiä eteenpäin ja ylös pään yläpuolelle pyöreässä liikkeessä.

Tuo jalat yhteen ollessasi ilmassa ja osoita varpailla alaspäin.

Laskeudu takaisin matolle jalat olkapäiden leveydellä.

PERUSTAITO 2: Polville putoaminen

Aloita perushypyllä (kuten kohdassa PERUSTAITO 1).



Laskeudu polvet olkapäiden leveydellä, selkäsuorassa ja keho vahvassa asennossa käyttäen käsiä tasapainottavana tekijänä sivuilla tai edessä.

Ponnahtaa takaisin hypyasentoon käyttäen hypyn ponnahdusta ja heilauta kädet pään yläpuolelle.

Kun osaat hypyn tässä korkeudessa, yritä hypätä korkeammalle. Mutta muista pysyä aina kontrollista korkeudestasi.

PERUSTAITO 3: Istuma-asentoon putoaminen

Aloita matalalla perushypyllä (kuten kohdassa PERUSTAITO 1).

Laskeudu jalat suoraa edessäsi, kädet kummallakin sivulla lantion vieressä ja selkäsuorana sekä keho jäykkänä.

Käytä hypyn liikettä apunasi ja työnnä käsillä itsesi takaisin pystyasentoon.

Kun olet oppinut hypyn tästä korkeudesta, yritä hypätä hiukan korkeammalle, mutta muista aina pysyä kontrollissa korkeudestasi.

TÄRKEÄÄ: Konsultoi osaavaa trampoliiniohjaajaa ennen kuin yrität edistyneempiä hyppyjä varmistaaksesi parhaan mahdollisen turvallisuustason säilymisen.



TRAMPOLIINITEKNIIKAT:

EDISTYNEET TAIDOT

EDISTYNYT TAITO 1: Perushyppy

Aloita matalalla perushyppyllä (PERUSTAITO 1) normaalissa asennossa.



Laskeudu käsille ja polville samaan aikaan. Varmista, että selkäsi on horisontaalisesti laskeutuessasi matolle ja käsiesi ja jalkojesi tulisi olla olkapäiden leveydellä.

Käytä hypyn liikettä ja työnnä käsillä palataksesi pystyasentoon.

Kun olet oppinut hypyn tässä korkeudessa, yritä hypätä hieman korkeammalle. Muista kuitenkin aina pysyä kontrollissa hyppysi korkeudesta.

Yritä siirtyä seuraavaan taitoon, kun tämä onnistuu helposti ja oikein.

EDISTYNYT TAITO 2: Käsiltä ja polvilta putoaminen

Laskeudu käsille ja polville samaan aikaan. Varmista, että selkäsi on horisontaalisesti mattoon nähden ja kätesi sekä jalkasi olkapäiden leveydellä.



Pidä vankka asento selkä horisontaalisesti mattoon nähden ja suorista jalat taakse päin ja aseta kädet päänalle hypyn aikana. Valmistaudu laskeutumaan matolle makuuasennossa.

Varmista, että laskeutuminen tapahtuu koko keholla samaan aikaan.

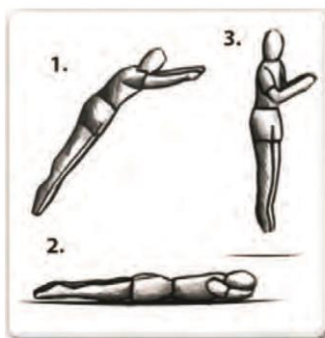
Työnnä käsillä ja palaudu pystyasentoon.

Kun olet oppinut hypyn tässä korkeudessa, yritä hypätä hieman korkeammalle. Muista kuitenkin aina pysyä kontrollissa hyppysi korkeudesta. Yritä siirtyä seuraavaan taitoon, kun tämä onnistuu helposti

ja oikein.

EDISTYNYT TAITO 3: Etupudotus

Aloita matalalla perushyppyllä (PERUSTAITO 1) normaalissa asennossa.



Pidä keho jäykkänä selkä horisontaalisesti mattoon nähden ja suorista jalkasi taaksepäin ja aseta kädet pääneteen hypyn aikana. Valmistaudu laskeutumaan matolle makuullesi.

Varmista, että laskeutuminen tapahtuu koko keholla samaan aikaan.

Työnnä käsillä ja palaudu pystyasentoon.

Kun olet oppinut hypyn tässä korkeudessa, yritä hypätä hieman korkeammalle. Muista kuitenkin aina pysyä kontrollissa hyppysi korkeudesta. Yritä siirtyä seuraavaan taitoon, kun tämä onnistuu helposti ja oikein.

TÄRKEÄÄ: Konsultoi osaavaa trampoliinihajaaja ennen kuin yrität edistyneempiä hyppyjä varmistaaksesi parhaan mahdollisen turvallisuustason säilymisen.

TRAMPOLIININ KOKOAMINEN

OHJEET VAIHE VAIHEELTA:

VAIN AIKUISET SAAVAT KOOTA!

Tarvitset trampoliinin asentamiseen vain erityisen jousien kiinnittäjän, joka tulee tuotteen mukana.

Kun trampoliinia ei käytetä, se voidaan helposti purkaa ja koota varastoitavaksi.

Luethan kokoamisohjeet ennen kuin aloitat tuotteen kokoamisen.

Hyödynnä taulukkoa tuotteen osista ja numeroista. Käytä kuvauksia ja numeroita apuna.

Varmista, että kaikki listan osat ovat tallessa. Jos sinulta puuttuu osia, ota yhteyttä tuotteen myyjään.

OSALISTA

Numero	Kuvaus	Yksikkö	163x215cm	213x335cm
1	Trampoliinimatto	Osa	1	1
2	Verkko	Osa	1	1
3	Runkopehmusteet	Osa	1	1
4	Ylätanko kulma A	Osa	2	2
5	Ylätanko kulma B	Osa	2	2
6	Ylätanko suora	Osa	2	2
7	Ylätanko hiukan kaareva	Osa	2	2
8	Jouset	Osa	42	64
9	Pystyjalan jatkopala	Osa	8	8
10	Työkalut	Osa	1	1
11	M-muotoinen jalka A	Osa	2	2
12	M-muotoinen jalka B	Osa	2	2
13	Teräs tanko A (vaahtomuovisuojus)	Osa	8	8
14	Teräs tanko B (vaahtomuovisuojus)	Osa	8	8
15	Turvallisuusohjekortti	Osa	1	1
16	Ruuvit	Osa	16	16
17	Välilevyt	Osa	16	16
18	Prikat	Osa	16	16
19	Mutterit	Osa	16	16
20	Päätykansi	Osa	8	8
21	Hihat	Osa	8	8

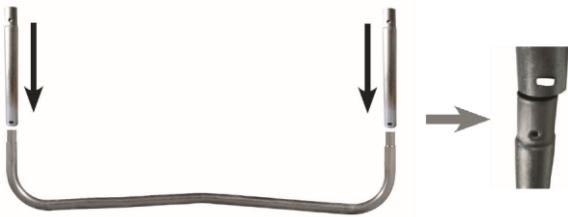


Yläpuolet tiedot, tuoteominaisuudet ja välineet saattavat muuttua ilman ennakoilmoitusta osien saatavuuden mukaan, jolloin tiedot muuttuvat.

RUNGON ASENNUS:

Käytä osalista jokaisen osan tunnistamiseen ja varmista, että kaikki osat ovat tallella. Tarkista ostamasi trampoliinin koko ja aseta osat maahan yhden alta löytyvistä kuvista mukaisesti niin, että asettelu vastaa trampoliinisi kokoa. Kaikki ylätangot suojuksilla ovat universaaleja osia ja voidaan yhdistää vain yhdellä tavalla. Yhdistä osat yksinkertaisesti työntämällä tangon ohuempi pääty suurempaan päätyyn. Näitä liitoksia kutsutaan ”yhdistymäkohdiksi”.

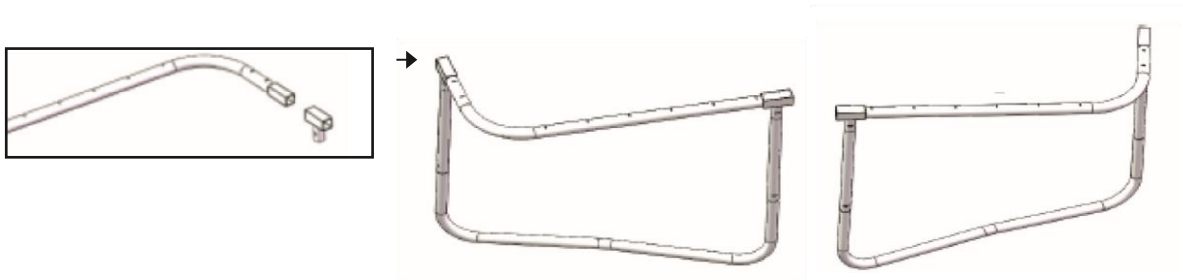
VAIHE 1: Tuen kokoaminen



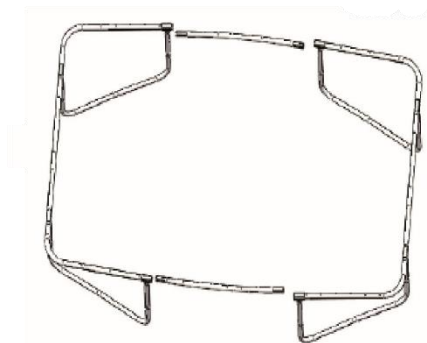
Työnnä pystyjalan pidennykset (5) jalan pohjaosaan (4), kuten kuvassa.

VAIHE 2: Ylätangon kokoaminen

Trampoliinin asentamiseen tarvitaan kaksi ihmistä. Yksi nostaa tukea, joka koottiin kohdassa 1, niin että se seisoo vertikaalisessa asennossa. Toinen työntää yhden ylätangon kiinnityksen (3) vertikaalisen jalan tukiosaan. Toinen pitelee päätyä ja työntää sen osan toiseen tukeen, kuten kuvassa. Nyt sinulla tulisi olla kaksi tukea, jotka on kiinnitetty toisiinsa kahdella ylätangolla.



Huomio! Varmista, että vertikaalinen jalkalisäosa on asetettu suoraa jalan reikien eteen. Näin kokoaminen on helpompaa.

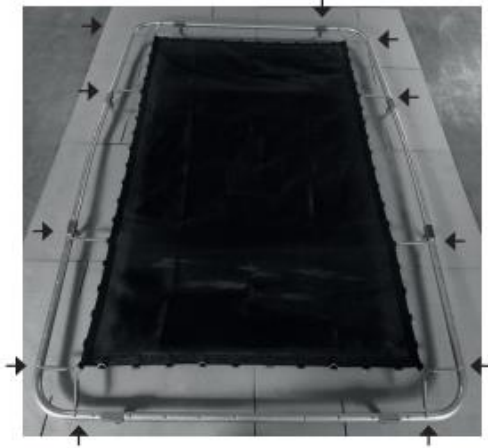


VAIHE 3: Koko rungon kokoaminen

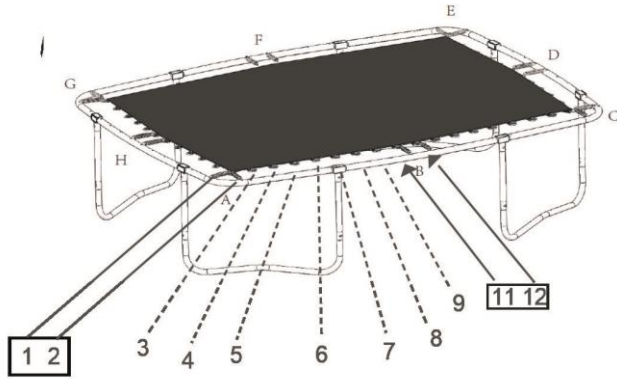
VAIHE 4: Jousien kiinnittäminen trampoliinin mattoon

Jouset täytyy asetella oikeanpuoleisessa kuvassa näytetyllä tavalla. Näin trampoliinin mattoa voidaan vetää neljään eri suuntaan. Käytä jousityökalua tehdäkseen työstä helpompaa, mutta ole tietoinen luomastasi jousien jännityksestä.

Tähän vaiheeseen vaaditaan kahta aikuista.



Kuva A: aloitusvaihe



Kuva B: Jatkovaihe

Kuinka jousityökalua käytetään:



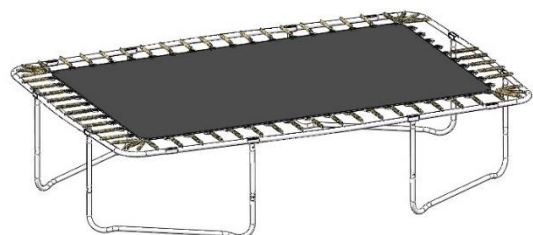
Aseta toinen puoli jousesta tukevasti trampoliinin matossa kiinni olevaan kolmioon ja käytä jousityökalua kiinnittääksesi toisen päädyn runkoon (kuten kuvassa alla).



