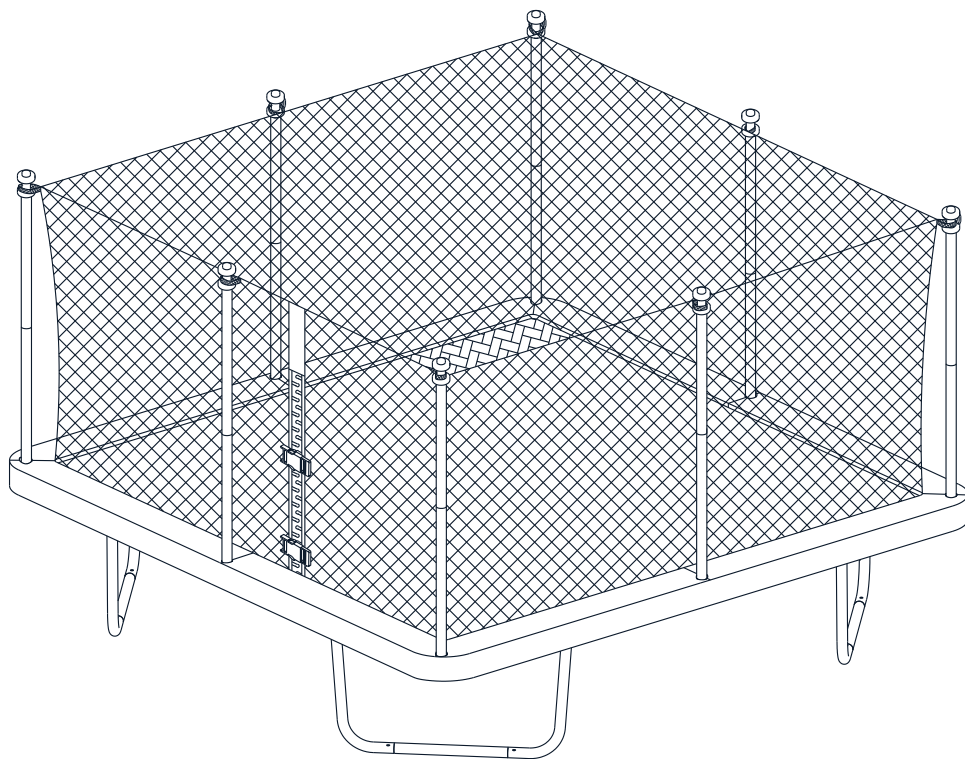


OUTRA[®] sport

GB

Instructions for Trampoline Extreme Series 336 x 336 cm



It is very important that you read and understand the instructions before assembling and using the trampoline.

We hope that you will enjoy using the trampoline. A trampoline is great fun and at the same time good exercise. It takes some time to assemble so please read all the instructions before starting and it will be easier. It is possible that the assembly will take more than an hour, so be patient and get the assistance of a friend.



Warning!

With all types of physical activity there is the risk of injury. To reduce the risk of injury, make sure that you follow all safety rules and tips.

- The maximum weight capacity for Trampoline 336 x 336 cm is 150 kg.
- The trampoline is not recommended for use by children under the age of 6 years.
- Inspect the trampoline regularly. Make sure there are no missing or broken parts. Broken parts should be replaced immediately.
- The owner of the trampoline is responsible for ensuring users of the trampoline follow the rules and instructions of this manual.
- When the trampoline is not in use store it properly. Make sure that unauthorized persons do not use the trampoline.
- Never allow pets on the trampoline mat. They might damage it.
- Intended for use by only one person at a time.
- Do not perform somersaults (flips). This is very dangerous and you risk serious injury or death.
- Inspect the trampoline safety net prior to each use and replace worn or damaged parts.
- Make sure the netting is properly suspended, prior to each use. Tighten all clamps and make sure the netting is not damaged.
- Do not try to jump over the net.
- Do not purposely jump onto the net.
- Do not try to purposely rebound off the safety net.
- Do not hang on the top of the net, or try to climb the netting.
- Take off any jewellery that could become entangled with the netting or cut the netting.
- The safety net is not designed for attaching any accessories unless specifically designed by the manufacturer of the safety net.

Placement of the trampoline

Do not place the trampoline on a concrete floor or other hard surfaces. The ideal placement is a level, stable surface like a lawn. There must be plenty of space around the trampoline. Check that there are no wires, tree branches, fences or other possible hazards above and around the trampoline. Do not use indoors.

Weather conditions

In strong winds there is a risk that the trampoline could blow away. Either disassemble it or move the trampoline to a sheltered area. Alternatively secure the trampoline to the ground using Ground stakes/Anchors (sold separately).

If it has been raining be very careful; the trampoline mat may be wet and you risk slipping. When the trampoline is not in use, cover it with a trampoline cover or disassemble it. This will make the trampoline last longer.

How to use

Take it easy at first. Don't try difficult moves.

Do not jump when tired - this increases the risk of injury. Be sure to wear proper shoes, e.g. gym shoes, or be barefoot when jumping.

Never step on the frame pad. It is not constructed to support the weight of a person.

Never dismount by jumping off the trampoline. Always climb off. Don't use the trampoline under the influence of drugs or alcohol.

Always have someone else watching while you jump. If you should injure yourself you will have someone to assist you.

Always start your jump at the centre of the mat. If you land more than 30 cm away from the edge of the logo, stop your jump immediately!

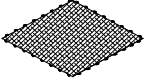





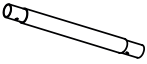



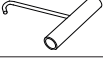






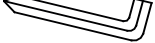
Restart your jump at the centre of the mat.











Assembly

Please read the assembly instructions fully before starting to assemble the trampoline. It is advisable to have two people assembling it together. Start first by checking that you have all the required parts. The reference No. of each part will be used in the instructions to guide you.

TRAMPOLINE Part list:

Key Number	Part Picture	Description	Quantity
1		Trampoline Mat, stitched with Triangle-Rings	1
2		Frame Pad	1
3		Straight Top Frame (Left)	4
4		Straight Top Frame (Right)	4
5		Middle Top Frame Rail	4
6		Corner Top Frame Rail	4
7		Ground Leg Tube	4
8		Curved Leg Tube (Left)	4
9		Curved Leg Tube (Right)	4
10		Spring	64
11		Spring Loading Tool	1
12		Long Bolt (M8 X 72mm)	8
13		Short Bolt(M8 X 20mm)	16
14		Nut	8
15		Arc Washer	32
16		End Cap	8
17		Wrench	1
18		Allen Wrench	1

SAFETY NET Part List:

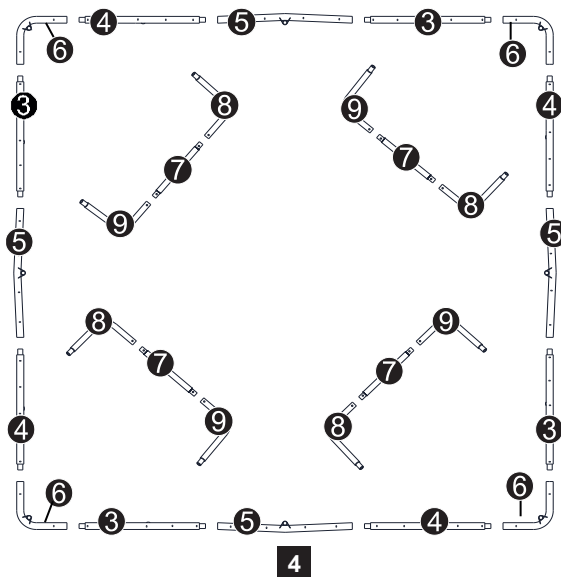
Part Number	Diagram	Description	Quantity
A		Lower Frame Tube with Foam	8
B		Upper Frame Tube with Foam	8
C		Tube Cap	8
D		Short Bolt(M8 X 20mm)	8
E		Arc Washer	8
F		Self-Locking Screw	16
G		Cord	7
H		Enclosure Netting	1

Trampoline assembly

Two people required for assembly.

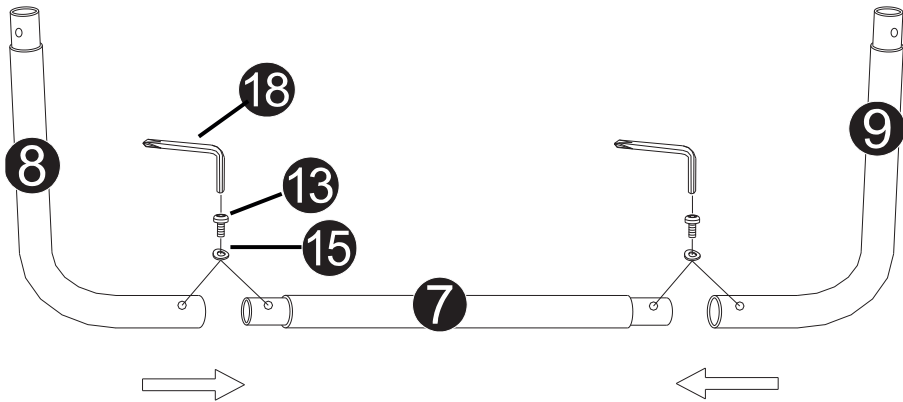
Step 1

Start by building the frame. Slide the pieces together. Begin by laying out the pieces as shown in the picture.



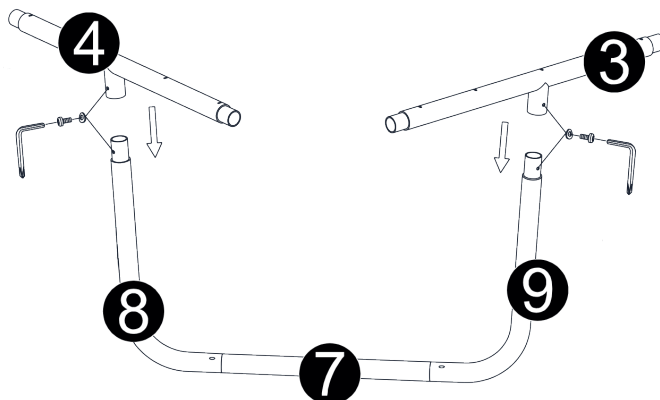
Step 2

Slide two "Curved Leg Tube" 8 + 9 into the "Ground Leg Tube" 7 as shown. Repeat this step for all the Leg Bases. Secure with the "Short bolt" 13 and Arc Washer 15.



Step 3

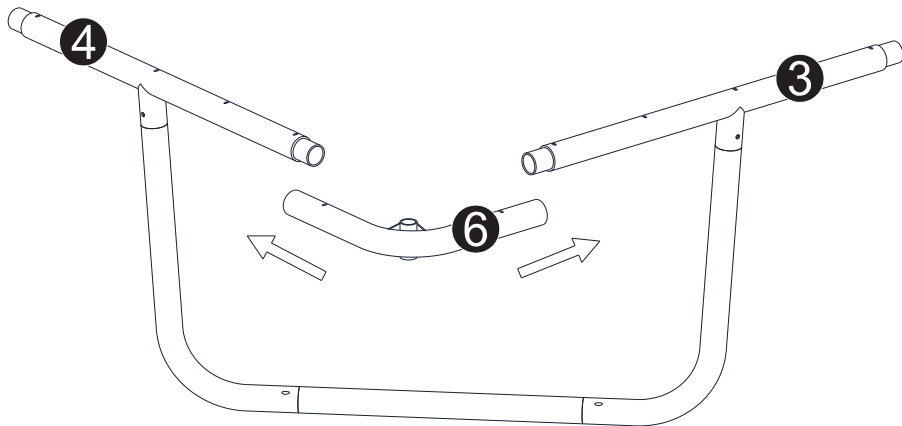
Take the leg support built in step 2. This part will be simpler if one person holds the leg support and another person puts the "Straight Top Frame left/right" 3 4 in place as shown.



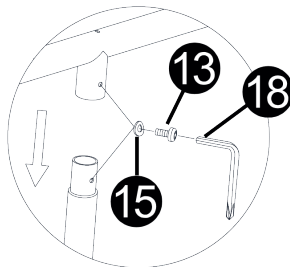
Now insert the "Corner Top Frame Rail" 6 into the spaces between "Straight Top Frame left/right"

3 4

Repeat for all legs

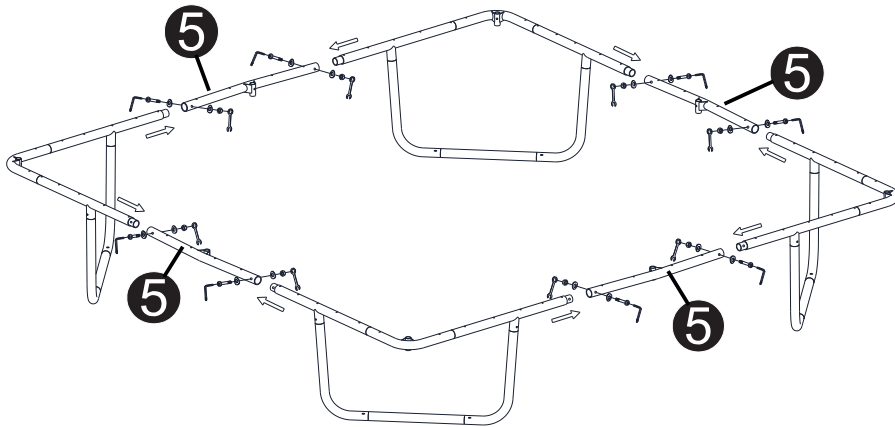


Screw in the "Short bolt" 13 and "Arc Washer" 15 as shown. Do not tighten fully at this point.

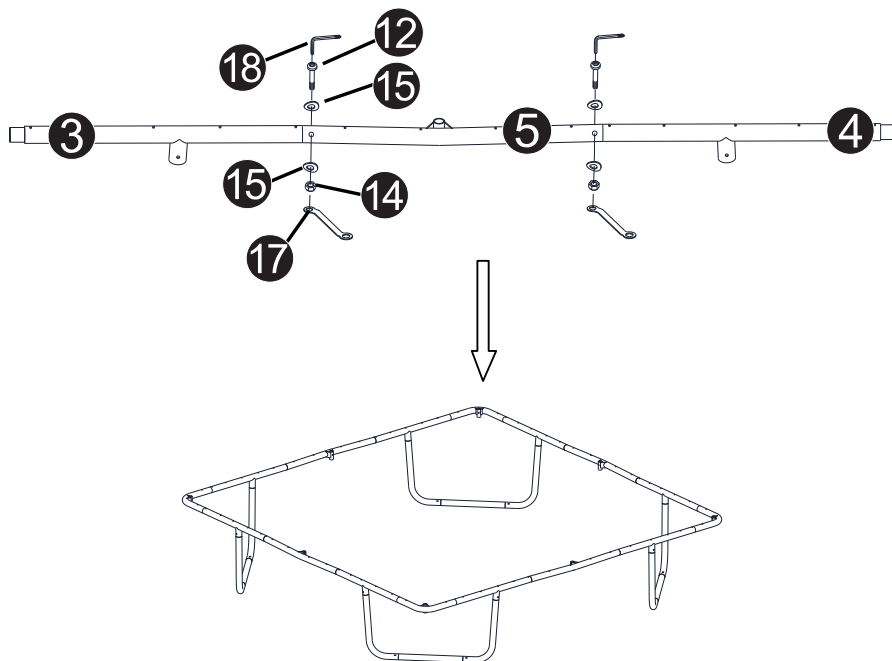


Step 4

Now insert the "Middle Top Frame Rail" 5 between the corner parts built in step 3 as shown



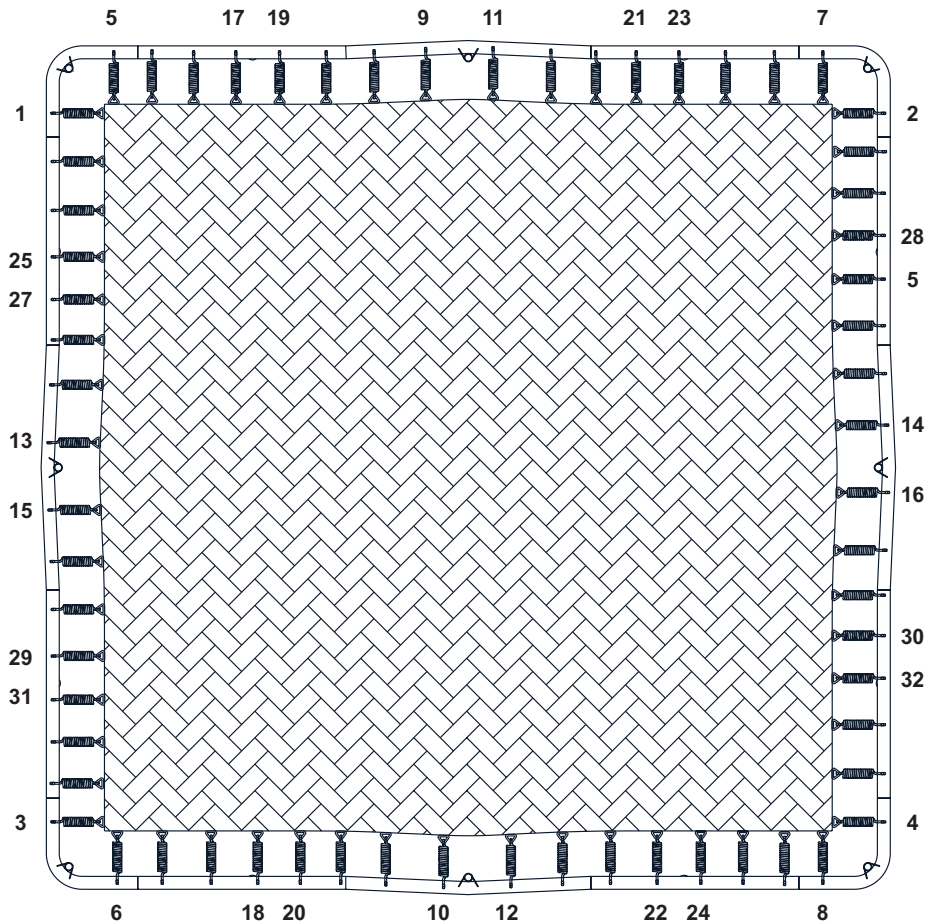
Screw in the "Long bolt" 12 and "Arc Washer x 2" 15 into "nut" 14 as shown.
Do not tighten fully at this point.



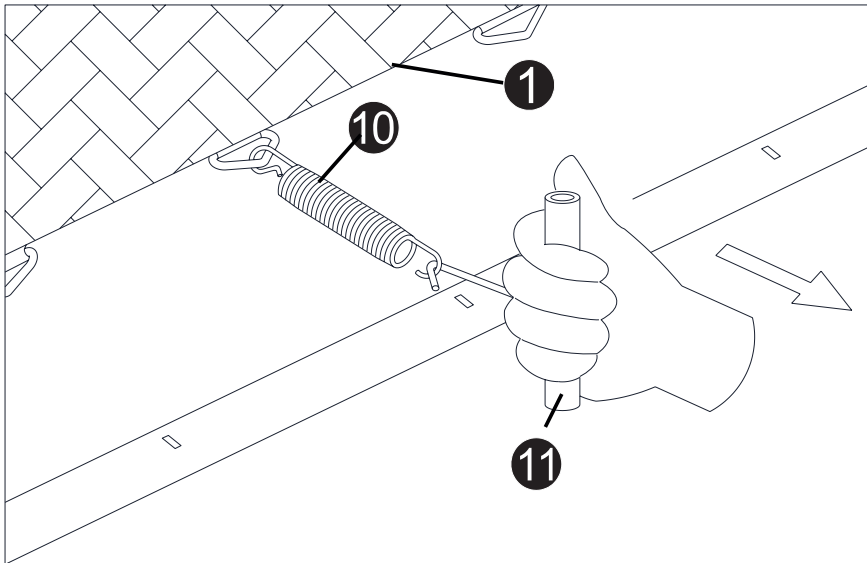
Step 5

Please take care when attaching the springs.

Start by laying out the "Trampoline Mat" 1 inside the frame.



Start at point 1. Use the special spring tool to attach the “Springs” 10 as shown.

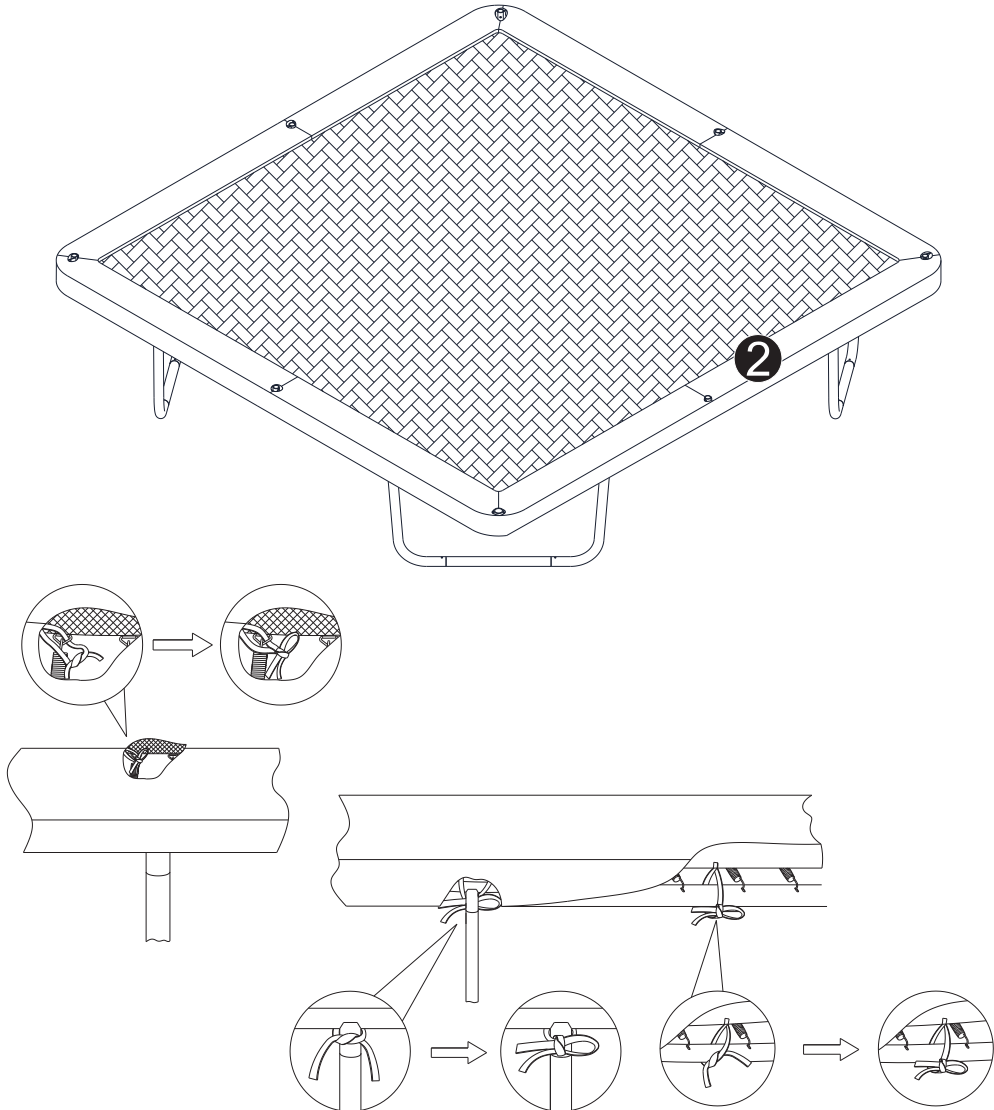


Start by putting the hook of the spring in the V-shaped ring on the trampoline mat. Then use the special tool to pull the spring into place on the frame. Make sure that the spring hooks on completely otherwise it may come loose during jumping. When doing this you should wear protective gloves to avoid injuries.

When the first spring is in place continue with the next in the numerical order shown on the picture. When you have completed number 32 you can attach the remaining springs in any order. It is important to follow this instruction carefully to get the right tension for the trampoline mat. If you do not follow this pattern it will be very difficult to assemble the trampoline mat correctly.

Step 6

Lay the "Frame Pad" **2** over the trampoline so that it covers the springs and the metal frame. Line up the straps so that you have one over the leg sockets and one between. Then tie the straps. Continue with the straps on the inside and tie them to the springs as shown. Make sure to tie the straps tightly.



Now go back and tighten all screws firmly on the trampoline.

Safety Net assembly

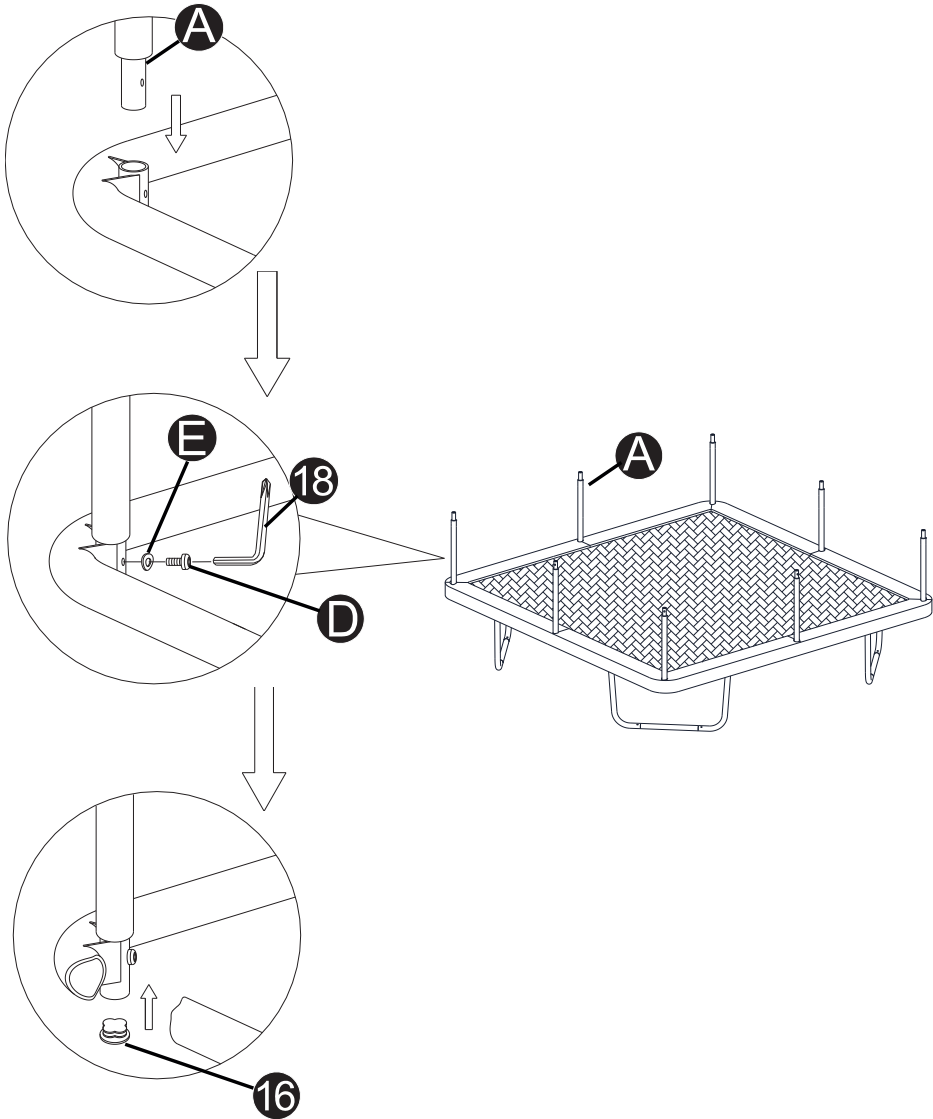
Two people required for assembly.

Step 7

Insert "Lower Frame Tube with Foam" **A** into the trampoline as shown.

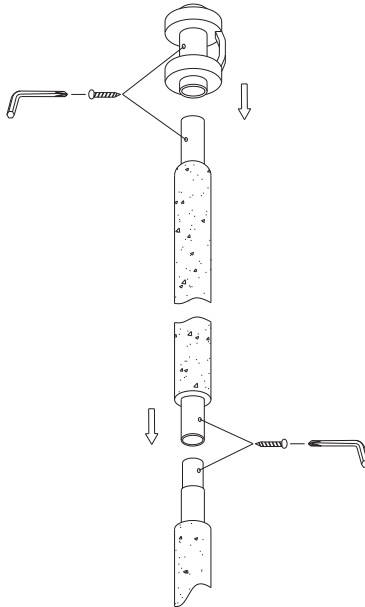
Secure with the "Short Bolt" **D** and "Arc Washer" **E**.

Attach "End Cap" **16** to the "Lower Frame Tube with Foam" **A** making sure it is fitted at the end as shown.



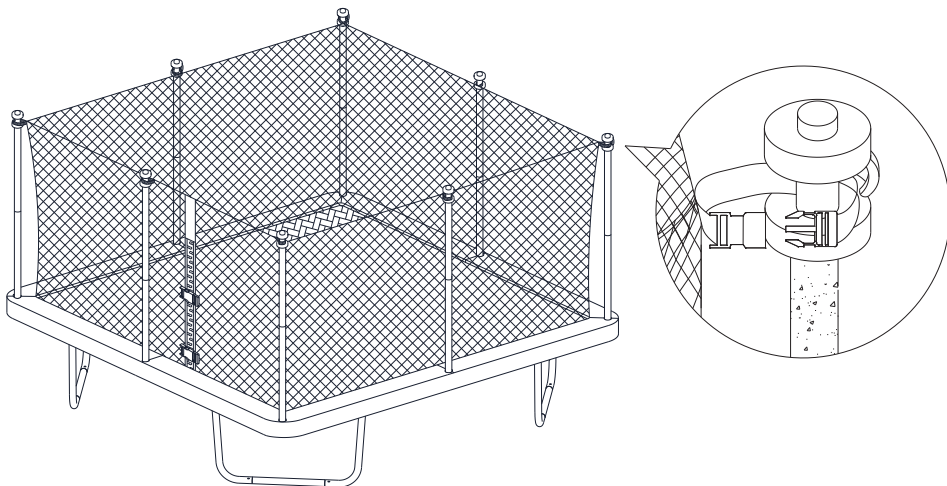
Step 8

Attach the "Upper Frame Tube with Foam" **B** to the "Lower Frame Tube with Foam" **A**. Then attach "Tube cap" **C** to "Upper Frame Tube with Foam" **B**. Secure with "Self-Locking screw" **F** as shown.



Step 9

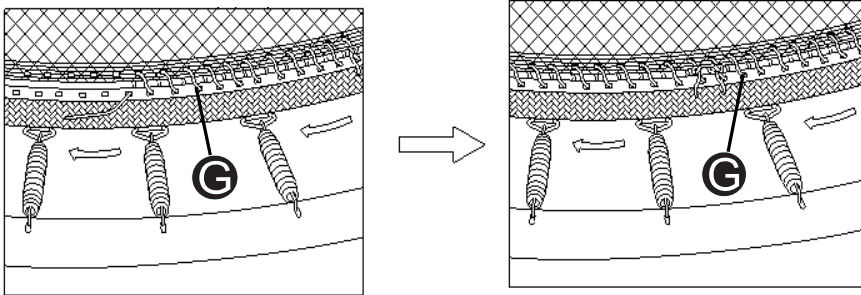
Snap in the buckles on the top of the "Enclosure Netting" **H** to the "Tube cap" **C**. Attach the top snap in all buckles for all sets of tube frame. Please make sure the cap holder is facing outwards.



