

TRAMPOLINE 365CM

TRAMPOLINE 365CM

INSTRUKSJONSBOK

BRUKSANVISNING



NB! Oppbevar disse instruksjonene for fremtidig bruk

EN71 CE





Innholdsregister

INNLEDNING	1
ADVARSEL	1
GARANTI	1
SIKKERHETSANVISNING	2
DELELISTE	3
MONTERING TRAMPOLINE	4
VEILEDNING OG TIPS VED MONTERING	6
OPPBEVARING OG VEDLIKEHOLD	7
VED STERKE VINDFORHOLD	7
FLYTTING AV TRAMPOLINEN	7
VEDLIKEHOLD	8
ØVELSER PÅ TRAMPOLINE	8
DIVERSE TILBEHØR/EKSTRAUTSTYR FOR TRAMPOLINE	10
BESKYTT MILJØET	10

INNLEDNING

Gratulerer med din nye trampoline 365cm. Produktet er produsert i samsvar med gjeldende lover og forskrifter.

Produktet inneholder mange materialer som kan gjenvinnnes eller gjenbrukes. Lever inn produktet for resirkulering når det skal kastes i henhold til lokale bestemmer.

Les nøye gjennom bruksanvisningen/instruksjonsboken før du bruker produktet og sett deg grundig inn i denne. Oppbevar bruksanvisningen/instruksjonsboken for fremtidig bruk på et lett tilgjengelig sted.

ADVARSEL

Produsenten kan ikke holdes ansvarlig for ødeleggelse oppstått p.g.a. feilaktig og unøyaktig bruk.

All uvøren bruk eller bruk som strider mot bruksanvisningen vil føre til bortfall av ethvert ansvar og garanti på produktet.

Før bruk skal produktet sjekkes for at alt er riktig montert og at det er i forskriftsmessig stand. Ødelagte deler må alltid repareres eller byttes før produktet brukes.

GARANTI

Produktet har en garanti som gjelder ved produksjonsfeil, denne garantien reguleres av Forbrukerskjøpsloven. Loven gir regler om hvilke rettigheter man har som kjøper. En eventuell reklamasjon skal fremsettes ovenfor forhandleren der produktet ble kjøpt. Kvitteing skal alltid fremlegges ved henvendelse til forhandleren.

Ved mangler som er grunnlag for reklamasjon, vil dette bli prøvd utbedret i første omgang. Dersom dette ikke fører frem kan det eventuelt bli gitt et prisavslag, varen byttes eller kjøpet heves. En vurdering av feilens art og størrelse vil være bakgrunn for dette.



1. Ta var på kvitteringen, denne trenger du ved bruk av garantien.
2. Garantien gjelder kun ved forbrukerkjøp og ikke ved videreutleie el.lign.
3. Garantien gjelder kun når produktet er håndtert riktig, ikke misbrukt eller behandlet på en uforsiktig måte.

Reklamasjon skal fremsettes med det samme mangler oppdages.

Garantien gjelder ikke for:

Normal slitasje, skjodesløs behandling eller påkjørsel, skade på personer eller eiendom.

SIKKERHETSANVISNING

1. Trampolinen skal monteres av voksen person, som må forsikre seg om at den er forsvarlig montert i stand og sikret.
2. Trampolinen må stå stødig på et plant underlag slik at den ikke kan velte, helst på et underlag med noe støtdempende effekt.
3. Sørg alltid for å ha god plass over og rundt trampolinen.
4. En voksen person over 16 år skal alltid holde trampolinen under oppsyn når denne er i bruk.
5. Trampolinen er ikke egnet for barn under tre år.
6. Feil bruk av trampolinen er farlig og kan medføre alvorlig skade.
7. Ikke utfør salto eller lignende på trampolinen.
8. Vær oppmerksom på at salto på trampolinen kan medføre stor risiko for alvorlig nakkeskade.
9. Sjekk at trampolinen er i forsvarlig stand før enhver bruk.
10. Kontroller nøye fjærer, stropper, fester og kantpute før enhver bruk.
11. Skadede eller defekte deler skal byttes før trampolinen brukes.
12. Ikke bruk trampolinen i beruset tilstand.
13. Det anbefales å bruke trampoline-stige ved på- og avstigning av trampolinen.
14. Bruk aldri trampolinen uten forsvarlig montert sikkerhetsnett.
15. Trampolinen skal ikke brukes ved regn, sterk vind, storm eller lyn.
16. Ved sterke vindforhold kan trampolinen velte. Dersom kraftig vind er i anløp bør trampolinen flyttes til et skjermet sted eller demonteres. Et annet alternativ er å binde den runde delen på trampolinens ytterside (topprammen) fast til bakken ved hjelp av tau og pæler. For sikkerhets skyld bør trampolinen festes til bakken på minst tre (3) steder.
NB! Det er ikke tilstrekkelig kun å feste beina til bakken da toppen kan løsne fra rammeverket.
17. Trampolinen skal brukes av én person om gangen, maksimum vekt 100 kg.
18. Bruk ikke trampolinen som springbrett ved å hoppe inn på denne fra andre objekter.
19. Sko må IKKE benyttes på trampolinen.
20. Ikke plasser dyr på trampolinen, da de kan komme til å skade eller skrape opp trampolineduken.
21. Fjern skarpe eller spisse gjenstander fra lommer før bruk. Alle former for skarpe eller spisse gjenstander må holdes borte fra trampolinen.
22. Forhindre at trampolinen brukes når voksen person over 16 år ikke er tilstede.
Dekk trampolinen med presenning etc. når denne ikke er i bruk.

