SE

TRAMPOLINE

BAHAG #
7555523A (10ft/3,05M)
7555522A (13ft/3,96M)
7555521A (14ft/4,27M)
7555539A (16ft/4,87M)

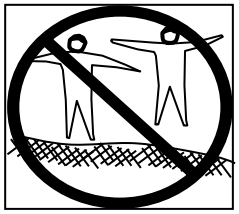
BAUHAUS & Co KB
Enköpingsvägen 41
177 38 Järfälla

☐ **6'(183 cm) Studsmatta**
☐ **8'(244 cm) Studsmatta**
☐ **10'(305 cm) Studsmatta**
☐ **12'(366 cm) Studsmatta**
☐ **13'(396 cm) Studsmatta**
☐ **14'(427 cm) Studsmatta**
☐ **15'(457 cm) Studsmatta**
☐ **16'(487 cm) Studsmatta**

☐ ***3 ben***
☐ ***4 ben***
☐ ***5 ben***
☐ ***6 ben***

Fjädrar : ☐ **36** ☐ **42** ☐ **48** ☐ **54** ☐ **64** ☐ **66**
☐ **72** ☐ **80** ☐ **84** ☐ **88** ☐ **90** ☐ **96**
☐ **100** ☐ **104** ☐ **108** ☐ **110** ☐ **120** ☐ **132**

warning



TILLÅT INTE MER ÄN EN PERSON PÅ STUDSMATTAN ÅT GÅNGEN. OM FLERA PERSONER ANVÄNDER STUDSMATTAN SAMTIDIGT FINNS EN ÖKAD RISK FÖR ALLVARLIGA SKADOR.

TILLÅT OCH FÖRSÖK ALDRIG GÖRA VOLTER LANDNING PÅ NACKE ELLER HUVUD KAN ORSAKA ALLVARLIGA PERSONSKADOR, FÖRLAMNING ELLER DÖD, ÄVEN VID LANDNING MITT PÅ MATTAN.

Konsultera alltid med en läkare innan du utför någon form av fysisk aktivitet

Varning. Studsmattan ska monteras av en vuxen i enlighet med monteringsanvisningarna och därefter kontrolleras före den första användningen.
Varning. Endast för hushållsbruk.
Varning. Endast en användare. Kollisionsrisk.
Varning. Max användarvikt 50kg för 183 cm Studsmatta.
Varning. Max användarvikt 80kg för 244 cm Studsmatta.
Varning. Max användarvikt 100kg för 305 cm Studsmatta.
Varning. Max användarvikt 150kg för 366 cm Studsmatta eller större.
Varning. Studsmattan är endast för utomhusbruk
Varning. Stäng alltid öppningen i skyddsnätet innan användning.
Varning. Läs instruktionen.
Varning. Nätet bör bytas ut vartannat år.
Varning. Mattan bör bytas ut vartannat år.
Varning. Kantskyddet bör bytas ut vartannat år.

Varning. Inte lämplig för barn under 3 år.

Varning. MONTERING AV VUXEN KRÄVS - Innehåller små delar, vassa punkter och vassa kanter.

Varning. KVÄVNINGSRISK- Små delar – Inte för barn under 3 år.

Varning. Töm fickor och händer på lösa föremål innan du hoppar.

Varning. Ät inte medan du hoppar.

Anvisning om att studsmattan inte är avsedd att begravas i marken. Se till att krokfästena är ordentligt och korrekt stängda vid användning av studsmattan.

Varning. Hoppa alltid utan skor.

Varning. Töm fickor och händer på lösa föremål innan du hoppar.

Varning. Använd inte i starka vindförhållande. Vid stark vind, förankra studsmattan väl. En rekommendation om att placera studsmattan på en plan yta minst 2 meter från någon struktur eller hinder, såsom ett staket, garage, hus, överhängande grenar, tvättlinor eller elektriska ledningar. Studsmattan får inte monteras över betong, asfalt eller någon annan hård yta eller i närheten av andra motstridiga installationer (t.ex. plaskdammar, gungor, rutschkanor, klätterställning etc.)

YTTERLIGARE INFORMATION

Som med all fysisk aktivitet finns risk för personskada. För att minska risken för personskada rekommenderar vi att du använder ett säkerhetsnät för att förhindra att användaren faller av studsmattan. Skyddsnätet bör inte användas för att avsiktligt studsa emot sidorna. Ingen enhet kan helt garantera din säkerhet men ett säkerhetsnät kan minska risken för skada avsevärt. Att använda studsmattan på ett säkert sätt är alltid under eget ansvar. Tillåt aldrig mer än en person på studsmattan åt gången. Gör aldrig kullerbyttor eller volter åt något håll (framåt eller bakåt). Vi rekommenderar användning av en absorberande yta på marken runt studsmattan.

HOPPA SÄKERT PÅ DIN STUDSMATTA

⚠VARNING

Om föreskriften inte efterföljs kan en olycka leda till allvarlig person- eller egendomsskada.

1. Tillåt eller försök **INTE** göra volter. Landning på nacke eller huvud kan orsaka allvarliga personskador, förlamning eller död, även vid landning i mitt på mattan.

2. Tillåt **INTE** mer än en person på studsmattan åt gången. Om flera personer använder studsmattan samtidigt finns det en ökad risk för allvarliga skador.

3. Alla användare behöver övervakning oavsett ålder och skicklighet.

4. Studsmattor högre än 51cm (20 in) lämpar sig inte för barn under 6 år.

5. Inspektera studsmattan före varje användning. Kontrollera att kantskyddet är korrekt och säkert placerat. Byt ut slitna, defekta eller saknade delar.

6. Klättra försiktigt på och av studsmattan. Hoppa inte från studsmattan till marken. Använd inte studsmattan som en språngbräda för att hoppa upp på andra föremål.

7. För att avbryta ett hopp ska du böja knäna när fötterna kommer i kontakt med studsmattan. Lär dig denna teknik innan du försöker andra.

8. Lär dig grundläggande hopp och enklare rörelser innan du försöker mer avancerade varianter. Det går att göra många övningar genom att utföra olika grundhopp i olika kombinationer och ordningar. **Se avsnittet Grundläggande hopp i den här handboken.**

HOPPA SÄKERT PÅ DIN STUDSMATTA

9. Undvik att hoppa för högt. Gör bara låga hopp innan du lärt dig hoppkontroll, hoppteknik och att landa i mitten på studsmattan. Att ha kontroll är viktigare än höjd.

10. Medan du studsar, håll huvudet upp och ha ögonen fokuserade på mattan.

11. Använd inte studsmattan om du är trött. Hoppa inte långa intervaller.

12. Se till att studsmattan förvaras säkert när den inte används och förhindra att obehöriga inte använder den. Om en stege används för att komma upp på studsmattan, ta bort den när du lämnar området för att förhindra åtkomst av barn under 6 år.

13. Håll ytan runt studsmattan fri från föremål som kan störa användaren. Det får inte finnas några föremål under studsmattan.

14. Använd inte studsmattan om du är påverkad av alkohol eller droger.

15. För information om övningar och utbildningar kontakta en utbildad trampolininstruktör.

16. Använd bara om mattan är torr. Studsmattan får inte användas i blåsiga förhållanden.

17. Läs alla instruktioner innan du använder studsmattan. Varningar och instruktioner för skötsel, underhåll och användning av denna studsmatta för att främja trygg och säker användning av denna utrustning.

• **HA INTE** skor med hård sula eftersom de orsakar överdrivet slitage på mattan.

• **HA INTE** smycken, krokar, knappar eller annat som kan fastna i studsmattan.

• Hoppa i mitten av mattan

INSTALLATION

1. Säkerställ att luftrummet är fritt ovanför marken, minst 7,3 meter där studsmattan ska placeras. Ge utrymme för ledningar, trädgrenar och andra möjliga faror.