12

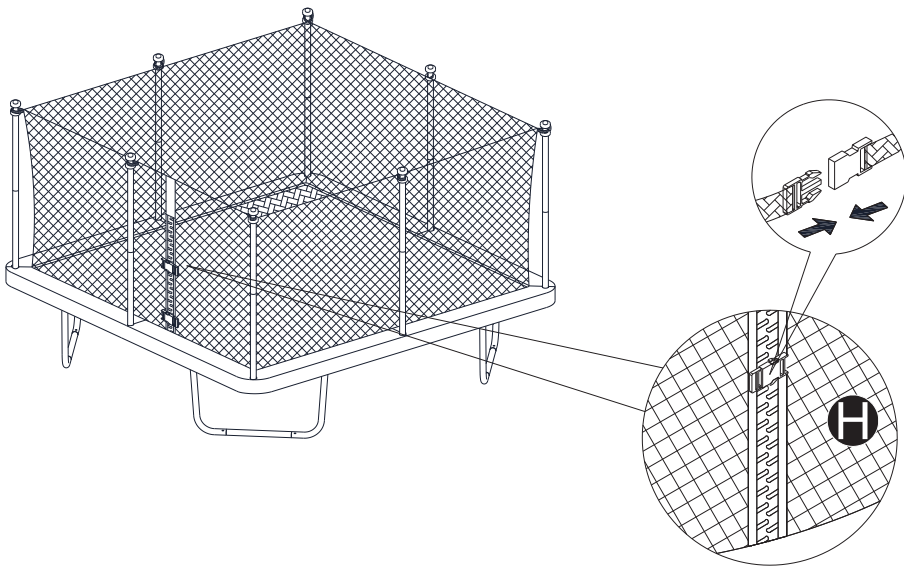
Step 10

First, tie the end of one "Cord" **G** to the Trampoline Mat ring. Then pull the cord through the edge of the net and the ring of the mat as shown. Repeat this step until you have tied all the "Cord" **G** to the Trampoline Mat.



Step 11

Pull the zip of the "Enclosure Netting" **H** at the door, then snap the two buckles together as shown.



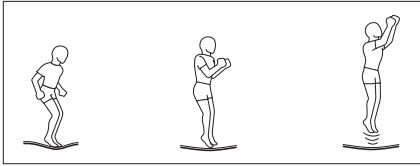
Step 12

Important: Remember to go back and tighten all screws, nuts and buckles on both the Trampoline and the Enclosure Netting. Otherwise it may not function properly and may lead to injuries that could have been avoided by proper assembly.

The assembly of the trampoline is now complete. Remember to be careful when jumping.

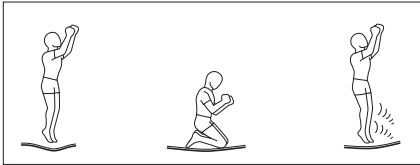
BASIC TRAMPOLINE BOUNCES

THE BASIC BOUNCE



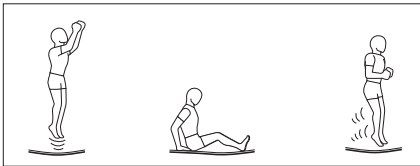
1. Start from standing position, feet shoulder width apart and with head up and eyes on mat.
2. Swing arms forward and up and around in a circular motion.
3. Bring feet together while in mid-air and point toes downward.
4. Keep feet shoulder width apart when landing on mat.

KNEE BOUNCE



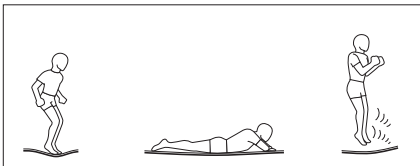
1. Start with basic bounce and keep it low.
2. Land on knees keeping back straight, body erect and use your arms to maintain balance.
3. Bounce back to basic bounce position by swinging arms up.

SEAT BOUNCE



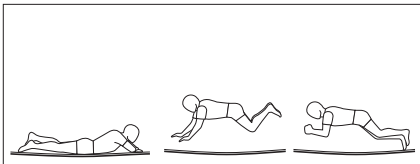
1. Land in a flat sitting position.
2. Place hands on mat beside hips, do not lock your elbows.
3. Return to erect position, pushing with hands.

FRONT BOUNCE



1. Start with a low bounce.
2. Land in prone (face down) position and keep hand and arms extended forward on mat.
3. Push off the mat with arms to return to standing position.

180 DEGREE BOUNCE



1. Start with front bounce position.
2. Push off with left or right hands and arms (depending on which way you wish to turn).
3. Maintain head and shoulders in the same direction and keep back parallel to mat and head up.
4. Land in prone position and return to standing position by pushing up with hands and arms.

WARNING:

ALWAYS START YOUR JUMP AT THE CENTER OF THE MAT. WHEN YOU LAND MORE THAN 30 CM AWAY FROM THE LOGO, STOP YOUR JUMP IMMEDIATELY!
RESTART YOUR JUMP AT THE CENTER OF THE MAT.

**NOTE:**

THIS TRAMPOLINE SHOULD FOR SAFETY'S SAKE ALWAYS BE USED WITH THE ENCLOSURE.

CARE AND MAINTENANCE

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 withstand a certain amount of weight and use. Please make sure that only one person at any one time uses the trampoline. 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 person 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 types (especially sharp types) 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 (3) 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

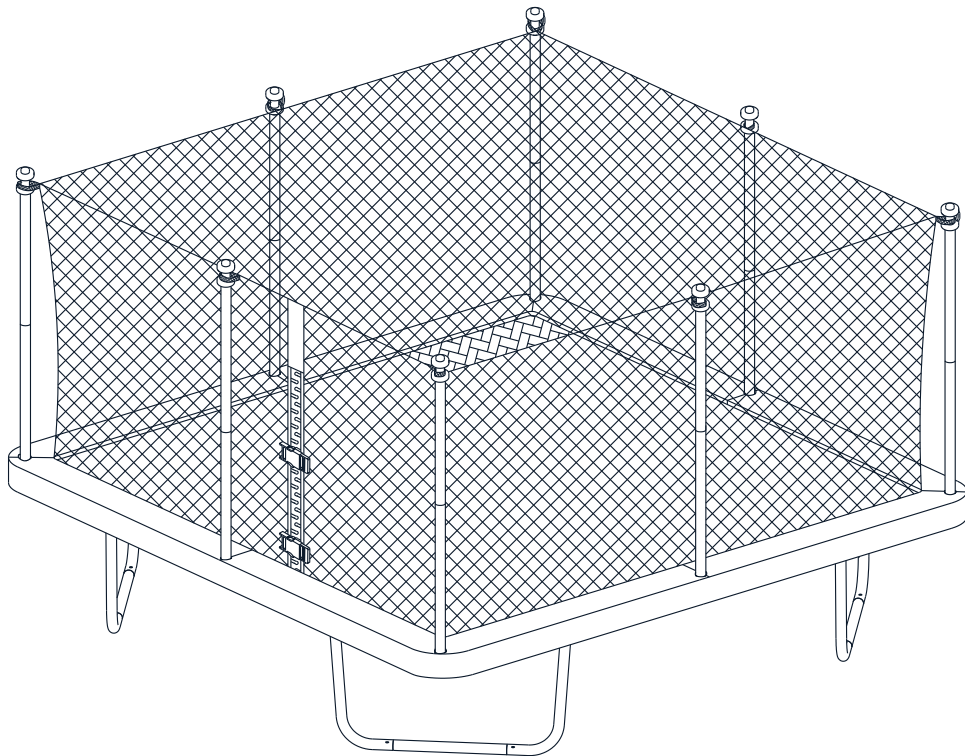
If you need to move the trampoline, two people should be used. All connector points should be wrapped and secured with weather resistant tape, such as duct tape. This will keep the frame intact during the move and prevent the connector points from dislocating and separating. When moving, lift the trampoline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



OUTRA[®] sport

DE

Anleitung für das Trampolin Extreme Series 336 x 336 cm



Es ist sehr wichtig, die Anleitung vor dem Aufbau und der Benutzung des Trampolins zu lesen und zu verstehen.

Wir hoffen, dass du viel Spaß mit dem Trampolin hast. Ein Trampolin macht Spaß und ist gleichzeitig ein gutes Training. Der Aufbau nimmt Zeit in Anspruch. Lies die Anleitung vor Gebrauch durch, dann wird der Aufbau einfacher. Der Aufbau kann eine Stunde oder länger dauern. Nimm dir Zeit und lass dir von jemandem helfen.



Achtung!

Bei allen körperlichen Aktivitäten kann man sich verletzen. Um das Verletzungsrisiko zu minimieren, beachte folgende Sicherheitshinweise und Tipps.

- Die maximale Belastung des 336-cm-Trampolins beträgt 150 kg.
- Das Trampolin es nicht für Kinder unter 6 Jahren empfohlen.
- Das Trampolin sollte regelmäßig geprüft werden. Sicherstellen, dass keine Teile fehlen oder beschädigt sind. Beschädigte Teile sollten umgehend ersetzt werden.
- Der Besitzer des Trampolins ist dafür verantwortlich, dass die Benutzer den Regeln dieser Anleitung folgen.
- Wenn das Trampolin nicht verwendet wird, sollte es ordentlich verstaut werden. Sicherstellen, dass das Trampolin nicht unerlaubt verwendet wird.
- Haustiere dürfen nicht auf das Sprungtuch gelassen werden. Sie könnten es beschädigen.
- Nur für eine Person zurzeit vorgesehen.
- Versuche keine Überschläge (Saltos). Das ist sehr gefährlich und kann zu ernsthaften oder tödlichen Verletzungen führen.
- Prüfe das Trampolin-Sicherheitsnetz vor jedem Gebrauch und ersetze abgenutzte oder beschädigte Teile.
- Stelle vor jedem Gebrauch sicher, dass das Netz richtig aufgehängt ist. Zieh alle Klemmen fest und stelle sicher, dass das Netz nicht beschädigt ist.
- Versuche nicht, über das Netz zu springen.
- Spring nicht mit Absicht gegen das Netz.
- Versuche nicht, mit Absicht vom Netz abzurallen.
- Hänge dich nicht ans Netz und versuche nicht, am Netz hochzuklettern.
- Nimm jeglichen Schmuck ab, der sich im Netz verfangen oder es beschädigen könnte.
- Das Sicherheitsnetz eignet sich nicht zur Befestigung von Zubehör, es sei denn, es handelt sich um Zubehör des Herstellers des Netzes.

Aufstellort des Trampolins

Das Trampolin sollte nicht auf Betonböden oder anderen harten Flächen aufgestellt werden. Der ideale Untergrund ist eine ebene, stabile Fläche wie z. B. Rasen. Es muss genügend Platz um das Trampolin herum geben. Darauf achten, dass sich keine Kabel, Äste, Zäune oder andere Gefahrenquellen in der Nähe oder über dem Trampolin befinden. Nicht für den Innengebrauch bestimmt.

Wetterbedingungen

Bei starkem Wind besteht die Gefahr, dass das Trampolin wegweht. Das Trampolin entweder abbauen oder an einen geschützten Ort bringen. Alternativ das Trampolin im Boden mit Hilfe von Erdnägeln/Erdankern (separat zu kaufen) befestigen.

Wenn es geregnet hat, solltest du vorsichtig sein, da das Trampolin nass sein kann und du abrutschen kannst. Das Trampolin bei Nichtgebrauch abbauen oder mit einem Trampolinschutz abdecken. So wird die Lebensdauer des Trampolins verlängert.

Gebrauch

Fang vorsichtig an. Probiere keine schwierigen Bewegungen oder Tricks aus.

Spring nicht, wenn du müde bist – das erhöht die Verletzungsgefahr. Trag entweder geeignete Schuhe, z. B. Turnschuhe, oder spring barfuß.

Tritt nie auf das Rahmenpolster. Seine Tragfähigkeit reicht für das Gewicht einer Person nicht aus.

Verlasse das Trampolin nie mit einem Sprung. Steig immer herunter. Das Trampolin darf nicht unter Alkohol- oder Medikamenteneinfluss benutzt werden.

Klettere nur, wenn eine aufsichtspflichtige Person anwesend ist. Wenn du dich verletzt, kann dir diese Person helfen.

Fang immer in der Mitte des Sprungtuchs mit dem Springen an. Landest du weiter als 30 cm außerhalb des Logos, höre sofort mit dem Springen auf!

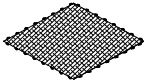









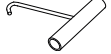
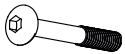






Fang neu in der Mitte des Sprungtuchs an.




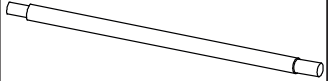






Zusammenbau

Bitte die Anleitung vor der Montage sorgfältig durchlesen. Es wird empfohlen, das Tor mit zwei Personen aufzubauen. Vor der Montage prüfen, ob alle Teile vorhanden sind. Zum besseren Verständnis sind die Teile in der Anleitung mit Teilenummern versehen.

Teilleiste TRAMPOLIN:

Teile-Nr.	Abbildung	Beschreibung	Anzahl
1		Springtuch mit Dreiecksringen	1
2		Rahmenpolster	1
3		Rahmenteil, gerade (links)	4
4		Rahmenteil, gerade (rechts)	4
5		Rahmenmittelstück	4
6		Rahmeneckteil	4
7		Standbeinrohr	4
8		Gebogenes Standbeinrohr (links)	4
9		Gebogenes Standbeinrohr (rechts)	4
10		Sprungfeder	64
11		Federwerkzeug	1
12		Lange Schraube (M8 x 72 mm)	8
13		Kurze Schraube (M8 x 20 mm)	16
14		Mutter	8
15		Gewölbte Unterlegscheibe	32
16		Verschlusskappe	8
17		Schraubenschlüssel	1
18		Innensechskantschlüssel	1

Teilleiste SICHERHEITSNETZ:

Teile-Nr.	Abbildung	Beschreibung	Menge
A		Unteres Rahmenrohr mit Schaumstoff	8
B		Oberes Rahmenrohr mit Schaumstoff	8
C		Rohrkappe	8
D		Kurze Schraube(M8 x 20 mm)	8
E		Gewölbte Unterlegscheibe	8
F		Selbstsichernde Schraube	16
G		Schnur	7
H		Sicherheitsnetz	1

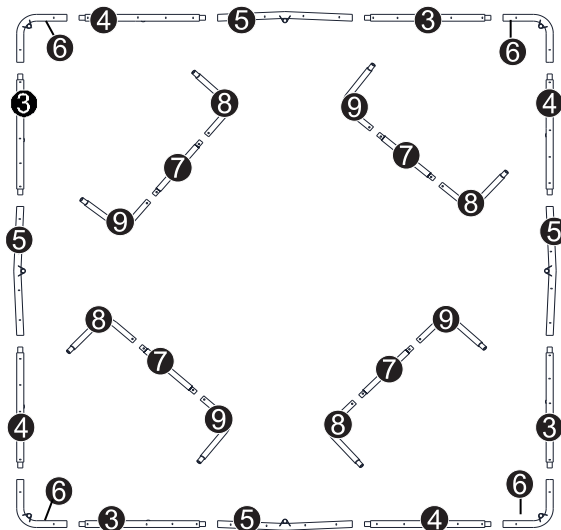
Trampolin-Montage

Für die Montage sind zwei Personen erforderlich.

Schritt 1

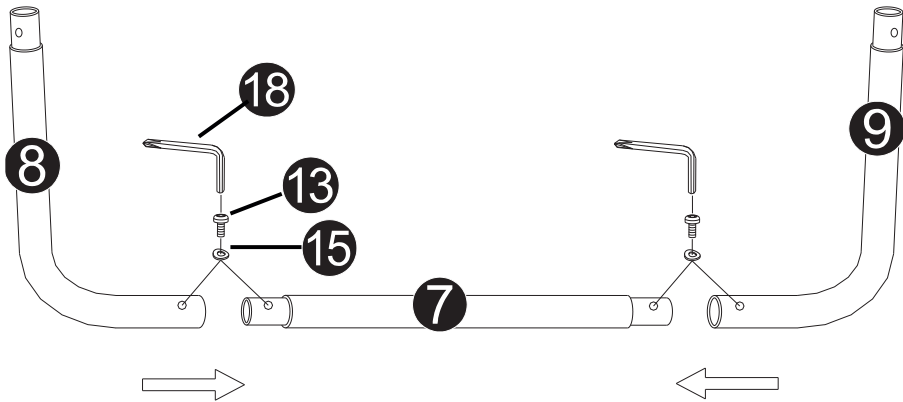
Zunächst den Rahmen aufbauen. Die Teile zusammenschieben.

Zuerst die Teile wie in der Abbildung dargestellt auslegen.



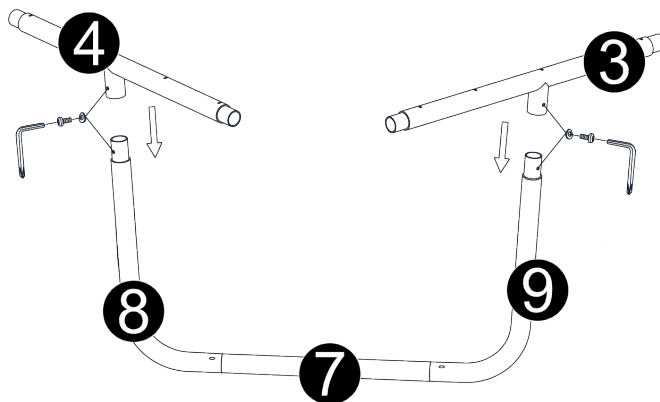
Schritt 2

Zwei L-förmige Beine 8 + 9 wie abgebildet in das Beinunterteil 7 schieben. Diesen Schritt für alle Beinsöckel wiederholen. Mit kurzer Schraube 13 und gewölbter Unterlegscheibe 15 sichern.

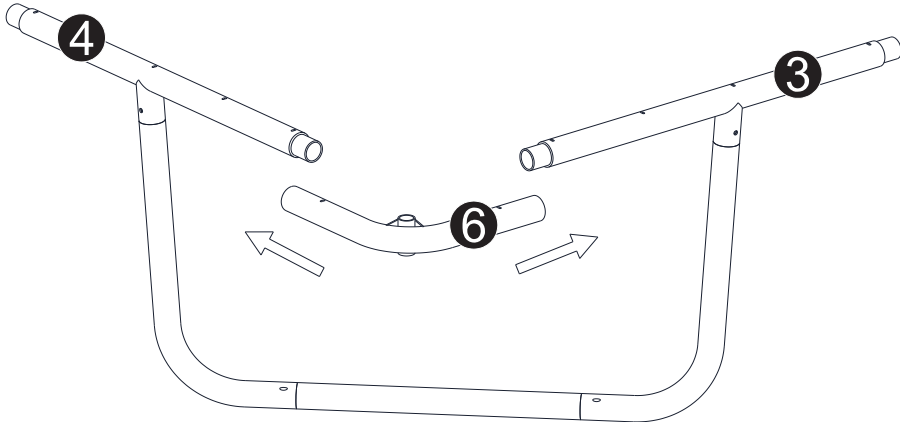


Schritt 3

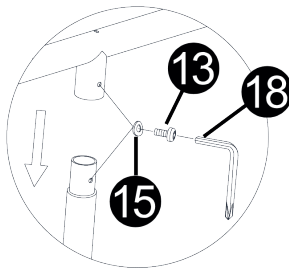
Die Beinstütze aus Schritt 2 verwenden. Dieser Schritt ist zu zweit leichter, wobei eine Person die Beinstütze hält und eine andere Person die Rahmenteile, gerade (links und rechts) 3 + 4 wie abgebildet anbringt.



Jetzt das Rahmeneckteil **6** in die Zwischenräume zwischen die Rahmenteile, gerade (links und rechts) **3+4** einsetzen.
Diesen Schritt für alle Beinstützen ausführen.

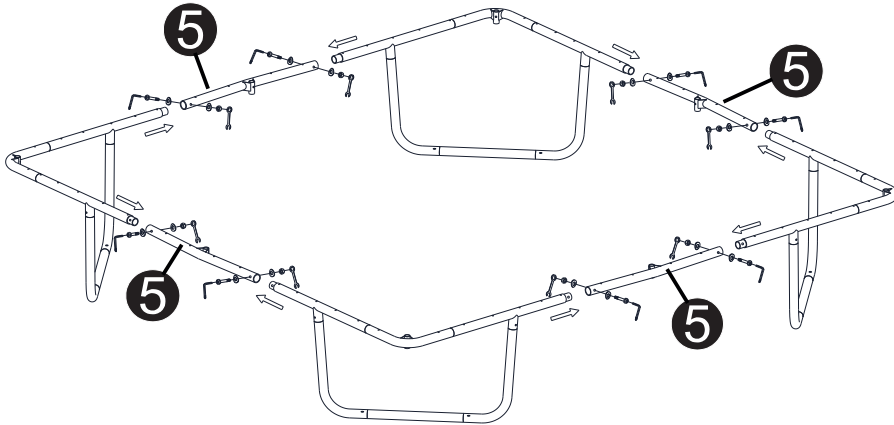


Die kurze Schraube **13** und gewölbte Unterlegscheibe **15** wie abgebildet einschrauben.
Zu diesem Zeitpunkt noch nicht ganz festschrauben.

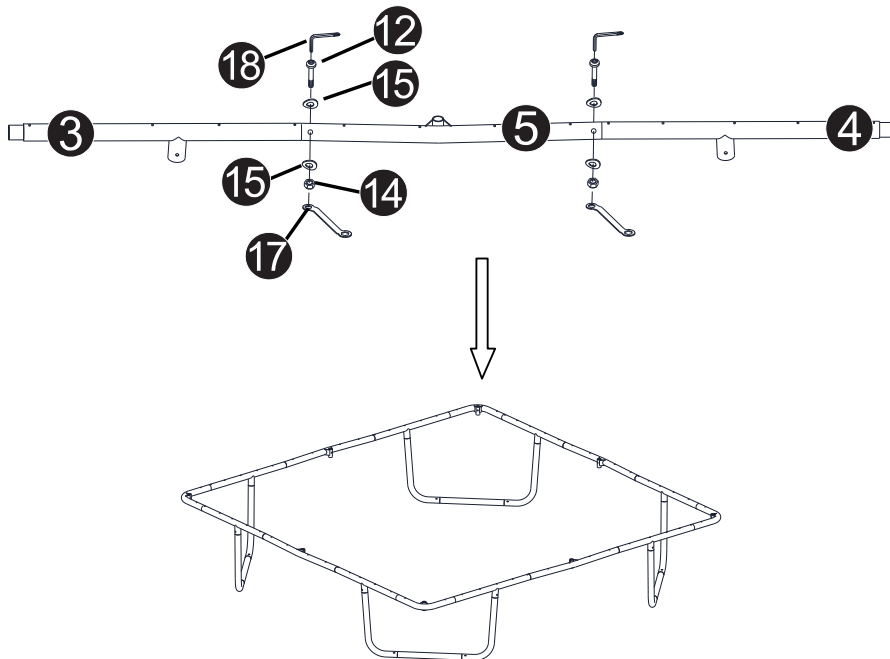


Schritt 4

Jetzt das Rahmenmittelstück **5** zwischen die in Schritt 3 zusammengesetzten Eckteile einsetzen, wie abgebildet.



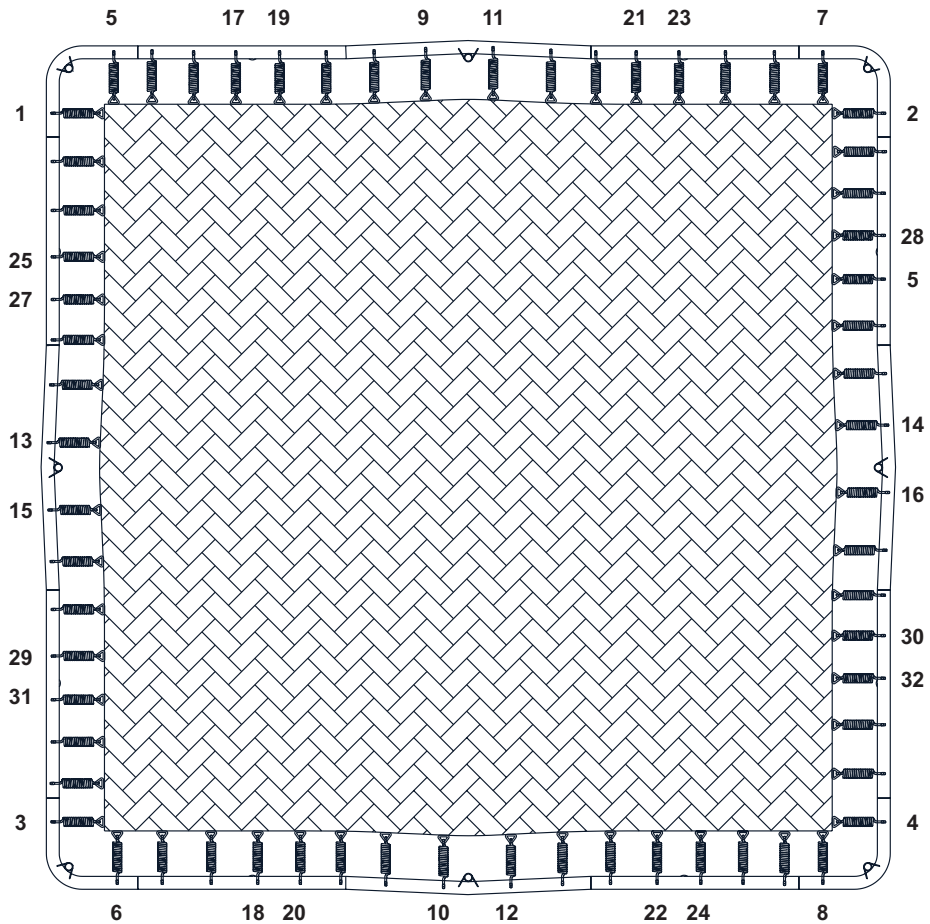
Die lange Schraube **12** und 2 gewölbte Unterlegscheiben **15** in die Mutter **14** einschrauben, wie abgebildet. Zu diesem Zeitpunkt noch nicht ganz festschrauben.



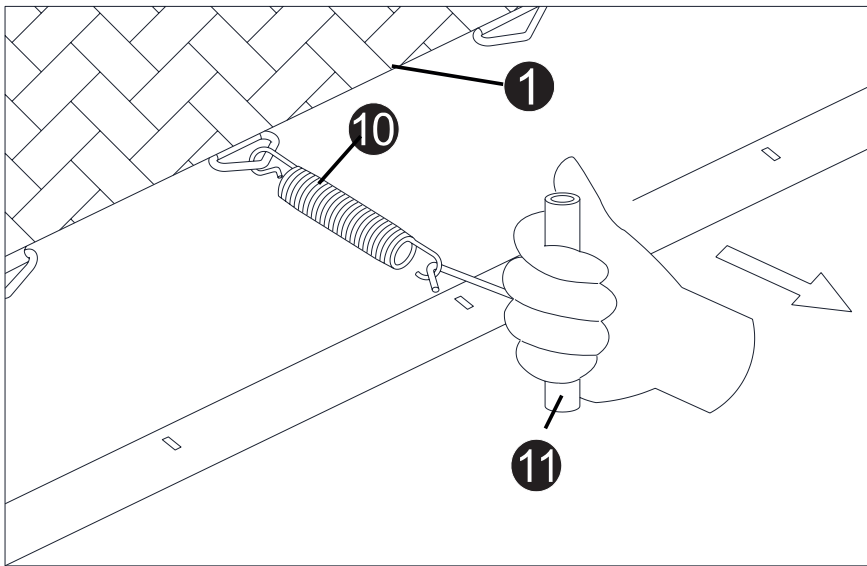
22

Schritt 5

Beim Montieren der Sprungfedern vorsichtig sein.
Das Sprungtuch **1** in der Mitte des Rahmens auslegen.



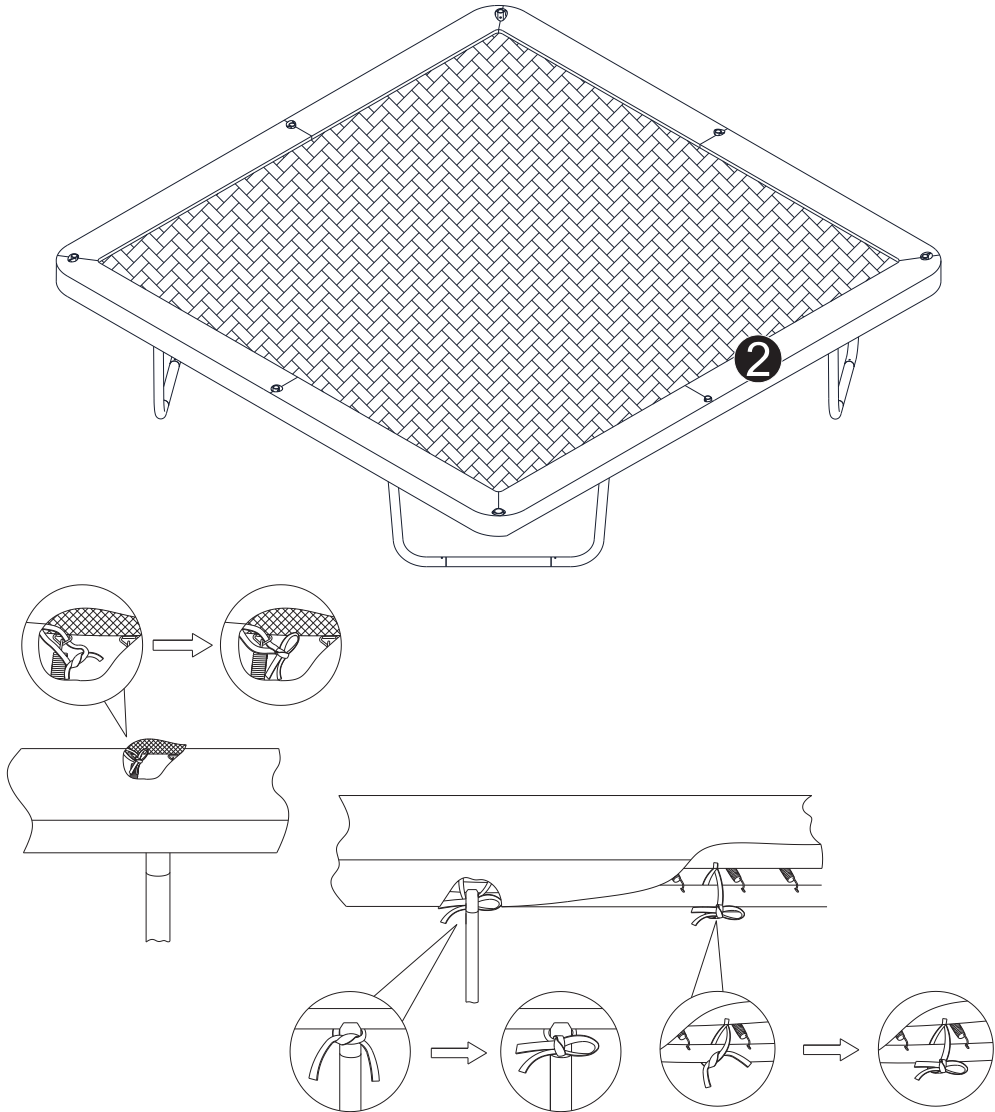
Mit Punkt 1 anfangen. Mit dem Pezialwerkzeug die Federn 10 anbringen, wie abgebildet.