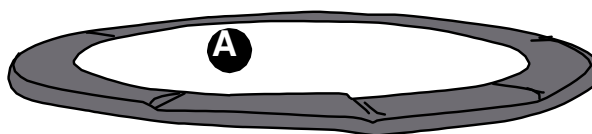


23. Unngå at rammen ruster. Sjekk og vedlikehold denne regelmessig. Puss vekk evt. rust og før på et beskyttende lag av rusthindrende olje eller et strøk med maling.

DELELISTE

Beskrivelse	Ant	Del
Sikkerhetsring	1	A
Hoppeduk	1	B
Toppramme	8	C
Fjærer	72	D
Forlengelse bein	8	E
W-formet bein	4	F
Verktøy for fjærer	1	G

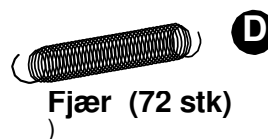
Sikkerhetsring (1 stk)



Hoppeduk (1 stk)

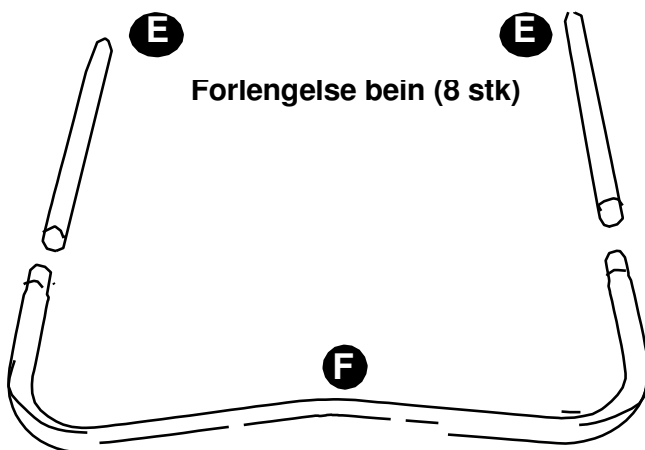


C Toppramme (8 stk)

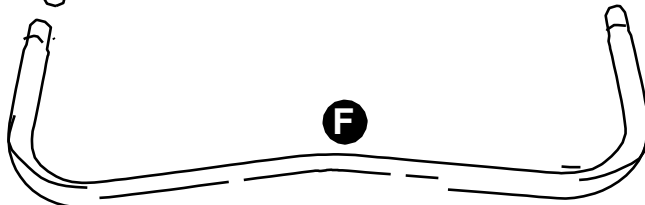


Fjær (72 stk)

E Forlengelse bein (8 stk)



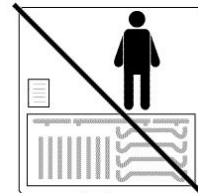
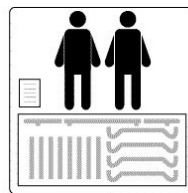
F W-formet bein (4 stk)



G

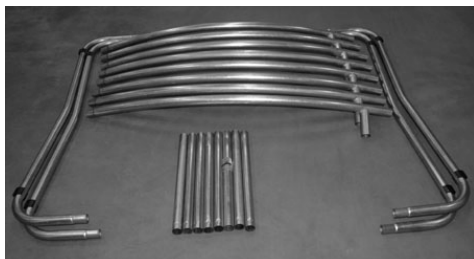


Verktøy for fjærer 1 stk

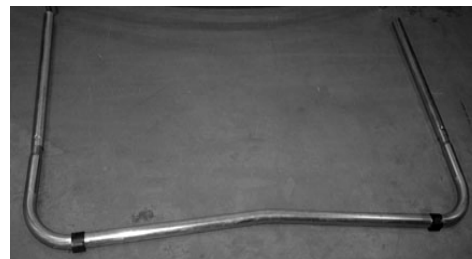


MONTERING AV TRAMPOLINE

BRUK ALLTID HANSKER VED MONTERING AV TRAMPOLINEN FOR Å UNNGÅ SKADER. MAN MÅ VÆRE TO PERSONER FOR Å MONTERE TRAMPOLINEN.