2. Säkerställ tillräckligt sidoavstånd. Placera studsmattan bort från väggar, strukturer, staket, pooler och lekplatser. Håll ett fritt utrymme på alla sidor av studsmattan.

3. Studsmattan ska placeras på ett jämt underlag.

4. Studsmattan ska vara placeras i ett ljust eller i ett upplyst område.

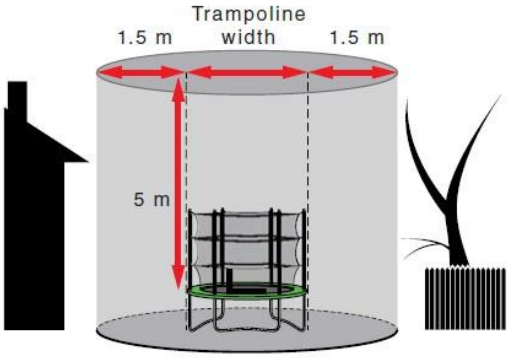
5. Säkra studsmattan mot obehörig och oövervakad användning.

6. Ta bort eventuella objekt under studsmattan.

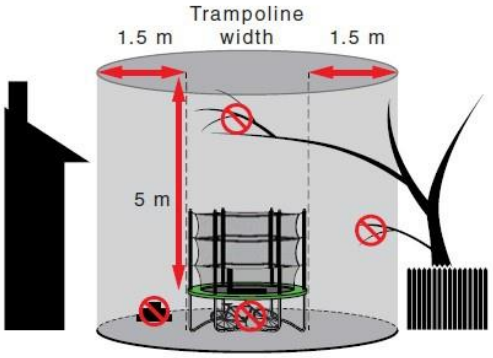
7. Ägaren och övervakare är ansvariga för att användarna är medvetna om de föreskrifter som anges i denna manual.

PLACERING AV STUDSMATTAN

(a) Placera studsmattan på en plan och jämn nivå med slagdämpande egenskaper som gräs och se till att den är tillräckligt stabil för att förhindra att den välter och/eller blåser bort. Sandsäckar eller pinnar kan vara lämpliga förankringsanordningar.
(b) Mät och håll minst 5 meter överliggande utrymme från mattan för att förhindra att användare oavsiktligt kommer i kontakt med överliggande faror som elektriska ledningar, trädgrenar eller tvättlinor.
(c) Håll ett fritt utrymme på minst 1,5 meter på alla sidor av studsmattan. Detta område bör inte innehålla betong, tegel eller andra hårda ytor eftersom dessa kan orsaka allvarliga skador om användaren faller på marken.
(d) Placera inte studsmattan ovanpå andra föremål eller förvara något under studsmattan. OBS: Barn har skadats när det studsat på studsmattor och landat på till exempel trädgårdsredskap, cyklar etc.
(e) Håll området kring studsmattan fritt. Placera studsmattan bort från väggar, strukturer, staket och lekplatser.
(f) Placera studsmattan i ett väl upplyst område.



Correct installation



Incorrect installation

INTRODUKTION

Innan du använder studsmattan läs all information som anges i denna bruksanvisning noggrant. För att minska risken för personskador, följ lämpliga regler och tips kring säkerhet.

※ Felaktig användning av denna studsmatta kan leda till allvarliga skador.
※ Inspektera studsmattan före varje användning för slitage, lösa eller saknade delar.
※ Montering, skötsel och underhåll av produkt, säkerhetstips, varningar och lämpliga tekniker för hoppning och studsande ingår i denna handbok.
※ Alla användare och handledare måste läsa och bekanta sig med dessa instruktioner.
※ Alla användare måste vara medvetna om sina egna begränsningar när de utför hopp och studsar på denna studsmatta.

INFORMATION OM ANVÄNDNING AV STUDSMATTAN

Börja med att vänja dig vid känslan och studsen på studsmattan. Fokus måste ligga på grunderna i din kroppsposition och du bör öva varje hopp (de grundläggande hoppen) tills du kan utföra var och en med lätthet och kontroll.

För att bromsa en studs, böj knäna kraftigt innan fötterna kommer i kontakt med mattan.
Denna teknik bör övas när du lär dig var och en av de grundläggande hoppen. Bromsfärdigheten bör användas när du tappar balansen eller kontrollen över ditt hopp.

Lär dig alltid de enklaste hoppen först och var konsekvent med kontrollen över dina hopp innan du går vidare till svårare och mer avancerade hopp. **Ett kontrollerat hopp är när du landar på samma punkt på mattan som du lyfte från.** Om du går vidare till nästa hopp utan att först behärska förgående ökar du risken för skada.

Hoppa inte på studsmattan under längre tidsperioder eftersom trötthet kan öka risken för skada. Hoppa endast under en kort tid. Endast en person ska studsa på studsmattan åt gången.

De som hoppar bör bära t-shirt, shorts, strumpor eller vara barfota. I början kan det vara bra med långärmade tröjor och byxor för att skydda sig mot skrubbsår och skrapsår tills du behärskar korrekta landningspositioner. Använd inte skor med en hård sula på trampolinen, det medför större slitage på studsmattan.

Vid upp- och nedstigning av studsmattan bör man alltid enligt bifogad instruktion för att undvika skador. Vid uppstigning, greppa ramen och kliv upp på denna. Akta fjädrarna då klämrisk finns. Kliv ej på kantskyddet. Vid nedstigning gå till kanten, ta tag i ramen och kliv ned försiktigt. Små barn ska hjälpas av en vuxen vid både upp- och nedstigning.

Hoppa inte hänsynslöst på studsmattan eftersom detta kan öka risken för skador. Nyckeln till både rolig och säker användning sker genom kontroll och behärskning av studsmattan. Använd endast studsmattan om den är under uppsyn av en annan person.

ACCIDENT CLASSIFICATION

Upp- och nedstigning: Var extra försiktig när du kliver upp och ned från studsmattan. Kliv INTE upp genom att ta tag I kantskyddet, kliva på fjädrarna eller genom att hoppa från en yta (exempelvis ett tak eller en stege) eftersom detta ökar risken för skador. Lämna INTE studsmattan genom att hoppa av den. Om ett barn använder sig av studsmattan kan denna behöva hjälp att kliva upp och ned från studsmattan.

Användning av alkohol och droger: Använd inte studsmattan under påverkan av alkohol eller droger. Det försämrar reaktionstid, omdöme och fysisk koordination

Flera användare på studsmattan: Om det är flera hoppare åt gången ökar risken för skador. Mer än en hoppare ökar risken att förlora kontrollen på studsen. Hopparna kan krocka med varandra, ramla av studsmattan eller landa fel på mattan. Den som väger minst har högst sannolikhet att bli skadad.

Ramen och fjädrarna på studsmattan: När du använder den kontrollera ditt hopp genom att ALLTID lyfta och landa i mitten av studsmattan. Det minskar risken för skador från ramen och fjädrarna. Se alltid till att skyddet är på och kliv INTE på det, det finns risk att det inte tål vikten av en person.

Kontroll över studsmattan: Se alltid till att ha kontroll över sina hopp och kroppspositioner. Utför INTE konster och tricks utöver den egna förmågan. Innan en svårare övning prövas bör den föregående konsekvent utföras med full kontroll. Att försöka sig på en manöver bortom den föregående kompetensnivån ökar risken att förlora kontrollen. Om du förlorar kontrollen på studsmattan, böj dina knän kraftigt när du landar, detta kommer att medföra att studsen minskar och du lättare återfår kontrollen.

Kullerbyttor/volter på studsmattan: Försök inte (och tillåt inte att det försöks) med kullerbyttor och volter på studsmattan. Det kan i värsta fall resultera i bruten nacke, rygg, ben eller skadat huvud. Att landa på huvud eller nacke kan orsaka allvarliga skador, förlamning eller död, även om landningen sker i mitten av mattan.