Zuerst den Haken der Sprungfeder am V-förmigen Ring des Sprungtuchs befestigen. Anschließend die Sprungfeder mit dem Federwerkzeug am Rahmen befestigen. Sicherstellen, dass die Sprungfedern komplett eingehakt sind, sonst können sie sich während des Springens lösen. Während dieses Arbeitsschrittes sollten Schutzhandschuhe benutzt werden, um Verletzungen zu vermeiden. Nach dem Anbringen der ersten Feder die nächste Feder in der abgebildeten Reihenfolge anbringen. Nach dem Anbringen der Nummer 32 können die übrigen Federn in beliebiger Reihenfolge befestigt werden. Bitte die Anleitung sorgfältig befolgen, um die richtige Spannung für das Sprungtuch zu erreichen. Wird die Reihenfolge nicht eingehalten, erschwert sich der Aufbau des Sprungtuchs.

Schritt 6

Das Rahmenpolster **2** so über das Trampolin legen, dass es die Sprungfedern und den Metallrahmen bedeckt. Die Riemen so auslegen, dass jeweils einer auf den Beinbuchsen und einer zwischen den Beinbuchsen liegt. Dann die Riemen festbinden. Mit den Riemen auf der Innenseite fortsetzen und diese, wie abgebildet, an den Federn festbinden. Sicherstellen, dass die Riemen richtig festgebunden werden.



Nun alle Schrauben fest am Trampolin festschrauben.

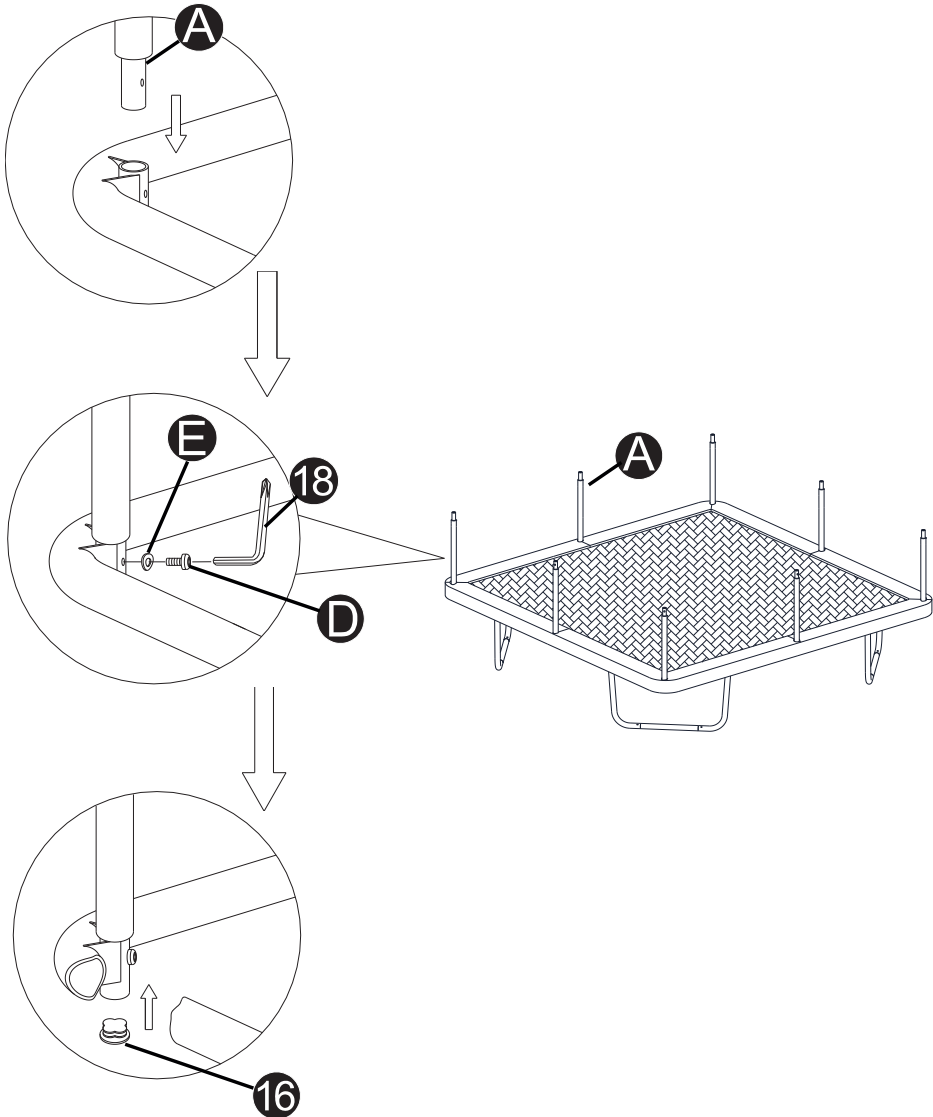
Sicherheitsnetz-Montage

Für die Montage sind zwei Personen erforderlich.

Schritt 7

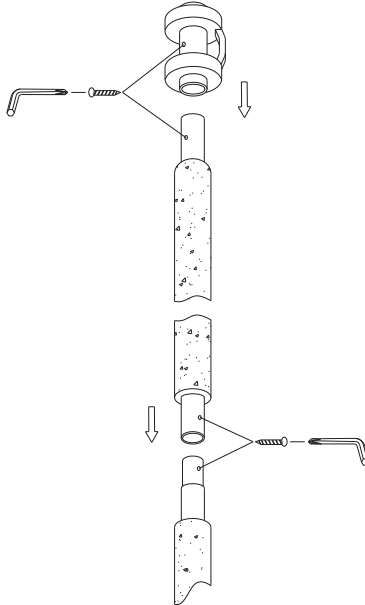
Das untere Rahmenrohr mit Schaumstoff **A** wie abgebildet in das Trampolin einsetzen.
Mit kurzer Schraube **A** und gewölbter Unterlegscheibe **E** sichern.

Die Endkappe **16** am unteren Rahmenrohr mit Schaumstoff **A** befestigen, so dass es am Ende angebracht ist, wie abgebildet.



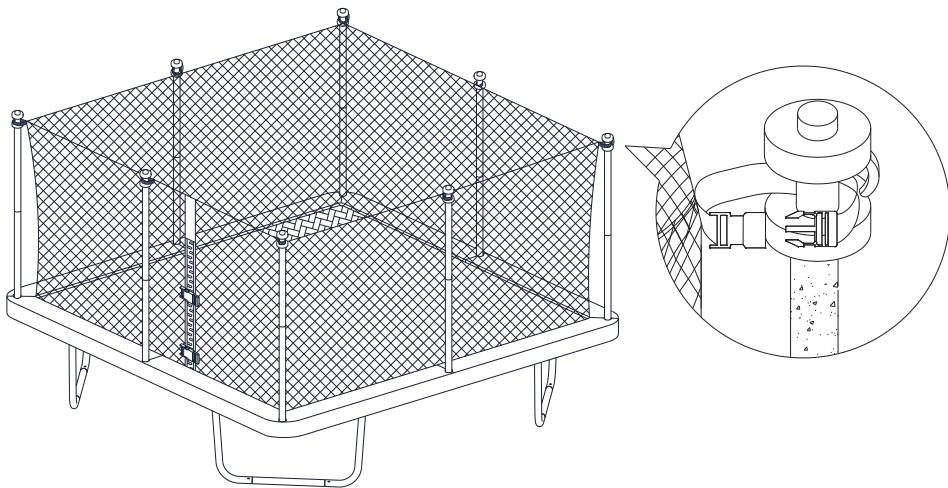
Schritt 8

Das obere Rahmenrohr mit Schaumstoff **B** am unteren Rahmenrohr mit Schaumstoff **A** anbringen. Dann die Rohrkappe **C** am oberen Rahmenrohr mit Schaumstoff **B** anbringen. Mit der selbstsichernden Schraube **F** wie abgebildet sichern.



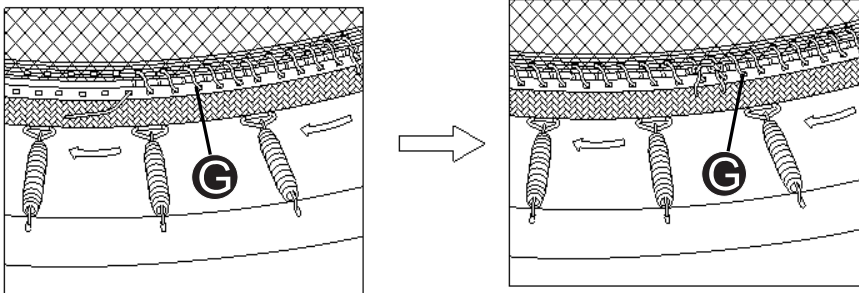
Schritt 9

Die Schnallen oben am Sicherheitsnetz **H** in die Rohrkappe **C** einrasten. Den oberen Druckknopf in allen Schnallen für alle Rohrrahmensätze befestigen. Sicherstellen, dass der Halter für die Kappe nach außen zeigt.



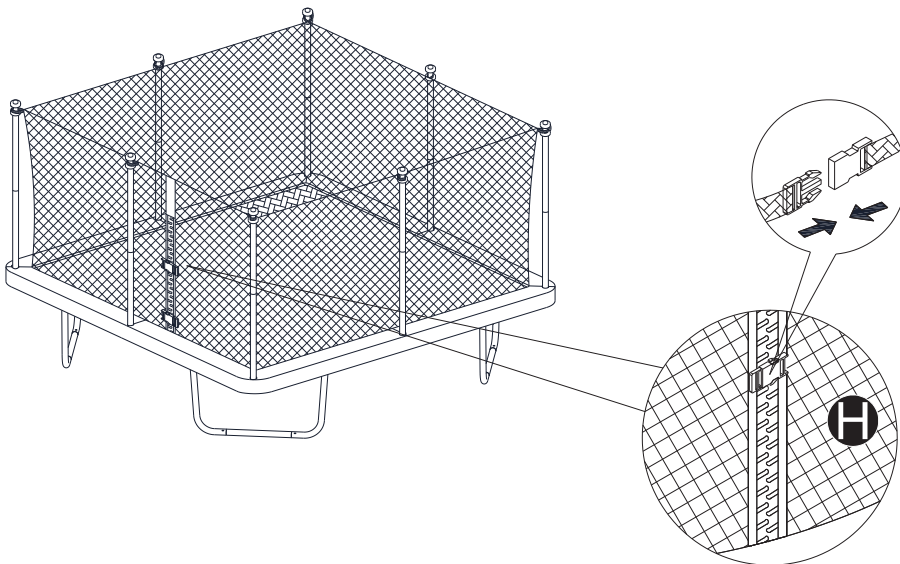
Schritt 10

Zunächst das Ende einer Schnur **G** am Ring des Sprungtuchs befestigen. Dann die Schnur durch die Netzkante und den Ring des Sprungtuchs ziehen, wie abgebildet. Diesen Schritt wiederholt ausführen, bis die Schnur **K** komplett am Sprungtuch befestigt ist.



Schritt 11

Den Reißverschluss am Eingang des Netzes **H** zuziehen und beide Schnallen wie gezeigt verschließen.



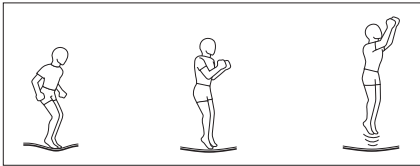
Schritt 12

Wichtig: Nicht vergessen, alle Schrauben, Muttern und Schnallen am Trampolin und Trampolinnetz anzuziehen. Andernfalls kann es sein, dass das Trampolin nicht richtig funktioniert und zu Verletzungen führt, die bei richtiger Montage hätten vermieden werden können.

Das Trampolin ist nun vollständig aufgebaut. Beim Springen immer vorsichtig sein.

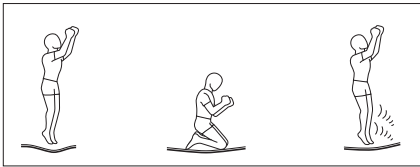


GRUNDLEGENDE TRAMPOLINSPRÜNGE DER GRUNDSPRUNG



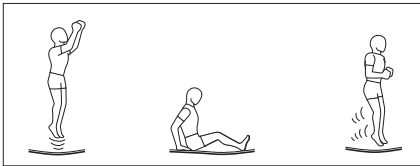
1. Im Stand beginnen. Die Füße stehen schulterbreit auseinander, der Kopf ist gerade und die Augen sind auf das Sprungtuch gerichtet.
2. Die Arme nach vorne schwingen, dann nach oben und in einer kreisförmigen Bewegung wieder nach vorn schwingen.
3. Die Füße in der Luft zusammenbringen. Die Zehen zeigen nach unten.
4. Beim Landen auf dem Sprungtuch müssen die Füße wieder schulterbreit auseinander sein.

DER KNIESPRUNG



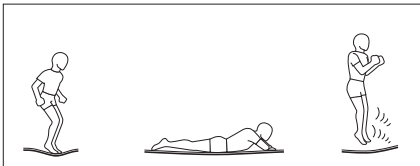
1. Mit dem Grundsprung beginnen, dabei aber nicht sehr hoch springen.
2. Auf den Knien landen. Dabei müssen der Rücken gerade und der Körper aufgerichtet sein. Mit den Armen das Gleichgewicht halten.
3. Durch Hochschwingen der Arme wieder in die Position des Grundsprungs zurückspringen.

DER SITZSPRUNG



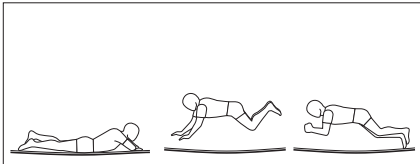
1. In einer flachen Sitzstellung landen.
2. Die Hände neben den Hüften auf der Matte aufsetzen, dabei die Ellenbogen abspreizen.
3. Mit den Händen abstoßen, um zur aufrechten Stellung zurückzukehren.

DIE BAUCHLANDUNG



1. Mit einem niedrigen Sprung beginnen.
2. Auf dem Bauch (mit dem Gesicht nach unten) landen und dabei die Hände und Arme nach vorn ausstrecken.
3. Mit den Armen vom Sprungtuch abstoßen, um in die aufrechte Position zurückzukehren.

180-GRAD-SPRUNG



1. Mit der Bauchlandung beginnen.
2. Mit dem rechten oder linken Arm abstoßen (je nachdem, in welche Richtung die Drehung ausgeführt werden soll).
3. Kopf und Schultern in dieselbe Richtung drehen. Den Rücken parallel zum Sprungtuch und den Kopf nach oben halten.
4. Wieder auf dem Bauch landen und durch Abstoßen mit Händen und Armen in die aufrechte Position zurückkehren.

ACHTUNG!

FANG IMMER MIT DEM SPRINGEN IN DER MITTE DES SPRUNGTUCHS AN. LANDEST DU WEITER ALS 30 CM VOM LOGO ENTFERNT, HÖRE SOFORT MIT DEM SPRINGEN AUF! FANG NEU IN DER MITTE DES SPRUNGTUCHS AN.





HINWEIS:

AUS SICHERHEITSGRÜNDEN SOLLTE DIESES TRAMPOLIN IMMER MIT EINEM UMSCHLIESSENDEN SICHERHEITSNETZ BENUTZT WERDEN.

PFLEGE UND WARTUNG

Dieses Trampolin wurde mit hochwertigen Materialien und handwerklichem Fachwissen konstruiert und gefertigt. Bei richtiger Pflege und Instandhaltung wird es allen Springern jahrelang eine gute Trainingsmöglichkeit bieten, Spaß und Freude bereiten sowie das Verletzungsrisiko minimieren.

Bitte die nachfolgenden Regeln beachten:

Dieses Trampolin wurde für eine bestimmte Belastung konstruiert. Bitte darauf achten, dass es immer nur von einer Person benutzt wird. Beim Springen sollten Strümpfe oder Gymnastikschuhe getragen werden. Es kann auch barfuß gesprungen werden.

Straßenschuhe oder Tennisschuhe sollten beim Trampolinspringen NICHT getragen werden.

Um Schäden am Sprungtuch zu vermeiden, sollten keine Haustiere auf das Sprungtuch gelassen werden. Alle Benutzer sollten scharfe oder spitze Gegenstände, die sie bei sich tragen, vor Gebrauch entfernen. Immer darauf achten, dass scharfe oder spitze Gegenstände nicht mit dem Sprungtuch in Berührung kommen.

Das Trampolin vor jedem Gebrauch auf verschlissene, beschädigte oder fehlende Teile überprüfen. Durch eine Reihe von Umständen kann sich das Verletzungsrisiko erhöhen.

Bitte auf Folgendes achten:

- * Einstiche, Löcher oder Risse im Sprungtuch
- * Durchhängen des Sprungtuchs
- * Lockere Nähte oder andere Arten von Verschleiß des Sprungtuchs
- * Verbogene oder gebrochene Rahmenteile, vor allem Beine
- * Gebrochene, fehlende oder beschädigte Sprungfedern
- * Beschädigtes, fehlendes oder nicht richtig befestigtes Rahmenpolster
- * Hervorstehende (vor allem spitze) Teile an Rahmen, Sprungfedern oder Sprungtuch

FALLS SIE EINEN DER GENANNTEN UMSTÄNDE ODER IRGENDETWAS ANDERES FESTSTELLEN,
DAS DIE BENUTZER DES TRAMPOLINS GEFÄHRDEN KÖNNTE, MUSS DAS TRAMPOLIN ABGEBAUT ODER SO GESICHERT WERDEN, DASS ES NICHT BENUTZT WERDEN KANN, BIS DER GEFÄHRDENE UMSTAND/DIE UMSTÄNDE BEHOBEN SIND.

STARKER WIND

Bei starkem Wind kann das Trampolin wegwehen. Wenn mit starkem Wind zu rechnen ist, sollte das Trampolin an einen geschützten Platz gebracht oder abgebaut werden. Der äußere runde Teil (oberer Rahmen) des Trampolins kann auch mit Seilen und Heringen am Boden befestigt werden. Dabei muss das Trampolin an mindestens drei (3) Stellen verankert werden. Darauf achten, den Rahmen und nicht nur die Beine am Boden zu verankern, denn diese könnten aus den Rahmenbuchsen gezogen werden.

TRANSPORT DES TRAMPOLINS

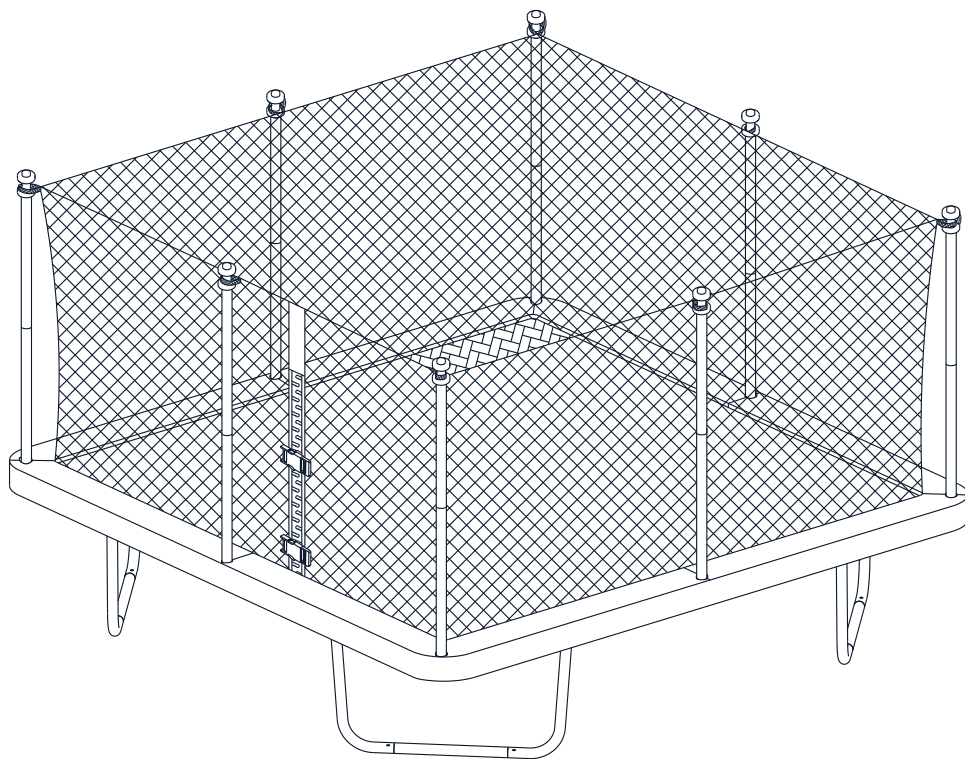
Das Trampolin sollte von mindestens zwei Personen bewegt werden. Alle Verbindungspunkte sollten eingewickelt und mit wetterfestem Klebeband gesichert werden. Dadurch wird der Rahmen während des Transports zusammengehalten und die Verbindungen können sich nicht lösen oder öffnen. Das Trampolin beim Bewegen vorsichtig anheben und waagrecht tragen. Für einen weiteren Transportweg sollte das Trampolin abgebaut werden.



OUTRA[®] sport

DK

Vejledning til Extreme Series- trampolin 336 x 336 cm



Det er meget vigtigt, at du læser og forstår vejledningen, før trampolinen samles og anvendes.

Vi håber, at du bliver glad for at bruge trampolinen. En trampolin er rigtig sjov og giver god motion på samme tid. Det tager lidt tid at samle den, men det er lettere, hvis du læser alle anvisninger, før du starter. Det kan tage over en time at samle trampolinen, så vær tålmodig, og få en til at hjælpe dig.



Advarsel!

Som ved alle former for fysisk aktivitet er der også her en risiko for at blive skadet. Du kan reducere risikoen ved at overholde alle sikkerhedsregler og tip.

- Trampolinen på 336 x 336 cm kan maksimalt holde til en vægt på 150 kg.
- Det anbefales, at børn under 6 år ikke bruger trampolinen.
- Efterse trampolinen regelmæssigt. Tjek, at der ikke er nogen dele, der mangler eller er gået i stykker. Ødelagte dele bør udskiftes med det samme.
- Ejeren af trampolinen er ansvarlig for at sikre at brugerne af trampolinen overholder reglerne og anvisningerne i vejledningen.
- Når trampolinen ikke bruges, skal den opbevares sikkert. Sørg for, at ingen uvedkommende bruger trampolinen.
- Lad aldrig kæledyr træde på trampolindugen, da det kan beskadige den.
- Må kun bruges af én person ad gangen.
- Lav ikke saltomortaler. Det er meget farligt, og du risikerer alvorlige skader eller dødsfald.
- Efterse altid trampolinen sikkerhedsnet før brug, og erstat slidte eller beskadigede dele.
- Sørg for, at sikkerhedsnettet er ordentligt spændt ud, før det bruges. Stram alle klemmer, og sørg for, at nettet ikke bliver beskadiget.
- Forsøg ikke at springe over nettet.
- Hop ikke ind i nettet med vilje.
- Forsøg ikke at hoppe tilbage fra nettet igen med vilje.
- Hæng ikke oven på nettet, og forsøg ikke at klatre op i det.
- Tag smykker af, som kan vikle sig ind i nettet eller skære i det.
- Sikkerhedsnettet er ikke designet til, at man skal kunne hænge tilbehør på det, medmindre dette tilbehør er designet af samme producent.

Placering af trampolinen

Placer aldrig trampolinen på et cementgulv eller andre hårde flader. Den bedste placering er på en jævn og stabil overflade, f.eks. en græsplæne. Der skal være masser af plads rundt om trampolinen. Sørg for, at der ikke er nogen ledninger, grene, hegn eller andre mulige farer over og rundt om trampolinen. Må ikke bruges indendørs!

Vejrforhold

I kraftig blæst er der risiko for, at trampolinen blæser væk. Enten bør du skille den ad eller flytte den til et beskyttet område. Du kan også fastgøre trampolinen til jorden med pløkker/jordspyd (sælges separat).

Hvis det har regnet, skal du være forsigtig. Trampolindugen kan være våd, og du risikerer at glide. Når trampolinen ikke er i brug, bør den dækkes med et trampolinovertræk eller skilles ad. Så holder trampolinen længere.

Vejledning

Start langsomt. Forsøg ikke at lave svære øvelser.

Hop ikke i trampolinen, når du er træt. Det øger risikoen for skader. Sørg for at bære passende fodtøj, f.eks. gymnastiksko, eller hop med bare fødder.

Træd aldrig på sikkerhedsbetrækket. Det er ikke konstrueret til at kunne bære en persons vægt.

Når du skal ned fra trampolinen, må du aldrig hoppe. Du skal altid stige af stille og roligt.

Hop aldrig i trampolinen, hvis du har indtaget stoffer eller alkohol.

Der skal altid være andre til stede, når du klatrer. Så er der nogen til at hjælpe dig, hvis du skulle komme til skade.

Begynd altid med at hoppe midt i cirklen. Hvis du lander mere end 30 cm fra kanten af logoet, skal du omgående holde op med at hoppe!

Begynd at hoppe på midten af dugen igen.



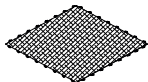





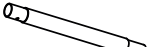











Montering

Læs samlevejledningen omhyggeligt, før du begynder at samle trampolinen.









Det anbefales, at to personer hjælpes ad med at samle målet.

Start med at se efter, at du har alle de nødvendige dele. Hver dels referencenummer bruges her i vejledningen for at hjælpe dig.

Oversigt over dele (trampolin):

Ref.nr.	Del	Beskrivelse	Antal
1		Trampolindug med påsyede trekantringe og sikkerhedspude	1
2		Sikkerhedsbetræk	1
3		Lige topramme (venstre)	4
4		Lige topramme (højre)	4
5		Midterste topammerør	4
6		Hjørne-topammerør	4
7		Benrør	4
8		Buet benrør (venstre)	4
9		Buet benrør (højre)	4
10		Fjeder	64
11		Fjedermonteringsværktøj	1
12		Lang bolt (M8 x 72 mm)	8
13		Kort bolt (M8 x 20 mm)	16
14		Møtrik	8
15		Buet spændeskive	32
16		Endcap	8
17		Skruenøgle	1
18		Unbrakonøgle	1

Oversigt over dele (sikkerhedsnet)

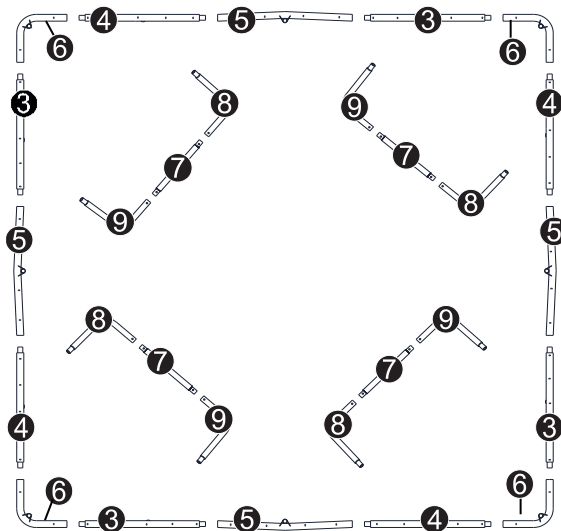
Delnummer	Tegning	Beskrivelse	Antal
A		Nedre rammerør med skum	8
B		Øvre rammerør med skum	8
C		Rørhætte	8
D		Kort bolt (M8 x 20 mm)	8
E		Buet spændeskive	8
F		Selvlåsende skrue	16
G		Line	7
H		Sikkerhedsnet	1

Montering af trampolin

Der skal to personer til at montere trampolinen.

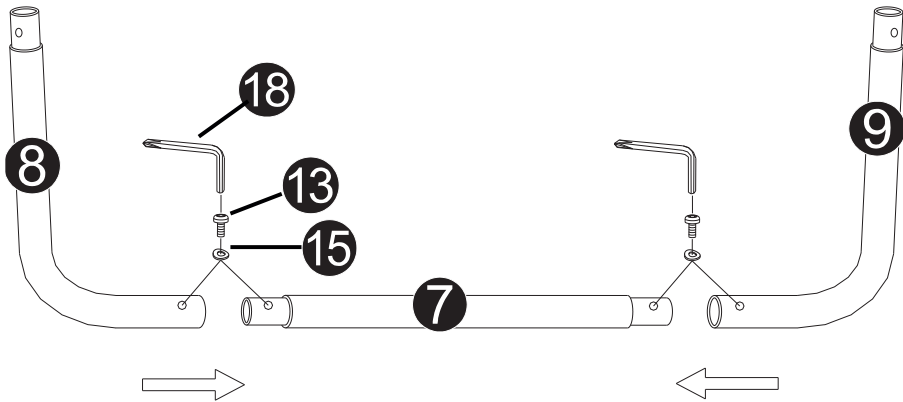
Trin 1

Start med at bygge rammen. Skub delene sammen.
Begynd med at lægge delene ud som vist på billedet.



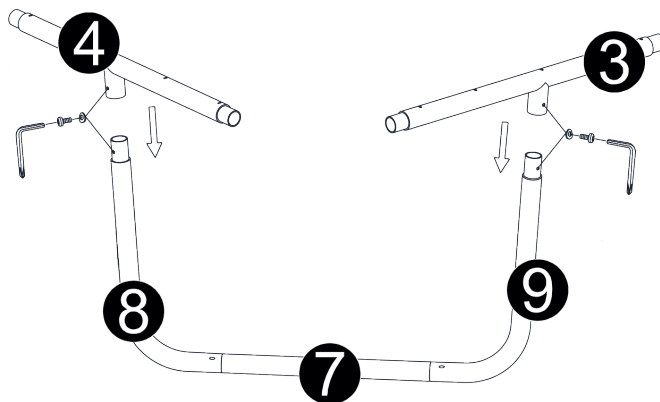
Trin 2

Før to L-formede ben 8+9 ind i benbasen 7 som vist. Gentag for alle benbaserne. Fæstn med den korte bolt 13 og den buede spændeskive 15.