Käytä jousen päätä, joka on enemmän kääntynyt lopusta.



Lopputulokset:



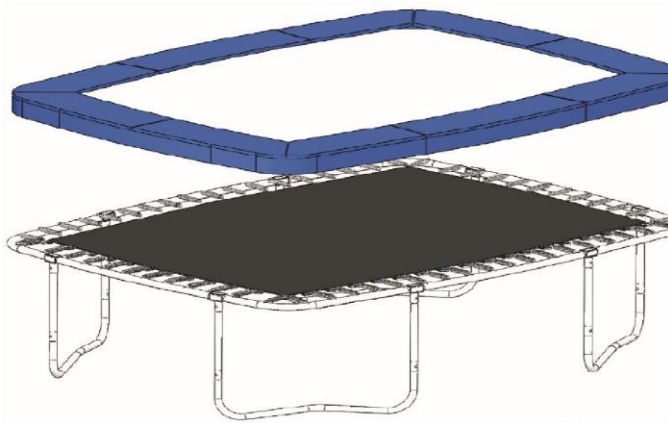


VAROITUS! Oletan varovainen missä pidät käsiäsi ja muita kehonosiäsi, koska voit loukata itsesi yhdistyskohtiin ja jousiin.

VAIHE 5: Rungon pehmusteen asentaminen

Aseta rungon pehmuste trampoliinin päälle niin, että jouset ja teräsrunko peittyvät (A). Varmista, että pehmuste peittää kaikki metalliset osat.

Kiinnitä hihnat, kuten kuvissa B ja C.



B Runko



C Alaosa

VAIHE 6:

Yhdistä kaksiosaiset terästangot, joilla on vaahtomuovisuojukset, toisiinsa, kuten kuvassa 1. Aseta suojakansi tangon yläosaan, jos tarpeen.

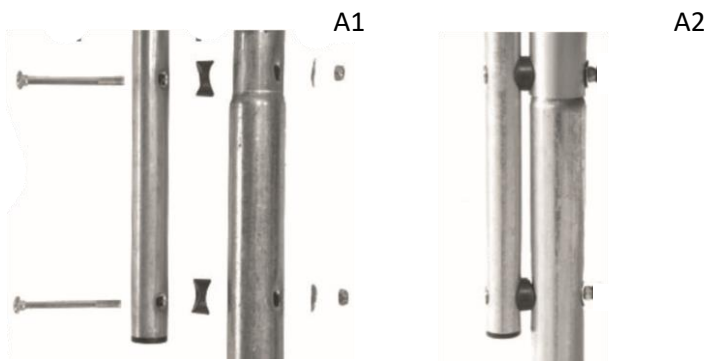


Kuva 1

VAIHE 7:

Yhdistä terästangot kuvasta 1 trampoliinin pohjaan (Katso A1 ja A2).

Tankojen alaosat tulee kiinnittää trampoliiniin niin, että ne osoittavat ulospäin ja pois päin trampoliinista.



Tankojen alaosien kiinnittäminen trampoliinin jalkoihin kahdella ruuvisetillä tehdään jokaiselle tangolle (2 ruuvia, välilevyä, aluslevy ja mutteria). Kiristä kaikki ruuvit tiukasti.

VAIHE 8:

Kun kokoaminen on tehty oikein, tankojen tulisi näyttää samalta kuin kuvassa B.



Kuva B

Vaihe 9:

Aseta teräsputket, joissa on vaahtomuovisuojukset, hihoihin (kuva A) ja kiinnitä sitten verkkoon (kuvat B1 ja B2).



Kuva A



VAIHE 10:

Kiinnitä joustavat kiinnikkeet trampoliinin maton kolmioihin, katso kuva C.

Trampoliinisi on valmis!



Kuva C

Hoito ja huolto:

Huolto-ohjeet:

Trampoliini vaatii säännöllistä huoltoa. Säännöllisen huollon tekemättä jättäminen aiheuttaa riskin käyttäjille.

Tarkista kaikkien ruuvien ja mutterien tiukkuus ja kiristä, jos tarpeen.

Tarkista, että kaikki jouset ovat kiinni ja eivät voi irrota hyppimisen aikana.

Tarkista kaikki ruuvien ja terävien reunojen suojukset. Vaihda jos tarpeen.

Säilytä huolto-ohjekirja.

Tiedäthän, että ulkotrampoliinit ovat vaarassa kovassa tuulessa. Siksi ulkotrampoliinit tulisi varustaa laitteella, joka pitää ne paikoillaan tuulessa (esim. painavat hiekkapussit tai vesipussit).

Tarkista matto, pehmusteet ja oviaukko vikojen varalta.

Varmista, että koukut ja kiinnitysreiät on suljettu trampoliinin käytön aikana.

Tämä trampoliini on suunniteltu ja valmistettu laadukkaista materiaaleista sekä taidolla. Jos oikeasta hoidosta ja huollosta pidetään huoli, tarjoaa trampoliini hyppijöille liikuntaa, hauskanpitoa sekä iloa vuosien ajan. Lisäksi loukkaantumisien riski pienenee. Seuraa alla listattuja ohjeita:

Tämä trampoliini on suunniteltu kestävänsä tiettyä määrää painoa ja käyttöä. Varmista, että vain yksi henkilö käyttää trampoliinia kerrallaan. Lisäksi henkilön tulisi painaa alle 120 kg. Hyppijöiden tulisi käyttää joko sukkaa, voimistelukenkiä tai olla paljain jaloin trampoliinilla. Olethan tietoinen, että normaaleja kenkiä tai tenniskenkiä ei saa käyttää trampoliinilla. Trampoliinin maton repeämisen ja vahingoittumisen estämiseksi älä anna lemmikkien kulkea matolla. Lisäksi hyppijöiden tulisi poistaa kaikki terävät esineet heidän taskuistaan ennen trampoliinin käyttöä. Mitään teräviä tai pistäviä esineitä ei saa tuoda trampoliinin matolle.

Tutki aina trampoliini ennen käyttöä kulumisen, rikkoutumisen ja puuttuvien osien varalta. Useat eri tilanteet voivat johtaa loukkaantumisen riskin pahenemiseen. Pidä silmällä:

- Pistokohdat, reiät ja repeämät trampoliinin matossa
 - Maton löystyminen
 - Irtoavat tikkaukset tai muu trampoliinin heikkeneminen
 - Taipuneet tai rikkoutuneet rungon osat, kuten jalat
 - Rikkoutuneet, puuttuvat tai vahingoittuneet jouset
 - Vahingoittuneet, puuttuvat tai irronneet pehmusteet.
-
- Minkäänlaiset ulokkeet (erityisesti terävät) rungossa, jousissa tai matossa.

JOS LÖYDÄT JOTAKIN EDELLÄ MAINITUISTA TAI MUITA MAHDOLLISESTI KÄYTTÄJILLE VAARAA AIHEUTTAVIA ASIOITA, TRAMPOLIINI TULISI PURKAA TAI SULKEA KÄYTÖLTÄ, KUNNES NÄMÄ ASIAT ON RATKAISTU.

TUULISET OLOSUHTEET:

Kovassa tuuletta trampoliini saattaa lentää tuulen mukana. Jos odotat tuulista keliä, trampoliini tulisi suojata tai purkaa. Toinen vaihtoehto on sitoa pyöreät ulko-osat (ylärunko) maahan käyttäen köysiä ja tolppia. Varmista kiinnitys. Käytä ainakin kolmea köyttä sitomiseen. Älä sido pelkkiä trampoliinin jalkoja maahan, koska tällöin ylärunko saattaa irrota kiinnityksistään.

TRAMPOLIININ SIIRTÄMINEN:

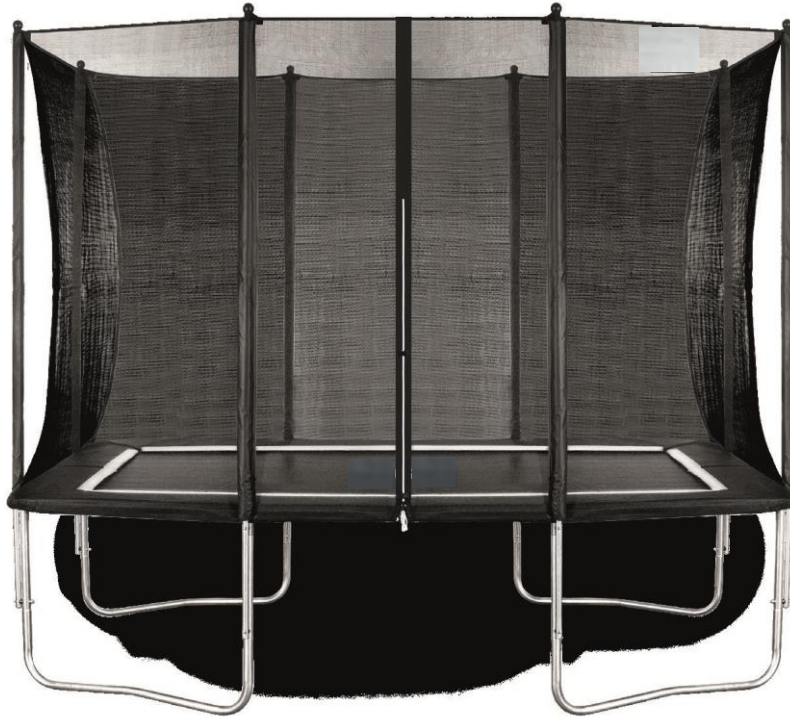
Jos sinun täytyy siirtää trampoliinia, tarvitset kaksi ihmistä. Kaikki yhdistyskohdat tulisi kiinnittää tiukasti säänkestävällä teipillä, kuten ilmastointiteipillä. Tämä pitää rungon koottuna siirtämisen aikana ja estää yhdistyskohtia irtoamasta. Kun liikutat trampoliinia, nosta sitä hiukan ilmaan ja pidä se horisontaalisena maahan nähden. Kaikki muu liikuttaminen saattaa aiheuttaa trampoliinin osien irtoamista.

Maahantuojat / Importer / Importör

IP-Agency Finland Oy
Pavintie 2, 01260 Vantaa
Finland

ANVÄNDARMANUAL

TRAMPOLIN



213x335cmcm , ramhöjd 88cm

163x215cm , ramhöjd 70cm

Vuxen tillsyn:

Vuxen krävs montering.

övervakning vuxen krävs för barn som använder skyddsnet.

Skydda barnen:

Förhindra faller och strangulations. Gå ut genom dörren bara och försiktig. Hjälp barn in och ut i skyddsnetet.

Importör: IP-Agency Finland Oy
Pavintie 2
01260 Vantaa
Finland

I HÄNDEL AV MISSADE ELLER SPRUTNA DELAR, VÄNLIGEN KONTAKTA INKÖPSPLATSEN FÖR HJÄLP

VARNING: Vi är inte ansvariga för eventuella skador som kan uppstå när du använder studsattan.

MAXIMAL ANVÄNDARVIKT:

50kg 163x215cm

120kg 213x335cm

ALLMÄNNA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

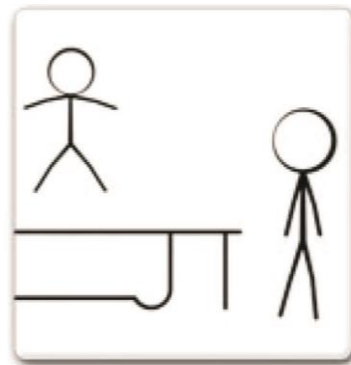
Varning: Max mängd vikt enligt schema ovan. **Varning:** Endast en användare. Kollisionsrisk! **Varning:** Alltid nära nätet öppning korrekt innan praktiken! **Varning:** Hoppa utan skor! **Varning:** Endast utomhusbruk! **Varning:** Studsattan ska monteras av en vuxen, i enlighet med monteringsanvisningen och därefter kontrolleras före den 1 användning. **Varning:** Byt nätet varje 6 månader.

Varning: Tomma fickor och händer innan du hoppar. **Varning:** Hoppa alltid mitt i mattan! **Varning:** Gå inte ut med hopp. **Varning:** Begränsa tiden för kontinuerlig användning (gör regelbundna stopp). Indikering av produkten dimension, se sidan 1. **Varning:** Ät inte medan du hoppar. **Varning:** Använd inte starka vindförhållanden och säkra trampolin. **Varning:** Använder inte mattan när den är våt.



Innan du börjar använda studsattan: Läs och förstå all information som lämnas till dig i denna handbok. Som med alla fysiska sporter och aktiviteter, finns det risk för deltagare som får en skada. För att säkerställa din framtid njutning och förebyggande av skador, se till att följa lämpliga regler och tips säkerhet.