Främmade föremål på studsmattan: Använd INTE studsmattan om det är djur, anda personer eller ett föremål under, på eller i närheten av den. Detta kan medföra att det lättare kan uppstå skador. Håll INTE i något föremål medan du hoppar på studsmattan. Se upp för om det finns något du kan slå i över dig när du hoppar, exempelvis grenar, ledningar eller andra föremål som kan finnas som kan orsaka skador.

Dåligt underhåll av studsmattan: Det är viktigt att studsmattan underhålls regelbundet. Annars ökar risken för skador. Inspektera studsmattan innan varje användning. Se över stålbenen, mattan, lösa fjädrar och om den i det stora hela är stabil att hoppa på.

Väderförhållande på studsmattan: Var uppmärksam på vädret när du använder studsmattan. Använd den inte om mattan är blöt eller om det blåser kraftigt ute.

Begränsa åtkomsten: När studsmattan används ska stegen alltid förvaras på en säker plats. Detta eftersom risken då minskar att barn och andra obehöriga inte använder den utan övervakning.

TIPS FÖR ATT MINSKA RISKEN FÖR OLYCKOR

Vad hopparen kan göra för att minska olyckor.
Håll kontroll över dina rörelser när du befinner dig på studsmattan. Gör INTE något som du känner att du inte klarar av. Utbildning är viktigt, läs därför instruktionerna i denna manual. Ett kontrollerat hopp är när du hoppar och landar på samma punkt på studsmattan. Vill du ha fler tips och instruktioner, kontakta en certifierad instruktör som har kunskap om ämnet.

- Studsa alltid i mitten av mattan. Hoppa och även landa på samma punkt på studsmattan

- Om du förlorar kontrollen på studsmattan, böj dina knän kraftigt när du landar, detta kommer att medföra att studsen minskar och du lättare återfår kontrollen.

- Använd inte studsmattan under påverkan av alkohol eller droger.

- Hoppa inte av studsmattan genom ett hopp ner direkt på marken. Hoppa inte heller ner på studsmattan från ett tak eller liknande från hög höjd. Var försiktig när du kliver av och på. Barn kan behöva hjälp med detta.

- Skada kan uppstå om man slår i fjädrarna eller ramen av studsmattan. SE TILL ATT ALLTID HA SKYDDET RUNT STUDSMATTAN. Skyddet är dock inte till för att hålla om en person kliver på det, så detta ska inte göras.

Övervakarens uppgift för att förebygga olyckor.
Övervakaren måste alltid förstå grunden av alla säkerhetsinstruktioner och riktlinjer för hur studsmattan ska användas. Så att denna kan informera andra. Studsmattan ska alltid stå på en säker plats.

SÄKERHETSINSTRUKTIONER FÖR STUDSMATTAN

HOPPARE:

※ Använd inte studsmattan om du är påverkad av alkohol eller droger.

※ Ha aldrig vassa föremål på dig när du använder studsmattan.

※ Klättra upp och ned på ett kontrollerat och försiktigt sätt. Hoppa inte på eller av studsmattan och använd aldrig studsmattan som en anordning att studsa på eller in i ett annat föremål.

※ Lär dig de grundläggande hoppen och bemästra varje typ av hopp innan du försöker mer avancerade hopp. Gå igenom avsnittet Grundläggande färdigheter för att lära dig grunderna.

※ För att stoppa din studs, böj knäna när fötterna kommer i kontakt med mattan.

※ Ha alltid kontroll när du hoppar på studsmattan. Ett kontrollerat hopp är när du landar på samma punkt som du lyfte från. Om du någon gång känner dig utom kontroll, sluta.

※ Hoppa eller studsa inte under längre tidsperioder.

※ Håll ögonen på mattan för att behålla kontrollen. Om du inte gör det kan du förlora balans eller kontroll.

※ Aldrig mer än 1 person på studsmattan vid något tillfälle.

※ Använd alltid studsmattan under vuxen övervakning.

※ Denna studsmatta måste monteras av vuxna.

※ Ingen ändring bör göras av studsmattan eller någon av dess komponenter. Varje modifiering kan leda till skador på produkten eller personskador.

ÖVERVAKARE:

Utbilda dig om de grundläggande hoppen och säkerhetsreglerna. Tillämpa alla säkerhetsreglerna och se till att nybörjare som ska hoppa lär sig de grundläggande studsarna innan de försöker svårare och avancerade hopp.

※ Alla som ska använda studsmattan måste övervakas, oavsett färdighetsnivå och ålder.

※ Använd aldrig studsmattan när den är våt, skadad, smutsig eller sliten. Studsmattan ska inspekteras innan någon ska använda den.

※ Ha inga föremål i närheten eller på studsmattan som kan hindra den som hoppar. Var medveten om vad som finns ovanför, under och runt studsmattan.

※ Förhindra oövervakad och obehörig användning. Studsmattan ska säkras när den inte används.