1 Legg alle deler ut som anvist på bildet over.



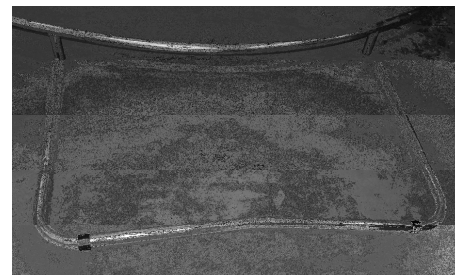
2 Monter W-formet bein (del F) og 2stk forlengelse bein (del E) sammen som anvist på bildet over. (**Hakket i del E skal peke ned mot del F.**) Til sammen 4 sett bein. Bruk hammer og en treplanke som mothold for å sikre at alt er helt sammenføyet. NB! Kontroller nøye.



3 Monter sammen toppramme (del C) 8 stk. Monteres sammen som anvist på bildet.



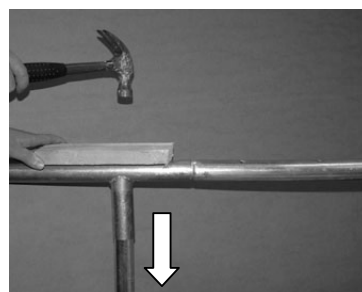
4 Det anbefales å være to personer til montering av siste del av toppramme, som vist på bilde over.



5 Plasser W-formet beinsett rundt topprammen, som er ferdig montert.



6 Monter alle W-formet beinsett på toppramme som anvist på bildet.



7 Ved montering bør det brukes en hammer og en treplanke som mothold til å montere sammen alle bein. Slå litt og litt ned hele runden rundt, helt til alle bein er korrekt montert. **NB! Vær ekstra nøye med å sjekke at bein er festet helt inn, som anvist med pil på bildet over. Høyden på trampolinen skal være 85-86 cm.**



8 Kontroller at ramme er montert og festet forskriftsmessig sammen før du fortsetter.



9 Plasser hoppeduk (del B) med hvit kryss opp inni i ramme. Fjærer (del D) skal monteres på hoppeduk og festes til ramme som anvist på bildet over.



10 Monter fjærer som anvist på bildet over. Deretter monteres to fjærer på hver side av disse, fortsett til alle 72 stk fjærer er montert.



11 Bruk verktøy (del G) som medfølger til å feste fjærene til rammen.



12 Det krever stor kraft å montere fjærer på trampolinen, spesielt de siste.



13 Kontroller og sikre at alle fjærer er forsvarlig montert før du fortsetter.



14 Legg sikkerhetsring (del A) forsiktig over fjærene på trampolinen som anvist på bildet over.



15 Fest alle stroppene på sikkerhetsringen til rammen som anvist på bildet over. NB! Vær nøye og ikke feste stropp på fjærer, dette vil ødelegge stropp under bruk.



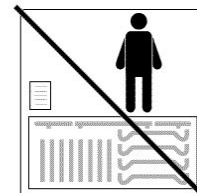
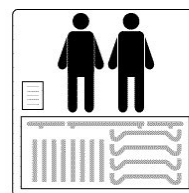
16 Etterkontroller og sjekk trampolinen nøye før denne tas i bruk!



VEILEDNING OG TIPS VED MONTERING

BRUK ALLTID HANSKER VED MONTERING AV TRAMPOLINEN FOR Å UNNGÅ SKADER.

MAN BØR VÆRE TO PERSONER FOR Å MONTERE TRAMPOLINEN.



Det eneste du behøver **for å montere denne trampolinen** er verktøy for fjærer (del G) som medfølger og en hammer med en treplanke som underlag (medfølger ikke). Dette må brukes for å sikre at bein monteres helt sammen. Du kan eventuelt bruke en gummiklubbe.

Når trampolinen ikke er i bruk kan den demonteres og lagres.

Vennligst les gjennom instruksjonene før trampolinen monteres.

Vennligst se på side 3 for beskrivelse av deler og referansenummer. Monteringsinstruksjonen henviser til disse beskrivelsene og denne nummereringen slik at montering skal foregå på lettest mulig måte.