- Kontrollera alltid studsattan innan du använder den. Var särskilt uppmärksam på alla bultar, hoppmatta och dynplacering. Använd inte studsattan om någon del saknas eller är sliten.
- Använd alltid säkerhetshöljet när du använder studsattan.
- Se alltid till att studsattan används av 1 användare, under vuxenövervakning (oavsett skicklighetsnivå).
- Sluta träna omedelbart om du känner dig sjuk eller har led- och muskelsmärta. Yrsel är ett tecken på trötthet och du bör sluta studsa och lägga dig på golvet, om du känner dig yr.
- När du använder studsattan ska du ha på dig lämpliga kläder, helst sportkläder och strumpor. SLIT ALDRIG SKOR PÅ TÄPPAN!
- Observera att studsattan är fjäderbaserad och gör att användaren kan hoppa högre än marken, så kom ihåg detta och se till att du är bekväm att hoppa lågt först.
- Denna handbok innehåller korrekt produktmontering, skötsel och underhåll, säkerhetstips, varningar och korrekta studsmätningstekniker för ökad säkerhet och lång produktlivslängd. Alla användare och övervakare
- därför bör de bekanta sig med dessa instruktioner. Alla som väljer att använda studsattan bör vara medvetna om sina egna begränsningar vad gäller prestanda för denna studsmatta.
- Sandlådan finns för att förhindra att användaren faller av studsattan och bör inte hoppas i onödan.
- Studsattan måste monteras på BSI-godkänt säkerhetsmatta gräs.
- Studsattan är inte avsedd att gräva i marken.
- Studsattan ska placeras på en plan yta, minst 2 meter bort, till exempel från garage, hus, över hängande träd, klädsträck eller elkablar.
- Placera inte studsattan på en hård yta som asfalt, betong etc.
- Du får inte modifiera studsattan själv. Det är endast tillåtet att använda det ursprungliga skydds nätet som tillhör studsattan och byta ut det enligt instruktionerna.



INFORMATION OM ANVÄNDNING AV TRAMPOLIN:

INLEDNINGSVIS, bör du vänja sig din studsatta och förstå hur mycket det studsar när du jump. The fokusera på denna punkt skall vara kroppsställning och teknik tills varje färdighet kan kompletteras med lätthet och kontroll.



INNAN DU PRÖVER ATT HOPPA FÖR HÖG bör tekniken för att stoppa läras in eftersom detta hjälper till att förhindra skada om du känner att du hoppar ur kontrollen. När användaren hamnar på sängen bör knäna böjas så att de kan stanna upp och absorbera studsar i mattan. Positionen visas i bilden till vänster. Arms hålls ut för ökad nivå av balans.

Dessa färdigheter används när studsatta användaren vill sluta studsande på studsattan på grund av trötthet, förlust av kontroll etc.



SALTO'S: utför inte kullerbyttor av något slag (bakåt eller framåt) på denna trampolin. Om du gör ett misstag när man försöker utföra en kullerbytta, kan du landa på huvudet eller nacken. Detta kommer att öka dina chanser att din nacke eller rygg bryts, vilket kan leda till förlamning.



UTLÄNDSKA MÅL: Använd inte studsattan om det finns husdjur, andra människor eller andra föremål under studsattan. Detta kommer att öka risken för en skada inträffar. Håll inte främmande föremål i vår hand och inte placera några föremål på studsattan samtidigt som används. Placera inte studsattan i över hängande föremål som trädgrenar, trådar, etc. som dessa kommer att öka dina chanser att bli skadade.



DÅRLIGT UNDERHÅLL AV TRAMPOLIN: En studsatta i dåligt skick ökar risken för att du skadas. Vänligen inspektera studsattan före varje användning för böjda stålrör, rivna matta, lösa eller trasiga spings och övergripande stabilitet hos studsattan.



VÄDERVILLKOR: Var medveten om väderförhållandena när du använder studsattan. Om mattan av studsattan är våt, kan användaren glida och skada sig / själv. Om det är för blåsigt, kan användaren tappa kontrollen. I vissa länder i vintersäsongen studsattan kan skadas av snö och låga temperaturer. Vi rekommenderar att ta bort snön och lagra mat och bostäder inuti.



BEGRÄNSAD TILLGÅNG: När studsattan inte används, alltid förvara stege på ett säkert ställe, så att okontrollerade barn inte kan spela på studsattan.

TIPPS FÖR ATT MINSKA RISKEN FÖR OLYCKOR:



För att dra nytta av riskerna för olyckor måste studsattaanvändaren:

- Håll ALLTID kontroll över dina hopp och kroppsställning hela tiden.
- Försök INTE att utföra färdigheter som ligger utanför din egen kompetensnivå.
- Kontrollera ALLTID ditt hopp genom att ta av och landa mitt på springbrädet.
- Hoppa ALLTID vertikalt och undvik att studsas av fjädrarna i någon riktning.
- Rådgör ALLTID med en certifierad professionell studsmästarinstruktör innan du försöker göra något utöver de grundläggande teknikerna.

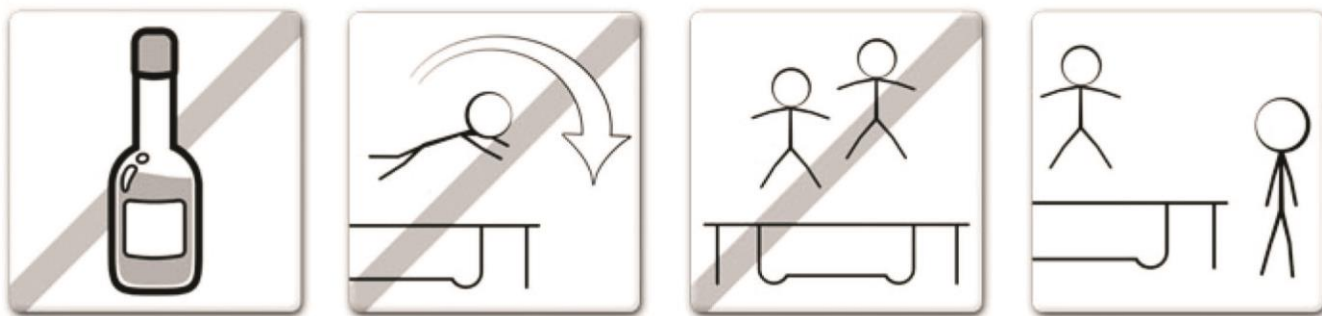
För att minska risken för olyckor måste arbetsledaren:

- Förstå och tillämpa alla säkerhetsregler och riktlinjer.
- Rådgör studsattaanvändaren och ge kunskap om vad de gör rätt och fel för att säkerställa studsattans användare.
- Var medveten om och informera studsmattaren om alla säkerhetsvarningar.

VIKTIGT: Om studsattan inte kan övervakas måste det finnas en metod för att säkra den och hindra någon från att använda produkten tills tillsyn är tillgänglig.

TRAMPOLINSÄKERHETSINSTRUKTIONER:

RÅDGIVANDE FÖRESKRIFTER DÅ FELAKTIG HANTERING TRAMPOLIN



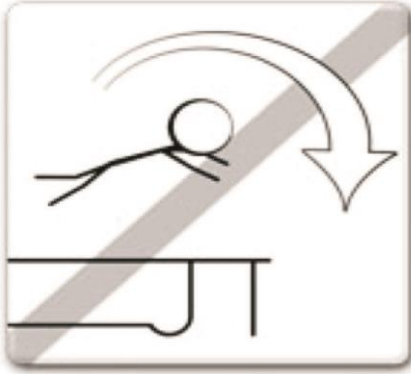
- Använd inte studsattan om du har druckit alkohol eller narkotiska ämnen.
- Du bör klättra på och av studsattan på ett kontrollerat och försiktig sätt. hoppa aldrig på eller av studsattan och aldrig använda studsattan som ett medel för att studsa på eller i ett annat objekt.
- lära alltid grundläggande studsar och behärska varje typ av studs innan du försöker svårare typer av studsar. Gå igenom avsnittet basisk färdigheter för att lära sig att göra grunderna.
- För att stoppa avvisnings, böja knäna när du landar på fötterna.
- Alltid ha kontroll när du studsar på studsattan. En kontrollerad hopp är när du landar på samma plats vad du lyfte från. Om du någon gång du känner utom kontroll, sluta studsande omedelbart.
- Inte hoppa eller studsa under längre tidsperioder eller för högt för ett antal hopp. Håll ögonen på mattan för att behålla kontrollen. Om du inte gör det kan du förlora balansen.
- har aldrig mer än en person på studsattan när som helst.

RÅDGIVANDE FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER UNDER ÖVERVAKNING AV TRAMPOLINEN

VIKTIG: Bekanta dig med de grundläggande hopp och säkerhetsregler. För att förebygga och minska risken för skador, se till att alla säkerhetsregler efterlevs och de nya användarna lära sig de grundläggande studsar innan du försöker mer avancerade tekniker.

- ALLA ANVÄNDARE måste övervakas, oavsett skicklighetsnivå eller ålder.
- Använd ALDRIG studsattan när den är våt, smutsig eller utsliten. Studsmattan bör inspekteras före användning.
- Håll alla föremål som kan störa vid användning bort från studsattan vid alla tillfällen. Var medveten om vad som är ovan, under och runt studsattan.
- För att förhindra oövervakad och obehörig användning bör studsattan säkras hela tiden.

OLYCKA FÖRTYDLIGANDE OCH IDENTIFIERING:



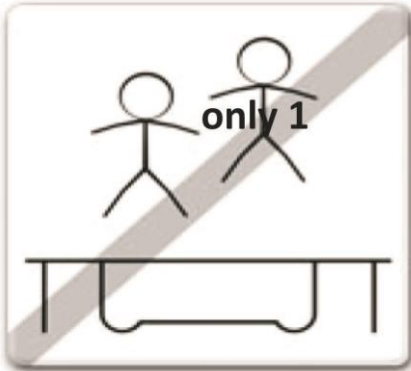
MONTERING OCH DEMONTERING

Var mycket försiktig när man reser sig på och utanför trampolin. Montera **INTE** studs mattan genom att ta tag i ramen pad, kliva på fjädrarna eller genom att hoppa på mattan av studs mattan från ett objekt (tak, däck, stege etc). Detta anses vara mycket farlig!



ANVÄNDNING AV DROGAR OCH ALKOHOL:

Ät alkohol eller ta droger (detta inkluderar läkemedel som kan påverka användare samordning) när du använder den här studs mattan. Detta anses vara mycket farlig eftersom dessa främmande ämnen försämrar dina domar, reaktionstid och övergripande fysisk koordination.



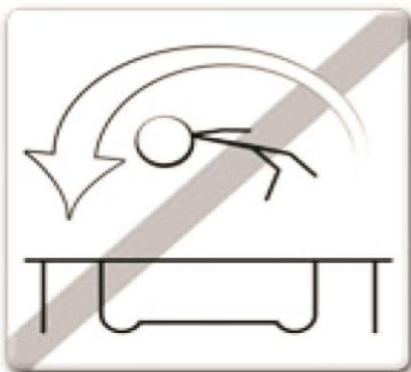
ENDAST PÅ ANVÄNDAR:

Om du har flera användare (mer än 1 person på studs mattan när som helst) kan du öka chansen att skadas. **Tillåt endast en användare på studs mattan!**



STRIKNING AV VÅRRAMMEN:

När du spelar på studs mattan, bo i mitten av studs mattan mattan. Detta kommer att minska risken för att skadas genom att landa på fjädrarna. Håll alltid framspads täcker ramen för studs mattan. Inte hoppa eller steg på ramen pad direkt, eftersom det inte är avsett att stödja vikten av en person.



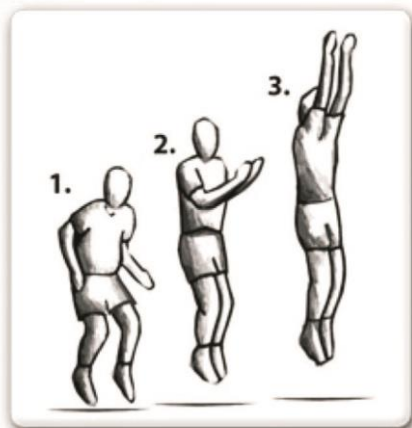
FÖRLUST AV KONTROLL:

Försök inte svåra manövrer tills du har lärt dig grunderna. Om du inte följer dessa riktlinjer, ökar du risken för att någon skadas.

TRAMPOLINTEKNIK:

BASISK FÄRDIGHETER

BASISK FÄRDIGHETER 1: Den grundläggande studsan



Utgå från en stående position, med fötterna placerade skuldra bred, huvudet upp och ögon på studs mattan.

Swing armarna framåt och uppåt ovanför huvudet i en cirkelrörelse.

Ta ben och fötter tillsammans i "mid-air" och punkt tår.

Mark tillbaka på mattan med fötterna axel bred

BASISK FÄRDIGHETER 2: Knäfallet

Starta med en låg grund studs (såsom beskrivs i detalj BASISK FÄRDIGHETER 1).

Mark med dina knän skuldra brett isär, hålla ryggen rak och en stark kropp position med hjälp av armarna ut åt sidan eller framför att hålla balansen. Bounce tillbaka till grundläggande studseposition genom att använda studsmoment och sväng armarna över huvudet.