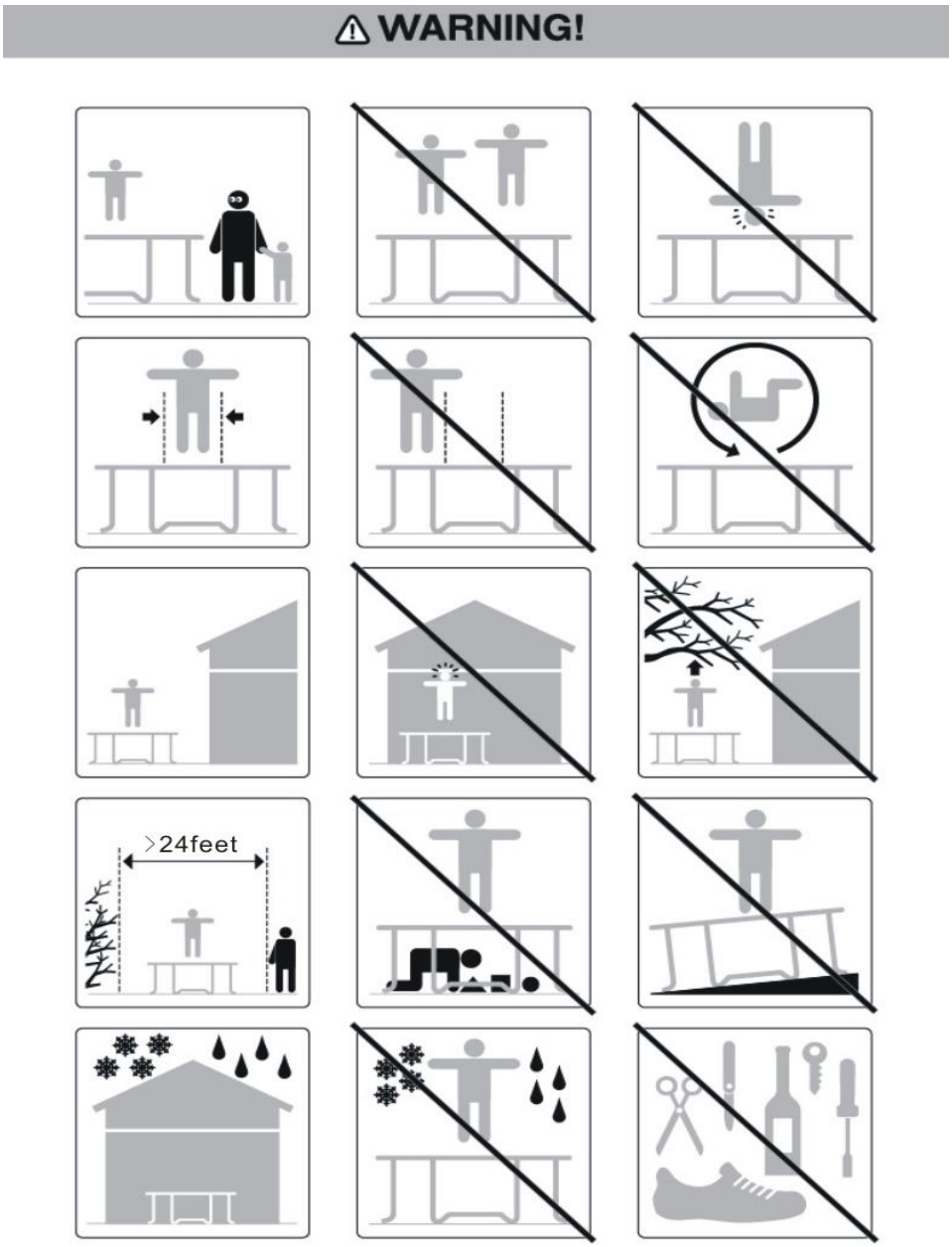
PLACERING AV STUDSMATTAN

Luftrummet ovanför studsmattan ska vara minst 7,3 meter. Se till att det inte finns några faror eller hinder i närheten av studsmattan såsom trädgrenar, gungor, pooler, elektriska ledningar, väggar, staket etc.

Tänk på följande när du väljer en plats för din studsmatta:

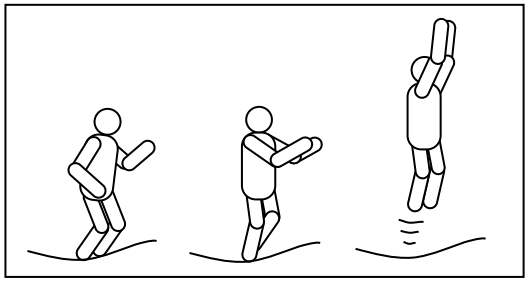
※ Studsmattan måste placeras på en plan yta.
※ Området måste bara väl upplyst.
※ Alla hinder över, under eller runt studsmattan måste avlägsnas.
※ Använd inte denna studsmatta inomhus.
※ Använd inte den här studsmattan på hala underlag, ojämna eller sluttande markytor.
※ Placera inte studsmattan på hårda ytor, betong etc. eftersom detta kan skada ramen.

Du ökar risken för att skadas om du inte följer dessa riktlinjer.



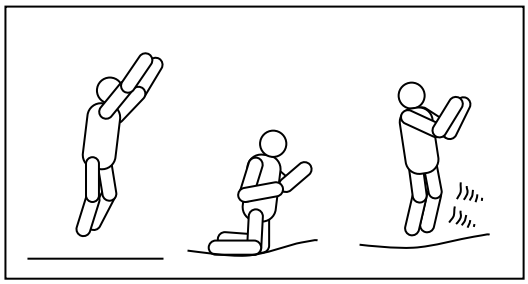
GRUNDLÄGGANDE HOPP PÅ STUDSMATTAN

BAS HOPPET



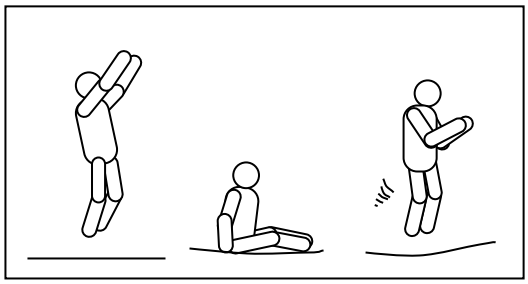
1. Börja från stående position, fötter axelbrett isär och huvud upp och ögonen på mattan.
2. Svinga armarna framåt, uppåt och runt i en cirkulär rörelse.
3. För samman fötterna i luften och peka tårna nedåt.
4. Håll fötterna i axelbredd när du landar på mattan.

KNÄ STUDS



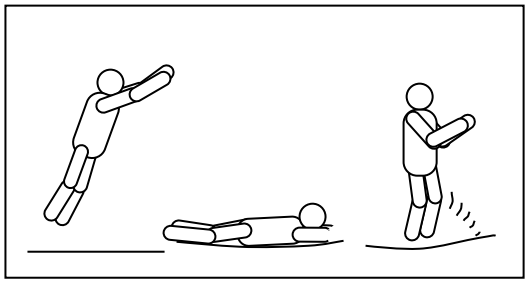
1. Börja med grundläggande hopp och håll den låg.
2. Landa på knäna och håll ryggen rak och upprätt.
3. Tillbaka till grundpositionen genom att svänga armarna uppåt.

SITT STUDS



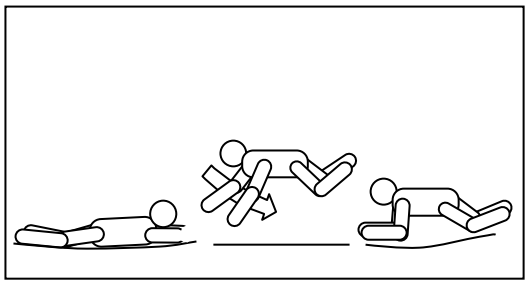
1. Landa i sittande ställning
2. Placera händerna på mattan bredvid höfterna.
3. Återgå till upprätt position genom att trycka ifrån med händerna.

FRAMÅT STUDS



1. Börja med en låg studs
2. Landa med kroppen platt framåt med ansiktet nedåt och armarna utsträckta framåt på mattan.
3. Tryck ifrån mattan med armarna för att återgå till stående position

180 GRADER STUDS



1. Börja med en stunds framåt
2. Tryck ifrån med vänster eller höger hand (beroende på vilket håll du vill vända dig på)
3. Håll huvud och axlar i samma riktning och håll tillbaka, parallellt med matta och huvud upp.
4. Landa platt framåt och återgå till stående position genom att trycka upp med armarna och händer

MONTERINGSANVISNINGAR

Monteras endast av vuxen.

To assemble this trampoline all you need is our special spring loading tool provided with this product. During periods of non-use. This trampoline can be easily disassembled and stored.
Please read the assembly instructions before beginning to assemble the product. För att montera denna studsmatta behöver du bara det medföljande fjäderkroks verktyget. Denna studsmatta är enkel att demontera och förvara i perioder då den inte används. Läs monteringsanvisningen innan du börjar montera produkten.

INNAN MONTERING

Se tabellen för beskrivningar av delarna och se vilket nummer varje del har då dessa används som referens.

Se till att du har alla delar som är listade. Om du saknar några delar, vänligen kontakta butiken inköpet gjordes.

Använd handskar för att skydda händerna under monteringen.

LISTA ÖVER DELAR.

Välj rätt storlek på studsmattan.