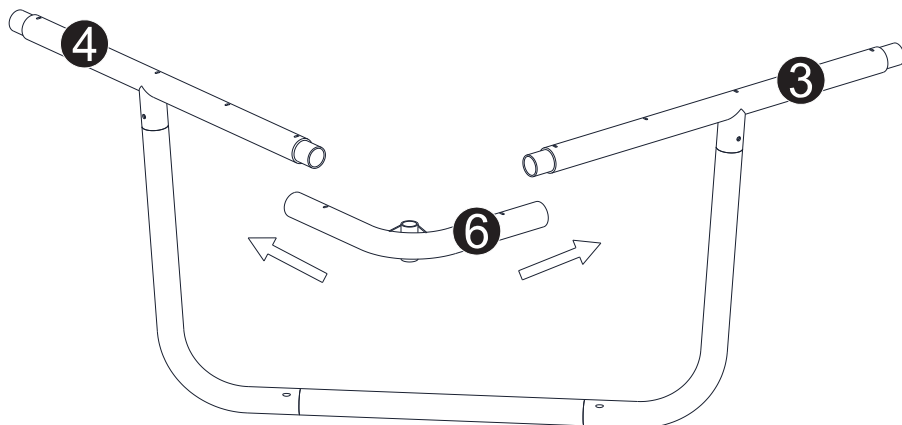


Trin 3

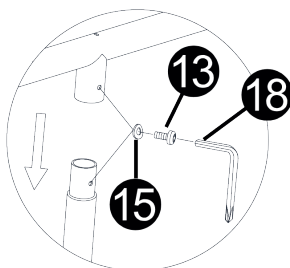
Tag den benstøtte, som du samlede i trin 2. Her er det lettest, hvis én person holder benstøtten, og en anden person sætter den lige topramme venstre/højre 3/4 på plads som vist.



Indsæt nu hjørne-toprammerøret **6** mellem de lige toprammer venstre/højre **3/4**.
Gentag dette for alle ben.

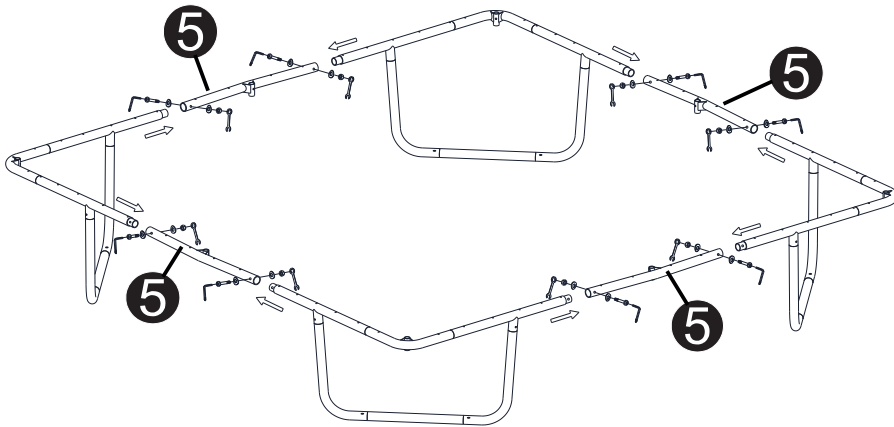


Skrue den korte bolt **13** og den buede spændeskive **15** fast som vist.
Stram dem ikke på nuværende tidspunkt.

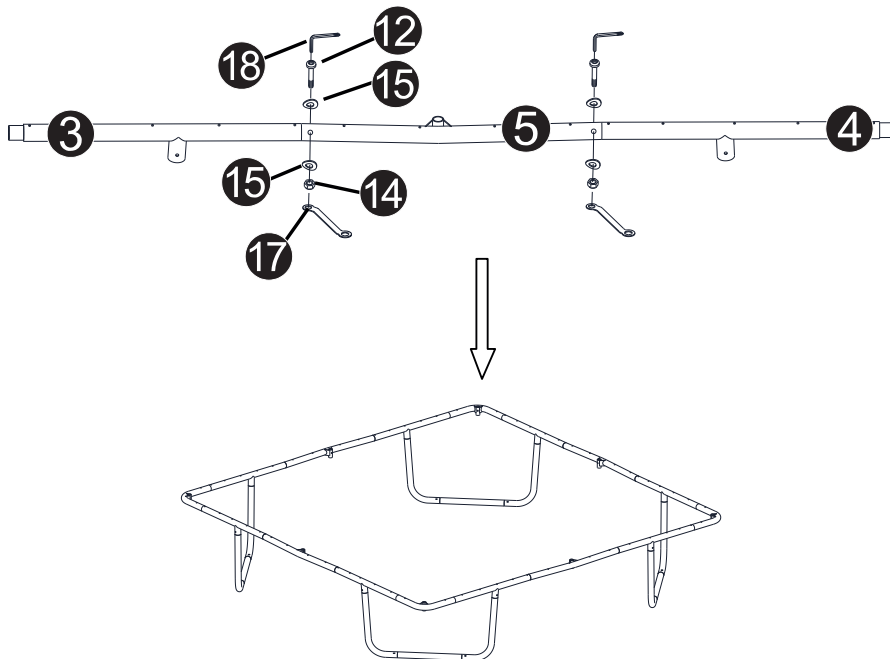


Trin 4

Indsæt nu midterste toprammerør 5 mellem hjørnedelene, som du byggede i trin 3, som vist.



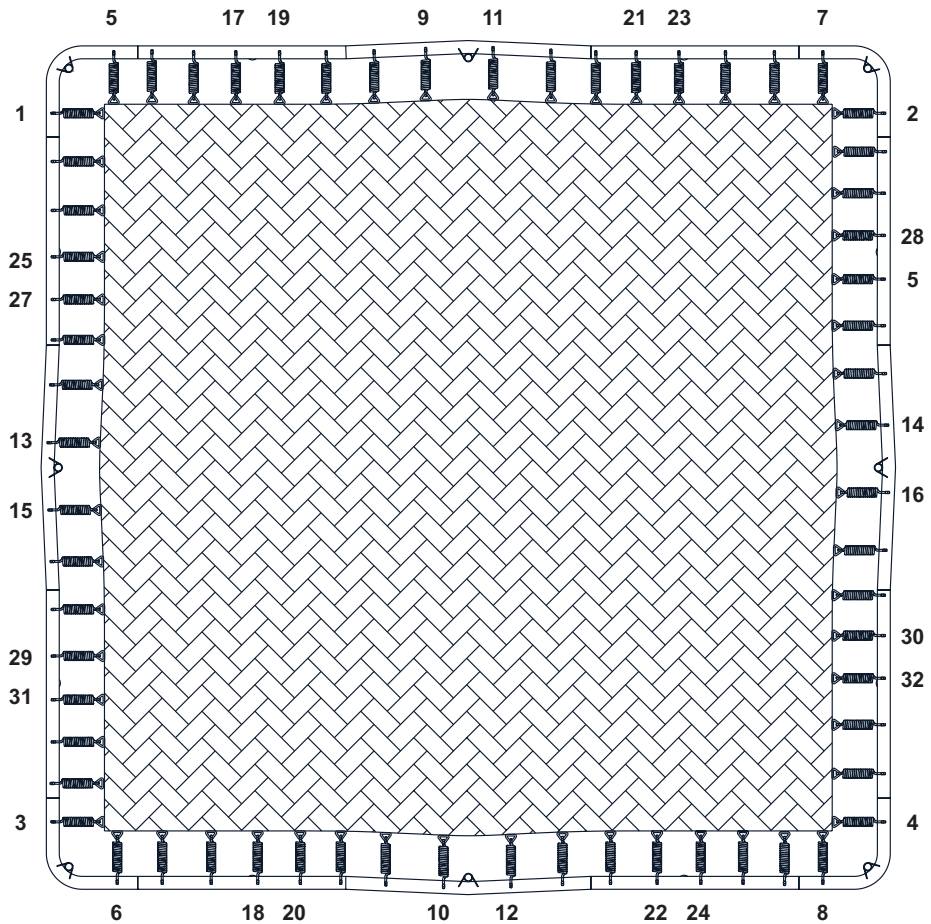
Saml den lange bolt 12 og to buede spændeskiver 15 med møtrikken 14 som vist. Stram dem ikke på nuværende tidspunkt.



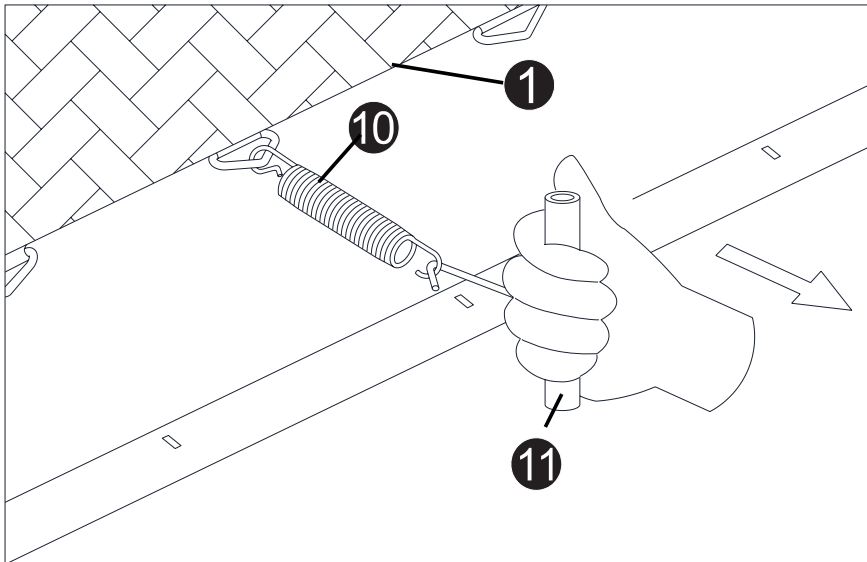
Trin 5

Vær forsigtig, når fjedrene skal monteres.

Start med at lægge trampolindugen **1** ud inde i rammen.



Start ved punkt 1. Brug det specielle fjederværktøj til at sætte fjedrene **10** fast med som vist på billedet.

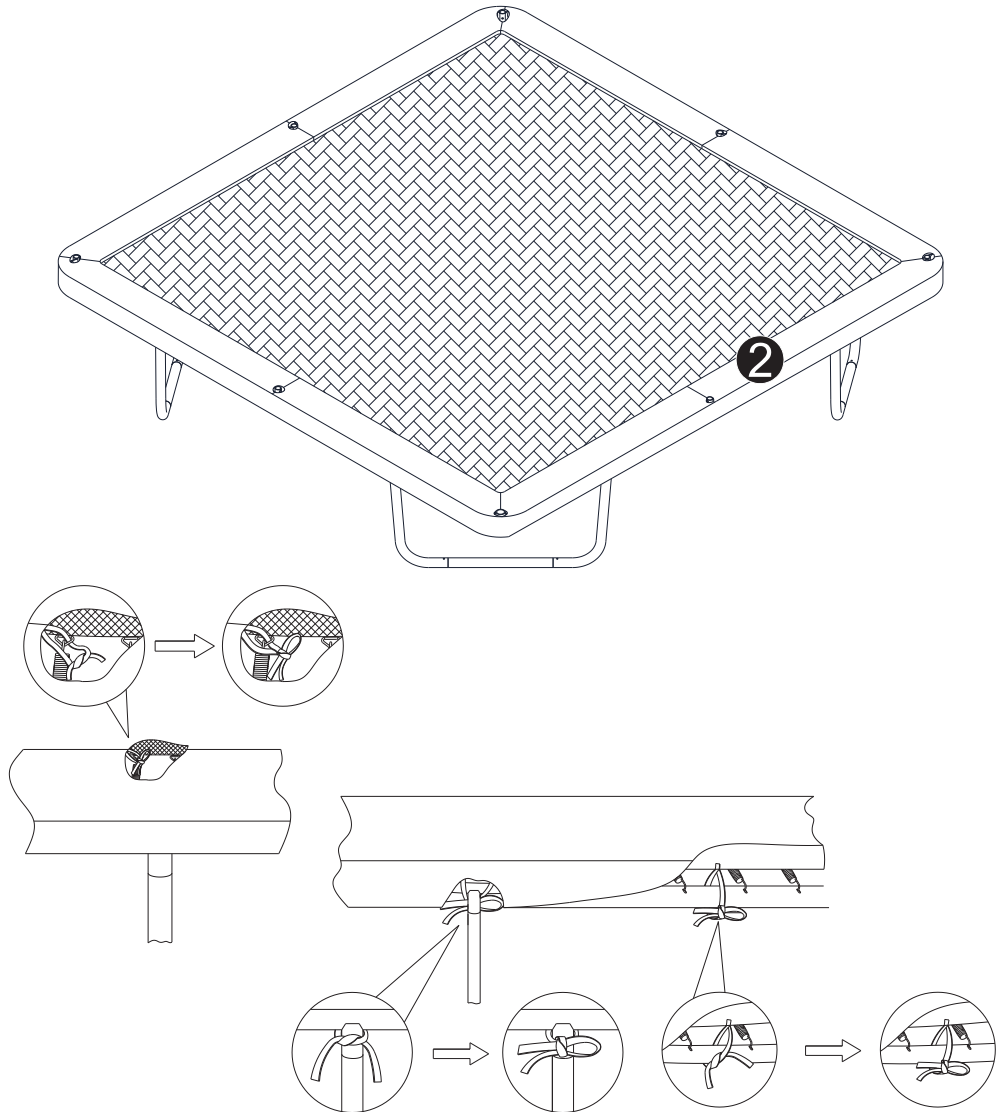


Begynd med at sætte fjederens krog ind i den V-formede ring på trampolindugen. Brug derefter fjedermonteringsværktøjet til at trække fjederen på plads på rammen. Sørg for, at fjederen sidder ordentligt fast, ellers kan den løsne sig, når du hopper i trampolinen. Du bør have beskyttelseshandsker på for at undgå at komme til skade.

Når den første fjeder er på plads, skal du fortsætte i numerisk rækkefølge som vist på billedet. Når du er færdig med nummer 32, kan du fastgøre de resterende fjedre i tilfældig rækkefølge. Det er vigtigt at følge vejledningen nøje for at få spændt trampolindugen korrekt. Hvis du ikke følger dette mønster, vil det blive meget svært at montere trampolindugen korrekt.

Trin 6

Læg sikkerhedsbetrækket **2** over trampolinen, så det dækker fjedrene og metalrammen. Læg stropperne, så der ligger en over benfæsterne og en imellem. Bind derefter stropperne fast. Fortsæt med stropperne på indersiden, og bind dem fast til fjedrene som vist. Sørg for at stramme stropperne godt.



Nu skal du stramme alle skruerne grundigt på trampolinen.

Montering af sikkerhedsnet

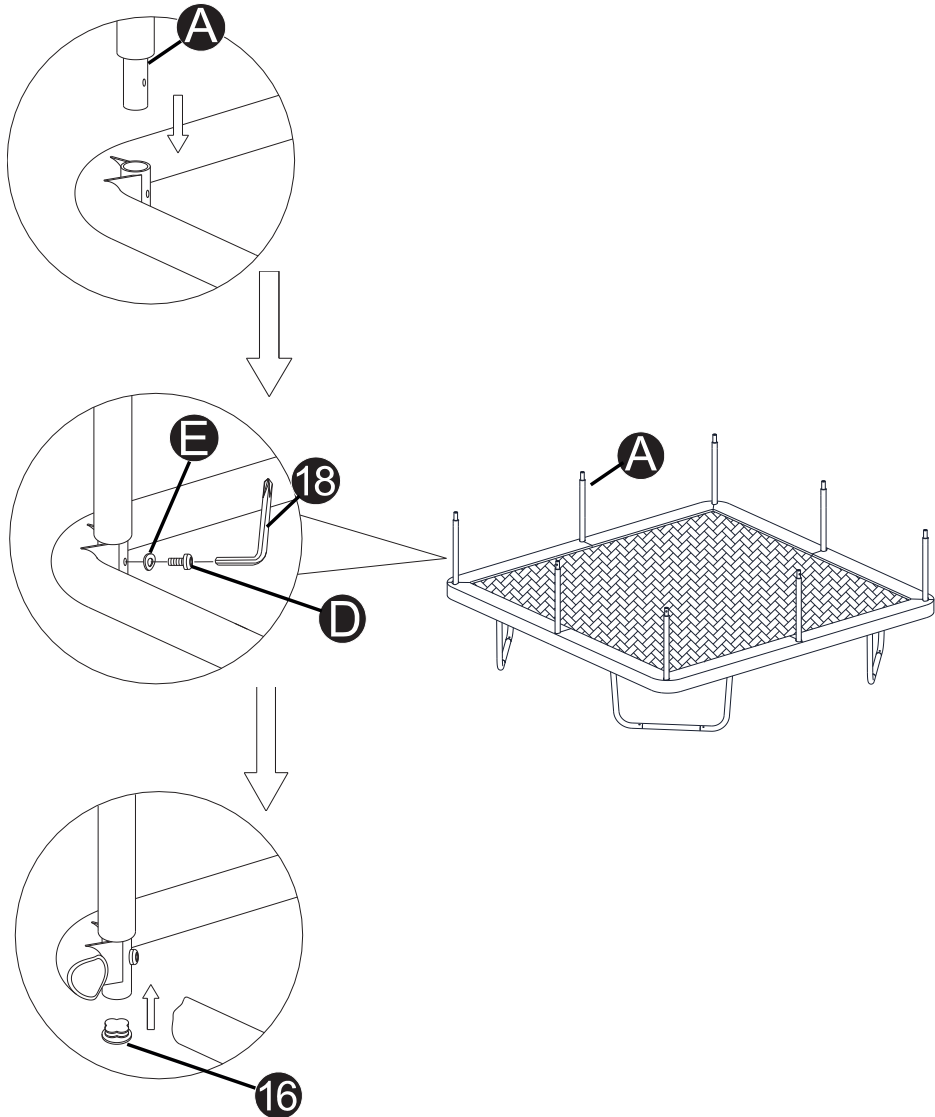
Der skal to personer til at montere trampolinen.

Trin 7

Sæt nederste rammerør med skumstykke **A** på trampolinen som vist.

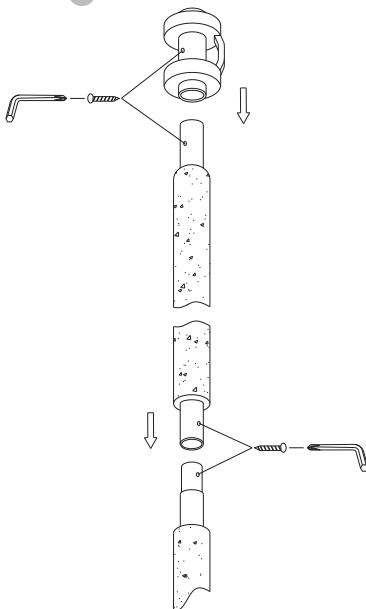
Fæstn med den korte bolt **D** og den buede spændeskive **E**.

Sæt endestykket **16** fast på det nedre rammerør med skumstykke **A**, og sørg for, at det sidder for enden som vist.



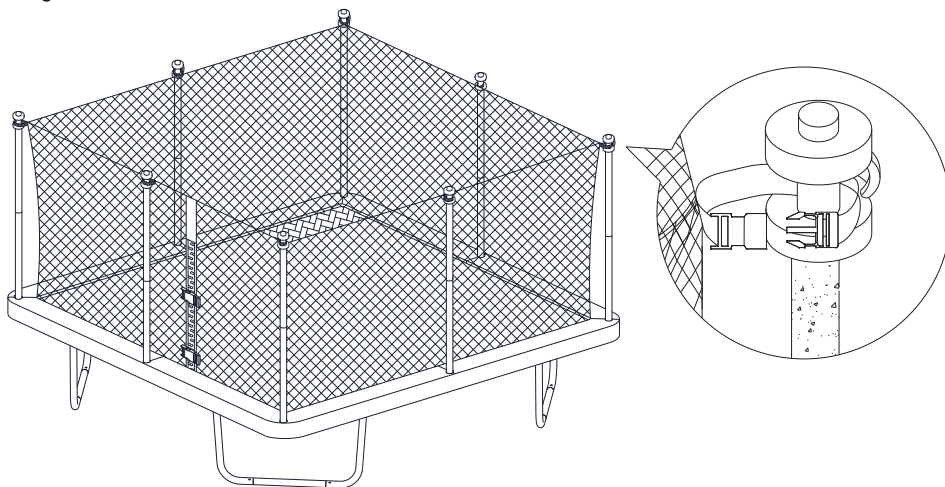
Trin 8

Sæt det øverste rammerør med skumstykke **B** sammen med det nedre rammerør med skumstykke **A**. Sæt derefter rørhætten **C** på øverste rammerør med skumstykke **B**. Spænd fast med selvslående skrue **F** som vist.



Trin 9

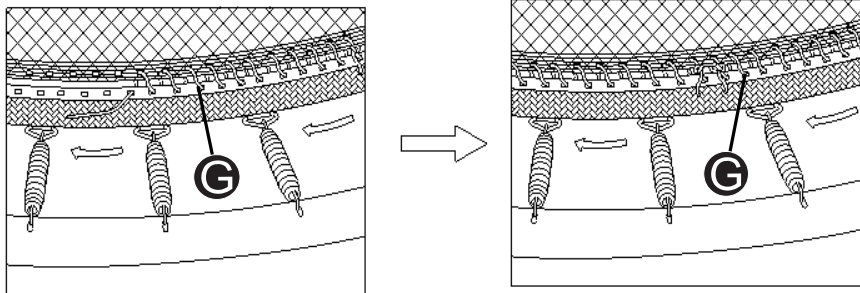
Fastgør spænderne øverst på sikkerhedsnettet **H** til rørhætten **C**. Fastgør det øvre spænde til alle rørpar. Sørg for, at hætteholderen vender udad.



Trin 10

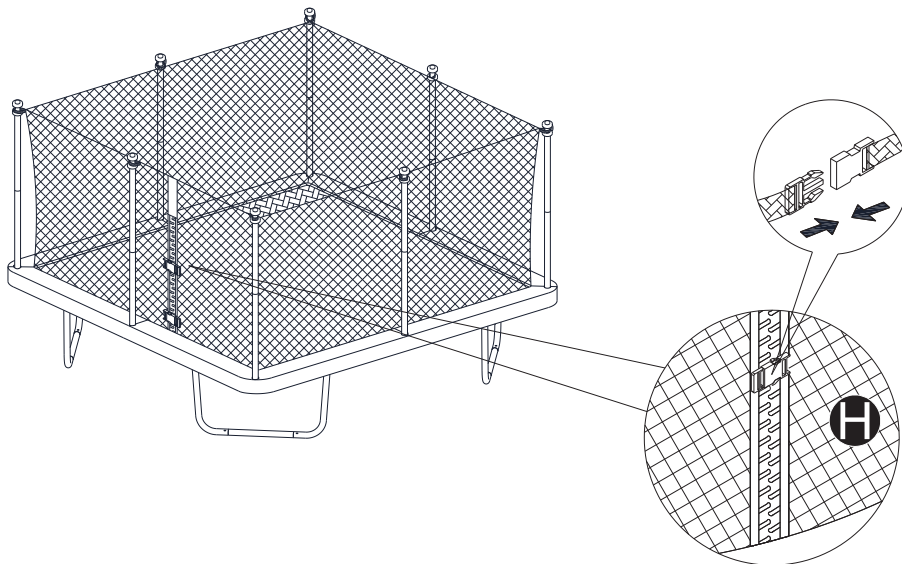
Bind først enden af en line **G** til trampolindugens ring.

Træk så linen igennem kanten af sikkerhedsnettet og igennem ringen på måtten som vist. Gentag dette trin, indtil du har strammet hele linen **G** til trampolindugen.



Trin 11

Træk i nettets **H** lynlås ved indgangen til trampolinen. Spænd så de to spænder som vist.



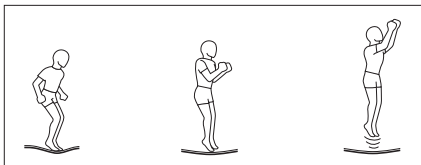
Trin 12

Vigtigt: Husk at stramme alle skruer, møtrikker og spænder på både trampolin og sikkerhedsnet. Hvis ikke dette gøres, kan det ske, at den ikke fungerer korrekt, hvilket kan føre til skader, der ellers kunne have været undgået.

Trampolinen er nu færdigmonteret. Husk at være forsigtig, når du hopper.

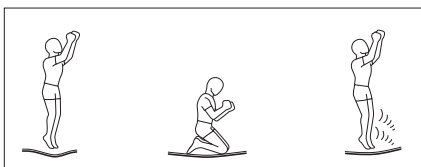
GRUNDLÆGGENDE TRAMPOLINHOP

GRUNDLÆGGENDE HOP



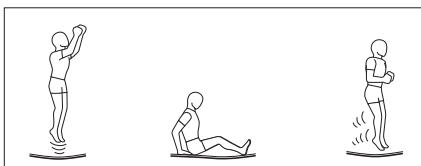
1. Start fra oprejst position, stå med spredte ben og hovedet oppe og med øjnene på trampolindugen.
2. Sving armene fremad og op og rundt i en cirkulær bevægelse.
3. Saml fødderne, når du er oppe i luften, og lad dine tæer vende nedad.
4. Hold fødderne fra hinanden, når du lander på dugen.

HOP PÅ KNÆ



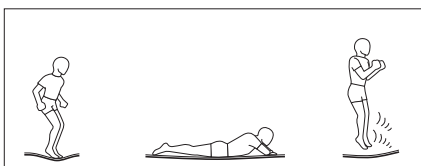
1. Start med lave basishop.
2. Land på knæene, samtidig med at du holder ryggen lige og kroppen strakt, og brug dine arme til at holde balancen.
3. Hop basishop igen ved at svinge armene opad.

HOP PÅ NUMSEN



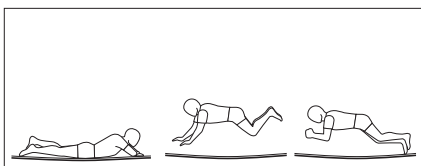
1. Land i siddende stilling.
2. Anbring hænderne på dugen ud for hofterne, lås ikke dine albuer.
3. Hop tilbage til oprejst stilling, skub fra med hænderne.

FORLÆNS HOP



1. Start med at hoppe lavt.
2. Land liggende udstrakt på maven, og hold hænder og arme fremad på dugen.
3. Skub fra på dugen med armene for at returnere til stående stilling.

180-GRADERS HOP



1. Start med at hoppe forlæns.
2. Skub fra med venstre eller højre hånd og arme (afhængigt af, hvilken vej du ønsker at dreje).
3. Hold hoved og skuldre i samme retning, og hold din ryg parallelt med dugen og hovedet oppe.
4. Land liggende udstrakt på maven, og returnér til stående position ved at skubbe opad med hænder og arme.

ADVARSEL!

BEGYND ALTID MED AT HOPPE PÅ MIDTEN AF DUGEN. HVIS DU LANDER MERE END 30 CM FRA LOGOET, SKAL DU STRAKS STOPPE!
BEGYND AT HOPPE IGEN PÅ MIDTEN AF DUGEN.

BEMÆRK!

TRAMPOLINEN SKAL AF SIKKERHEDSMÆSSIGE ÅRSAGER ALTID BRUGES MED ET SIKKERHEDSNET.

PLEJE OG VEDLIGEHOLDELSE

Trampolinen er designet og fremstillet af kvalitetsmaterialer og udsøgt håndværk. Ved korrekt vedligeholdelse vil den give brugerne mange års træning, sjov og glæde, samtidig med at risikoen for skader vil være mindre. Følg vejledningen nedenfor:

Trampolinen er designet til at kunne tåle en bestemt vægt og belastning. Sørg for, at kun én person bruger trampolinen ad gangen. Brugerne bør enten bruge strømper, gymnastiksko eller hoppe i bare fødder, når de bruger trampolinen.

Udendørssko eller sportssko bør IKKE bæres, når trampolinen bruges. For at undgå beskadigelse eller huller i trampolindugen bør kæledyr ikke træde på dugen. Brugerne skal også fjerne skarpe genstande, som de måtte have på sig, før de bruger trampolinen. Der bør ikke medtages nogen former for skarpe eller spidse genstande, når trampolinen bruges.

Undersøg altid trampolinen for slitage, forkert brug eller manglende dele før brug. Der kan opstå en række situationer, der kan øge risikoen for at komme til skade.

Vær opmærksom på:

- * Revner, huller eller flænger i trampolindugen
- * Sunket trampolindug
- * Løse sting eller andre former for ødelæggelse af dugen
- * Bukkede eller knækkede rammedele, f.eks. på trampolinens ben
- * Ødelagte, manglende eller beskadigede fjedre
- * Ødelagte, manglende eller forkert monteret sikkerhedsbetræk
- * Fremspring af enhver art (især skarpe) på rammen, fjedre eller dugen

HVIS DU MENER, AT DISSE FORHOLD ELLER ANDET KUNNE FORÅRSAGE PERSONSKADE FOR BRUGERNE, BØR TRAMPOLINEN SKILLES AD ELLER SIKRES MOD BRUG, INDTIL FEJLEN(E) ER UDBEDRET.

BLÆST

Når det blæser meget, kan trampolinen vælte. Hvis du forventer, at det kommer til at blæse kraftigt, bør trampolinen flyttes til et afskærmet område eller skilles ad. En anden mulighed er at fastgøre den runde, udvendige del (toprammen) af trampolinen til jorden ved hjælp af reb og pløkker. For at være sikker bør det vikles rundt om mindst tre gange. Fastgør ikke kun trampolinens ben til jorden, da de kan falde ud af rammefæstningerne.

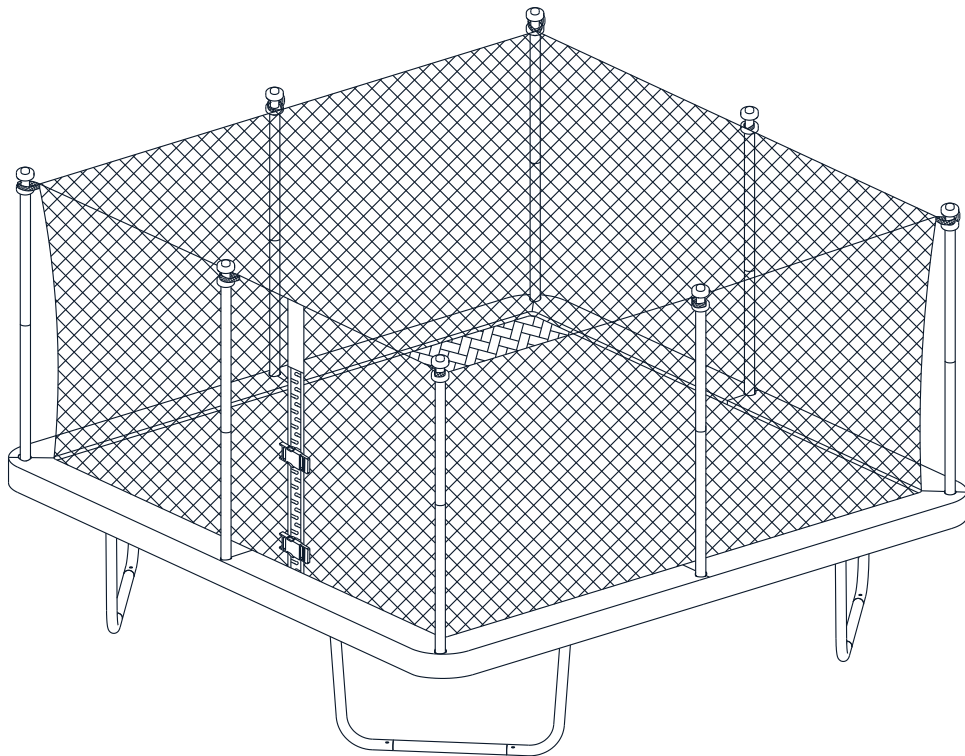
FLYTNING AF TRAMPOLINEN

Det kræver to personer at flytte trampolinen. Alle fæstningspunkter bør være sikret med vejrbestandig tape, såsom gaffatape. Dette vil holde rammen intakt, når den flyttes, og forhindre, at fastgørelsespunkterne ikke flytter sig eller går løs. Løft trampolinen lidt fra jorden for at flytte den, og hold den vandret med jorden. Trampolinen bør skilles ad ved al anden form for flytning.