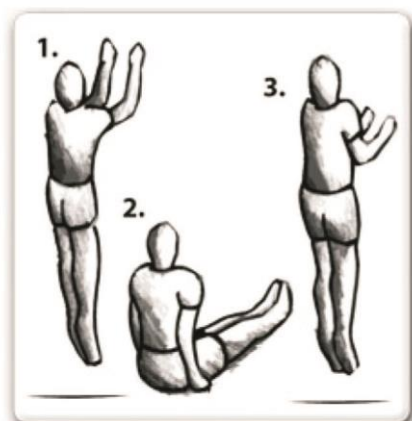
När behärskar vid denna höjd försök studsar lite högre, men kom ihåg att alltid kontroll över din längd.



hålla

BASISK FÄRDIGHETER 3: Sätessfallet

Starta med en låg grund studs (såsom beskrivs i detalj BASISK FÄRDIGHETER 1).



Mark med benen rakt framför dig, med händerna på vardera sidan av dina höfter och rygg rakt i en stark kroppsställning.

Använd bounce momentum hjälp med en push från dina händer för att återgå till en stående position.

När behärskar vid denna höjd, prova studsar lite högre, men kom ihåg att alltid hålla kontroll över din längd.

VIKTIGT: Kontakta en utbildad studs matta instruktör, innan några mer avancerade färdigheter för att säkerställa högsta möjliga säkerhetsnivåer upprätthålls.

TRAMPOLINTEKNIK: AVANCERADE FÄRDIGHETER

AVANCERAD FÄRDIGHET 1: Den grundläggande studsan



Starta med en låg grund studs (BASISK FÄRDIGHETER1) i normal position.

Land på händer och knän samtidigt se till att ryggen är horisontellt när studsande mattan och händer och ben är axelbrett.

Använd momentum bounce och skjuta ifrån händer att återfå stående position.

När behärskar vid denna höjd, prova studsar lite högre, men kom ihåg att alltid hålla kontroll över din längd.

Prova att flytta till nästa skicklighet när bekväm och kunnig.

AVANCERAD FÄRDIGHET 2: Händer och knän framåt

Landa på dina händer och knän samtidigt, se till att ryggen är horisontell mot studs mattan och att händerna och benen är åtskilda från axlar.

Bibehålla en stark kroppsställning med ryggen horisontellt till mattan och räta benen bakom och vika armarna framför ansiktet i luften redo att landa på mattan i liggande ställning.

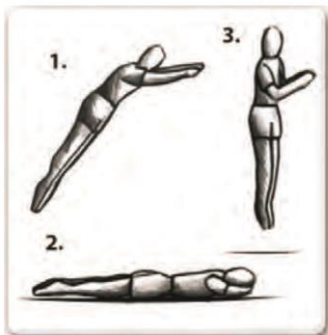
Se till att landningen sker med hela kroppen att röra mattan samtidigt.

Skjut bort med händerna och återvinna stående position.



När behärskar vid denna höjd försök studsar lite högre, men kom ihåg att alltid hålla kontroll över höjden. Prova att flytta till nästa skicklighet när bekväm och kunnig.

AVANCERAD FÄRDIGHET 3: Den främre droppen



Börja med en låg rygg studs (BASISK FÄRDIGHETER 1) i den normala positionen.

Bibehålla en stark kroppsställning med ryggen horisontellt till matt och räta benen bakom och vika armarna framför ansiktet i luften, redo att landa på mattan i liggande ställning.

Se till att landningen sker med hela kroppen att röra mattan samtidigt.

Skjut bort händer och återställa stående ställning.

När behärskar vid denna höjd försök studsar lite högre, men kom ihåg att alltid hålla kontroll över din längd. Prova att flytta till nästa skicklighet när bekväm och kunnig.

VIKTIGT: Kontakta en utbildad studs matta instruktör, innan några mer avancerade färdigheter för att säkerställa högsta möjliga säkerhetsnivåer upprätthålls.

TRAMPOLINMONTERING:

STEG FÖR STEGINSTRUKTIONER:

ENDAST MONTERING AV VUXNA!

Allt du behöver för att montera detta studsatta är vår speciella fjäderbelastning verktyg som tillhandahålls med denna produkt.

Under perioder av icke-användning denna studsatta kan enkelt demonteras och lagras.

Läs igenom monteringsanvisningen innan att montera produkten.

Se tabellen för artikelnummer beskrivningar och siffror. Använd dessa beskrivning och siffror som referens.

Se till att alla delar som anges är närvarande. Om du saknar några delar, kontakta inköpsstället.

DELAR LISTA:

Ref nr	Beskrivning	Enhet	163x215cm	213x335cm
1	Trampolinemat	Stuks	1	1
2	Netto	Stuks	1	1
3	Framdyna	Stuks	1	1
4	Toprail hörnet A	Stuks	2	2
5	Toprail hörnet B	Stuks	2	2
6	Toprail hetero	Stuks	2	2
7	Toprail något böjd	Stuks	2	2
8	Fjädrar	Stuks	42	64
9	Vertikala benet förlängning	Stuks	8	8
10	Verktyg	Stuks	1	1
11	M-formade ben A	Stuks	2	2
12	M-formade ben B	Stuks	2	2
13	Stålrör A (skumskydd)	Stuks	8	8
14	Stålrör B (skumskydd)	Stuks	8	8
15	Säkerhetsinstruktionskort	Stuks	1	1
16	Skruvar	Stuks	16	16
17	Distanser	Stuks	16	16
18	Brickor	Stuks	16	16
19	Nötter	Stuks	16	16
20	Ändkåpa	Stuks	8	8
21	Ärmar	Stuks	8	8

Ovanstående specifikationer har produkten och utrustning kan ändras utan vidare på grund av tillgången på delar på grund av för ändringar i specifikationer.

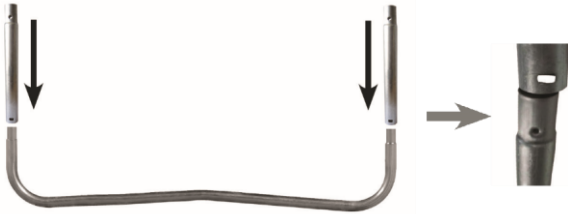


INRAMA LAY-OUT:

Använd reservdelslistan för att identifiera varje del och för att se till att alla delar finns. Kontrollera vilken studsatta storlek du har köpt och lägg alla delar på golvet enligt ett av nedanstående bilder som matchar din studsatta storlek. Alla "toppskenor med benuttag" är universaldelar och kan bara kopplas ihop på ett sätt. Att ansluta delar, helt enkelt glida den tunnare änden av slangen i intilliggande sektion med den större öppningen. Dessa leder kallas "anslutningspunkter"

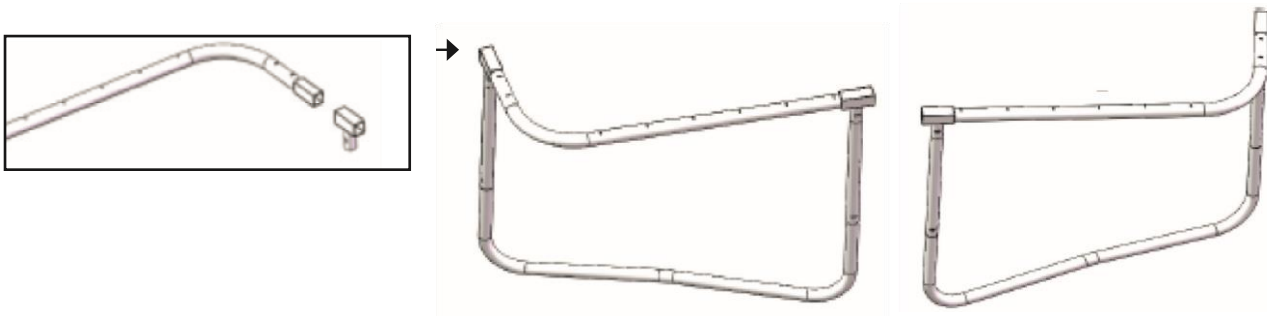
STEG 1: Stödmontering

Glida vertikalt ben förlängning (5) in i benet bas (4) såsom visas.



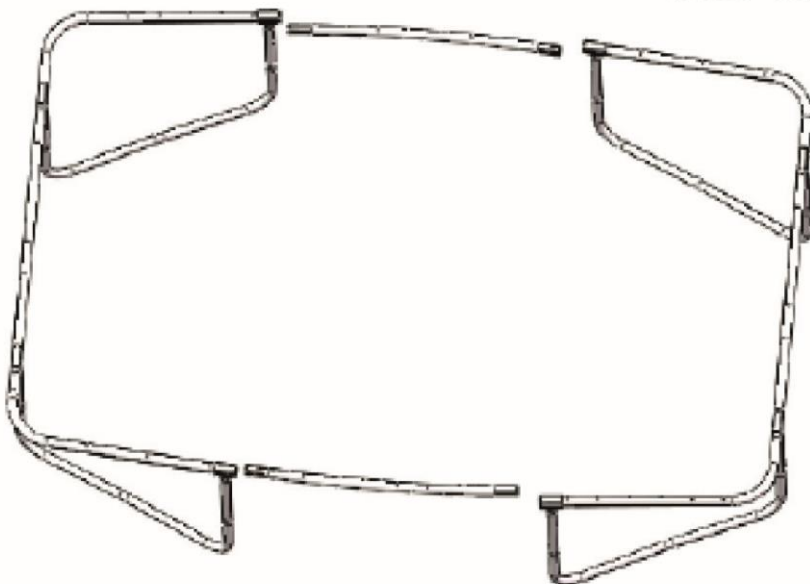
STEG 2: Övre skena aggregatet

Två personer kommer att behövas vid denna tidpunkt att montera trampolin. En person lyfter stödaggregatet från steg 1 till en stående position och skär en av uttagen på den övre skenan med uttag (3) i det vertikala benet förlängningspartiet av bäraggregatet (vertikal). Den andra personen har slutet och skär den del i den andra stöd



Notera! Se till att hålen i den vertikala bensträck placeras rakt framför hålen i benen. På så sätt är det lättare att montera. monteringen som visas. Du bör nu ha 2 stödenheterna hålls samman av 2 översta skenor med uttag.

STAG 3: hopsättning totala ram.



STEG 4: Montera fjädrarna på studs mattan.

Fjädrarna måste placeras i visat i diagrammet till rätt position för att dra trampolin mat i alla fyra riktningar. Använd fjäderbelastningsverktyg för att göra jobbet enklare, men vara medveten om spänningen fjädrarna skapar.

Det finns två vuxna som krävs för detta steg

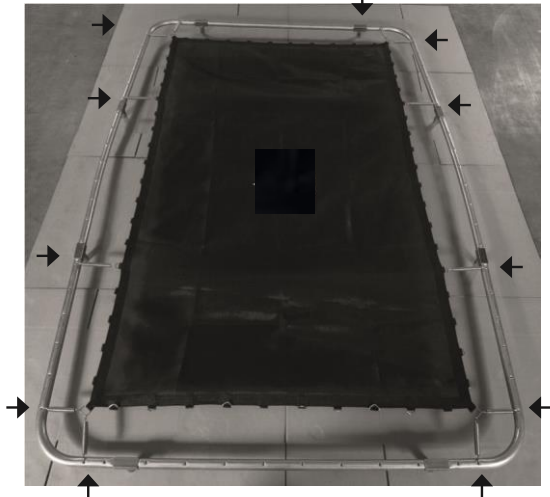


Bild A: startposition

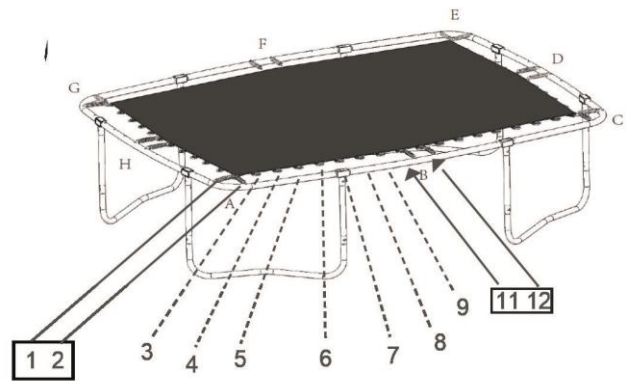


Bild B: Fortsättning

Hur man använder fjäderbelastningsverktyget:



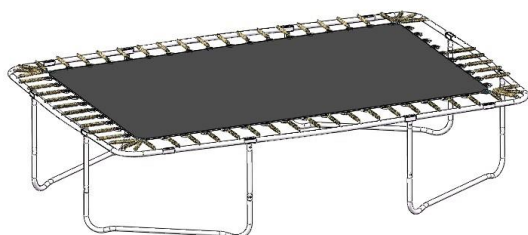
Stadigt hänga den ena sidan av fjädern på triangeln fastsatt vid studs mattan och använda fjäderbelastningsverktyget för att kroka den andra sidan av fjädern till ramen (Som visas i bilden till nedan).