Referens nummer	Del nr	Beskrivning	183 cm	244 cm	305 cm	366 cm	396 cm	427 cm
1	TR800	Studsmatta med öglor	1	1	1	1	1	1
2	TR801	Kantskydd	1	1	1	1	1	1
3	TR802	Övre stång	6	6	6 eller 8	8	8	8
4	TR803	T-formad koppling	6	6	6 eller 8	8	8	8
5	TR804	W-formade ben	3	3	3 eller 4	4	4	4
6	TR805	Förlängnings rör till ben	0	0 eller 6	6 eller 8	8	8	8
7	TR806	Fjäderkrok	Kontrollera instruktionsomslaget					
8	TR807	Lapp med säkerhetsintruktion	1	1	1	1	1	1
9	TR808	Fjäderkroks verktyg	1	1	1	1	1	1

LISTA ÖVER DELAR - studsmattor med 5 ben

Referens nummer	Del nr	Beskrivning	305 cm	366 cm	396 cm	427 cm	457 cm
1	TR800	Studsmatta med öglor	1	1	1	1	1
2	TR801	Kantskydd	1	1	1	1	1
3	TR802	Övre stång	10	10	10	10	10
4	TR803	T-formad koppling	10	10	10	10	10
5	TR804	W-formade ben	5	5	5	5	5
6	TR805	Förlängningsrör till ben	10	10	10	10	10
7	TR806	Fjäderkrok	Kontrollera instruktionsomslaget				
8	TR807	Lapp med säkerhetsintruktion	1	1	1	1	1
9	TR808	Fjäderkroks verktyg	1	1	1	1	1

LISTA ÖVER DELAR - studsmattor med 6 ben

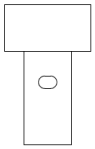
Referens nummer	Del nr	Beskrivning	305 cm	366 cm	396 cm	427 cm	457 cm	487 cm
1	TR800	Studsmatta med öglor	1	1	1	1	1	1
2	TR801	Kantskydd	1	1	1	1	1	1
3	TR802	Övre stång	12	12	12	12	12	12
4	TR803	T-formad koppling	12	12	12	12	12	12
5	TR804	W-formade ben	6	6	6	6	6	6
6	TR805	Förlängningsrör till ben	12	12	12	12	12	12
7	TR806	Fjäderkrok	Kontrollera instruktionsomslaget					
8	TR807	Lapp med säkerhetsintruktion	1	1	1	1	1	1
9	TR808	Fjäderkroks verktyg	1	1	1	1	1	1

Bifogade är de aktuella specifikationerna och produktfunktionerna som finns tillgängliga vid utskriftstiden, men ändringar kan göras i utrustning, tillgänglighet, specifikationer och funktioner utan föregående meddelande.

1.

2.

3.

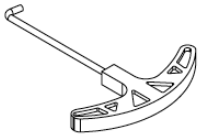


4.

5.

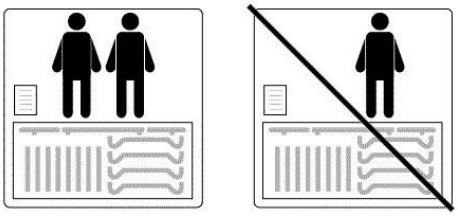
6.

7.



9.

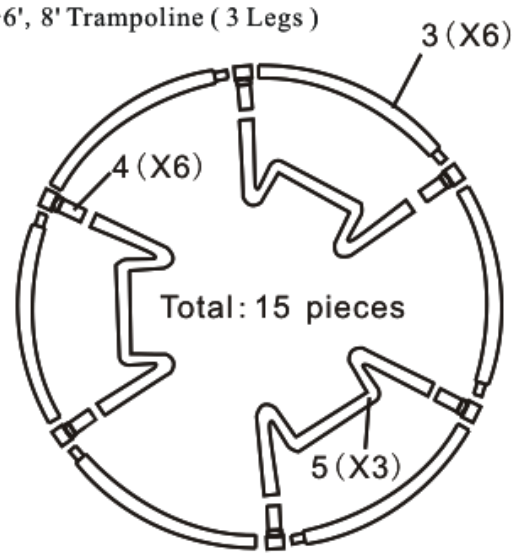
TVÅ VUXNA MÅSTE MONTERA STUDSMATTAN,
KOM IHÅG ATT ANVÄNDA HANDSKAR UNDER MONTERINGEN FÖR ATT UNDVIKA KLÄMSKADOR.



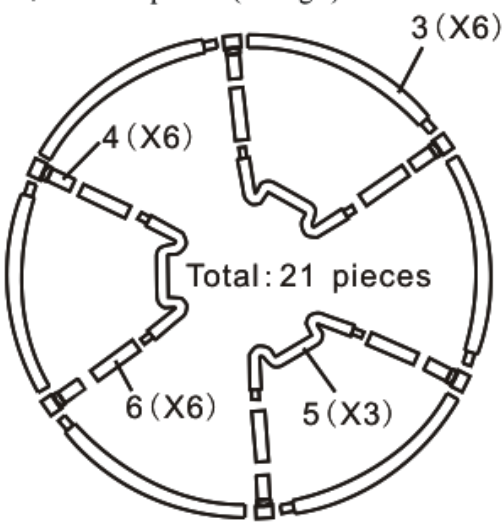
STEG 1 – Ramens utformning

Kontrollera att du har fått alla delar med relevanta illustrationer nedan. Alla delar med samma del # är utbytbara och har inte "höger" eller "vänster" orientering, För att koppla samman delarna, skjut helt enkelt in en del av stången i den intilliggande delen, så kallade T-forms kopplingar.

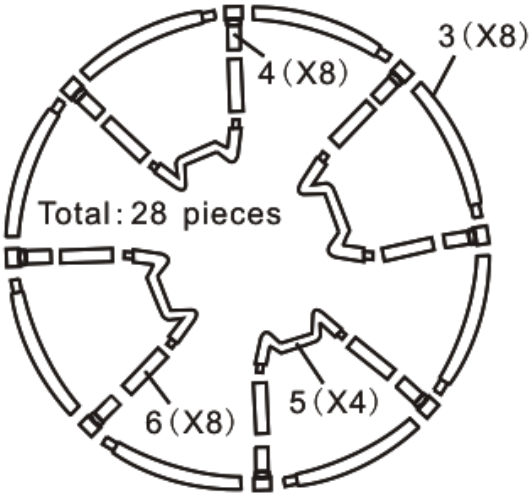
➢6', 8' Trampoline (3 Legs)



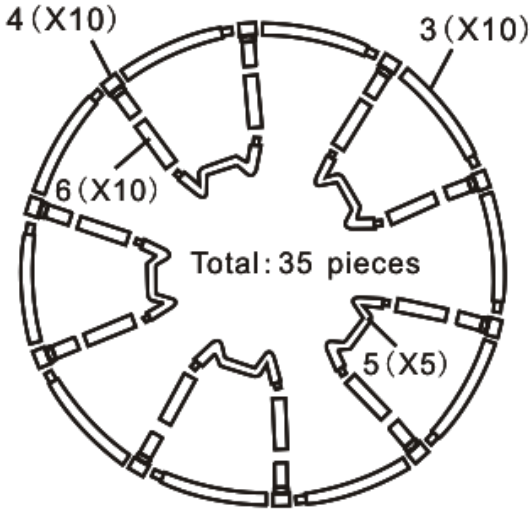
➢8', 10' Trampoline (3 Legs)



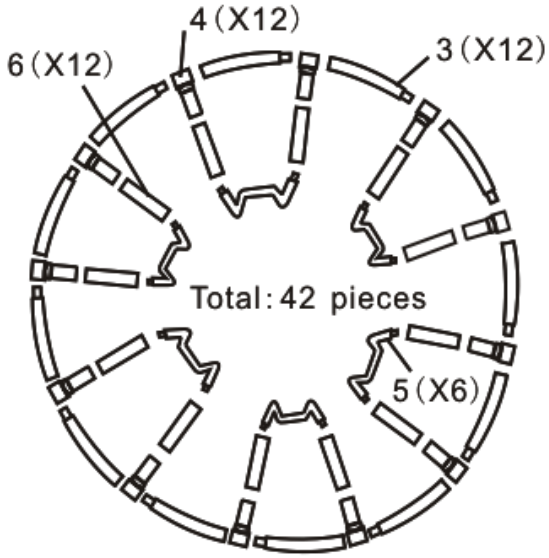
➢10',12',13',14' Trampolines (4 Legs)



➢ 10',12',13',14',15' Trampoline(5 Legs)

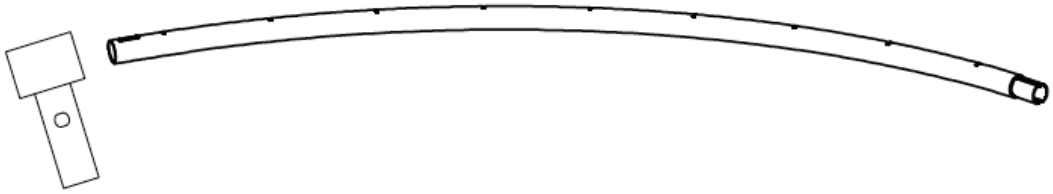


➢10', 12',13',14',15' Trampoline(6Legs)



STEG 2 – Montering av ramen

1. Sätt den T-formade kopplingen (#4) i ena änden av den övre stången (#3). Se till att T-kopplingen sitter ordentligt ihop med stången. Använd en gummiklubba om det behövs. Används fjärdekroks verktyget vid behov för att få T-kopplingen på plats. Upprepa för de andra T-kopplingarna, men anslut inte samman det övre stängarna ännu.