OUTRA[®]
SPORT

SE

Bruksanvisning för Extreme Series-studsmattor på 336 x 336 cm



Det är mycket viktigt att du läser och förstår anvisningarna innan du monterar och använder studsmattan.

Vi hoppas att du får mycket glädje av studsmattan. Man kan ha mycket kul med en studsmatta, och dessutom ger den bra motion. Det tar dock en stund att montera studsmattan. Läs alla instruktioner innan du börjar så går det lättare. Monteringen kan ta mer än en timme, så ha tålamod och ta hjälp av någon.



Varning!

Vid all typ av fysisk aktivitet finns det viss risk att man skadar sig. För att minska skaderisken ska du följa alla råd och säkerhetsregler.

- Studsmattan (336 x 336 cm) klarar maximalt en vikt på 150 kg.
- Studsmattan bör inte användas av barn under 6 år.
- Inspektera studsmattan regelbundet. Kontrollera att det inte saknas några delar och att inga delar är trasiga. Trasiga delar ska bytas ut omedelbart.
- Studsmattans ägare är ansvarig för att de som använder studsmattan följer regler och instruktioner i denna bruksanvisning.
- När studsmattan inte används ska den förvaras säkert. Se till att ingen kan använda studsmattan utan lov.
- Ha aldrig husdjur på studsmattans matta, eftersom de kan skada duken.
- Ska endast användas av en person åt gången.
- Gör inte saltomortaler (volter). Detta är mycket farligt och du riskerar allvarlig eller till och med livshotande skada.
- Undersök säkerhetsnätet före användning och byt ut slitna eller skadade delar.
- Se till att nätet sitter som det ska före användning. Dra åt alla spännen och se till att nätet inte är skadat.
- Försök inte att hoppa över säkerhetsnätet.
- Hoppa inte på säkerhetsnätet med vilje.
- Studsa inte mot säkerhetsnätet med vilje.
- Häng inte på säkerhetsnätet och klättra inte i det.
- Ta av smycken som kan fastna i nätet eller skada det.
- Det är inte tänkt att man ska hänga fast tillbehör i säkerhetsnätet om de inte är specialtillverkade av nåttillverkaren.

Placering

Placera inte studsmattan på cementgolv eller annat hårt underlag. Det bästa är att placera den på ett plant och stabilt underlag som till exempel en gräsmatta. Det måste vara gott om plats runt omkring studsmattan. Kontrollera att det inte finns kablar, trädgrenar, staket eller andra tänkbara faror ovanför eller runt studsmattan. Använd inte studsmattan inomhus.

Väderförhållanden

Det finns risk för att studsmattan blåser iväg vid kraftig vind. Montera ned den eller flytta den till en skyddad plats. Ett annat alternativ är att fästa studsmattan i marken med rep/markpinnar (säljs separat).

Var försiktig när det har regnat. Studsmattan kan vara våt och det finns risk att du halkar.

När studsmattan inte ska användas bör den täckas över med ett studsmatteöverdrag eller monteras ner. Då håller den längre.

Användning

Ta det försiktigt i början. Försök inte göra avancerade konster.

Hoppa inte när du är trött eftersom det ökar risken för skador. Använd ordentliga skor såsom gymnastikskor, eller var barfota när du hoppar.

Kliv inte på ramskyddet. Det är inte konstruerat för att klara av en människas tyngd. Hoppa inte av studsmattan, utan klättra ner från den. Använd inte studsmattan om du är drog- eller alkoholpåverkad.

Se till att någon håller uppsikt när du hoppar så att det finns någon där som kan hjälpa dig om du skulle skada dig.

Börja hoppa mitt på studsmattan. Om du landar mer än 30 cm från mitten ska du genast sluta hoppa!

Börja om mitt på studsmattan igen.



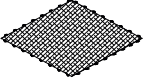





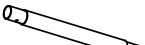


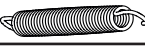
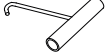
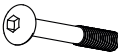






Montering

Läs monteringsanvisningarna från början till slut innan du börjar montera studsmattan.









Vi rekommenderar att två personer hjälps åt med monteringen.

Börja med att kontrollera att du har alla delar som behövs. Delarnas referensnummer anges i anvisningarna som hjälp.

Studsmattans olika delar:

Referens	Delbild	Beskrivning	Antal
1		Duk med trekantiga ringar längs kanten	1
2		Ramskydd	1
3		Rak övre ram (vänster)	4
4		Rak övre ram (höger)	4
5		Övre ramrör i mitten	4
6		Övre ramrör i hörnet	4
7		Benrör på marken	4
8		Böjt benrör (vänster)	4
9		Böjt benrör (höger)	4
10		Fjäder	64
11		Fjäderverktyg	1
12		Lång bult (M8 x 72 mm)	8
13		Kort bult (M8 x 20 mm)	16
14		Mutter	8
15		Bågbricka	32
16		Ändhölje	8
17		Skiftnyckel	1
18		Insexnyckel	1

Säkerhetsnätets olika delar:

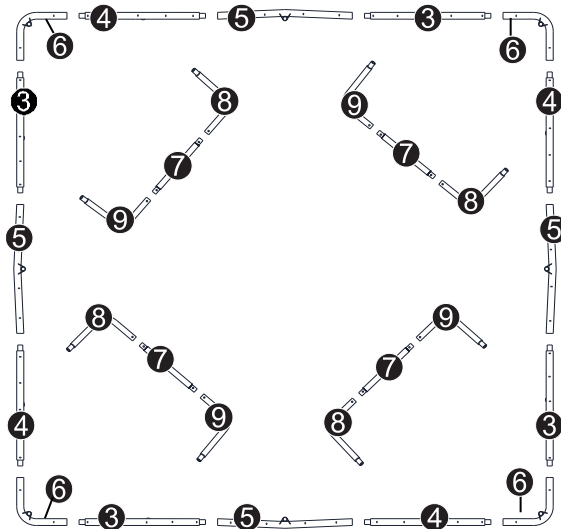
Delnummer	Bild	Beskrivning	Antal
A		Nedre ramrör med skum-plastskydd	8
B		Övre ramrör med skumplastskydd	8
C		Rörände	8
D		Kort bult(M8 x 20 mm)	8
E		Bågbricka	8
F		Självläsande skruv	16
G		Snöre	7
H		Säkerhetsnät	1

Så här monterar du studsattan

Det krävs två personer för att montera säkerhetsnätet.

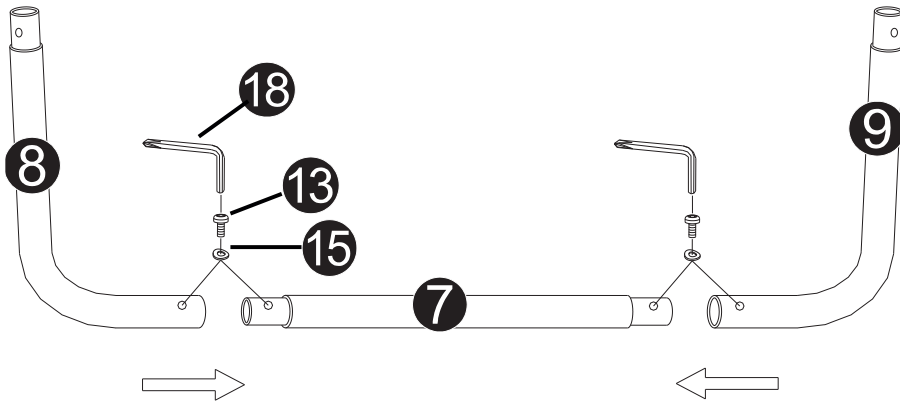
Steg 1

Börja med att bygga ramen. Delarna ska skjutas ihop.
Börja med att lägga ut delarna så som visas på bilden.



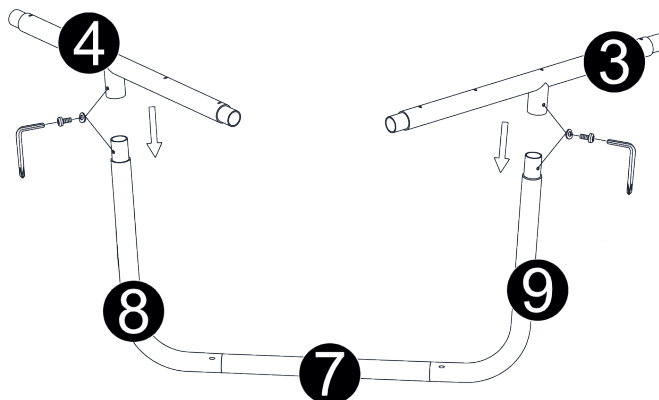
Steg 2

Sätt fast två "Böjt benrör" 8 + 9 i "Benrör på marken" 7 så som visas. Gör likadant med alla benbaser. Säkra konstruktionen med den "korta bulten" 13 och bågbrickan 15.

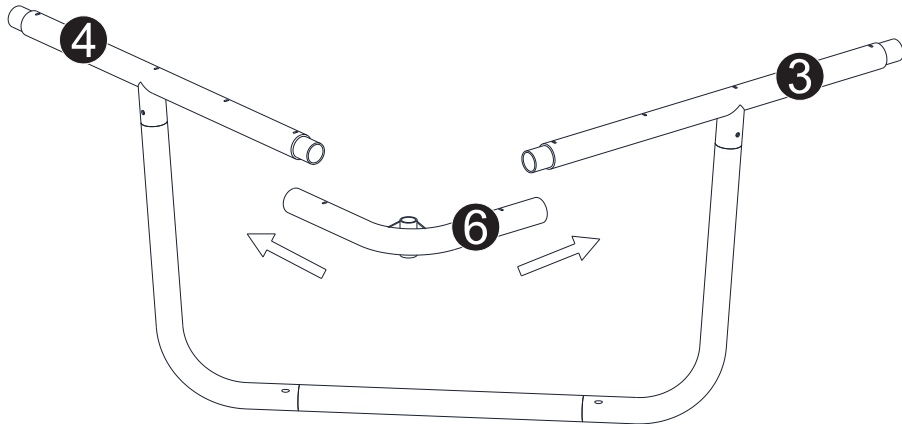


Steg 3

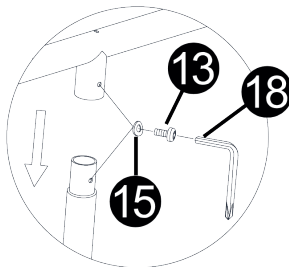
Ta benstöden som monterades i steg 2. Nu är det lättare om en person håller i benstöden och en annan sätter fast "rak övre ram vänster/höger" 3 + 4 så som visas.



Sätt i "övre ramrör i hörnet" **6** i luckorna mellan "rak övre ram vänster/höger" **3+4**
Gör likadant med alla benen

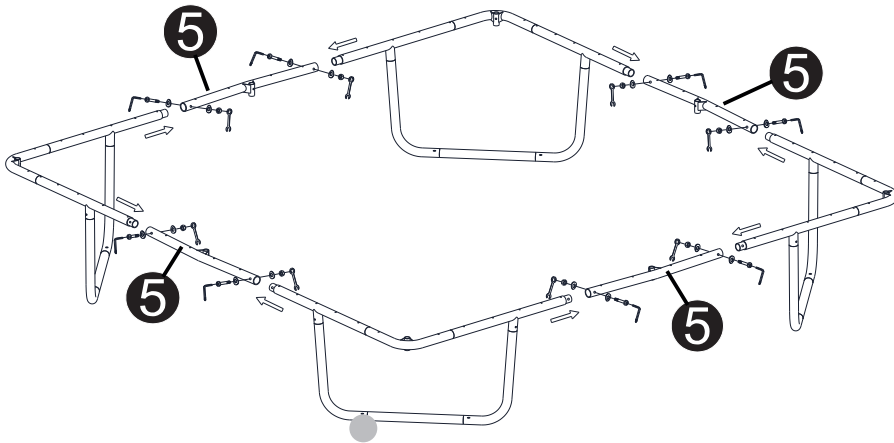


Skruva fast den "korta bulten" **13** och "bågbrickan" **15** så som visas. Dra inte åt skruvarna helt och hållet än.

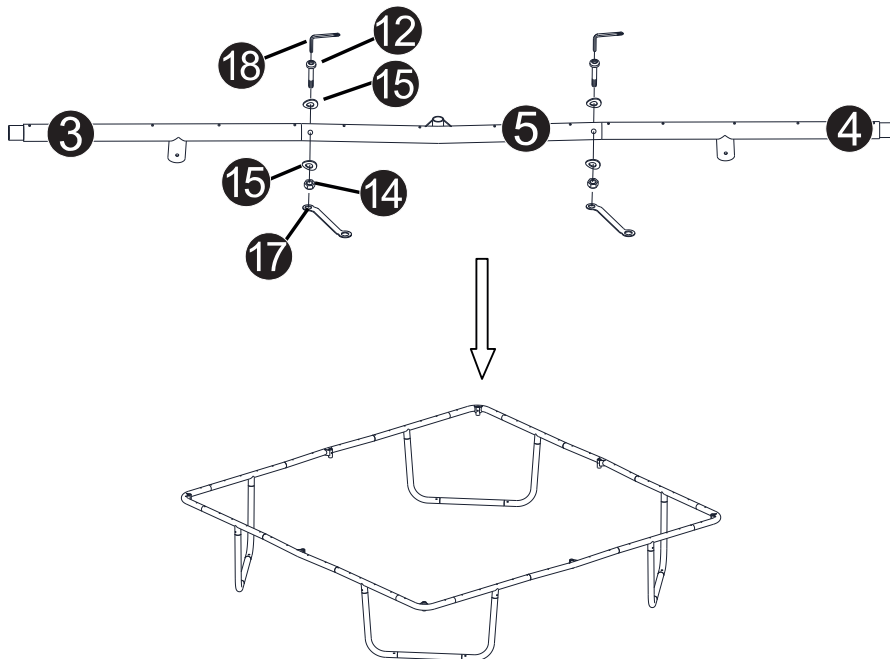


Steg 4

För sedan in det "övre ramröret i mitten" 5 mellan hörndelarna som byggts i steg 3 så som visas



Skruva fast den "långa bulten" 12 och "2 st. bågbrickor" 15 i "muttern" 14 så som visas.
Dra inte åt skruvarna helt och hållet än.

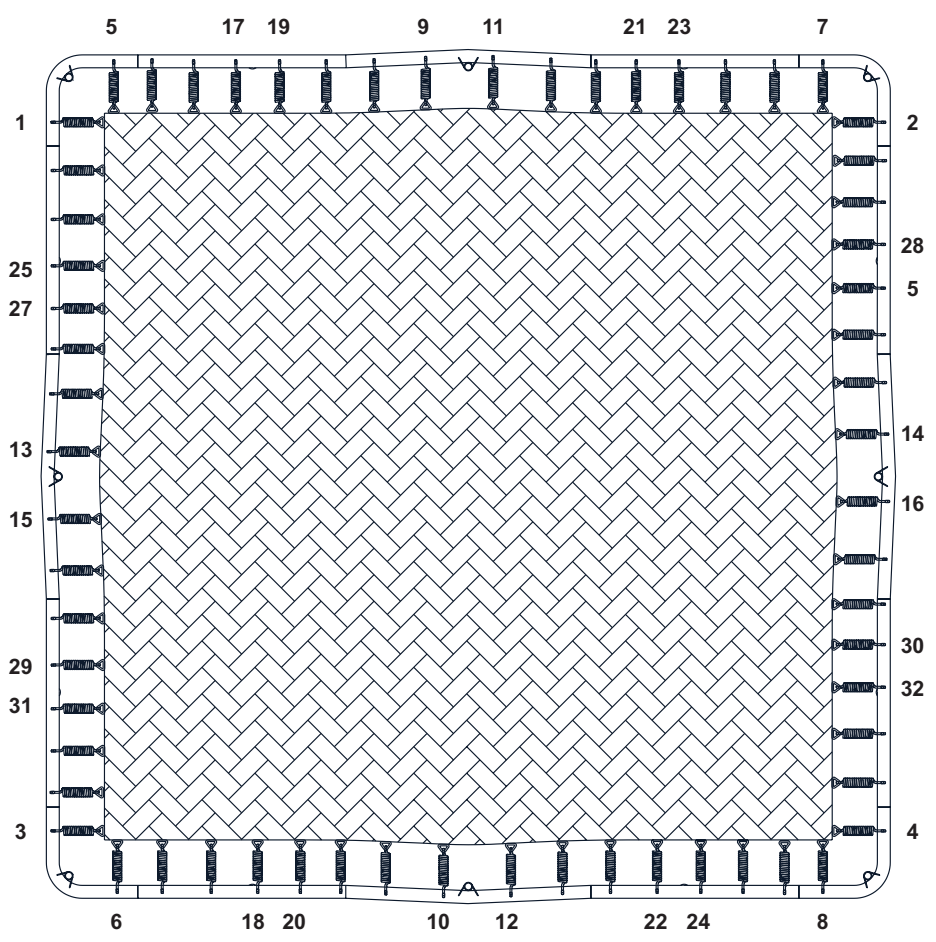




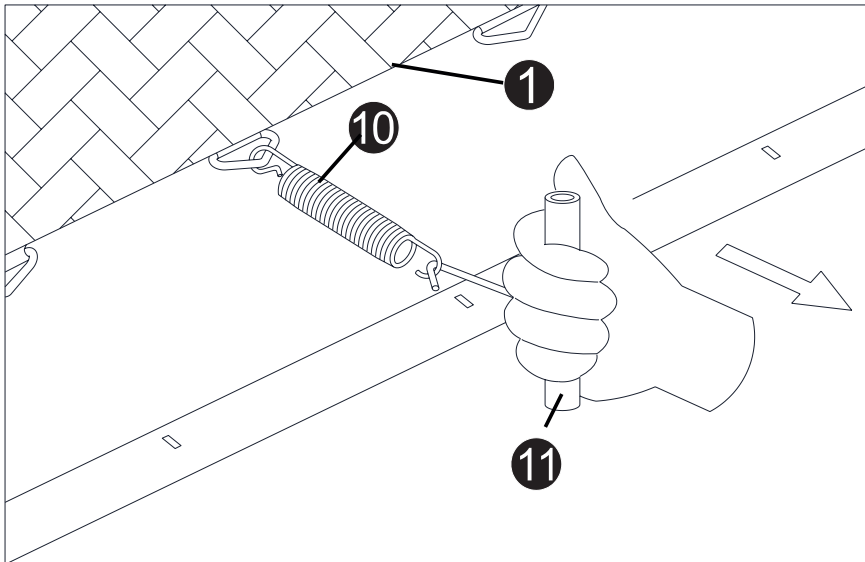
Steg 5

Var noga när du monterar fjädrarna.

Börja med att lägga ut "studsmedduken" ① inuti ramen.



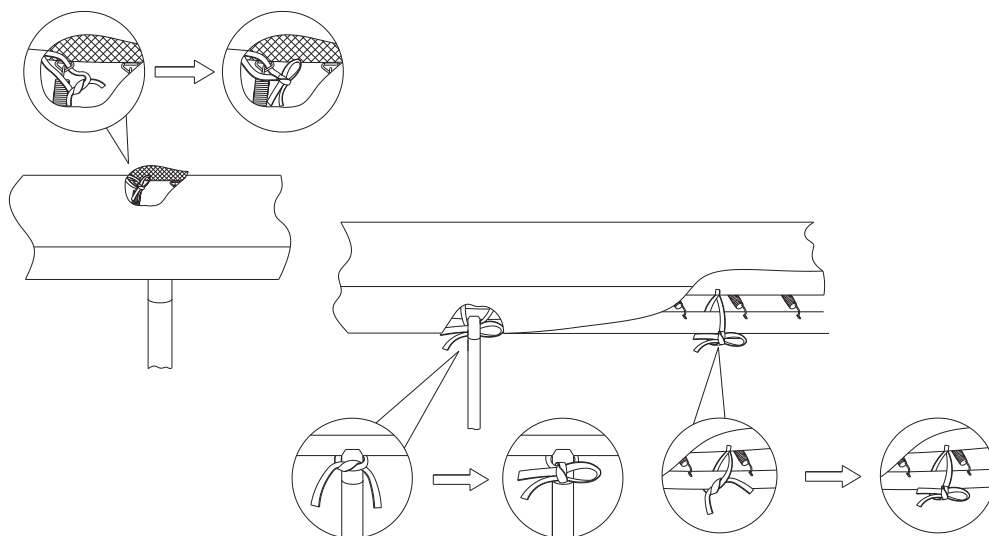
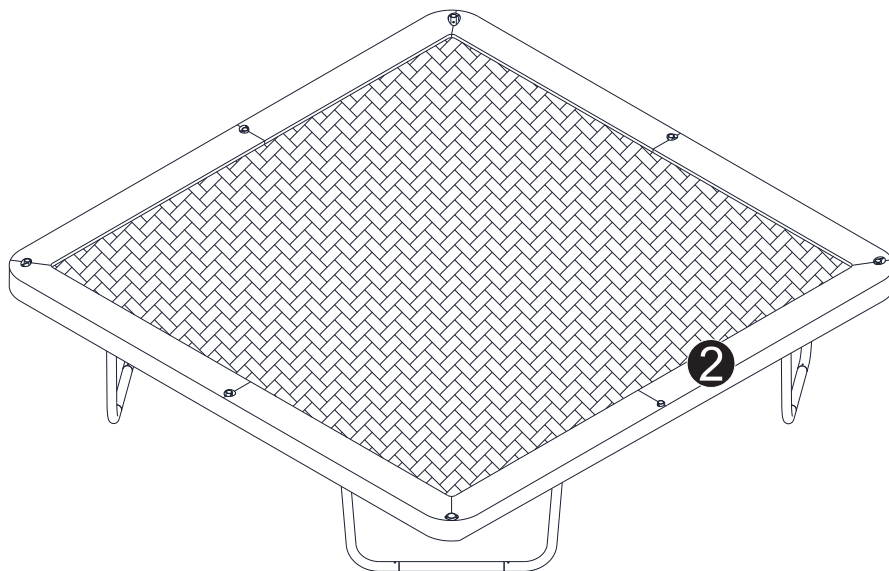
Börja vid punkt 1. Fäst fjädrarna 10 med det särskilda fjäderverkyget så som visas.



Börja med att haka fast fjäderns krok i den trekantiga ringen på studsmeddeduken. Dra sedan fjädern på plats i ramen med fjäderverkyget. Se till att fjädern krokas fast ordentligt så att den inte riskerar att lossna när studsattan används. När du krokas fast fjädrarna bör du använda skyddshandskar för att undvika att skada dig. När den första fjädern är på plats fortsätter du med nästa enligt nummerordningen som visas på bilden. När du är klar med nummer 32 kan du kroka fast resten av fjädrarna i valfri ordning. Det är viktigt att du följer dessa anvisningar noga så att duken får rätt spänning. Om du inte följer mönstret är det väldigt svårt att montera duken på rätt sätt.

Steg 6

Lägg "ramskyddet" 2 över studs mattan så att det täcker fjädrarna och metallramen. Lägg upp stropparna så att varannan hamnar över ett benfäste och varannan hamnar emellan. Knyt sedan ihop remmarna. Fortsätt med remmarna på insidan och knyt fast dem på fjädrarna så som visas. Knyt fast stropparna ordentligt.



Arbeta dig runt hela studs mattan och dra åt alla skruvar ordentligt.

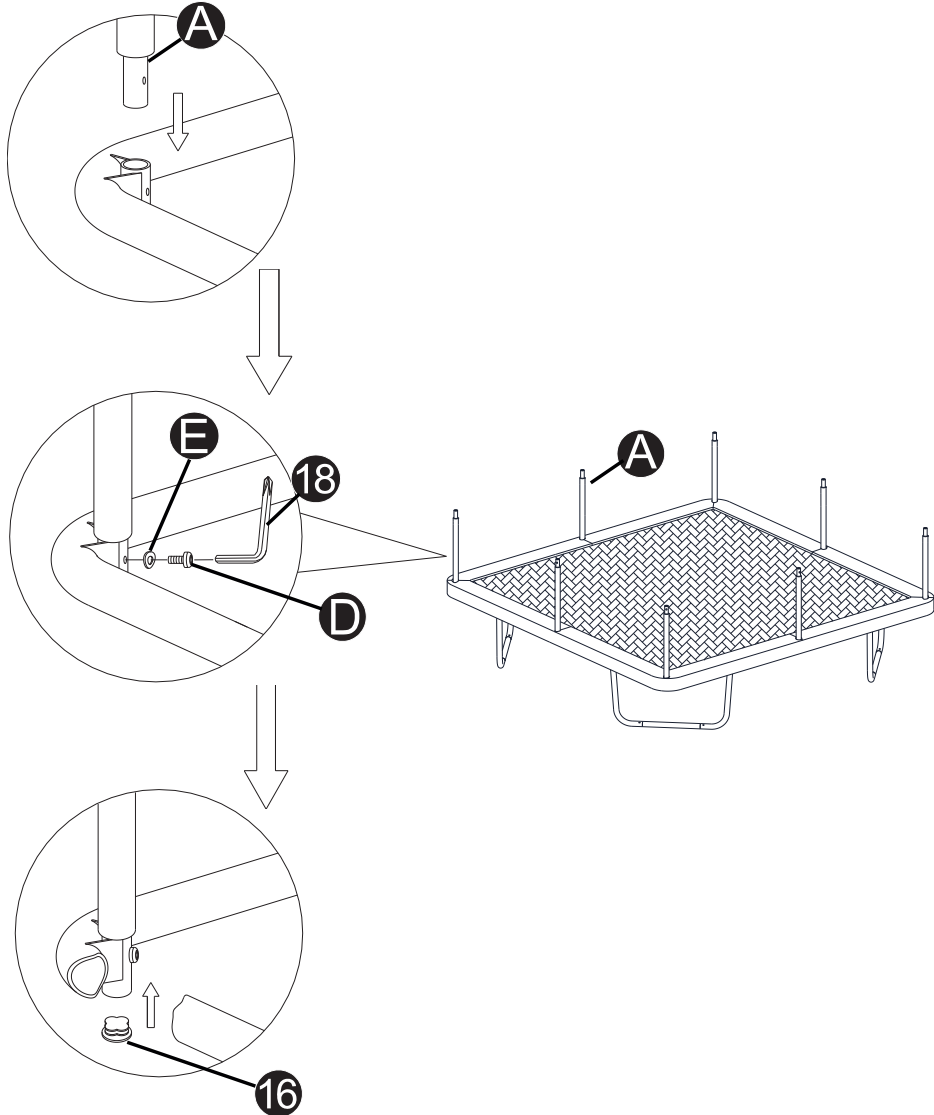
Montera säkerhetsnätet

Det krävs två personer för att montera säkerhetsnätet.

Steg 7

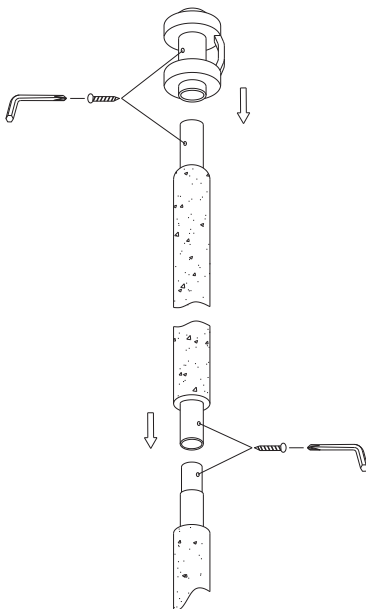
Sätt in det "nedre ramröret med skumplastskydd" **A** i studsattan så som visas.
Säkra konstruktionen med den "korta bulten" **D** och "bågbrickan" **E**.

Sätt fast ett "ändhölje" **16** på ett "nedre ramrör med skumplastskydd" **A**. Kontrollera att det sitter i änden så som visas.



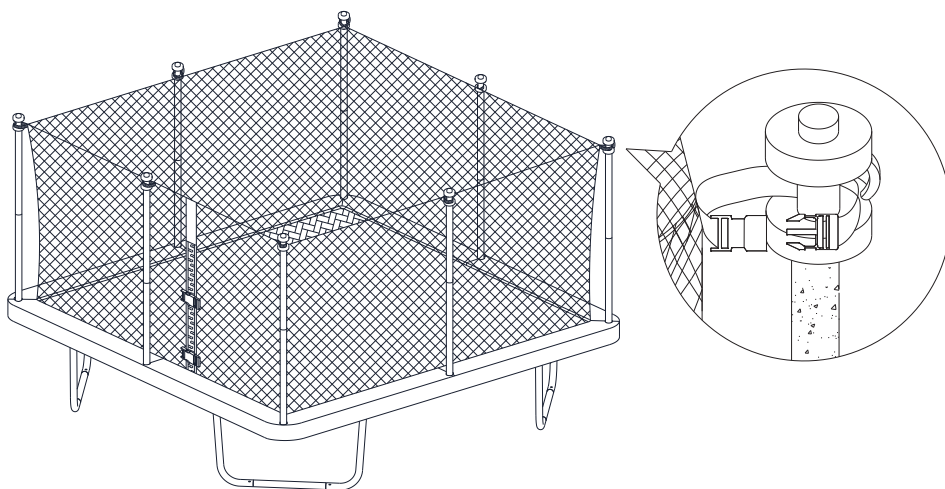
Steg 8

Sätt fast det "övre ramröret med kort skumplastskydd" **B** i det "nedre ramröret" **A**. Sätt sedan fast "röränden" **C** på det "övre ramröret med skumplastskydd" **B**. Fäst med en "självvlåsande skruv" **F** så som visas.



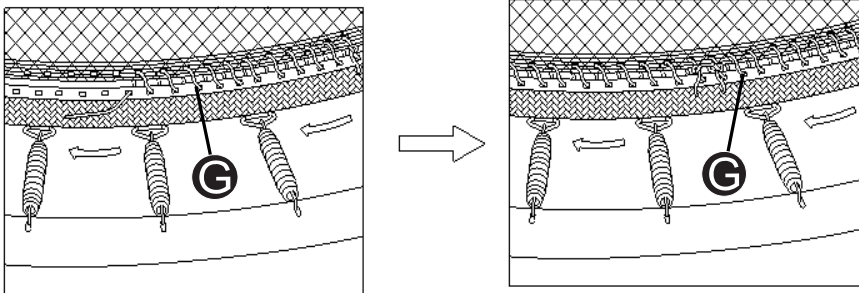
Steg 9

Spänn fast spännena upp till på "säkerhetsnätet" **H** i "röränden" **C**. Fäst sedan det övre spännet på alla rörparen. Se till att änden är vänd utåt.