Använd en del av fjädern som har mer av en curl till slutet.



Slutresultat:



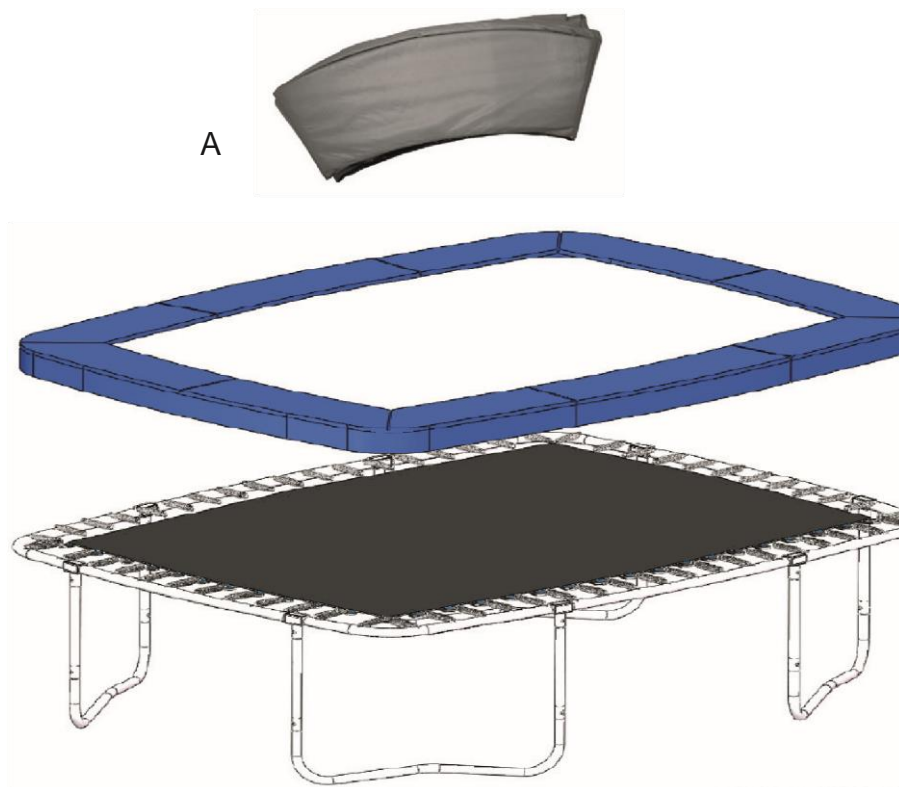
WARNING! : Var försiktig där dina händer och andra kroppsdelar är placerade på, anslutningspunkter och fjäderbilagor kan skapa kropps fällor.



STEG 5: Montering av ramkuddar

Lägga ram dynan över studs mattan så att fjädrarna och stålramen är täckta (A). Se till att ramen pad täcker alla metall delar.

Fästa remmarna såsom visas i bilden B och C.



B Ram



C Botten

STEG 6:

Ansluta rör 2 ståldelar med skum skydd till varandra, såsom visas i figur 1 och placera täckkåpan på den övre delen av stativet om det behövs

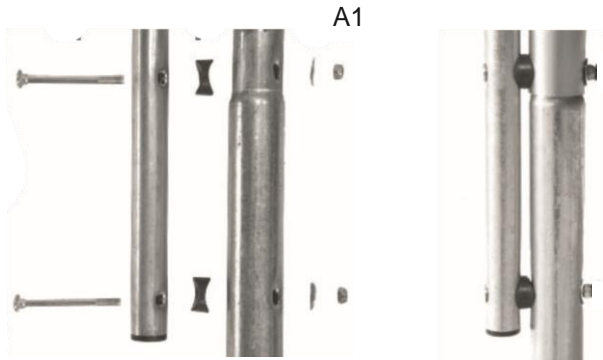
Fig.1



STEG 7:

Fixera stålrör från fig 1 på trampoline basen (se A1 och A2).

De stålbotten polerna måste fixeras till basen på studs mattan med vinkeln är vänd utåt, bort från studs mattan.



Fastställande bottenrören på trampolin ben med två skruvuppsättningar för varje bottenrör (2 bultar, distanser, brickor och muttrar). Dra åt bultarna ordentligt.

STEG 8:

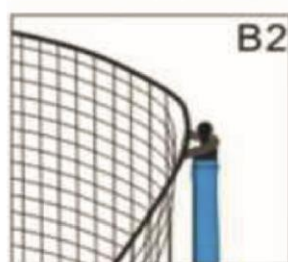
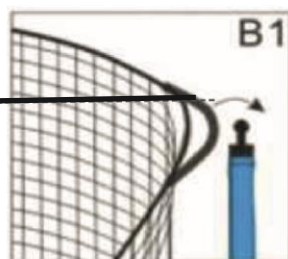
När monteringen har fullbordats korrekt bör rören se ut som visas i figur B.



STEG 9:

Skjut stålrör med skumskydd i hylsorna (Bild A) sv bifoga dem till nätet (Bild B1 och B2).

Bild A



STEG 10:

Du fäster resår med konsoler till trianglar av studs mattan mate, se bild C. Din studs matta är klar!

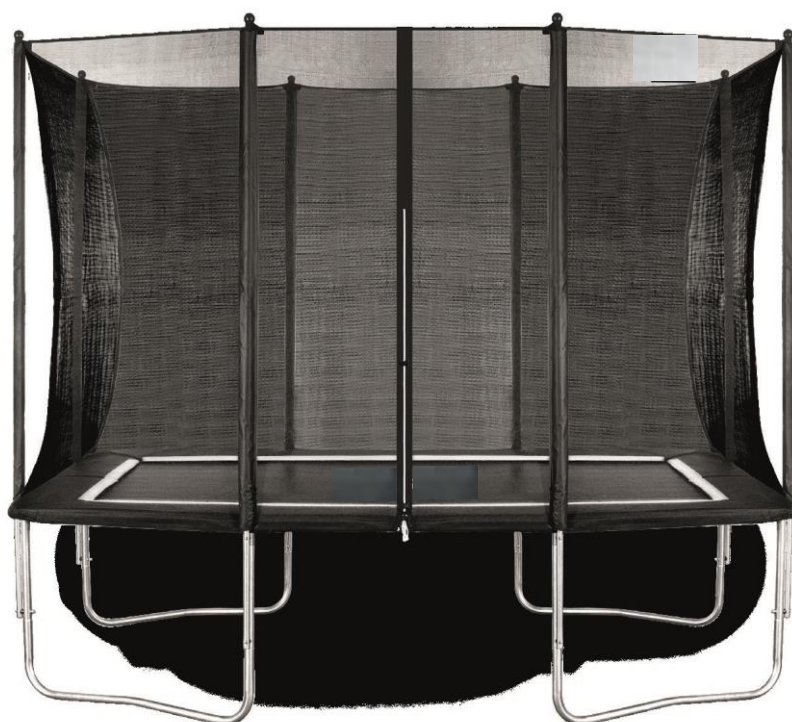


Bild C

Skötsel och underhåll:

Underhållsinstruktioner:

Regelbundet underhåll krävs. Att försumma regelbundet underhåll kan skapa risker för användarna; Kontrollera att alla bultar och muttrar är åtdragna och dra åt vid behov. Kontrollera att alla fjäderbelastade fogar (gropstift) fortfarande är intakta och inte kan lossna under spel. Kontrollera alla lock för skruvar och vassa kanter och sätt tillbaka dem vid behov. Förvara underhållsanvisningarna. Informera om risken för utomhus-studsmattor vid höga vindförhållanden och att utomhus-studsmattor måste vara utrustade med en anordning för att förhindra förskjutning på grund av vind (till exempel belastningar som sandsäckar eller vattensäckar). Kontrollera mattan, stoppningen och skalet för defekter. Se till att hak- och ögelfästena är ordentligt stängda under studsmattan. Denna studsmatta designades och tillverkades med kvalitetsmaterial och utförande. Om korrekt skötsel och underhåll tillhandahålls kommer det att ge alla hoppare årtal av träning, nöje och njutning, samt minskar risken för skador. Följ riktlinjerna nedan:

Denna studsmatta är utformad för att bibehålla en viss vikt och användning. Se till att endast en person använder studsmattan åt gången. Dessutom måste personen väga mindre än 120 kilo tröjor måste ha strumpor, gym skor eller vara barfota när de använder studsmattan. Observera att INGEN gatuskor eller tennisskor bör bäras när du bär trampolin. Låt inte husdjur komma på mattan för att förhindra att trampolinmattan skärs eller skadas. Dessutom måste hoppare ta bort alla skarpa föremål från fickorna innan studsmattan används. Varje typ av vassa eller spetsiga föremål måste alltid hållas utanför studsmattan.

Inspektera studsmattan alltid för slitna, misshandlade eller saknade delar före varje användning. Ett antal förhållanden kan uppstå som kan öka dina risker för skada. Kom ihåg:

- Punkteringar, hål eller revor i trampolin matta
- Sagging trampolin matta
- Lös sömmar eller någon form av försämring av mattan
- Bent eller trasiga ramdelar, såsom benen
- Trasiga, saknade eller skadade fjädrar
- Skadad, saknas eller osäkert fäst ram pad

- Utsprång av något slag (särskilt skarp) på ramen, fjädrar, eller matta

OM DU STÖTER PÅ NÅGOT AV OVANSTÅENDE ELLER ANDRA VILLKOR SOM DU KÄNNER KAN SKADA NÅGON ANVÄNDARE, MÅSTE TRAMPOLIN VARA AVTAGBAR ELLER SÄKER FÖR ANVÄNDNING TILLS VILLKOREN HAR LÖSTS.

VINDVILLKOR:

I svåra vindsituationer kan studsmattan flyga. Om du förväntar dig blåsiga väderförhållanden bör studsmattan flyttas till ett skyddat område eller tas isär. Ett annat alternativ är att binda den runda utsidan (övre ramen) på studsmattan till marken med rep och insatser. För att säkerställa säkerheten måste minst tre bindningar användas. Fäst inte bara trampolinbenen på marken eftersom de kan dra ut pluggarna ur ramen.

FLYTTA TRAMPOLINEN:

Om du behöver flytta studsmattan måste två personer användas. Alla anslutningspunkter bör förpackas ordentligt med väderbeständigt tejp som t.ex. tejp. Detta kommer att hålla ramen intakt under rörelse och förhindrar att anslutningspunkterna förskjuts och separeras. Lyft studsmattan något från marken när du rör dig och håll den vågrät mot marken. För alla andra typer av rörelser måste du ta isär studsmattan.

USER MANUAL

TRAMPOLINE



213x335cmcm , frame height 88cm

163x215cm , frame height 70cm

Adult supervision:

Adult assembly required.
Adult supervision required for children using safety net.

Protect children:

Prevent falls and strangulations. Exit through the door only and use caution.
Assist children in and out the safety net.

IMPORTER: IP-AGENCY FINLAND OY
PAVINTIE 2
01260 VANTAA
FINLAND

IN CASE OF MISSING OR BROKEN PARTS, PLEASE CONTACT PLACE OF PURCHASE FOR ASSISTANCE

WARNING: We are not liable for any injuries that may occur when using the trampoline.

**MAXIMUM USER WEIGHT:
50KG 163x215cm /
120 KG 213x335cm**

GENERAL SAFETY INSTRUCTIONS

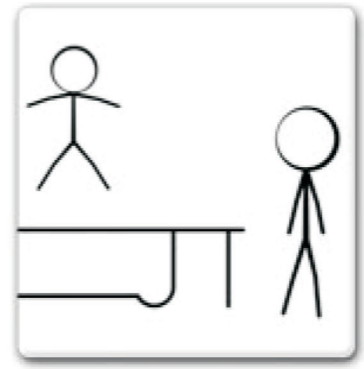
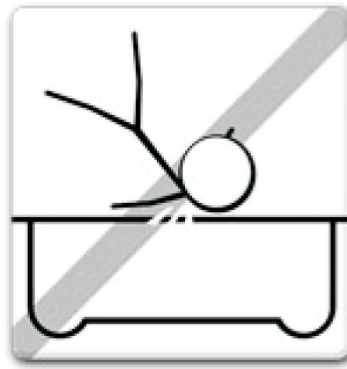
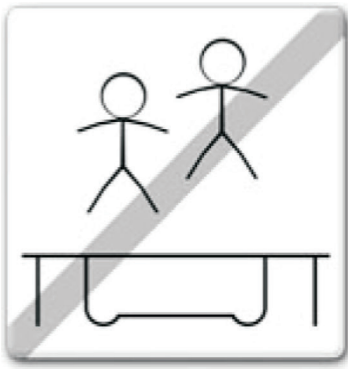
Warning: Max amount of weight as per schedule above.
Warning: Only one user. Collision hazard! **Warning:** Always close the net opening correctly before practice! **Warning:** Jump without shoes! **Warning:** Outdoor use only! **Warning:** The trampoline shall be assembled by an adult, in accordance with the assembly instructions and thereafter checked before the 1st use. **Warning:** Replace the net every 6 months.