2. Koppla samman två av de övre stängerna. Upprepa för de andra övre stängerna som visas i figur 3.

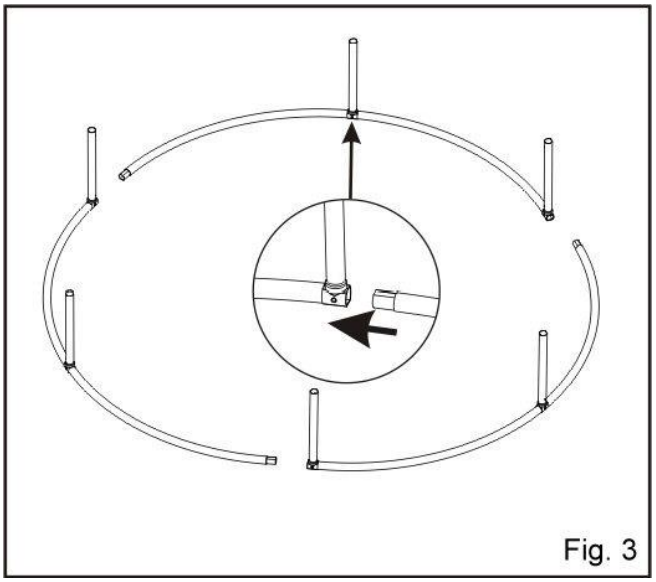


Fig. 3

3. Montera ihop det W-formade röret på benen enligt figur 4. Upprepa tills alla de återstående W-rören är monterade på resterande av benen.

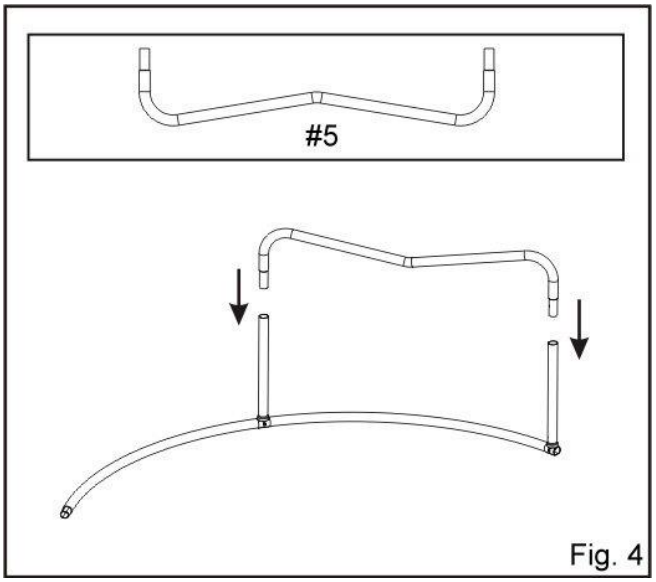
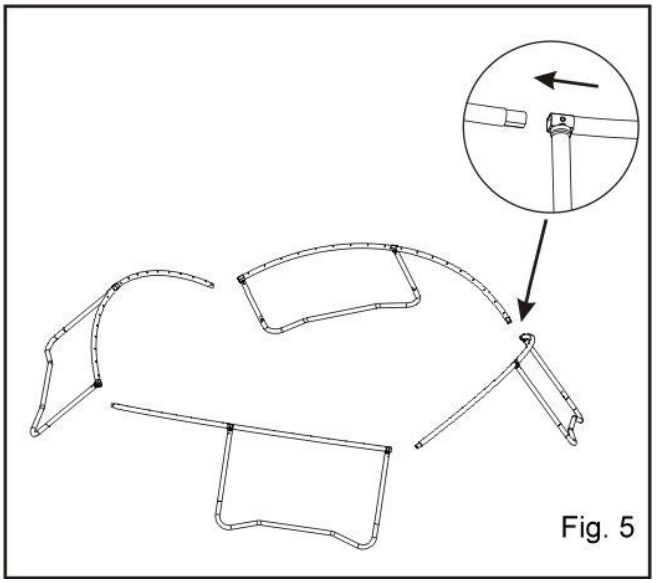
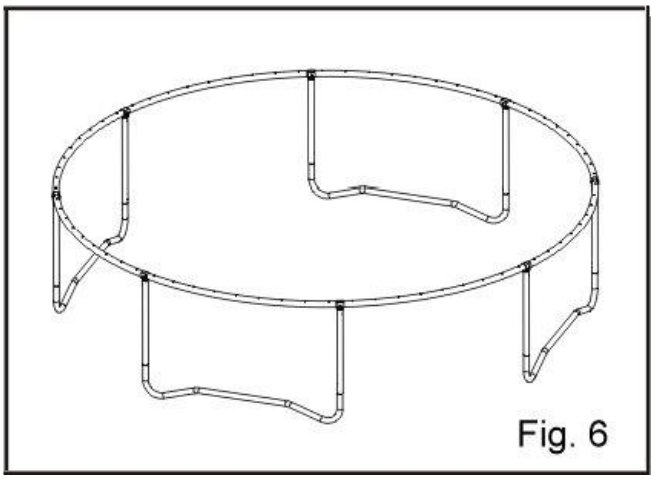


Fig. 4

4. Vänd på de 4 ihopmonterade delarna och koppla samman. Observera att delarna fortfarande kan sitta löst och gå isär. Monteringen blir stabil först när studsmattan monterats samman.



5. Den färdiga ramen ska vara detsamma som figur 6.

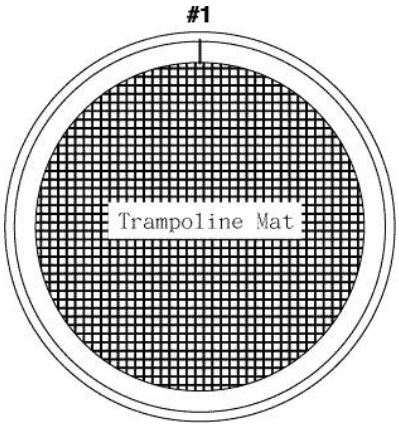


⚠ VARNING ⚠

VIKTIGT – Det är viktigt att den avsedda platsen för denna studsmatta är helt platt och jämn. Om marken är ojämn kommer detta att orsaka rörelse i ramen och kan orsaka spänning på de samman kopplade delarna.

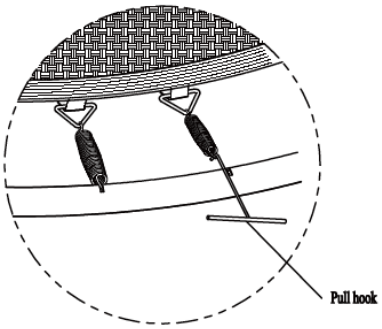
STEG 3 – Montering av hoppduken (mattan)

Var försiktig när du fäster fjädrarna på studsmattan. Du behöver en annan person som hjälper dig med denna del av monteringen. OBSERVERA - När fjädrarna monteras kan kopplingspunkterna nypa när studsmattan spänns upp. Placera ut hoppduken (1) inuti ramen. Det vita korset och säkerhetsetiketterna ska vara vända uppåt.