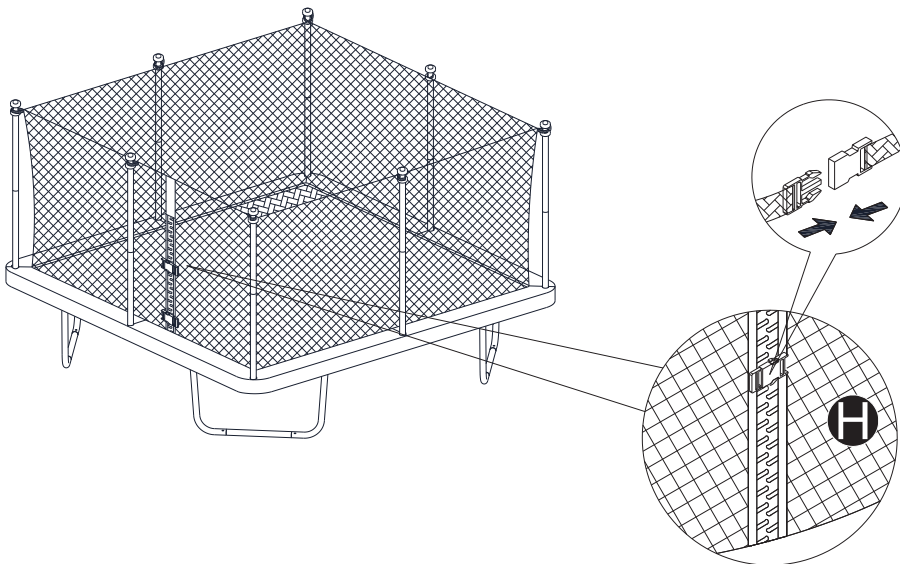
Steg 10

Börja med att knyta fast ena änden av "snöret" **G** i kanten på studsmatteringen. Dra sedan snöret genom nätets kant och ringen på mattan så som visas. Upprepa detta steg tills du har knutit fast hela "snöret" **G** i studsmattemattan.



Steg 11

Dra upp "nätets" **H** dragkedja och knäpp sedan ihop de två spänna så som visas.



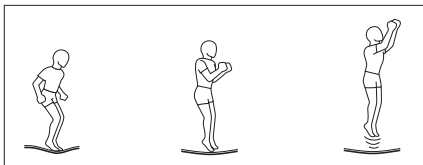
Steg 12

Viktigt: Glöm inte att ta ett varv runt studsmattn och dra åt alla skruvar och muttrar samt knäppa alla spänna på studsmattn och säkerhetsnätet. Om detta inte görs ordentligt kan det hända att studsmattn inte fungerar som den ska och det kan leda till skador som kunde ha undvikits om den monterats ordentligt.

Nu är studsmattn färdigmonterad. Tänk på att vara försiktig när du hoppar.

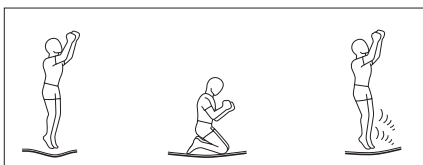
OLIKA HOPP PÅ STUDSMATTAN

GRUNDHOPP



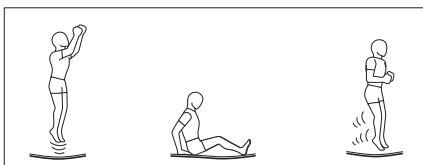
1. Börja stående med fötterna axelbrett isär, huvudet rakt fram och blicken i mattan.
2. Svinga armarna framåt, uppåt och runt i en cirkelrörelse.
3. För ihop fötterna när du är uppe i luften och låt tårna peka nedåt.
4. Håll fötterna axelbrett isär när du landar på studs mattan.

KNÄHOPP



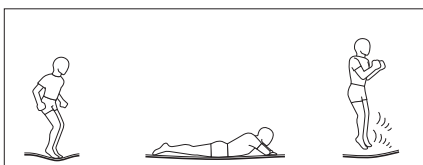
1. Börja hoppa låga grundhopp.
2. Landa på knäna och se till att ryggen och kroppen är rak och håll balansen med armarna.
3. Återgå till grundhopp genom att svinga armarna uppåt.

SITTANDE HOPP



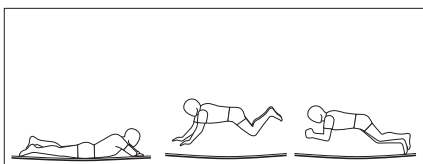
1. Landa sittande på studs mattan.
2. Placera händerna på mattan bredvid höfterna, men lås inte armbågarna.
3. Återgå till stående läge genom att trycka ifrån med händerna.

MAGHOPP



1. Börja med ett lågt hopp.
2. Landa på magen med utsträckta armar.
3. Tryck ifrån med armarna och återgå till stående.

180-GRADERSHOPP



1. Börja med ett maghopp.
2. Tryck ifrån med vänster eller höger hand och arm (beroende på vilket håll du vill snurra åt).
3. Se till att huvudet och axlarna pekar åt samma håll och att ryggen är parallell med studs mattan. Håll upp huvudet.
4. Landa på magen och återgå sedan till stående genom att trycka ifrån med händer och armar.

VARNING:

BÖRJA ALLTID HOPPA I MITTEN AV STUDSMATTAN. OM DU LANDAR MER ÄN 30 CM FRÅN DEN MARKERADE MITTPUNKTEN SKA DU GENAST SLUTA HOPPA!
BÖRJA OM MITT PÅ STUDSMATTAN IGEN.

**OBS:**

AV SÄKERHETSSKÄL BÖR STUDSMATTAN ALLTID ANVÄNDAS MED SÄKERHETSNET.

SKÖTSEL

Studsmattan är tillverkad av material av hög kvalitet och med stor yrkesskicklighet. Om den hanteras på rätt sätt kan den användas i många år och ge mycket motion och underhållning. Dessutom minskar risken för skador. Följ anvisningarna nedan:

Studsmattan är utformad för att hålla för en viss vikt och utsätts för en viss mängd påfrestning. Se till att endast en person i taget använder studsmattan. Den som hoppar ska ha på sig strumpor eller gymnastikskor eller vara barfota.

Sneakers eller sportskor bör INTE användas på studsmattan. Låt inte djur befinna sig på studsmattan eftersom duken då kan skadas eller få revor. De som hoppar ska lägga ifrån sig alla vassa föremål innan de använder studsmattan. Alla typer av vassa och spetsiga föremål ska hållas borta från studsmattan.

Undersök alltid studsmattan innan den används och kontrollera att delarna inte är slitna, saknas eller används på fel sätt. Vissa saker kan göra att risken för skador ökar.

Var uppmärksam på

- om det finns hål eller revor i duken
- om duken är slapp och hänger
- om det finns sömmar som gått upp eller om duken är trasig på något annat sätt
- om delar av ramen är böjda eller har gått av, till exempel benen
- om det finns fjädrar som är trasiga eller saknas
- om ramskyddet är skadat, saknas eller inte sitter som det ska
- om det finns utstickande delar (i synnerhet vassa föremål) på ramen, fjädrarna eller själva duken.

OM DU UPPTÄCKER NÅGOT AV OVANSTÄENDE ELLER NÅGOT ANNAT SOM DU TROR SKULLE KUNNA VARA FARLIGT FÖR DEN SOM HOPPAR BÖR DU MONTERA NER STUDSMATTAN ELLER FÖRSÄKRA DIG OM ATT INGEN KAN ANVÄNDA DEN TILLS PROBLEMET HAR ÅTGÄRDATS.

VID BLÅST

Det finns risk för att studsmattan blåser iväg vid kraftig vind. Om du vet att det ska börja blåsa bör du flytta studsmattan till en skyddad plats eller montera ned den. Du kan också förankra ytterringen (toppramen) i marken med rep och markpinnar. Du måste använda minst tre (3) fästen för att den ska vara ordentligt förankrad. Det räcker inte att binda fast benen på studsmattan i marken eftersom de kan slitas ur sina fästen.

FLYTTA STUDSMATTAN

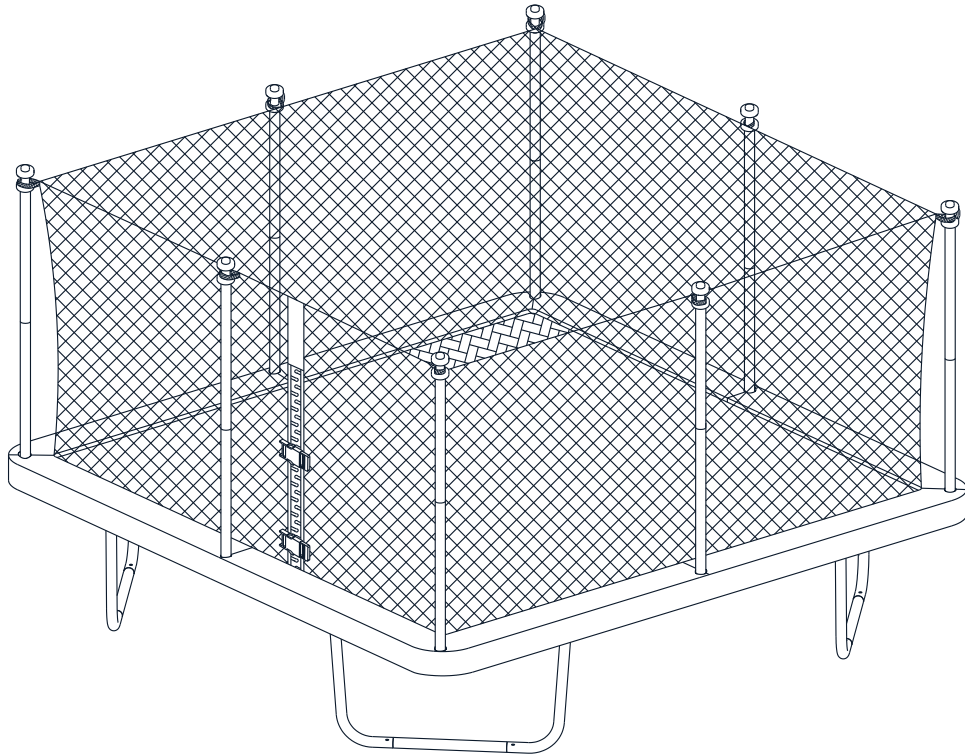
Om studsmattan ska flyttas behöver ni vara två som hjälps åt. Linda in alla fästpunkter med väderbeständig tejp, till exempel silvertejp. Då hålls ramen på plats under flytten och delarna glider inte isär. Lyft upp studsmattan en liten bit över marken och bär den parallellt med marken. Om studsmattan ska flyttas på något annat sätt bör den monteras ned först.



OUTRA[®]
SPORT

NO

Instruksjoner for Trampoline Extreme Series 336 x 336 cm



Det er veldig viktig at du leser og forstår veiledningen før trampolinen monteres og tas i bruk.

Vi håper du får mye glede av trampolinen. Det er morsomt å hoppe på en trampoline, og det er god trening. Det tar litt tid å montere den, så det er viktig å lese veiledningen først for å gjøre det lettere. Det er mulig at monteringen vil ta mer enn en time, så vær tålmodig og be en venn om å hjelpe deg.



Advarsel!

Det er fare for skader med alle former for fysisk aktivitet. For å redusere risikoen for skader bør du følge alle sikkerhetsreglene.

- Maksimalvekt: Trampoline 336 x 336 cm må ikke belastes med mer enn 150 kg.
- Det anbefales ikke at barn under 6 år benytter trampolinen.
- Undersøk trampolinen regelmessig. Se etter at deler ikke er forsvunnet eller ødelagt. Ødelagte deler må erstattes umiddelbart.
- Eieren av trampolinen er ansvarlig for at de som bruker den, følger reglene og instruksjonene i denne brukerveiledningen.
- Når trampolinen ikke er i bruk, bør den oppbevares ordentlig. Sørg for at ingen som ikke har lov til å bruke trampolinen, har tilgang til den.
- Ikke la kjæledyr komme oppå trampolineduken. De kan skade duken.
- Må kun brukes av én person om gangen.
- Ikke slå kollbøtter (saltoer). Dette er veldig farlig, og du risikerer alvorlig skade eller død.
- Undersøk sikkerhetsnettet til trampolinen før bruk og erstatt deler som er slitt eller ødelagt.
- Sørg for at nettet sitter korrekt før trampolinen brukes. Spenn alle klemmer og sørg for at nettet ikke er skadet.
- Ikke prøv å hoppe over nettet.
- Ikke hopp opp på nettet med vilje.
- Ikke prøv å sprette tilbake fra nettet med vilje.
- Ikke heng oppå toppen av nettet og ikke forsøk å klatre på det.
- Ta av smykker som kan sette seg fast i nettet eller skade det.
- Sikkerhetsnettet er ikke laget for at man skal feste tilbehør på det, med mindre dette tilbehøret er utviklet spesielt til denne bruken av nettets produsent.

Trampolinens plassering

Ikke plasser trampolinen på betonggulv eller andre harde overflater. Det ideelle stedet er et jevnt, stødig underlag som for eksempel en plen. Beregne mye plass rundt trampolinen. Se etter at det ikke er noen ledninger, greiner, gjerder eller andre ting over og rundt trampolinen som kan skape farlige situasjoner. Ikke til innendørs bruk.

Værforhold

Ved sterk vind er det en risiko for at trampolinen blåser bort. Du må derfor enten demontere trampolinen eller flytte den i le for vinden. Eventuelt kan du feste trampolinen til bakken med pluggen eller anker (selges separat).

Hvis det har regnet, må du være forsiktig – trampolineduken kan være våt og glatt. Når trampolinen ikke er i bruk må den dekket med et trampolinetrekk eller demonteres. Da varer trampolinen lenger.

Slik bruker du trampolinen

Ta det rolig til å begynne med. Ikke forsøk å gjøre vanskelige bevegelser.

Ikke hopp når du er trøtt – dette øker risikoen for skader. Ha på gymnastikksko eller hopp barbent. Ikke gå på rammetrekket. Det er ikke beregnet til å tåle vekten av en person. Du må aldri hoppe ned fra trampolinen. Du bør alltid klatre ned. Trampolinen må ikke benyttes av personer som er påvirket av alkohol eller narkotika.

La det alltid være noen til stede når du hopper. Dersom du skulle skade deg, har du noen til å hjelpe deg.

Begynn alltid med å hoppe i midten av duken. Hvis du lander mer enn 30 cm fra kanten av logoen, må du umiddelbart slutte å hoppe!

Begynn å hoppe igjen i midten av duken.



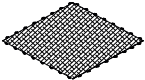





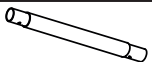


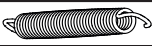
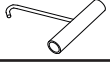







Montering

Les monteringsveiledningen grundig før du begynner å montere trampolinen.









Det kan være en fordel å være to om å montere den.

Start med å sjekke at du har alle de delene som trengs. I denne veiledningen vil delene hete det samme som deres referansenummer.

TRAMPOLINE Liste over deler:

Nummer	Bilde av deler	Beskrivelse	Antall
1		Trampolineduk med påsydde trekantede ringer	1
2		Rammetrekk	1
3.		Rett toppramme (venstre)	4
4		Rett toppramme (høyre)	4
5		Midtre skinne, toppramme	4
6		Hjørneskinne, toppramme	4
7		Bein	4
8		Buet bein (venstre)	4
9		Buet bein (høyre)	4
10		Fjæring	64
11		Fjærmonteringsverktøy	1
12		Lang bolt	8
13		Kort bolt(M8 X 20mm)	16
14		Mutter	8
15		Buet mellomleggsstykke	32
16		Endestykke	8
17		Skrunøkkel	1
18		Sekskantnøkkel	1

Liste over sikkerhetsnettets deler:

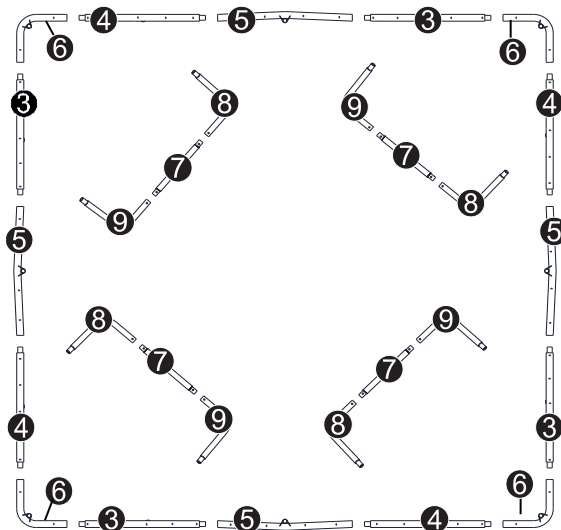
Delnummer	Illustrasjon	Beskrivelse	Antall
A		Nedre rammerør med skumgummi	8
B		Øvre rammerør med skumgummi	8
C		Rørhette	8
D		Kort bolt(M8 X 20mm)	8
E		Buet mellomleggsstykke	8
F		Selvlåsende skruer	16
G		Line	7
H		Netting	1

Montering av trampolinen

Det kreves to personer for montering.

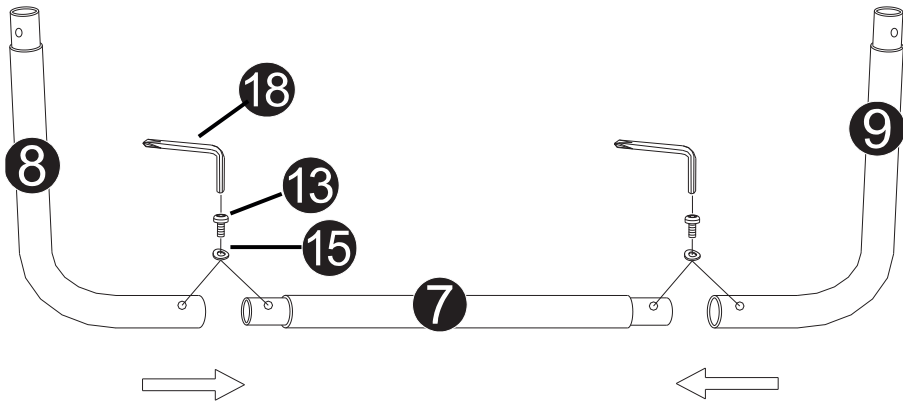
Step 1

Start med å bygge rammen. Skyv delene sammen.
Begynn med å legge ut delene som vist på bildet.



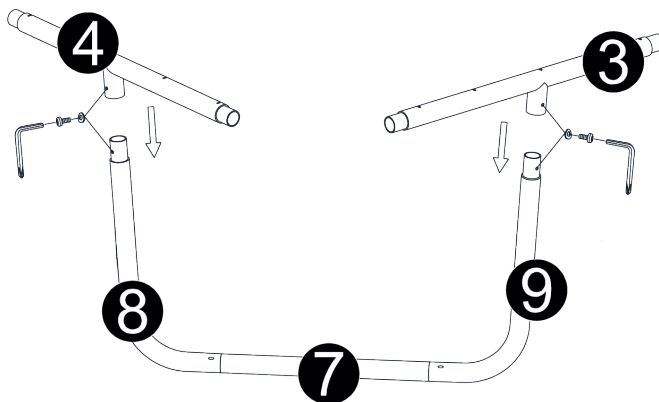
Step 2

Skyv to L-formede bein 8 + 9 inn i beinfundamentet 7 som vist. Gjenta dette med alle beinfundamentene. Fest med den korte bolten 13 og det buede mellomleggsstykke 15.

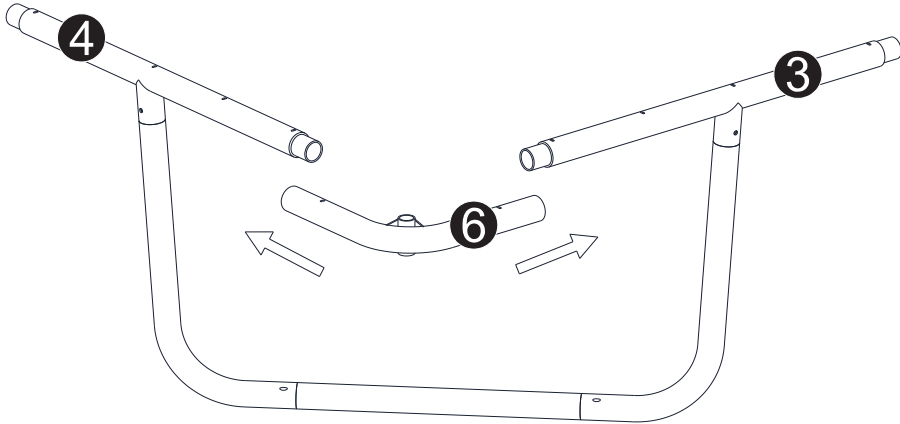


Trinn 3

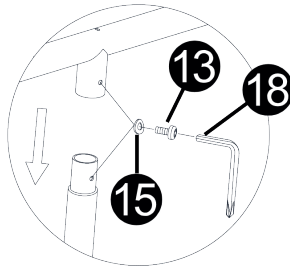
Ta beinstøtten som ble bygd i trinn 2. Dette trinnet blir enklere hvis en person holder beina støtt og den andre setter den rette topprammen (venstre+høyre, 3 4) på plass som vist.



Sett hjørneskinnen til topprammen **6** inn mellom venstre og høyre "rett toppramme" **3** **4**
Gjenta dette på alle beina.

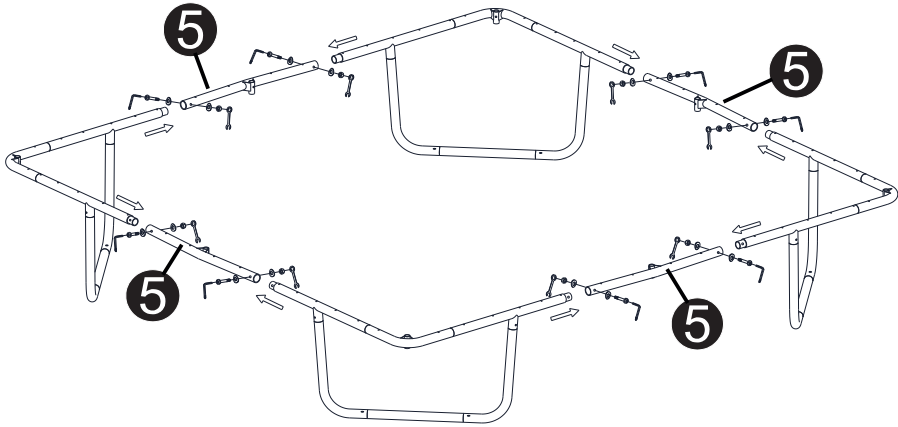


Skrue inn en kort bolt **13** og et buet mellomleggsstykke **15** som vist. Ikke skru for hardt til ennå.

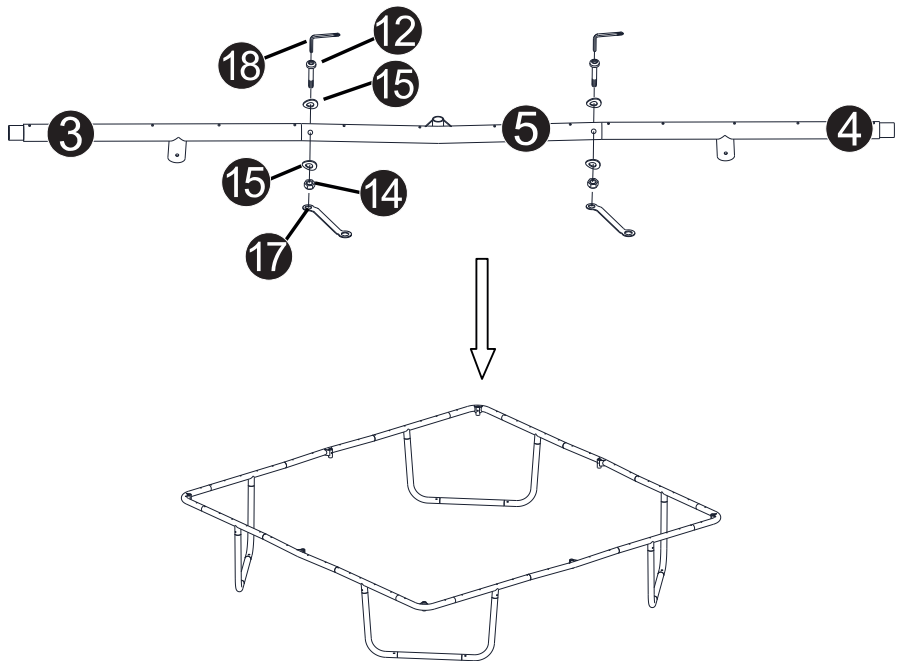


Step 4

Sett den midtre skinnen til topprammen 5 inn mellom hjørnedelene som du bygget i trinn 3, som vist.



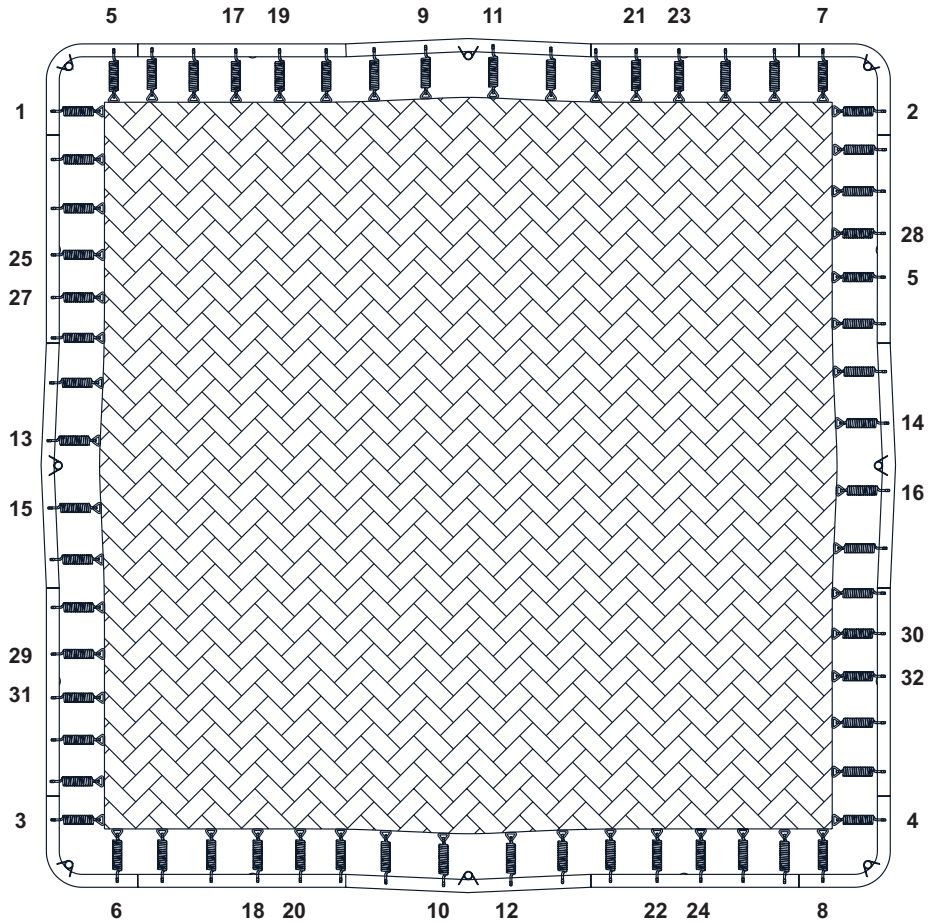
Skru inn en lang bolte 12 og buet mellomleggsstykke x 2 15 som vist. Ikke skru for hardt til ennå.



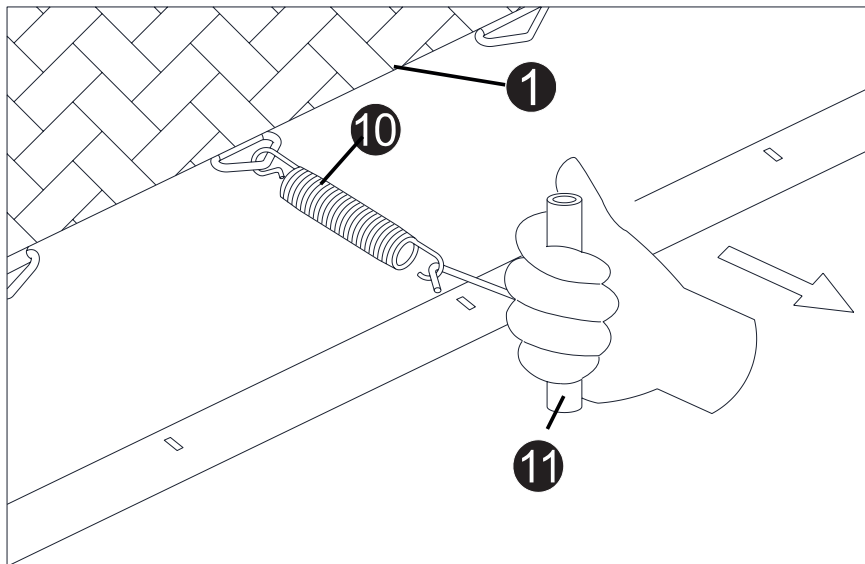
Trinn 5

Vær forsiktig når fjærene skal settes i.

Begynn med å legge ut trampolineduken 1 på innsiden av rammen.



Start med punkt 1. Bruk spesialverktøyet for fjæring for å feste fjæringene **10** som vist.