Warning: Empty pockets and hands before jumping. **Warning:** Always jump in the middle of the mat! **Warning:** Do not exit by jump. **Warning:** Limit the time of the continuous usage (make regular stops). Indication of product dimension, see page 1. **Warning:** Do not eat while jumping. **Warning:** Do not use strong wind conditions and secure the trampoline. **Warning:** Do not use the mat when it is wet.



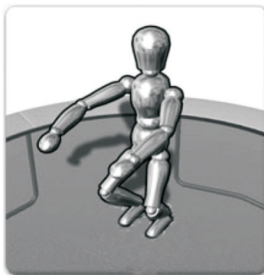
Before you start using the trampoline: Read and understand all information provided to you in this manual. As with all physical sports and activities, there is the risk of participants receiving an injury. To ensure your future enjoyment and the prevention of injury, be sure to follow appropriate safety rules and tips.

- Always check your trampoline before use. Pay specific attention to all the bolts, jump mat and pads position. Do not use the trampoline if any parts are missing or if they show wear and tear.
- Always use the provided safety enclosure when using the trampoline.
- Always ensure that the trampoline is used by 1 user, under adult supervision (no matter what skill level).
- Stop exercising immediately should you feel unwell or if you feel pain in your joints and muscles. Dizziness is a sign of fatigue and you should stop bouncing and lay down on the ground, should you feel dizzy.
- When using this trampoline ensure that appropriate clothing is worn, preferably sports wear and socks. NEVER WEAR SHOES ON THE MAT!
- Please be warned that the trampoline is spring based and will allow the user to jump to a greater height than on the ground, so please bear this in mind and ensure that you are comfortable bouncing at low heights first.
- Proper assembly, care and maintenance of product, safety tips, warnings and proper techniques for jumping on your trampoline are included in this manual for safety and extended product life span. All users and supervisors therefore should familiarize themselves with these instructions. Anybody who chooses to use the trampoline must be aware of their own limitations with regards to performing skills of this trampoline.
- The safety enclosure is there to prevent the user falling off the trampoline, and is not to be jumped into unnecessarily.
- The trampoline should be assembled on grass or BSI approved safety matting.
- The trampoline is not meant to be dug in into the ground.
- The trampoline must be placed on a flat surface, at least 2 meters away from, for example, garages, houses, over hanging trees, clotheslines or electric wires.
- Do not place the trampoline on a hard surface like asphalt, concrete, etc.
- It is not allowed to modify the trampoline by yourself. It is only allowed to use the original safety net belonging to this trampoline and to replace it in accordance with the instructions.



INFORMATION ON THE USE OF THE TRAMPOLINE:

INITIALLY, you should get accustomed to your trampoline and understand how much it bounces when you jump. The focus at this point should be body position and technique until each skill can be completed with ease and control.



BEFORE YOU TRY TO JUMP TOO HIGH the technique for stopping should be learnt as this will help prevent injury, should you feel you are jumping out of control. As the user lands on the bed, knees should be bent so that they can stop and absorb the bounce in the mat. The position is shown in the image on the left. Arms are held out for increased level of balance.

These skills are used when the trampoline user wishes to stop bouncing on the trampoline due to fatigue, loss of control etc.



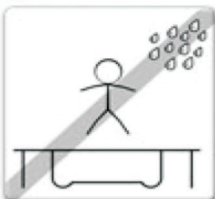
SALTO'S: Do not perform somersaults of any type (backward or forwards) on this trampoline. If you make a mistake when trying to perform a somersault, you could land on your head or neck. This will increase your chances of your neck or back being broken, which can result in paralysis.



FOREIGN OBJECTS: Do not use the trampoline if there are pets, other people, or any other objects underneath the trampoline. This will increase the chance of an injury occurring. Do not hold any foreign objects in our hand and do not place any objects on the trampoline while being used. Do not place the trampoline under over-hanging objects like tree branches, wires, etc. as these will increase your chances of being injured.



POOR MAINTENANCE OF TRAMPOLINE: A trampoline in poor condition will increase your risk of being injured. Please inspect the trampoline before each use for bent steel tubes, torn mat, loose or broken springs and overall stability of the trampoline.



WEATHER CONDITIONS: Please be aware of the weather conditions when using the trampoline. If the mat of the trampoline is wet, the user could slip and injure himself / herself. If it is too windy, the user could lose control. In some countries in the winter season the trampoline can be damaged by snow and low temperatures. We recommend to remove the snow and store the mat and housing inside.



RESTRICTED ACCESS: When the trampoline is not in use, always store the access ladder in a secure place, so that the unsupervised children cannot play on the trampoline.

TIPS TO REDUCE THE RISK OF ACCIDENTS:



In order to use the risks of accidents the trampoline user should:

- ALWAYS remain in control of their jumps and body position at all times.
- NOT attempt to perform skills that are beyond their own level of competence.
- ALWAYS control their jump by taking off and landing in the middle of the trampoline.
- ALWAYS jump vertically and refrain from bouncing towards the springs in any direction.
- ALWAYS consult a professional certified trampoline instructor before attempting anything beyond basic techniques.

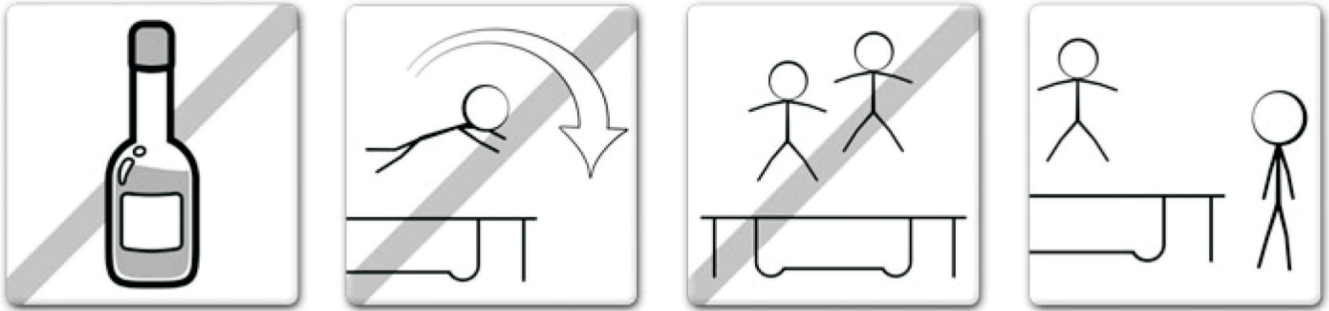
In order to reduce the risk of accidents the supervisor should:

- Fully understand and enforce all the safety rules and guidelines.
- Advise the trampoline user and provide knowledge in what they are doing right and wrong to ensure the safety of the trampoline user.
- Be aware and advise the trampoline user of all safety warnings.

IMPORTANT: If the trampoline can not be supervised, there should be a method for securing it and preventing anyone from using the product until supervision is available.

TRAMPOLINE SAFETY INSTRUCTIONS:

ADVISORY PRECAUTIONS WHILST USING THE TRAMPOLINE



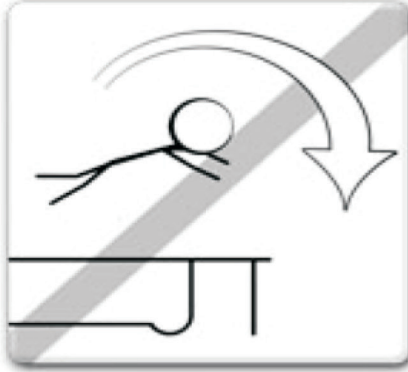
- Do not use the trampoline if you have consumed alcohol or narcotic substances.
- You should climb on and off the trampoline in a controlled and careful manner. Never jump onto or off the trampoline and never use the trampoline as a means to bounce onto or into another object.
- Always learn the basic bounce and master each type of bounce before trying more difficult types of bounces. Review the basic skills section to learn how to do the basics.
- To stop your bounce, flex your knees when you land on your feet.
- Always be in control when you are bouncing on the trampoline. A controlled jump is when you land at the same spot that you took off from. If at any time you feel out of control, stop bouncing immediately.
- Do not jump or bounce for prolonged periods of time or too high for a number of jumps. Keep your eyes on the mat to maintain control. If you do not, you could lose balance.
- Never have more than 1 person on the trampoline at any time.

ADVISORY PRECAUTIONS WHILST SUPERVISING THE TRAMPOLINE

IMPORTANT: Familiarise yourself with the basic jump and safety rules. To prevent and reduce the risk of injuries, ensure that all safety rules are enforced and the new users learn the basic bounces before trying more advanced techniques.

- ALL USERS need to be supervised, regardless of skill level or age.
- NEVER use the trampoline when it is wet, dirty or worn out. The trampoline should be inspected before use.
- Keep all objects that could interfere during use away from the trampoline at all times. Be aware of what is above, underneath and around the trampoline.
- To prevent unsupervised and unauthorized use, the trampoline should be secured at all time.

ACCIDENT CLARIFICATION AND IDENTIFICATION:



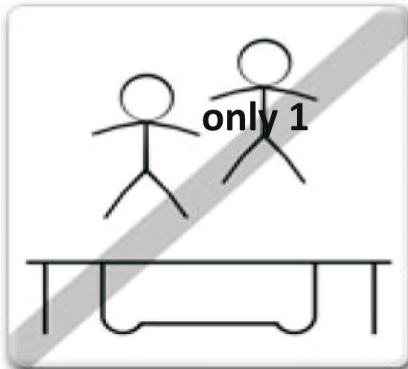
MOUNTING AND DISMOUNTING

Be very careful when getting on and off the trampoline. **DO NOT** mount the trampoline by grabbing the frame pad, stepping onto the springs or by jumping onto the mat of the trampoline from an object (roof, deck, ladder etc). This is considered highly dangerous!



USE OF DRUGS AND ALCOHOL:

DO NOT consume any alcohol or take any drugs (this includes medication that could affect users coordination) when using this trampoline. This is considered highly dangerous since these foreign substances impair your judgements, reaction time and overall physical coordination.



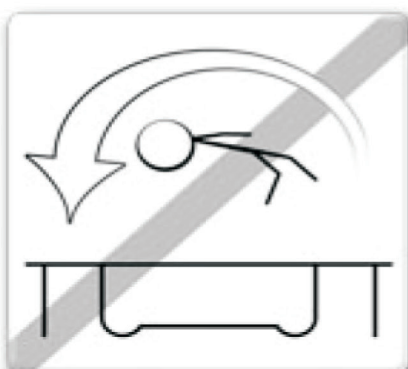
ONLY ON USER:

If you have multiple users (more than 1 person on the trampoline at any time), you increase the chance of being injured. **Only allow 1 user on the trampoline!**



STRIKING THE SPRING FRAME:

When playing on the trampoline, **STAY** in the centre of the trampoline mat. This will reduce the risk of being injured by landing on the spring frame. Always keep the framepads covering the frame of the trampoline. **DO NOT** jump or step onto the frame pad directly, since it is not intended to support the weight of a person.



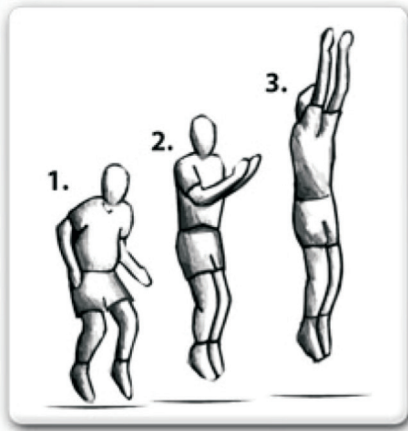
LOSS OF CONTROL:

DO NOT try difficult manoeuvres until you have mastered the basics. If you do not follow these guidelines, you increase the risk of someone being injured.

TRAMPOLINE TECHNIQUES:

BASIC SKILLS

BASIC SKILL 1: The basic bounce



Start from a standing position, with feet placed shoulder wide, head up and eyes on the trampoline.

Swing arms forward and up above the head in a circular motion.

Bring legs and feet together in “mid-air” position and point toes.

Land back on the mat with your feet shoulder wide.

BASIC SKILL 2: The knee drop

Start with a low basic bounce

(as detailed in BASIC SKILLS 1).

Land with your knees shoulder wide apart, keeping back straight and a strong body position using arms out to the side or in front to maintain balance.

Bounce back to basic bounce position by using bounce momentum and swing your arms above your head.

Once mastered at this height try bouncing a little higher, but remember to always stay in control of your height.



BASIC SKILL 3: The seat drop

Start with a low basic bounce (as detailed in BASIC SKILLS 1).



Land with legs out straight in front of you, with hands on either side of your hips and back straight in a strong body position.

Use the bounce momentum aided with a push from your hands to return to a standing position.

Once mastered at this height, try bouncing a little higher, but remember to always stay in control of your height.