B. Hur man använder fjäderkroks verktyget.

STEG 1: Fäst fjädern i öglan på mattan.
STEG 2: Dra fjädern med verktyget till ett hål i ramen.

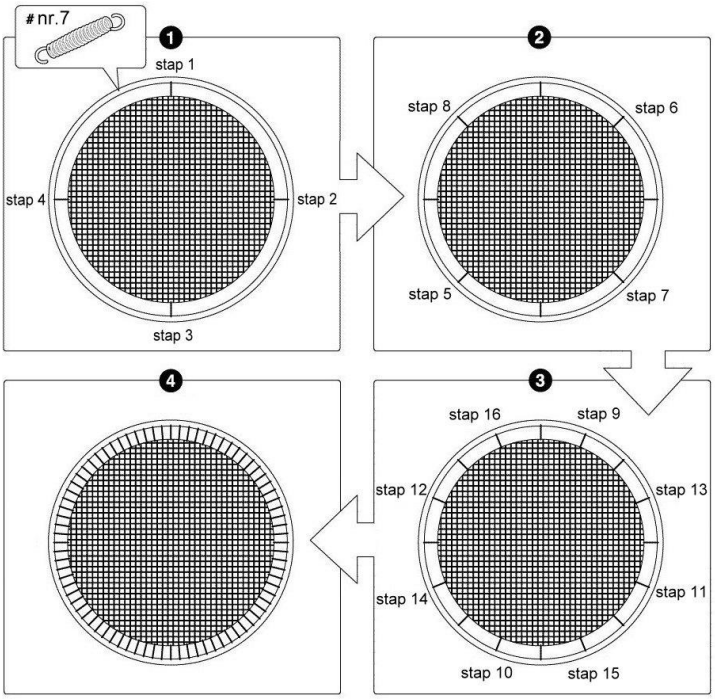


Var försiktig med vart du placerar händerna etc. när du fäster fast fjädrarna eftersom anslutningspunkterna kan nypa.

C. Följande figurer visar hur du enkelt fäster fjädrarna och drar åt mattan så stadigt som möjligt.

D. Välj en anslutningspunkt på mattan. Använd klockan som hjälp och välj den punkt som pekar på kl 12. Placera fjäderkroken i öglan på mattan. Dra fjädern med verktyget till ett hål i ramen. Upprepa detta vid punkten för klockan 06. Montera på samma sätt de första 4 fjädrarna klockan 12, 06, 03, 09.

E. Upprepa steg D för att fästa de återstående fjäderkrokarna på samma sätt. Observera att åtdragningen av studsmattan ska fördelas jämt. Fäst därför alltid två fjädringar tvärs över. Detta är mycket viktigt för att du ska lyckas fästa alla fjäderkrokar eftersom åtstramningen i mattan ökar för varje fjäder som fäst i ramen.

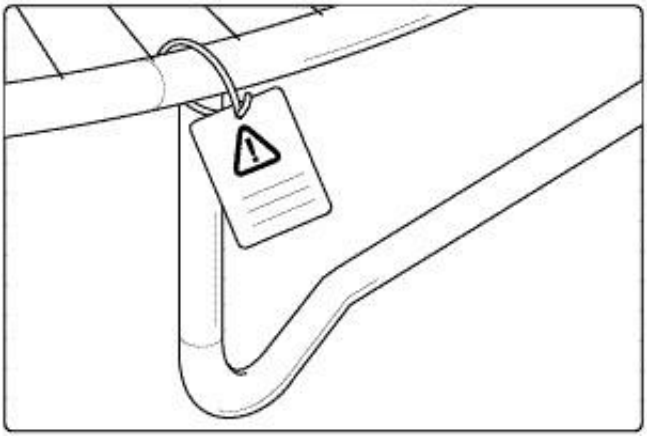


Efter monteringen bör utrymmet mellan varje fjäderkrok vara lika.

F. Om du märker att du har hoppat över en hål- och V-ringanslutning, räkna om och ta bort eller fäst de fjädrar som krävs för att hålla räkningen.

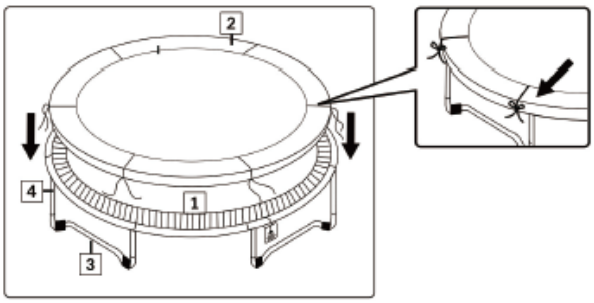
STEG 4 - Fäst säkerhetslappen.

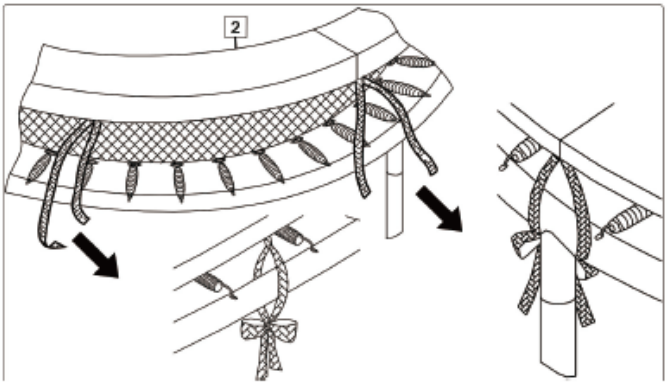
A. Fäst lappen med säkerhetsanvisningen (8) på studsmattan med hjälp av det tillhörande bandet. Bandet bör gå runt den vertikala ramfogen och toppskenan för att säkerställa att den förblir fastsatt.



STEG 5 - Montering av kantskydd

A. Lägg kantskyddet (2) över studsmattan så att fjädrarna och stålramen är täckta. Se till att kantskyddet täcker alla metalldelar.
B. Knyt fast remmarna runt benfästet.
C. Knyt fast remmarna som inte är vid benfästen ramen.





SKÖTSEL OCH RÅD

- **ALLMÄNT** Din studsmatta är utformad för att stå ute året runt och kräver i allmänhet mycket lite underhåll. Lite omsorg och eftertanke kan dock ge år åt studsmattans liv. Kom ihåg att hoppduken (mattan) och kantskyddet är gjorda av syntetiska material och lätt skadas av cigarettändare, fyrverkerier och aska från brasor.

- **STÅLRAMEN** Sitt eller stå inte på ramen eller kantskyddet medan studsmattan används eftersom detta begränsar ramens naturliga reflexverkan. Olja eller petroleumgel appliceras där fjädrarna hakar i ramen minskar gnisslande och ramhålsslitage. Om ytrost uppträder bör den avlägsnas med antingen en trådborste eller ett grovt sandpapper och det område som behandlas med giftfri färg.

- **KANTSKYDDET** Finns där för att skydda användaren från fall eller landning på fjädrarna och ramen. Under inga omständigheter bör människor tillåtas att sitta eller stå på den när studsmattan används. Du bör också se till att mindre användare inte använder innerkanterna på dynorna som ett "handtag" när de går upp på studsmattan.

- **MATTAN** Hoppduken kommer gradvis med åren att försvagas av effekterna av ultraviolett strålning. Därför, ju mer det kan skyddas från direkt solljus desto längre kommer den att vara. Lite mögel eller mögel ska inte skada mattan. Se till att skorna tas bort innan du studsar och se till att andra vassa föremål som spännen, broscher och smycken också tas bort.