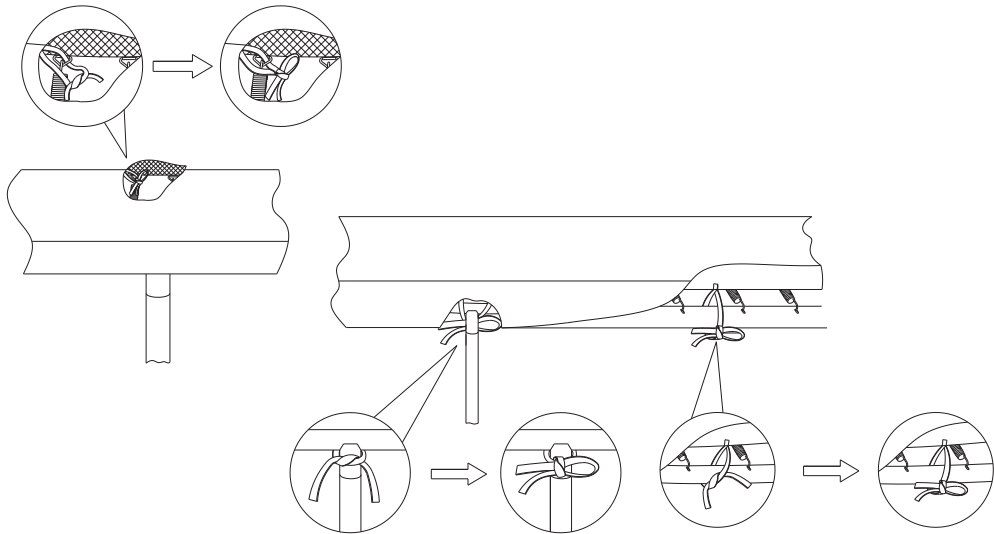
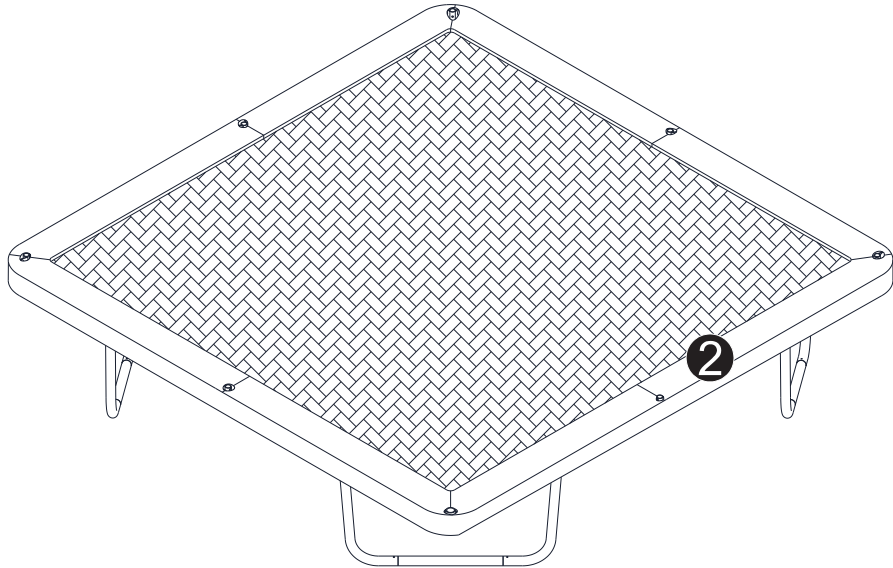


Begynn med å hekte fjærene inn i den V-formede ringen på trampolineduken. Bruk deretter fjærmonteringsverktøyet til å feste fjæren ved å dra den på plass på rammen. Sørg for at fjæren er skikkelig festet, ellers kan den løsne når trampolinen brukes. Det bør brukes arbeidshansker til dette arbeidet for å unngå skader på hendene.

Når den første fjæren er på plass, fortsetter du med den neste i rekkefølgen som vises på bildet. Når fjær nummer 32 er festet, kan de resterende fjærene festes i hvilken som helst rekkefølge. Det er viktig at den viste fremgangsmåten følges, ellers kan trampolineduken bli strukket feil. Hvis du ikke følger denne fremgangsmåten, vil det være svært vanskelig å montere trampolinen riktig.

Trinn 6

Legg rammetrekket **2** over trampolinen slik at det dekker fjærene og metallrammen. Legg frem stroppene slik at den ene ligger over beifestene og den andre imellom. Så knytter du stroppene. Fortsett med stroppene på innsiden og knyt dem fast til fjæringene som vist. Sørg for å binde stroppene skikkelig.



Nå må du stramme alle skruene på trampolinen godt.

Montering av sikkerhetsnett

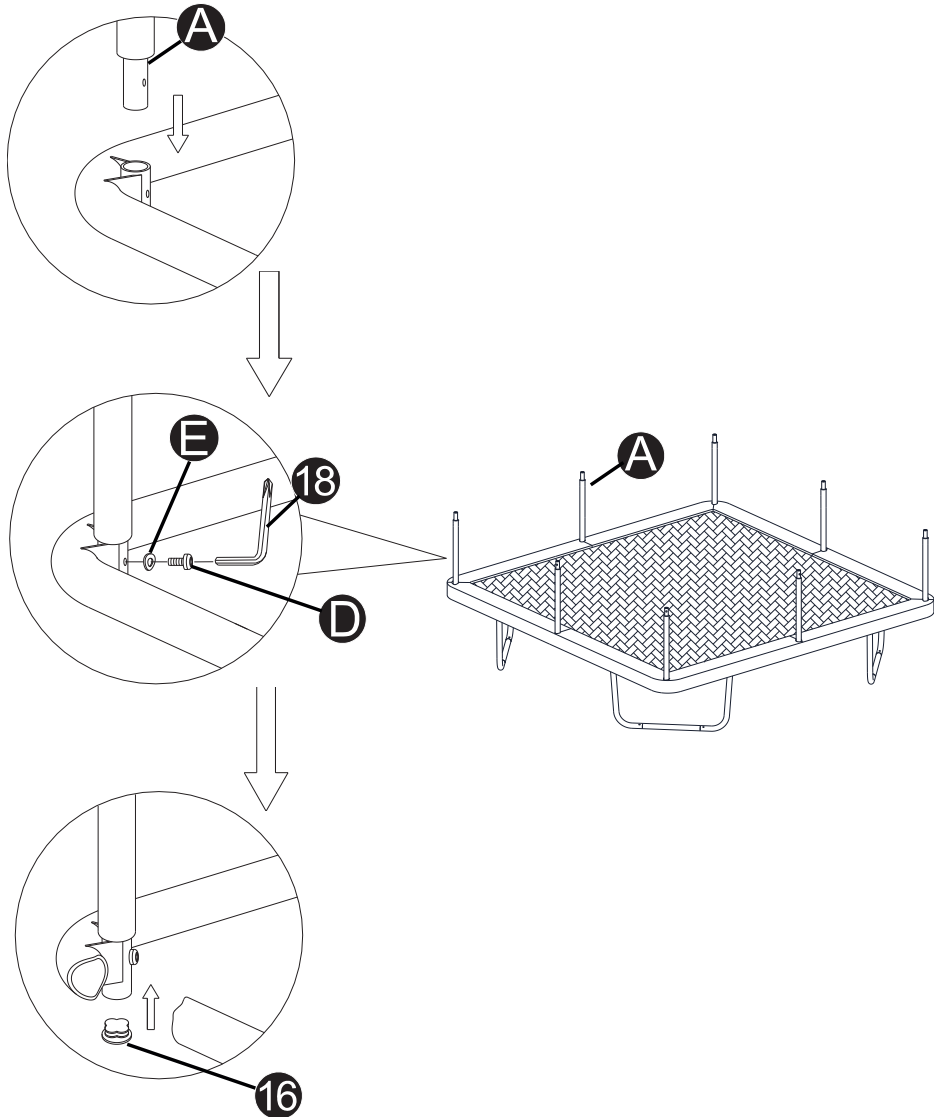
Det kreves to personer til å montere sikkerhetsnettet.

Trinn 7

Fest nedre rammerør med skumgummi **A** på trampolinen som vist.

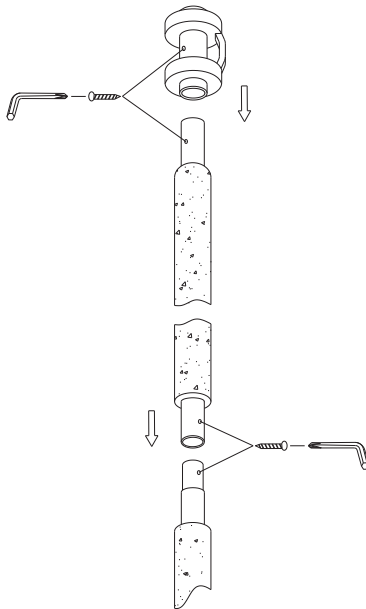
Fest med en kort bolt **D** og buet mellomleggsstykke **E**.

Sett endestykket **16** på nedre rammerør med skumgummi **A** og pass på at den sitter på endene som vist.



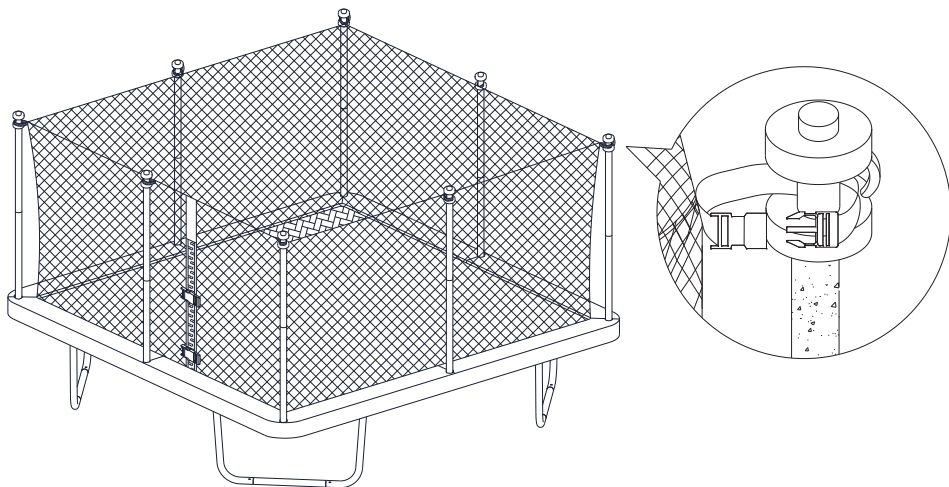
Trinn 8

Fest øvre rammerør med skumgummi **B** på nedre rammerør med skumgummi **A**. Deretter fester du rørhetten **C** til øvre rammerør med skumgummi **B**.
Fest med selvslåsende skrue **F** som vist



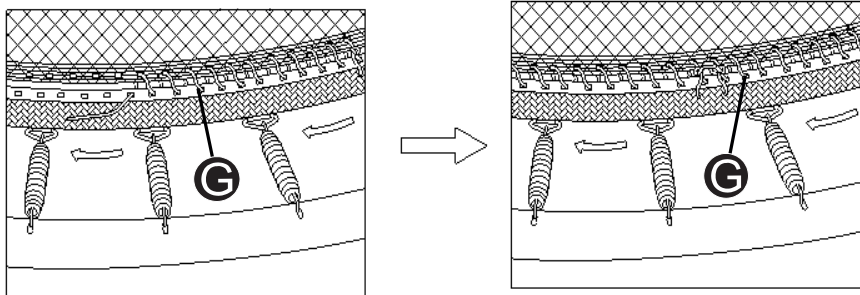
Trinn 9

Fest spennene (øverst på sikkerhetsnettet **H**) rundt rørhetten **C**. Fest spennene rundt alle rørhettene på rammeverket.
Sørg for at rørhetteholderen vender utover.



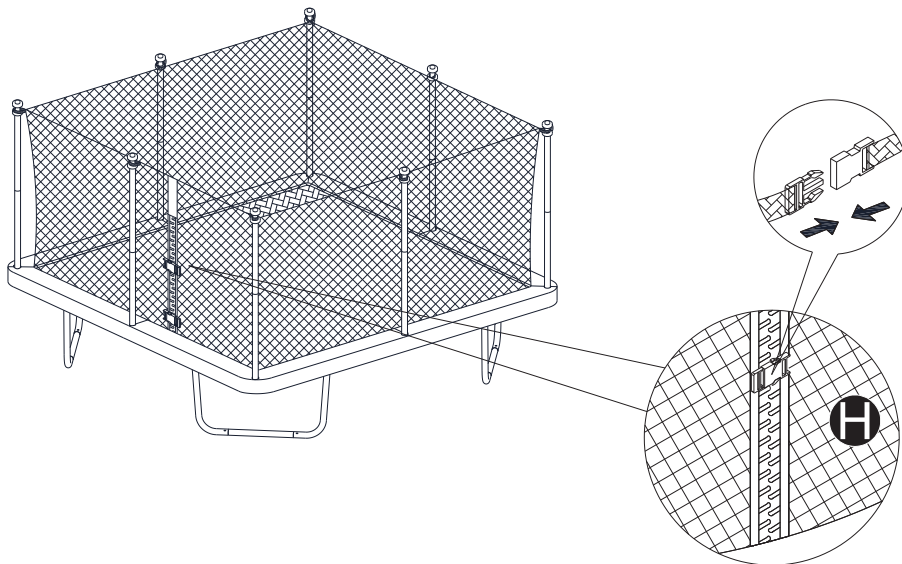
Trinn 10

Knytt først enden av linjen **G** til trampolinedukens ring. Deretter trekker du linjen gjennom kanten på nettet og ringen på duken som vist. Gjenta dette til du har knyttet alle tauene **K** til trampolinematten.



Trinn 11

Dra i glidelåsen på nettet **H** ved åpningen og trykk de to spennene sammen som vist.



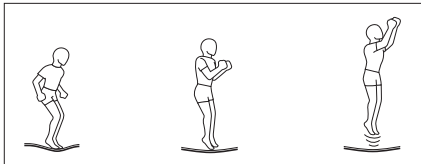
Trinn 12

Viktig: Husk å stramme alle skruer, muttere og spenner på både trampolinen og nettet. Ellers kan det hende at trampolinen ikke fungerer skikkelig, og det kan føre til skader som kunne vært unngått dersom monteringen var utført skikkelig.

Nå er monteringen av trampolinen ferdig. Husk å være forsiktig når du hopper.

GRUNNLEGGENDE TRAMPOLINEHOPPING

GRUNNLEGGENDE HOPPING



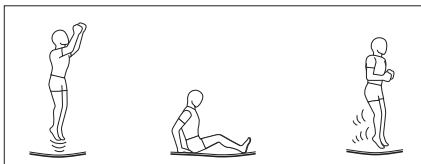
1. Start fra stående stilling, med føttene i skulderbredde og med hodet opp og øynene på duken.
2. Sving armene forover og opp og rundt i en sirkelbevegelse.
3. Samle føttene mens du er i luften, og strekk tærne nedover.
4. Hold føttene en skulderbredde fra hverandre når du lander på duken.

KNEHOPP



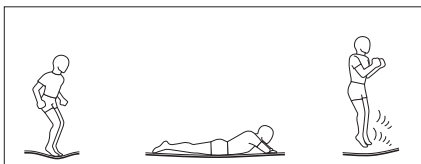
1. Start med grunnleggende hopping med lave hopp.
2. Land på knærne mens du holder ryggen rett, kroppen oppreist og bruker armene til å holde balansen.
3. Hopp tilbake i grunnleggende hoppestilling ved å svinge armene opp.

HOPPE PÅ BAKEN



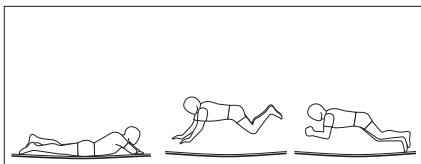
1. Land i flat sittestilling.
2. Plasser hendene på duken ved siden av hoftene, ikke lås albue.
3. Gå tilbake til oppreist stilling ved å skyve fra med hendene.

FRONTHOPP



1. Start med lav hopping.
2. Land liggende utstrakt (med ansiktet ned), og hold hender og armer strakt frem på duken.
3. Skyv fra mot duken med armene for å komme opp i oppreist stilling igjen.

180 GRADERS HOPP



1. Start med fronthoppstilling.
2. Skyv fra med venstre eller høyre hånd og arm (avhengig av hvilken vei du ønsker å rotere).
3. Hold hodet og skuldrene i samme retning, og hold ryggen parallell med duken, med hodet opp.
4. Land med ansiktet ned, og sprett tilbake til stående stilling ved å skyve fra med hender og armer.

ADVARSEL:

BEGYNN ALLTID MED Å HOPPE I MIDTEN AV DUKEN. HVIS DU LANDER MER ENN 30 CM FRA LOGOEN, MÅ DU UMIDDELBART SLUTTE Å HOPPE!

Begynn å hoppe igjen i midten av duken.

**MERK:**

DENNE TRAMPOLINEN BØR FOR SIKKERHETENS SKYLD ALLTID BRUKES MED ET SIKKERHETSNETT.

STELL OG VEDLIKEHOLD

Denne trampolinen er utviklet og produsert med kvalitetsmaterialer og god fagkunnskap. Med godt stell og vedlikehold vil den gi brukerne mange år med trening, moro og trivsel og dessuten redusere risikoen for skader. Følg nedenstående retningslinjer:

Denne trampolinen er utviklet til å tåle en bestemt vekt og en bestemt bruk. Sørg for at kun én person bruker trampolinen om gangen. Hopperne skal enten bruke sokker, gymnastikksko eller være barbente når de bruker trampolinen.

Vanlige sko eller joggesko må IKKE brukes på trampolinen. For å hindre at trampolineduken blir kuttet opp eller skadd, må du ikke la kjæledyr komme opp på duken. Hopperne må også fjerne skarpe gjenstander de har på eller med før de bruker trampolinen. Alle typer skarpe eller spisse gjenstander må holdes unna trampolineduken.

Kontroller alltid trampolinen med tanke på slitasje, skader og manglende deler før hver bruk. Det kan oppstå mange forhold som kan øke risikoen for personskader.

Vær oppmerksom på:

- Punkteringer, hull eller rifter i trampolineduken
- Slakk trampolineduk
- Løse sømmer eller andre typer forringelse av duken
- Bøyde eller ødelagte rammedeler, som f.eks. bein
- Ødelagte, manglende eller skadde fjærer
- Skadd, manglende eller dårlig festet rammetrekk
- Utstikkende deler (spesielt skarpe deler) på ramme, fjærer eller duk

HVIS DU OPPDAGER NOEN AV DE OVENFOR NEVNT FORHOLDENE, ELLER ANDRE FORHOLD SOM

DU TROR KAN FØRE TIL SKADER PÅ EN BRUKER, MÅ TRAMPOLINEN DEMONTERES ELLER SIKRES FRA BRUK TIL FORHOLDET ER RETTET OPP.

FORHOLD MED STERK VIND

I sterk vind kan trampolinen bli blåst av gårde. Hvis det er meldt sterk vind, må trampolinen flyttes til et beskyttet område eller demonteres. Et annet alternativ er å binde fast trampolinens topprør (den runde rammedelen rundt duken) til bakken med tau og plugger. For at dette skal være sikkert, må man bruke tre (3) festepunkter. Det er ikke tilstrekkelig å feste trampolinens bein til bakken fordi toppen kan bli trukket ut av beinfestene.

SLIK FLYTTER DU TRAMPOLINEN

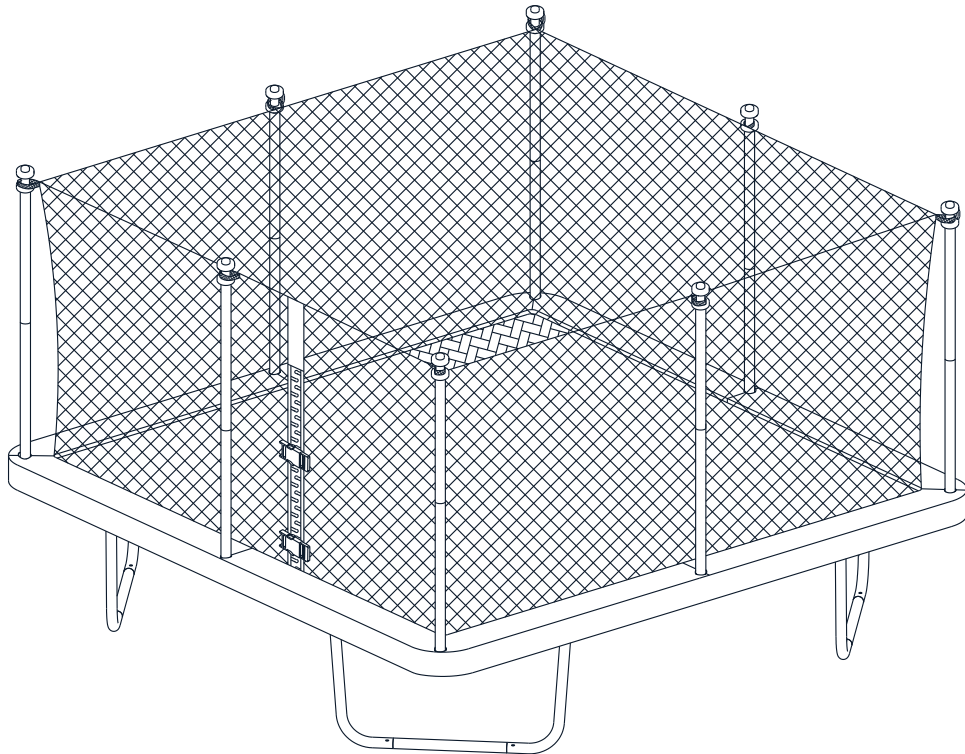
Hvis du skal flytte trampolinen, må dette gjøres av to personer. Alle koblingspunkter må tapes og sikres med værbestandig tape, som f.eks. værbestandig lerretstape. Dette holder rammen sammen under flyttingen, og hindrer at koblingspunktene kommer ut av stilling eller går fra hverandre. Ved flytting skal trampolinen bare løftes litt opp fra bakken, og den må holdes horisontalt og parallelt med bakken. For andre flytteoperasjoner må trampolinen demonteres.



OUTRA[®] sport

FI

Extreme Series -sarjan 336 x 336 cm trampoliinin käyttöohjeet



On hyvin tärkeää, että luet ja ymmärrät ohjeet ennen trampoliinin asennusta ja käyttöä.

Toivomme, että nautit trampoliinin käytöstä. Trampoliinin käyttäminen on hauskaa ja samalla hyödyllistä liikuntaa. Asennus vaatii hieman aikaa, joten sen helpottamiseksi on suositeltavaa lukea kaikki ohjeet ennen aloittamista. Asennus saattaa kestää yli tunnin, joten ole kärsivällinen ja pyydä ystäväsi apua.



Varoitus!

- Kaikkeen liikuntaan liittyy loukkaantumisvaara. Noudattamalla kaikkia turvallisuusmääräyksiä ja
- Ohjeita voit vähentää loukkaantumisriskiä.
 - 336 cm trampoliinin enimmäiskantavuus on 150 kg.
 - Trampoliinia ei suositella alle 6-vuotiaiden lasten käytettäväksi.
 - Tarkasta trampoliinin kunto säännöllisesti. Varmista, ettei osia puutu eivätkä osat ole viallisia. Vialliset osat on vaihdettava välittömästi.
 - Trampoliinin omistajan on varmistettava, että kaikki trampoliinin käyttäjät noudattavat tämän käyttöohjeen määräyksiä ja ohjeita.
 - Säilytä trampoliinia asianmukaisella tavalla sen ollessa käyttämättömänä. Varmista, että asiattomat henkilöt eivät käytä trampoliinia.
 - Älä koskaan päästä lemmikkieläimiä trampoliinimatolle. Ne voivat vahingoittaa sitä.
 - Trampoliinia saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.
 - Älä tee trampoliinilla voltteja (kuperkeikkoja). Se on hyvin vaarallista ja voi johtaa vakavaan loukkaantumiseen tai kuolemaan.
 - Tarkasta trampoliinin turvaverkko ennen käyttöä ja vaihda kuluneet tai vaurioituneet osat.
 - Varmista ennen jokaista käyttökertaa, että verkko on kiinnitetty asianmukaisesti. Kiristä kaikki kiinnikkeet ja varmista, ettei verkko ole vahingoittunut.
 - Älä yritä hypätä turvaverkon yli.
 - Älä hyppää tarkoituksella trampoliinin turvaverkkoon.
 - Älä yritä tarkoituksella ponnauttaa itseäsi turvaverkon kautta takaisin trampoliinille.
 - Älä roiku turvaverkon yläreunasta tai yritä kiivetä verkossa.
 - Älä käytä koruja, jotka voivat tarttua verkkoon tai rikkoa sen.
 - Turvaverkkoa ei ole suunniteltu lisävarusteiden kiinnitykseen, ellei turvaverkon valmistaja ole erityisesti suunnitellut niitä.

Trampoliinin sijoittaminen

Älä sijoita trampoliinia betonialustalle tai muulle kovalle pinnalle. Ihanteellinen sijoituspaikka on tasainen ja tukeva pinta, kuten nurmikko. Trampoliinin ympärillä on oltava paljon tilaa. Varmista, että trampoliinin yläpuolella ja ympärillä ei ole sähköjohtoja, puiden oksia, aitoja tai muita mahdollisia vaaratilanteiden aiheuttajia. Älä käytä sisätiloissa.

Sääolosuhteet

Voimakas tuuli saattaa kaataa trampoliinin. Pura trampoliini tai siirrä se suojaan. Vaihtoehtoisesti voit myös kiinnittää trampoliinin maahan kiinnitystapeilla tai ankkureilla (myydään erikseen). Ole sateen jälkeen erittäin varovainen, sillä trampoliinimatto voi olla märkä ja voit liukastua. Kun trampoliinia ei käytetä, peitä se suojuksella tai pura se. Siten trampoliini kestää kauemmin.

Käyttö

Toimi alussa varoen. Älä yritä vaikeita liikkeitä.

Älä hypi trampoliinilla väsyneenä, sillä se lisää loukkaantumisriskiä. Käytä hyppiessä kunnollisia jalkineita, kuten voimistelutossuja, tai ole paljain jaloin.

Älä koskaan astu kehikon reunapehmusteelle. Sitä ei ole suunniteltu kestävään henkilön painoa.

Älä koskaan poistu trampoliinimatolta hyppäämällä maahan. Kiipeä siltä aina alas. Älä käytä trampoliinia lääkkeiden, huumausaineiden tai alkoholin vaikutuksen alaisena.

Käytä sitä aina toisen henkilön valvonnassa. Jos loukkaannut, joku on silloin paikalla auttamassa.

Aloita hyppy aina maton keskeltä. Jos laskeudut hypyn jälkeen yli 30 cm keskellä olevan logon reunan ulkopuolelle, keskeytä hyppiminen välittömästi.

Aloita uusi hyppy maton keskeltä.

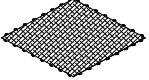





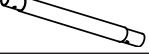









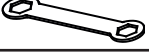

Kokoaminen

Lue kokoamisohjeet huolellisesti, ennen kuin aloitat trampoliinin kokoamisen.











On suositeltavaa, että kaksi henkilöä suorittaa kokoamisen.
Aloita ensin tarkistamalla, että kaikki tarvittavat osat ovat käytettävissäsi. Kokoamisen helpottamiseksi käyttöohjeessa viitataan jokaiseen osaan numerolla.

TRAMPOLIININ osat:

Numero	Osan kuva	Nimi	Lukumäärä
1		Trampoliinimatto, varustettu kolmiorengailla	1
2		Rungon reunapehmuste	1
3		Rungon suora yläputki (vasen)	4
4		Rungon suora yläputki (oikea)	4
5		Rungon keskiyläputki	4
6		Rungon kulmayläputki	4
7		Jalkatuki	4
8		Kaareva jalkaputki (vasen)	4
9		Kaareva jalkaputki (oikea)	4
10		Jousi	64
11		Jousien kiinnitysväline	1
12		Pitkä pultti (M8 x 72 mm)	8
13		Lyhyt pultti (M8 x 20 mm)	16
14		Mutteri	8
15		Kupera aluslaatta	32
16		Kanta	8
17		Kiintolenkki	1
18		Kuusiokoloavain	1

TURVAVERKON osat:

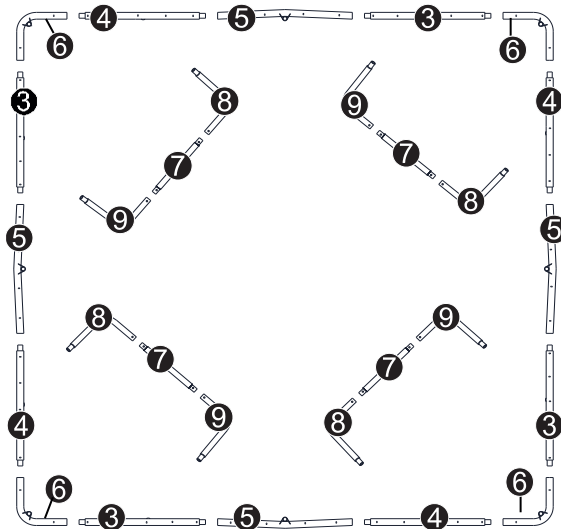
Osa	Kuva	Nimi	Lukumäärä
A		Rungon pehmustettu alaputki	8
B		Rungon pehmustettu yläputki	8
C		Putken suojus	8
D		Lyhyt pultti (M8 x 20 mm)	8
E		Kupera aluslaatta	8
F		Lukitusruuvi	16
G		Köysi	7
H		Turvaverkko	1

Trampoliinin kokoaminen

Asennukseen tarvitaan kaksi ihmistä.

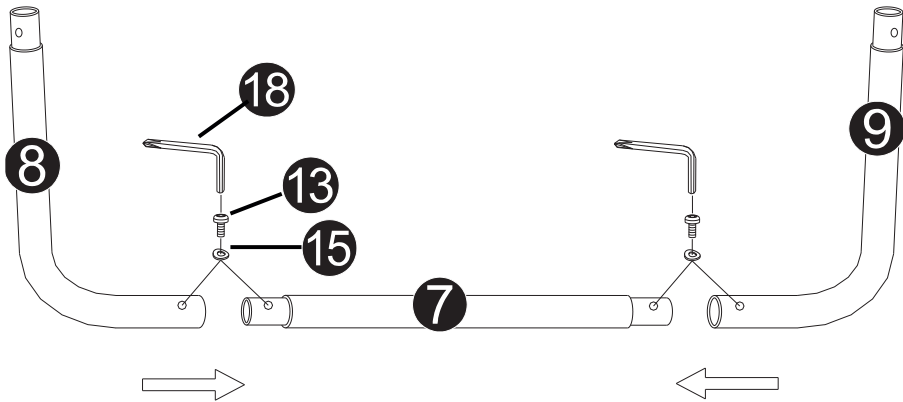
Vaihe 1

Aloita kokoamalla runko. Yhdistä osat liu'uttamalla.
Aloita levittämällä osat kuvan osoittamalla tavalla.



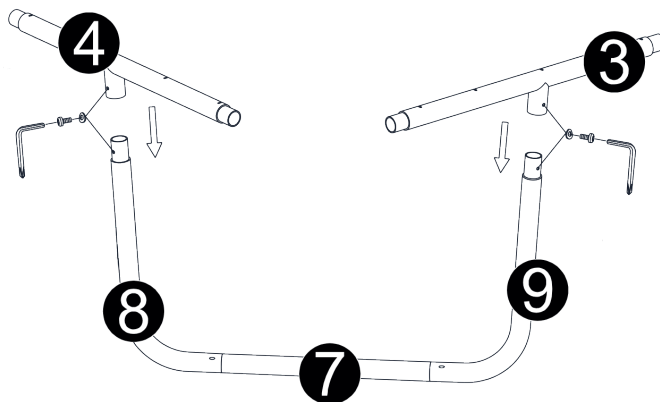
Vaihe 2

Työnnä kaksi L-kirjaimen muotoista jalkaa 8 + 9 jalkatukeen 7 kuvassa näkyvällä tavalla. Yhdistä loput jalkatuet ja jalat samalla tavalla. Kiinnitä lyhyellä pultilla 13 ja kuperalalla aluslaatatalla 15.