IMPORTANT: Please consult a trained trampoline instructor, before attempting any more advanced skills to ensure highest possible safety levels are maintained.

TRAMPOLINE TECHNIQUES:

ADVANCED SKILLS

ADVANCED SKILL 1: The basic bounce



Start with a low basic bounce (BASIC SKILL 1) in the normal position.

Land on your hands and knees at the same time, ensure that your back is horizontal when bouncing the mat and hands & legs are shoulder width apart.

Use the momentum of bounce and push off hands to regain the standing position.

Once mastered at this height, try bouncing a little higher, but remember to always stay in control of your height.

Try moving onto the next skill once comfortable and proficient.

ADVANCED SKILL 2: Hands and knees to front drop

Land on your hands and knees at the same time, ensure the back is horizontal to the bounce mat and hands & legs are shoulder width apart.

Maintain a strong body position with your back horizontally to the mat and straighten legs behind and fold arms in front of the face in mid-air ready to land onto the mat in lying position.

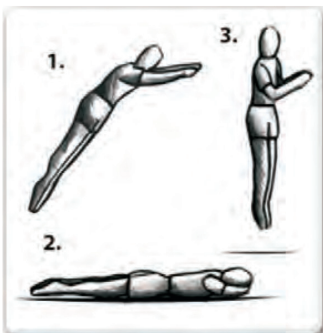
Ensure the landing is done with your whole body touching the mat at the same time.

Push off with your hands and recover the standing position.

Once mastered at this height try bouncing a little higher, but remember to always stay in control of height. Try moving onto the next skill once comfortable and proficient.



ADVANCED SKILL 3: The front drop



Start with a low back bounce (BASIC SKILL 1) in the normal position.

Maintain a strong body position with back horizontal to mat and straighten legs behind and fold arms in front of your face in mid-air, ready to land on the mat in lying position.

Ensure the landing is done with your whole body touching the mat at the same time.

Push off hands and recover the standing position.

Once mastered at this height try bouncing a little higher, but remember to always stay in control of your height. Try moving onto the next skill once comfortable and proficient.

IMPORTANT: Please consult a trained trampoline instructor, before attempting any more advanced skills to ensure highest possible safety levels are maintained.

TRAMPOLINE ASSEMBLY:

STEP BY STEP INSTRUCTIONS:

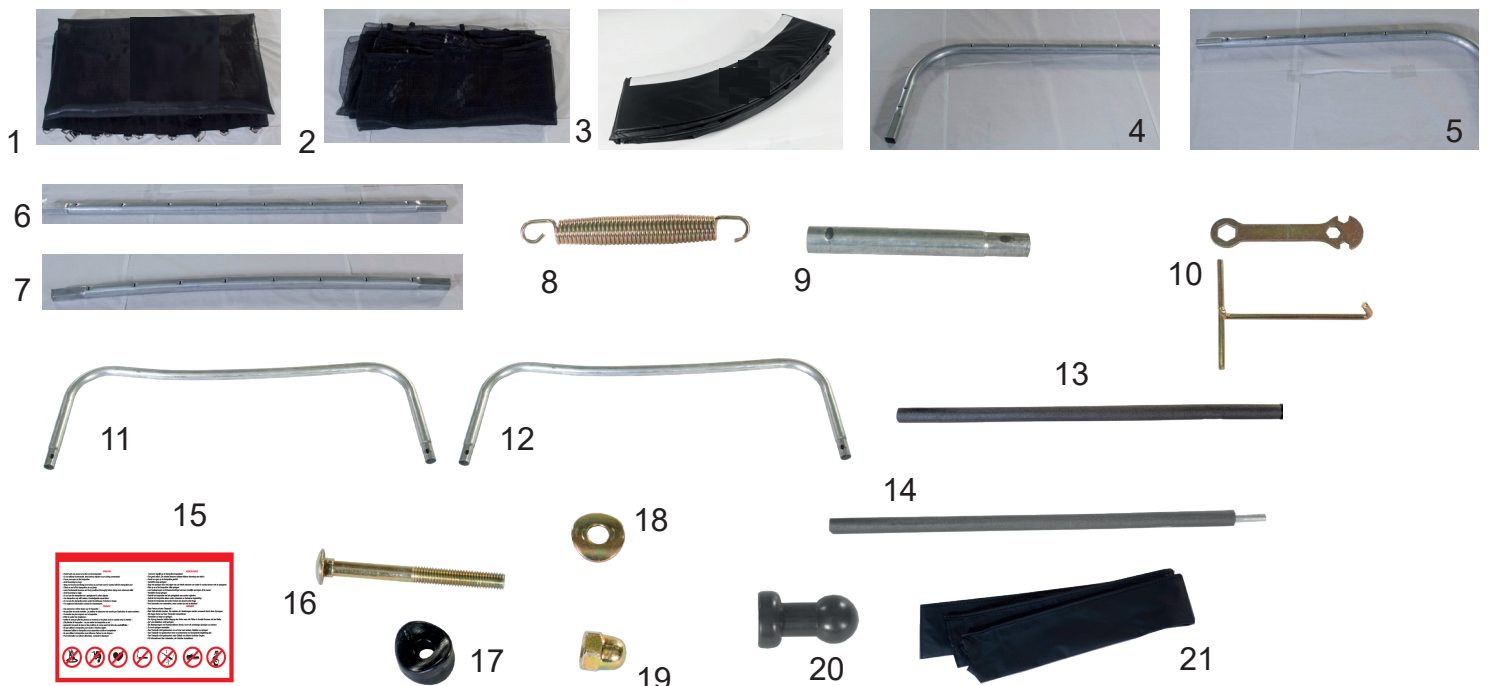
ASSEMBLY BY ADULTS ONLY!

All you need to assemble this trampoline is our special spring loading tool provided with this product. During periods of non-use this trampoline can be easily disassembled and stored. Please read the assembly instructions before beginning to assemble this product. Please refer to the table for part descriptions and numbers. Use these description and numbers as reference. Make sure that all parts listed are present. If you are missing any parts, please contact the place of purchase.

PARTS LIST:

Ref nr	Description	Unit	163x215cm	213x335cm
1	Trampolinemat	Stuks	1	1
2	Net	Stuks	1	1
3	Framepad	Stuks	1	1
4	Toprail corner A	Stuks	2	2
5	Toprail corner B	Stuks	2	2
6	Toprail straight	Stuks	2	2
7	Toprail slightly curved	Stuks	2	2
8	Springs	Stuks	42	64
9	Vertical leg extension	Stuks	8	8
10	Tools	Stuks	1	1
11	M-shaped legs A	Stuks	2	2
12	M-shaped legs B	Stuks	2	2
13	Steel tubes A (foam protection)	Stuks	8	8
14	Steel tubes B (foam protection)	Stuks	8	8
15	Safety instruction card	Stuks	1	1
16	Screws	Stuks	16	16
17	Spacers	Stuks	16	16
18	Washers	Stuks	16	16
19	Nuts	Stuks	16	16
20	End cap	Stuks	8	8
21	Sleeves	Stuks	8	8

The above specifications, product features and equipment might be changed without further notice due to availability of parts due to changes in specifications.

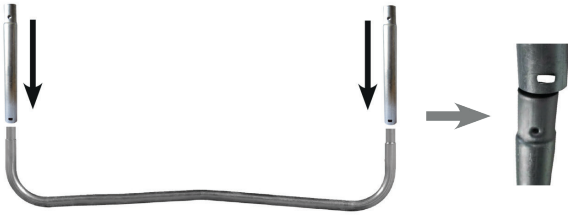


FRAME LAY-OUT:

Use the parts list to identify each part and to make sure that all parts are present. Check which trampoline size you have purchased and lay all parts on the floor according to one of the below pictures which matches your trampoline size. All the “top rails with leg sockets” are universal parts and can only be connected together in one way. To connect the parts, simply slide the thinner end of the tubing into adjacent section with the larger opening. These joints are called “connector points”.

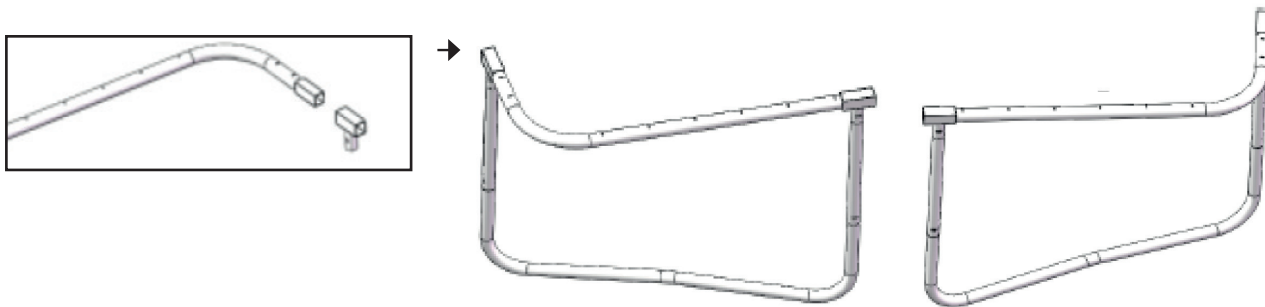
STEP 1: Support assembly

Slide vertical leg extension (5) into the leg base (4) as shown.



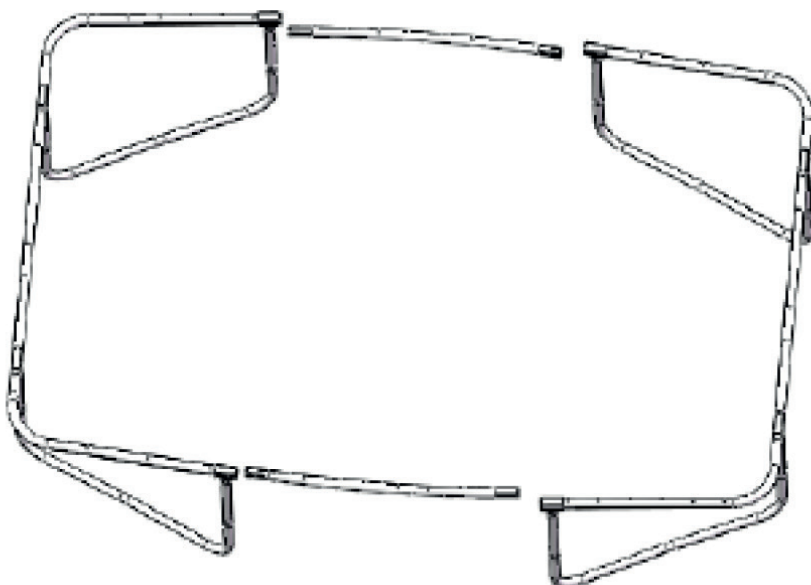
STEP 2: Top rail assembly

Two people will be needed at this point to assemble the trampoline. One person lifts the support assembly from step 1 to a standing (vertical) position and inserts one of the sockets of the top rail with sockets (3) into the vertical leg extension portion of the support assembly. The other person holds the end and inserts that portion into the other support assembly as shown. You should now have 2 support assemblies held together by 2 top rails with sockets.



Take note! Make sure the holes of the vertical leg extension are placed straight in front of the holes of the legs. This way it is easier to assemble.

STAP 3: Assembly total frame.



STEP 4: Attaching the springs to the trampoline mat.

The springs need to be placed in the position shown in the diagram to the right, in order to pull the trampoline mat in all four directions. Use the spring loading tool to make the job easier, but be aware of the tension the springs create.