Pass på at du har alle delene som står på listen. Mangler en eller flere deler, kontakt omgående butikk hvor trampolinen er kjøpt.

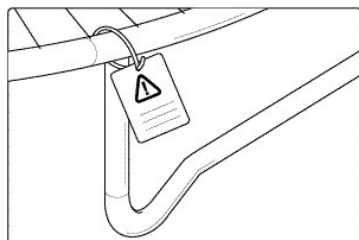
NB! Bring alltid med kvittering ved henvendelse til butikk.

Alle deler med samme delenummer er like, og har ingen "høyre"- eller "venstre"-side. Sett delene sammen ved å feste den smale delen av røret i den noe bredere åpningen.

Vær forsiktig når du fester stålfjærene til trampolineduken. Man må være minst to personer ved denne delen av monteringen. **FORSIKTIG** – det er fort gjort å klemme seg i koblingsleddene når stålfjærene festes til rammen og trampolineduken.

Sjekk at det er festet stålfjærer (del D) i alle hull og V-ringfester før trampolinen tas i bruk.

Fest sikkerhetsinformasjonen til trampolinen. Stroppen bør festes rundt som anvist på bildet under for å forsikre seg om at lappen ikke faller av trampolinen.





OPPBEVARING OG VEDLIKEHOLD

Denne trampolinen er designet av kvalitetsmaterialer og produsert av fagpersoner. Ved korrekt oppbevaring og vedlikehold kan trampolinen brukes i flere år, både til fornøyelse og trening, samt for å forebygge skader ved å følge følgende retningslinjer:

- Denne trampolinen er designet til å tåle en viss tyngde og slitasje.
- Trampolinen kan bare brukes av én person om gangen som ikke veier mer enn 100 kg.
- Hoppere kan enten bruke sokker, gymsko eller være barføtt på trampolinen.
- Sko må IKKE benyttes på trampolinen.
- Ikke plasser dyr på trampolinen da de kan komme til å skade eller skrape opp trampolineduken.
- Skarpe gjenstander bør også fjernes fra lommer før bruk. Alle former for skarpe gjenstander må holdes borte fra trampolinen.

Se etter slitte eller manglende deler hver gang før trampolinen brukes. Her følger en rekke forhold som kan øke risikoen for eventuelle skader:

- Punktering, hull eller flerrer i trampolineduken
- Nedsenkninger i trampolineduken
- Løse sømmer eller andre former for svekkelse av duken
- Bøyde eller brukne rammedeler, slik som for eksempel ben
- Ødelagte, manglende eller skadede fjærer
- Skadet, manglende eller usikret beskyttelsesmatte
- Deler av rammen, fjærene eller duken som stikker ut (spesielt mht spisse deler)

NB! Oppdager du noen av disse feil eller annet som kan føre til skade ved bruk av trampolinen, skal trampolinen med sikkerhetsnett demonteres eller på annen måte sikres fra bruk inntil skade/feil er reparert eller utbedret.

VED STERKE VINDFORHOLD

Ved sterke vindforhold kan trampolinen velte. Dersom kraftig vind er i anløp bør trampolinen flyttes til et skjermet sted eller demonteres. Et annet alternativ er å binde den runde delen på trampolinens ytterside (topprammen) fast til bakken ved hjelp av tau og pæler. For sikkerhetsskyld bør trampolinen festes til bakken på minst tre (3) steder. Det er ikke tilstrekkelig kun å feste beina til bakken da toppen kan løsne fra rammeverket.

FLYTTING AV TRAMPOLINEN

Man bør alltid være to personer for å flytte trampolinen. Alle skjøter/bindepunkt bør tapes med vannfast tape, for eksempel gaffatape, for å sikre at rammen ikke forskyves eller faller fra hverandre under flyttingen. Løft trampolinen fra bakken og hold den horisontalt mens flyttingen pågår. Ved andre former for flytting bør trampolinen demonteres. Før trampolinen tas i bruk, sjekk at alle sammenkoplinger i ben og toppramme er i riktig posisjon etter flyttingen.



VEDLIKEHOLD

Rengjør trampoline med vanlig rengjøringsmiddel hvis det er skittent.

Unngå ramme ruster, sjekk og vedlikehold regelmessig denne regelmessig. Puss vekk evt. rust og før på et beskyttende lag av rusthindrende olje eller et strøk med maling.

ØVELSER PÅ TRAMPOLINE

STÅENDE HOPP



1. Start i sentrum av trampoline. Ben fra hverandre, armer til siden og øyne festet til hoppeduk.
2. Beveg armer opp og ned mens du tar sats og forsiktig hopper opp og ned.
3. Samle ben sammen mens du hopper.
4. Armer trenger ikke være høyere en skulder eller bakom kropp.