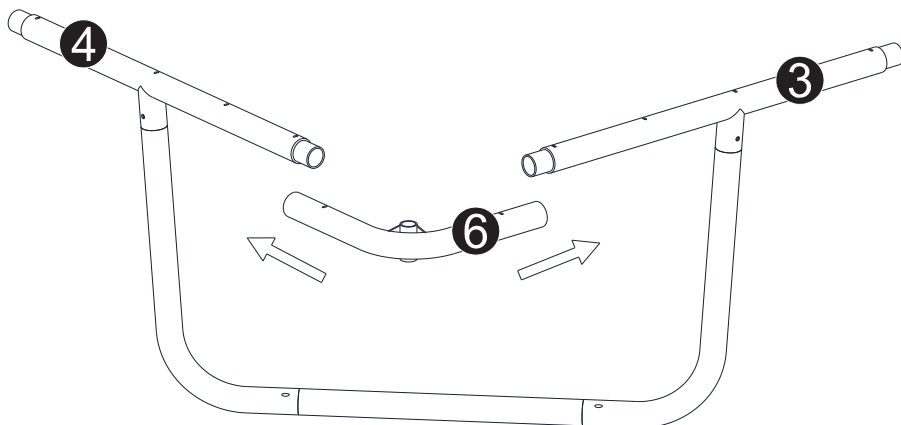


Vaihe 3

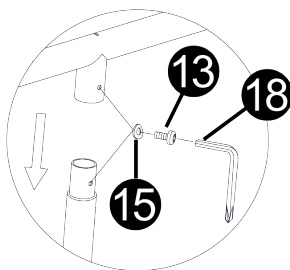
Ota vaiheessa 2 koottu jalkatuki. Tämä vaihe sujuu helpommin, jos toinen henkilö pitää jalkatukea ja toinen asettaa vasemman ja oikean suoran yläputken 3 + 4 paikoilleen kuvan osoittamalla tavalla.



Aseta nyt rungon kulmayläputki **6** rungon vasemman ja oikean suoran yläputken **3 + 4** välissä oleviin aukkoihin.
Kokoa loput vastaavat kohdat samalla tavalla.

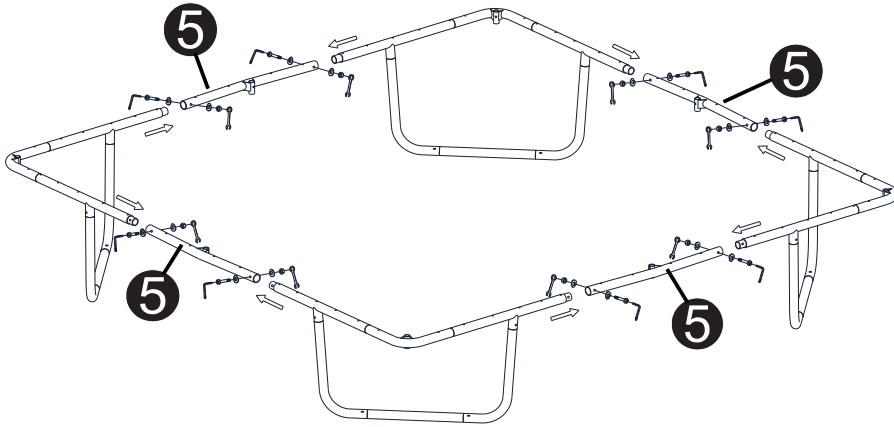


Kiinnitä lyhyellä pultilla **13** ja kuperalla aluslaatalla **15** kuvan osoittamalla tavalla. Älä kiristä vielä tiukalle.

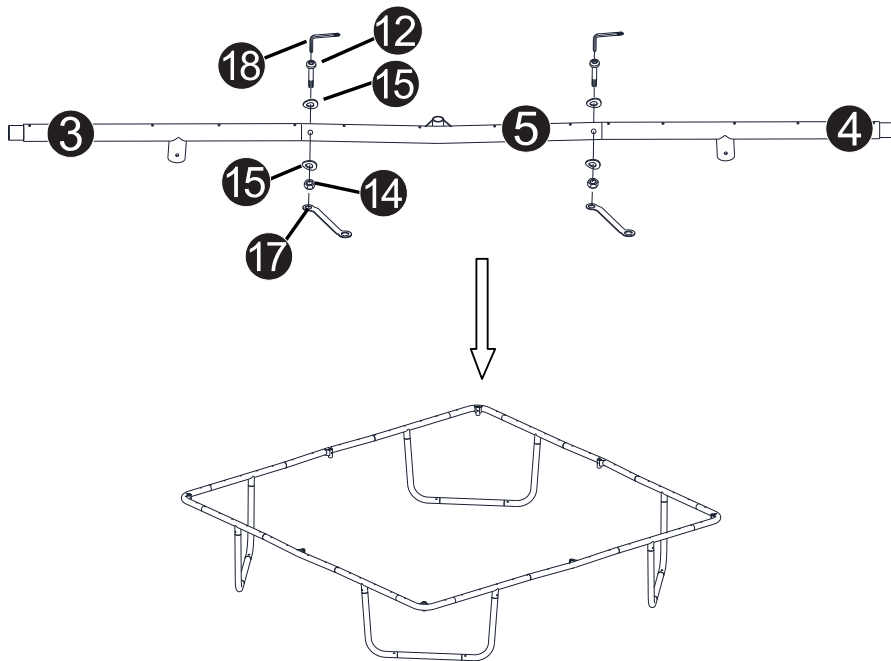


Vaihe 4

Laita rungon keskiyläputki **5** vaiheessa 3 koottujen kulmaosien väliin kuvan osoittamalla tavalla.



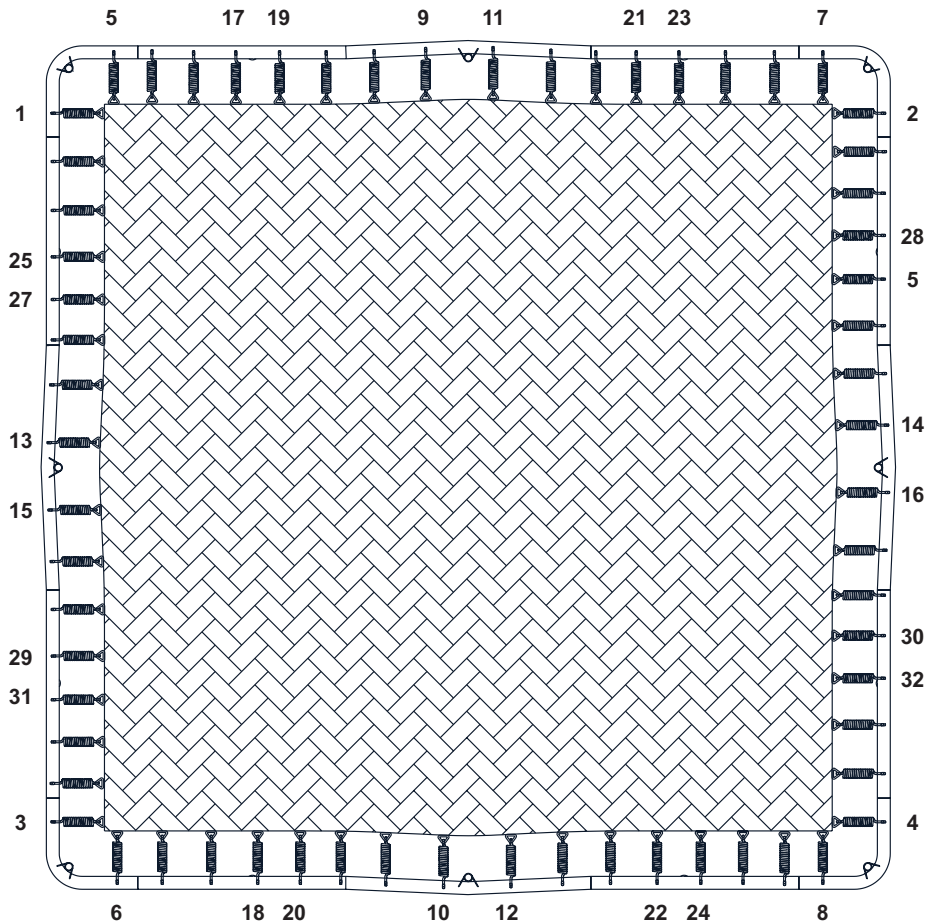
Kiinnitä pitkällä pultilla **12** ja kahdella kuperalla aluslaatatalla **15** mutteriin **14** kuvan osoittamalla tavalla. Älä kiristä vielä tiukalle.



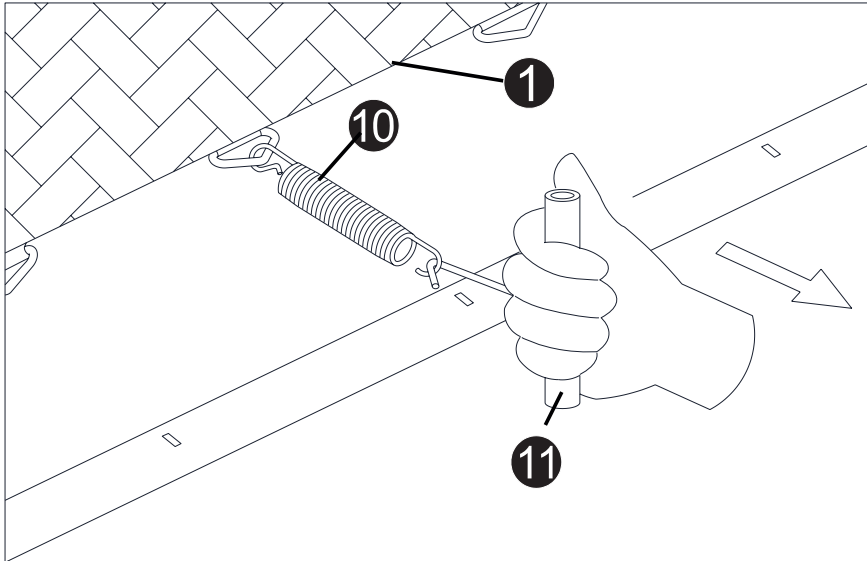
Vaihe 5

Kiinnitä jouset huolellisesti.

Aloita levittämällä trampoliinimatto **1** rungon sisäpuolelle.



Aloita kohdasta 1. Kiinnitä jouset 10 erityisellä jousien kiinnitysvälineellä kuvan osoittamalla tavalla.

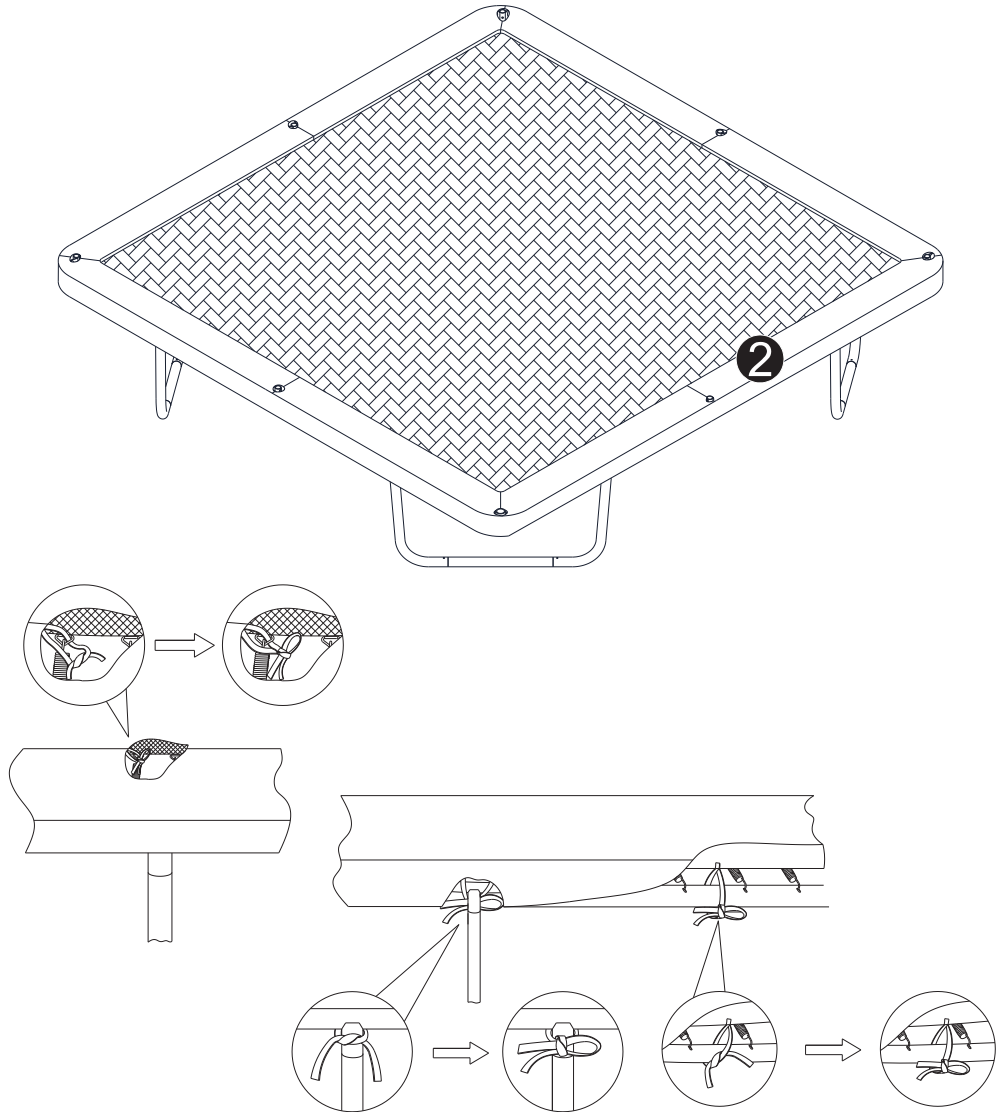


Aloita asettamalla jousen koukku trampoliinimatton V:n muotoiseen renkaaseen. Vedä sitten jousi kiinnitysvälineellä paikoilleen kiinni runkoon. Varmista, että jousi kiinnittyy kunnolla. Muutoin se saattaa löystyä käytön aikana. Käytä jousien kiinnityksen yhteydessä aina suojakäsineitä loukkaantumisten ehkäisemiseksi.

Kun ensimmäinen jousi on paikoillaan, jatka seuraavalla jousella kuvan osoittamassa numerojärjestyksessä. Kun olet kiinnittänyt jousen numero 32, voit kiinnittää jäljellä olevat jouset haluamassasi järjestyksessä. On tärkeää, että noudatat tätä ohjetta huolellisesti, jotta trampoliinimatton jännitys on oikea. Jos et noudata tätä järjestystä, trampoliinimatton asennus asianmukaisesti tulee olemaan hyvin vaikeaa.

Vaihe 6

Aseta rungon reunapehmuste **2** trampoliinin päälle siten, että se peittää jouset ja metallirungon. Järjestä hihnat niin, että yksi on jalkaliitoksen päällä ja toinen niiden välissä. Sido sitten hihnat. Kiinnitä hihnat sisäpuolelle ja sido ne jousin kuvan osoittamalla tavalla. Kiristä hihnat kireälle.



Kiristä nyt kaikki trampoliinin ruuvit tiukasti.

Turvaverkon kokoaminen

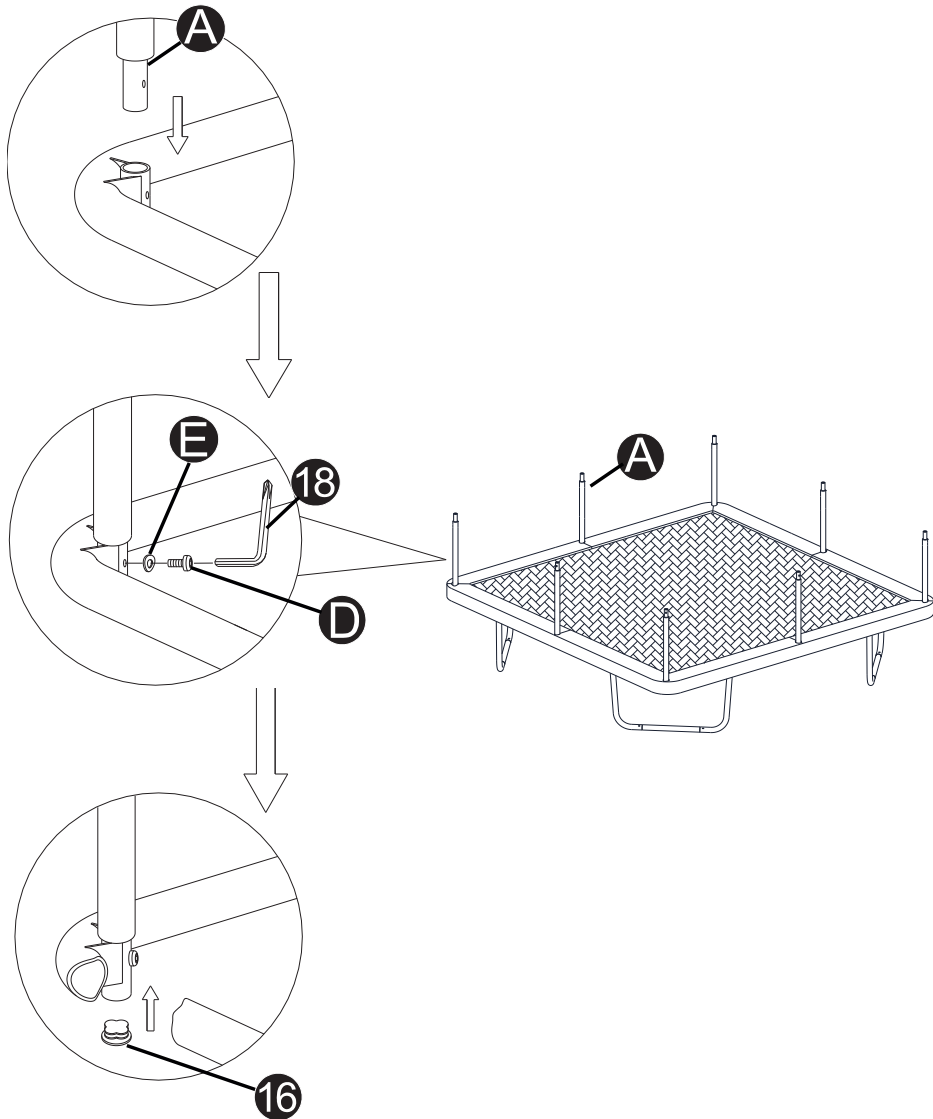
Asennukseen tarvitaan kaksi ihmistä.

Vaihe 7

Aseta rungon pehmustettu alaputki A trampoliiniin kuvan osoittamalla tavalla.

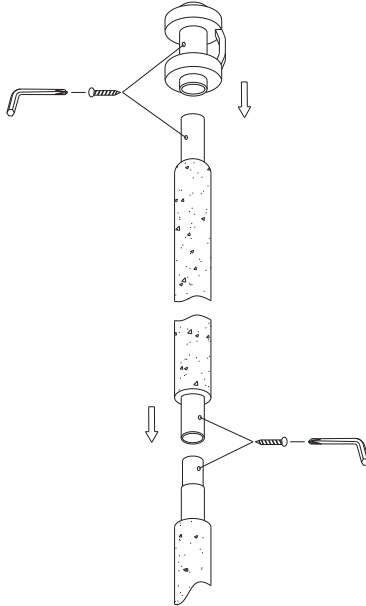
Kiinnitä lyhyellä pultilla D ja kuperalla aluslaatalla E.

Kiinnitä kanta 16 rungon pehmustettuun alaputkeen A. Varmista, että se menee oikeaan päähän, kuten kuvassa.



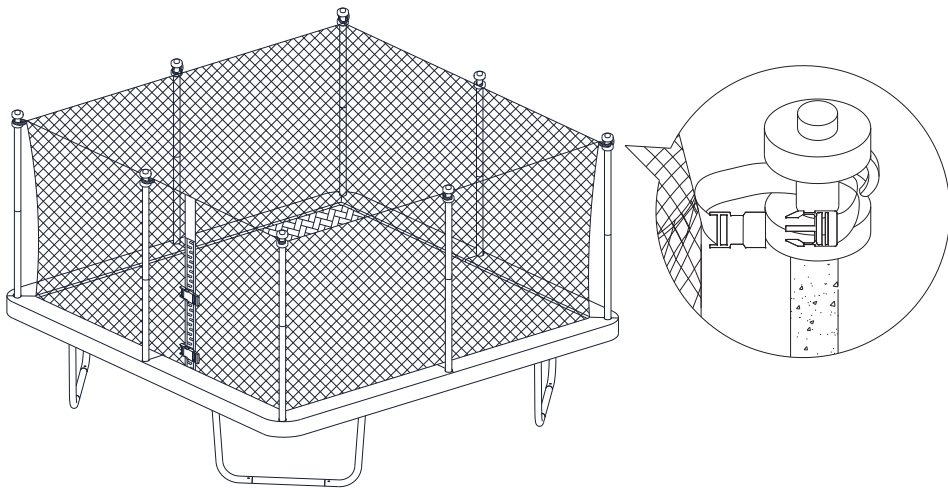
Vaihe 8

Kiinnitä rungon pehmustettu yläputki **B** rungon pehmustettuun alaputkeen **A**. Kiinnitä suojus **C** rungon pehmustettuun yläputkeen **B**.
Kiinnitä lukitusruuvilla **F** kuten kuvassa.



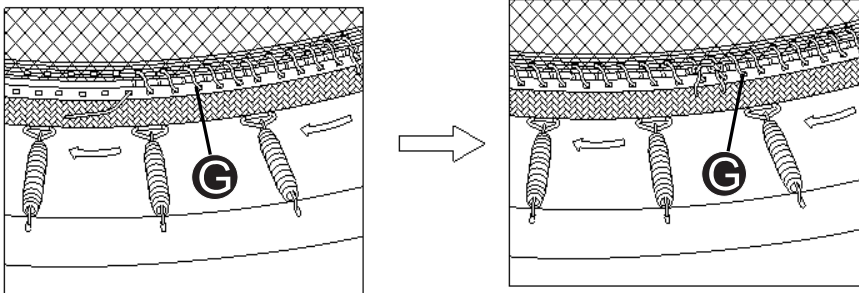
Vaihe 9

Kiinnitä kaikki soljet turvaverkon **H** yläosassa putken suojukseen **C** kuvan osoittamalla tavalla.
Varmista, että kantapidike osoittaa ulospäin.



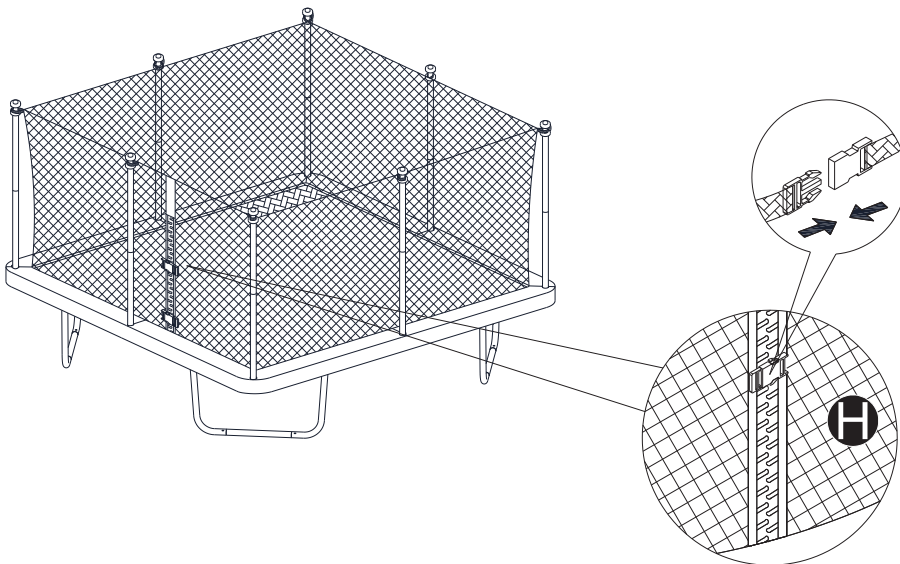
Vaihe 10

Sido ensin köyden **G** pää trampoliinimaton renkaaseen. Vedä köysi sitten verkon reunan ja maton renkaan läpi kuvan osoittamalla tavalla. Toista tätä, kunnes köysi **G** on kokonaan sidottu trampoliinimattoon.



Vaihe 11

Vedä verkon **H** vetoketjua ja kiinnitä kaksi solkea kuvan osoittamalla tavalla.



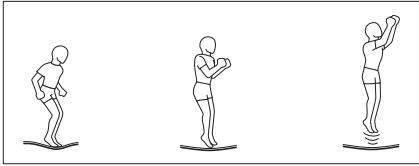
Vaihe 12

Tärkeää. Kiristä vielä kerran kaikki trampoliinin ja turvaverkon ruuvit, mutterit ja soljet. Muutoin ne eivät välttämättä toimi oikein, ja voi aiheutua onnettomuuksia, jotka olisi voitu välttää kokoamalla tuote oikein.

Trampoliinin asennus on nyt valmis. Muista hyppiä sillä varoen.

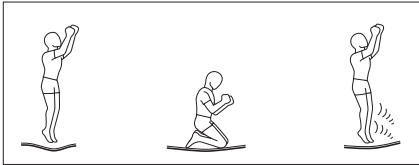
PERUSHYPPY TRAMPOLIINILLA

PERUSHYPPY



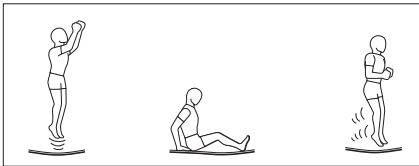
1. Aloita seisten jalat hartioiden levyisessä haara-asennossa, pää ylhäällä ja katse suunnattuna trampoliinimattoon.
2. Heilauta käsivarsia eteen- ja ylöspäin pyörivällä liikkeellä.
3. Kun olet ilmassa, vie jalat yhteen ja suuntaa varpaat alaspäin.
4. Pidä jalat hieman levällään, kun laskeut matolle.

POLVIHYPPY



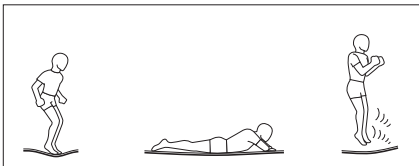
1. Aloita tekemällä matala perushyppy.
2. Laskeudu polvillesi pitäen selkäsi suorana ja kehosi pystyasennossa. Säilytä tasapaino käsivarsia liikuttamalla.
3. Palaa takaisin perushyppyasentoon heilauttamalla kädet ylös.

ISTUMISHYPPY



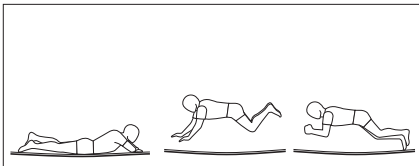
1. Laskeudu hypystä istuvaan asentoon.
2. Aseta kädet matolle lantion viereen. Älä lukitse käsivarsia suoraan asentoon.
3. Palaa seisovaan asentoon ponnistamalla pystyyn käsilläsi.

ETUHYPPY



1. Aloita tekemällä matala hyppy.
2. Laskeudu hypystä makaavaan asentoon (kasvot alaspäin) pitäen samalla kädet ojennettuina suoraan eteenpäin.
3. Palaa seisovaan asentoon ponnistamalla ylös käsien avulla.

180 ASTEEN HYPPY



1. Aloita vatsalleen hyppy -asennosta.
2. Ponnista itsesi ylös vasemmalla tai oikealla kädellä sen mukaan, mihin suuntaan haluat kääntyä.
3. Pidä pää ja olkapäät samassa suunnassa. Pidä selkäsi maton suunnassa ja pää ylöspäin.
4. Laskeudu hypystä makaavaan asentoon. Palaa seisovaan asentoon ponnistamalla ylös käsien avulla.

VAROITUS:

ALOITA HYPPY AINA MATON KESKELTÄ. JOS LASKEUDUT HYPYN JÄLKEEN YLI 30 CM PÄÄHÄN KESKELLÄ OLEVASTA LOGOSTA, KESKEYTÄ HYPPIMINEN VÄLITTÖMÄSTI. ALOITA UUSI HYPPY MATON KESKELTÄ.



HUOMAA:

TRAMPOLIINIA TULEE TURVALLISUUSYISTÄ KÄYTTÄÄ AINA YHDESSÄ TURVAVERKON KANSSA.

HUOLTO JA KUNNOSSAPITO

Tämä trampoliini on valmistettu taidolla laadukkaista materiaaleista. Jos se pidetään kunnossa, sen avulla saa hauskaa liikuntaa vuosikausien ajan ja loukkaantumisen vaara pienenee. Toimi alla esitettyjen ohjeiden mukaan.

Trampoliini on suunniteltu kestäämään tietty paino ja raskaus. Vain yksi henkilö saa käyttää trampoliinia kerrallaan. Hyppijöiden täytyy käyttää voimistelujalkineita tai sukkia tai olla paljain jaloin.

Trampoliinin käyttäjät EIVÄT saa käyttää kävelykenkiä tai tennistossuja. Trampoliinimatolle ei saa päästää lemmikkieläimiä, jotta siihen ei tule viiltoja tai vaurioita. Hyppijöiden täytyy poistaa terävät esineet yltään ennen trampoliinin käyttämistä. Kaikki terävät esineet on pidettävä pois trampoliinimatolta.

Tarkista ennen käyttämistä, että trampoliinissa ei ole kuluneita tai viallisia osia ja että osia ei puutu. Monet tekijät voivat lisätä loukkaantumisvaaraa.

Niitä ovat

- reiät tai repeämät trampoliinimatossa
- löysä trampoliinimatto
- ommelten irtoaminen ja maton vaurioituminen
- taipuneet tai särkyneet rungon osat, kuten jalat
- katkenneet, puuttuvat tai kuluneet jouset
- vaurioitunut, puuttuva tai huonosti kiinnitetty pehmuste
- terävät ulkonemat rungossa, jousissa tai matossa.

JOS NÄITÄ TAI MUITA KÄYTTÄJILLE

MAHDOLLISESTI VAHINGOLLISIA TEKIJÖITÄ ESIINTYY, TRAMPOLIINI

ON PURETTAVA TAI SEN KÄYTTÄMINEN ON ESTETTÄVÄ, KUNNES ONGELMA ON KORJATTU.

TUULINEN SÄÄ

Voimakas tuuli voi tarttua trampoliiniin. Pura trampoliini tai siirrä se suojaan tuulisella säällä.

Voit myös kiinnittää trampoliinin maahan sen yläosasta köysien ja kiinnitystappien avulla. Se on kiinnitettävä vähintään kolmesta kohdasta. Jalkojen kiinnittäminen maahan ei riitä, sillä runko voi irrota niistä.

TRAMPOLIININ SIIRTÄMINEN

Jos trampoliinia on siirrettävä, kahden henkilön tulee kantaa sitä. Kaikki liitokset on vahvistettava esimerkiksi ilmastointiteipillä. Tällöin runko pysyy ehjänä siirtämisen aikana, eivätkä liitokset irtoa.

Kun trampoliinia siirretään, sitä on nostettava hieman ylös maasta ja se on pidettävä vaakasuorassa. Muunlaista siirtämistä varten trampoliini on purettava.







® denotes a registered trademark of TOP-TOY

113897001 (L09G17)
© 2017 TOP-TOY A/S