There are two adults required for this step

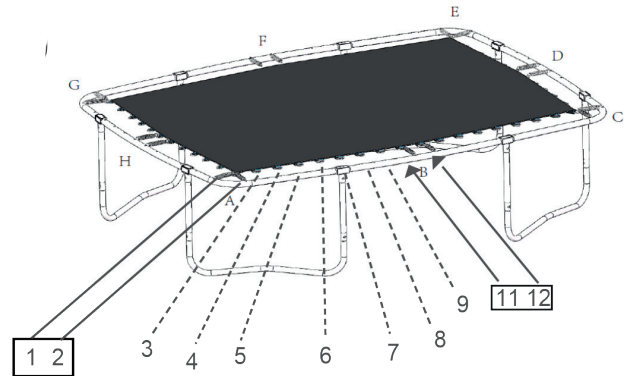
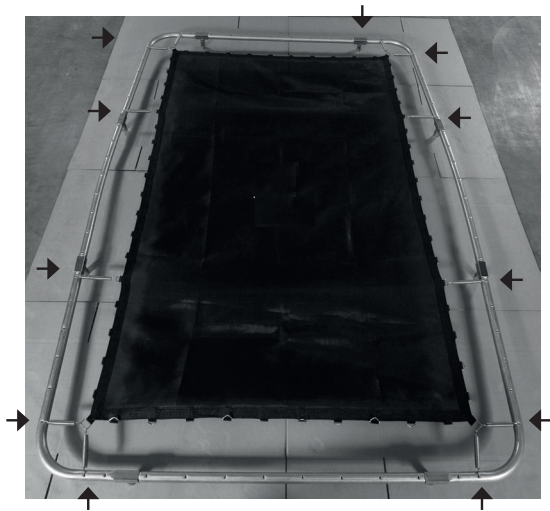


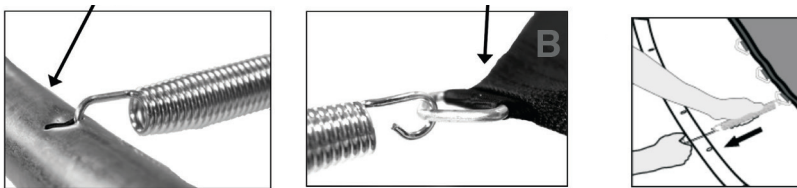
Image A: start position

Image B: Continuance

How to use the spring loading tool:



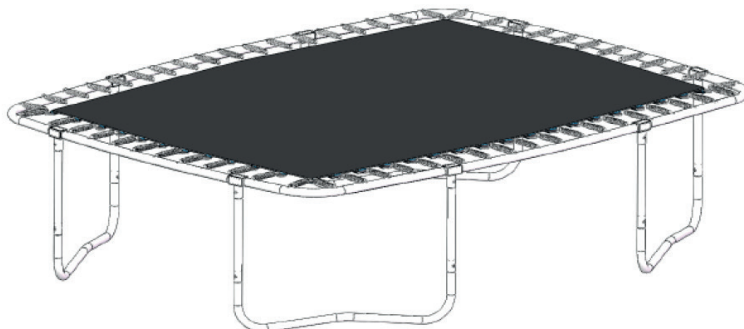
Firmly hang one side of the spring on the triangle attached to the trampoline mat and use the spring loading tool to hook the other side of the spring to the frame (As shown in the image to below).



Use the part of the spring that has more of a curl to the end.



End result:



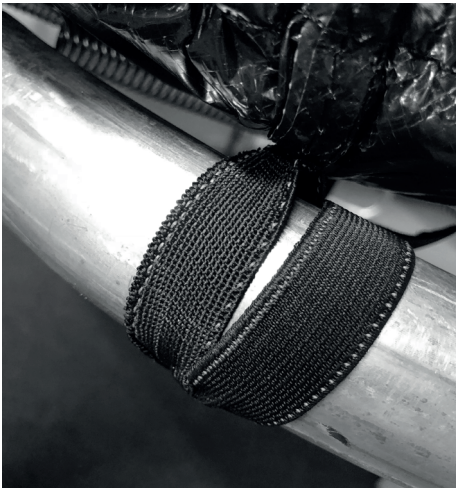
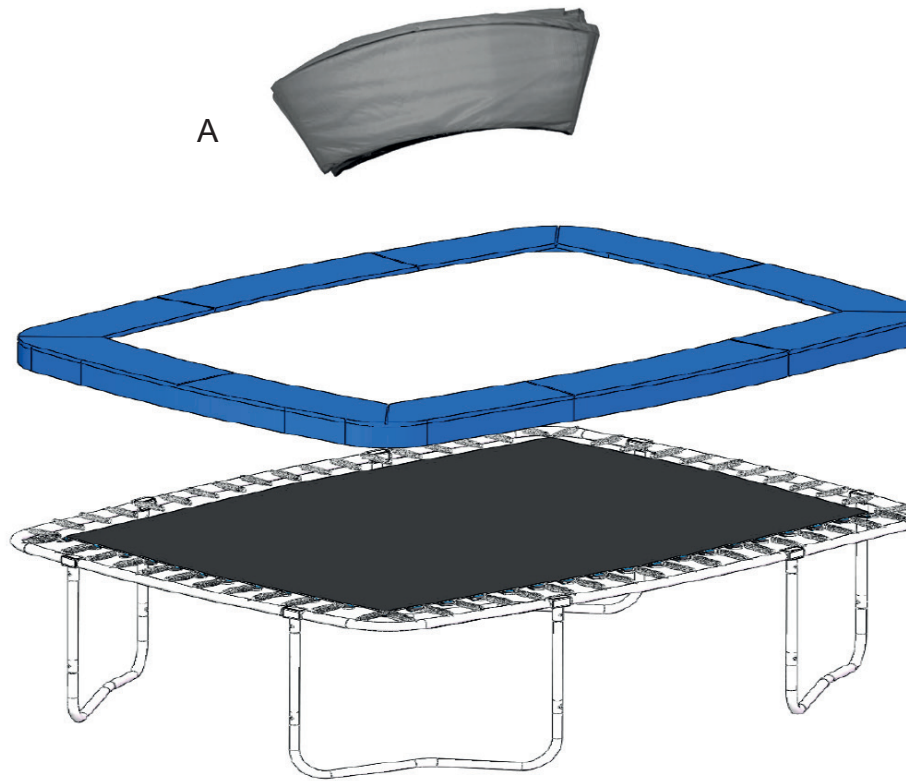
WARNING! : Please be careful where your hands and other parts of the body are placed at, the connector points and spring attachments can create body traps.



STEP 5: Frame pad assembly

Lay the frame pad over the trampoline so that the springs and the steel frame are covered (A). Please ensure that the frame pad covers all metal parts.

Attach the straps as shown in image B and C.



B Frame



C Bottom

STEP 6:

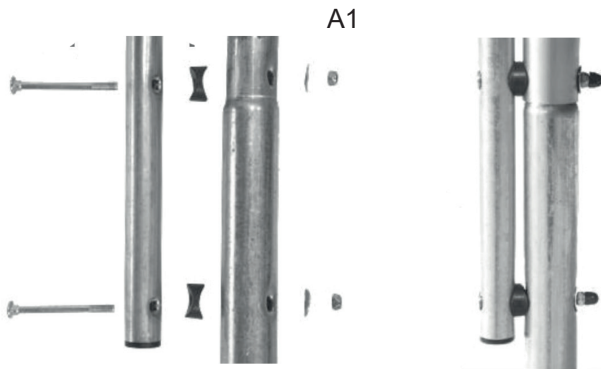
Connect 2 parts steel tubes with foam protection to each other as shown in figure 1 and place the cover cap on the upper part of the stand if needed.

Fig.1



STEP 7:

Fix the steel tubes from Fig 1 onto the trampoline base (See A1 and A2). The steel bottom poles must be fixed to the base of the trampoline with the angle facing outwards, away from the trampoline.



Fixing the bottom tubes onto the trampoline legs with two screw sets for each bottom tube (2 bolts, spacers, washers and nuts). Tighten bolts firmly.

STEP 8:

Once the assembly has been completed correctly, the tubes should look like shown in figure B.

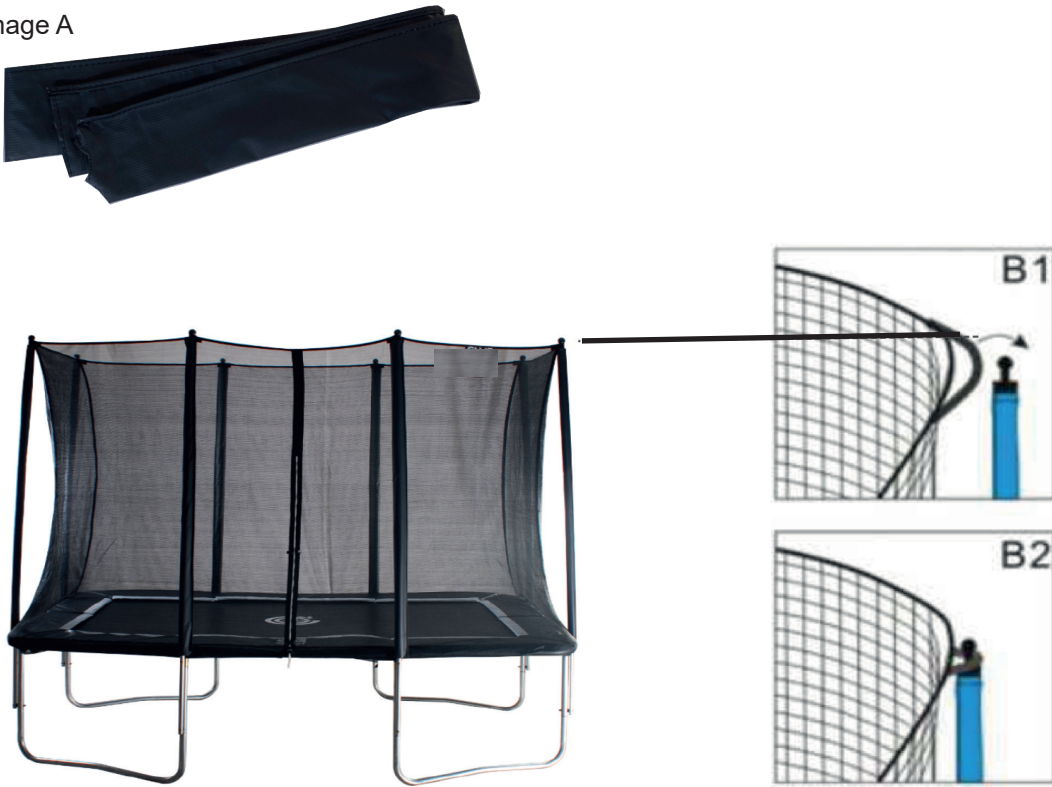
Figure B



STEP 9:

Slide the steel tubes with foam protection into the sleeves (Image A) en attach them to the net (Image B1 and B2).

Image A



STEP 10:

You attach the elastics with brackets tot the triangles of the trampoline mate, see Image C.
Your trampoline is finished!

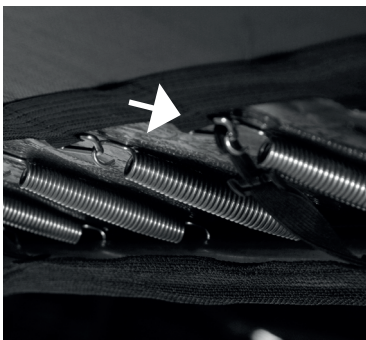


Image C



Care and maintenance:

Maintenance instructions:

Regular maintenance is required. Neglecting regular maintenance can lead to risks for users;

Check all nuts and bolts for tightness and tighten when required.

Check that all spring loaded (pit pin) joints are still intact and cannot become dislodged during play.

Check all coverings for bolts and sharp edges and replace when required.

Retain the maintenance instruction manual.

Inform about the hazard for outdoor trampolines in strong wind conditions and that outdoor trampolines shall be equipped with a device to avoid displacement due to wind (e.g loads like sand bags or waterbags).

Check if the mat, padding and enclosure are without defects.

Make sure that the hook - and -loopfasteners are closed correctly during use of trampoline.

This trampoline was designed and manufactured with quality materials and craftsmanship. If proper care and maintenance is provided, it will provide all jumpers with years of exercise, fun, and enjoyment as well as reduce the risk of injury. Please follow the guidelines listed below:

This trampoline is designed to withhold a certain amount of weight and use. Please make sure that only one person at any one time uses the trampoline. Also, the person should weigh less than 120 kg. Jumpers should either wear socks, gymnastics shoes, or be barefoot when using the trampoline. Please be aware that street shoes or tennis shoes should NOT be worn while using the trampoline. In order to prevent the trampoline mat from getting cut or damaged please do not allow any pets onto the mat. Also, jumpers should remove all sharp objects from their pockets prior to using the trampoline. Any type of sharp or pointed objects should be kept off the trampoline mat at all times.

Always inspect the trampoline before each use for worn, abused or missing parts. A number of conditions could arise that may increase your chances of getting injured. Please be aware of:

- Punctures, holes, or tears in the trampoline mat
- Sagging trampoline mat
- Loose stitching or any kind of deterioration of the mat
- Bent or broken frame parts, such as the legs
- Broken, missing, or damaged springs
- Damaged, missing, or insecurely attached frame pad

- Protrusions of any type (especially sharp) on the frame, springs, or mat

IF YOU FIND ANY OF THE PREVIOUS CONDITIONS, OR ANYTHING ELSE THAT YOU FEEL COULD CAUSE HARM TO ANY USER, THE TRAMPOLINE SHOULD BE DISASSEMBLED OR SECURED FROM USE UNTIL THE CONDITION(S) HAS BEEN RESOLVED.

WINDY CONDITIONS:

In severe wind situations, the trampoline can be blown about. If you expect windy weather conditions, the trampoline should be moved to a sheltered area or disassembled. Another option is to tie the round, outside portion (top frame) of the trampoline to the ground using ropes and stakes. To ensure security, at least three tie downs should be used. Do not just secure the legs of the trampoline to the ground because they can pull out the frame sockets.

MOVING THE TRAMPOLINE:

If you need to move the trampoline, two people should be used. All connector points should be wrapped secured with weather resistant tape, such as duct tape. This will keep the frame intact during the move and prevent the connector points from dislocating and separating. When moving, lift the trampoline slightly of the ground and keep it horizontal to the ground. For any type of other move, you should disassemble the trampoline.