FRONT HOPP



1. Finn riktig posisjon av armer og bein. Begynn forsiktig å bevege legger, land myk i mageposisjon. Bruk armer som vist og hold balanse. Sikre du beveger deg bakover og ikke fremover under denne øvelsen.

KNE HOPP



1. Plasser deg i midten av trampoline som anvist på figure. Samle knær, rett i rygg og øyne festet til hoppeduk.
2. Beveg bein og start å hoppe til stående posisjon.
3. Prøv fra ulike lavere posisjoner.

HAND & KNE HOPP



1. Plasser i posisjon som anvist på figuren, hodet opp og hold øyne festet til hoppeduk.
2. Beveg ben og hopp til stående posisjon.
3. Prøv fra ulike lavere posisjoner og hopp til stående posisjon.

RUMPE HOPP



1. Finn riktig posisjon, sitt i sentrum av trampoline. Spre ben å plasser armer som anvist. Bøy forsiktig fremover.
2. Gyng forsiktig og hopp til oppreist posisjon..



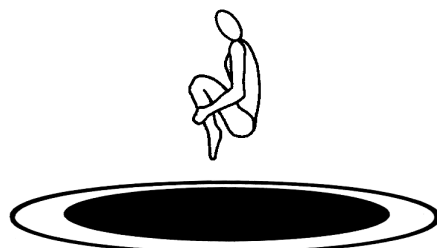
BAKOVER HOPP



1. Ligg ned på hoppeduken som anvist Spre ben forsiktig og løft dem ca. 45 grader fra hoppeduken, løft armer i tilsvarende vinkel, løft hodet og se i enden på trampolinen. Dette er landings posisjon.

2. Start med å falle forsiktig bakover, prøv fra lav posisjon til å begynne med. Fall bakover og sprett opp til stående posisjon, Sikre at du har kontroll .

SAMLET POSISJON



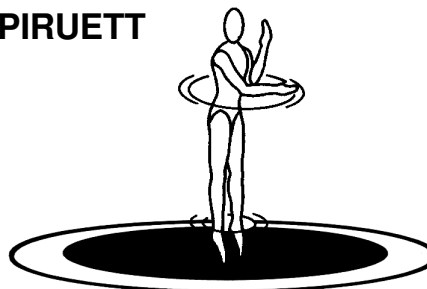
Stå i midten av trampolinen, Start i stående posisjon. Hopp opp i luften, samle bena som anvist på figur og land ved å strekke ben.

RETT BØYD POSISJON



Start i stående posisjon. Hopp opp i luften og strekk armer og kropp som anvist på figur. Strekk og samle bena når du lander.

PIRUETT



HALV PIRUETT:

Som stående hopp, men når du er topp av hoppet vri du forsiktig kroppen halvt rundt. Lande ved å samle og strekke bena.

FULL PIRUETT:

Som overstående men vri kropp helt rundt når du er på toppen av hoppet. Land ved å samle og strekke bena.

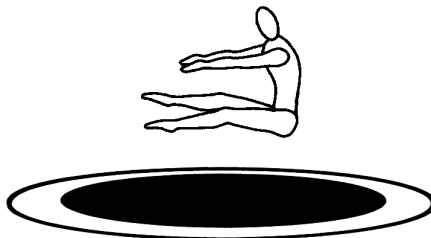
Vær forsiktig, behold kontroll og balanse når du øver og trener på piruett.

RETT SITTEDE POSISJON



Start i midten av trampolinen, hopp opp i luften og samle ben som anvist på figur. Fall ned på trampolinen som anvist og sprett opp igjen, land på trampolinen med å strekke og samle bena.

FREMOVER BØYD POSISJON



Start fra midten av trampolinen, hopp opp i luften. Strekk kropp som anvist på figur og strekk mot tær, fall ned og sprett opp igjen. Strekk og samle bena når du lander.



NB! Utøv alltid største forsiktighet når du bruker trampoline.

DIVERSE TILBEHØR/EKSTRAUTSTYR FOR TRAMPOLINE

(NB! Ikke inkludert)



Sikkerhetsnett



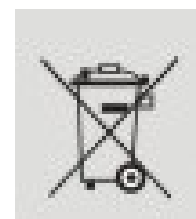
Stige



Trekk/Presenning

BESKYTT MILJØET

Lever inn trampoline for resirkulering når denne er ødelagt og ikke kan repareres. Sjekk med lokale myndigheter hvor produktet kan resirkuleres.



For mer informasjon: www.brukerhjelp.no