- **FJÄDRARNA** Stå inte på fjädrarna medan studsmattan används. Försök att inte studsa på fjädrarna. De är inte utformade för detta och kan bli slitna, misskötta och försvagade. Om du upptäcker att du har några slitna fjädrar är det viktigt att byta ut dem så snart som möjligt för att undvika skador på studsmattan och undvika överbelastning och därmed skada de återstående fjädrarna.

Den här studsmattan är tillverkad med kvalitetsmaterial och är handgjord. Med noggrann underhållning kan den glädja många hoppare. Följ riktlinjerna som står nedan:

Den här studsmattan är gjord för att motstå en viss vikt och användning. Se till så att bara en person använder den åt gången Hoppare ska använda stumpor eller vara barfota. Gymnastikskor är INTE tillåtet att ha på sig under användning. Djur ska inte vistas på studsmattan. Inga vassa föremål ska användas på studsmattan. Inspektera även studsmattan innan du använder den. Var uppmärksam på detta:

- Hål, revor eller sprickor i mattan.
- Hängig ospänd eller ihopsjunken matta.
- Stygn som gått upp eller någon annan form av försämring av mattan.
- Böjda eller trasiga ramdelar, t.ex. benen.
- Trasiga, saknade eller skadade fjädrar.
- Skadad, saknad eller osäkert kantskydd.
- Utskjutande delar (särskilt vassa) från ramen, fjädrar eller mattan.
- Ingen ändring bör göras av studsmattan eller någon av dess komponenter. Varje modifiering kan leda till skador på produkten eller personskador.

Nätet bör bytas ut vartannat år.

Mattan bör bytas ut vartannat år.

Kantskyddet bör bytas ut vartannat år.

OM DU HITTAR NÅGOT AV DE TIDIGARE VILLKOREN, ELLER NÅGOT ANNAT SOM DU ANSER KAN SKADA NÅGON ANVÄNDARE, BÖR STUDSMATTAN DEMONTERAS ELLER SÄKRAS FRÅN ANVÄNDNING TILLS TILLSTÅNDET HAR ÅTGÄRDATS

BLÅSIGA VÄDERFÖRHÅLLANDEN

Vid svåra vindförhållanden kan studsmattan blåsas iväg. Om du väntar blåsiga väderförhållanden kan studsmatta flyttas till ett skyddat område eller demonteras. För att säkerställa säkerheten vid normalt väder bör minst tre (3) bindningar användas. Fäst studsmattan på marken. Det är otillräcklig för att endast säkra studsmattans ben till marken eftersom kopplingarna i ramen kan släppa.

OMPLACERING AV STUDSMATTAN

När du flyttar studsmattan behöver du hjälp av en annan vuxen. Alla anslutningspunkter ska lindas in med väderbeständig tejp, till exempel silvertejp. Detta håller ramen intakt under flytten och förhindrar att kopplingspunkterna förskjuts och separeras. Lyft studsmattan något från marken och håll den horisontell mot marken när du rör dig. Efter varje drag i studsmattan, utför en fullständig säkerhetsinspektion.

NO

TRAMPOLINE

BAHAG #
7555523A (10ft/3,05M)
7555522A (13ft/3,96M)
7555521A (14ft/4,27M)
7555539A (16ft/4,87M)

BAUHAUS & Co KB
Enköpingsvägen 41
177 38 Järfälla

☐ **6'(183 cm) Trampoline**
☐ **8'(244 cm) Trampoline**
☐ **10'(305 cm) Trampoline**
☐ **12'(366 cm) Trampoline**
☐ **13'(396 cm) Trampoline**
☐ **14'(427 cm) Trampoline**
☐ **15'(457 cm) Trampoline**
☐ **16'(487 cm) Trampoline**

☐ ***3 ben***
☐ ***4 ben***
☐ ***5 ben***
☐ ***6 ben***

Fjær: ☐ **36** ☐ **42** ☐ **48** ☐ **54** ☐ **64** ☐ **66**
☐ **72** ☐ **80** ☐ **84** ☐ **88** ☐ **90** ☐ **96**
☐ **100** ☐ **104** ☐ **108** ☐ **110** ☐ **120** ☐ **132**

advarsel

IKKE MER ENN ÉN PERSON AV GANGEN PÅ TRAMPOLINEN!
HVIS FLERE HOPPER SAMTIDIG, KAN DET ØKE FAREN FOR SKADER, BL.A. BRUDD I NAKKE, FOT, RYGG ELLER HODESKADE.

IKKE TA SALTO, DA DETTE VIL ØKE FAREN FOR Å LANDE PÅ HODET ELLER NAKKEN,
SOM FØRER TIL ØKT RISIKO FOR ALVORLIG SKADE ELLER DØD.

Ta alltid kontakt med lege før enhver form for fysisk aktivitet

Advarsel. Les instruksjonene under Advarsel. Trampolinen skal monteres av en voksen person i henhold til monteringsanvisningene, og den skal kontrolleres grundig før den brukes første gang.
Advarsel. Bare til hjemmebruk.
Advarsel. Bare én bruker. Fare for kollisjon.
Advarsel. For trampoline på 183 cm., maks brukervekt 50 kg.
Advarsel. For trampoline på 244 cm., maks brukervekt 80 kg.
Advarsel. For trampoline på 305 cm., maks brukervekt 100 kg.
Advarsel. For trampoline på 366 cm. eller mer, maks brukervekt 150 kg.
Advarsel. Trampolinen skal bare brukes utendørs.
Advarsel. Nettet skal alltid lukkes før man begynner å hoppe.
Advarsel. Les instruksjonene.
Advarsel. Nettet skal byttes ut hvert år.
Advarsel. Matten skal byttes ut hvert år.
Advarsel. Polster skal byttes ut hvert år.
Advarsel. Skal ikke brukes av barn under 3 år.
Advarsel. MONTERES AV EN VOKSEN PERSON - Inneholder små deler, skarpe punkter og kanter.
Advarsel. KVELNINGSFARE - Små deler - ikke for barn på under 3 år.
Advarsel. Tøm lommene og hendene før bruk
Advarsel. Ikke spis under hopping
Trampolinen skal ikke graves ned i jorden.
Påse at kroken og tilhørende feste er riktig lukket mens trampolinen er i bruk.
Advarsel. Hopp uten sko
Advarsel. Tøm lommene og hendene før bruk
Advarsel. Skal ikke brukes under sterk vind. Trampolinen skal være godt festet.
Det anbefales å plassere trampolinen på et flatt underlag minst 2 meter unna enhver form for konstruksjon som f.eks. gjerde, garasje, hus, overhengende grener, tørkesnorer eller strømledninger.

Trampolinen skal ikke plasseres over betong, asfalt eller andre typer hardt underlag. Den skal ikke plasseres i nærheten av andre apparater som hagebasseng, husker, sklier, klatrestativ e.l.

TILLEGGSINFORMASJON

Som alle andre aktiviteter hvor kroppen er i bevegelse, innebærer trampoline en viss risiko. For å redusere faren for personskade, skal det brukes nett for å hindre at man faller ned fra trampolinen. Man skal ikke hoppe inn i nettet for å få ekstra sprett. Det finnes ingen type utstyr som garanterer brukerens sikkerhet, og derfor er det brukerens ansvar å hoppe forsvarlig. Et nett vil redusere sjansen for personskade betydelig. Det skal ikke være mer enn én person på trampolinen samtidig. Ikke prøv å ta salto eller andre vanskelige bevegelser. I tillegg anbefales det å bruke et støtdempende underlag på bakken rundt trampolinen.

HOPP TRYGT PÅ TRAMPOLINEN

⚠ ADVARSEL

Misbruk av trampolinen er farlig og
kan føre til alvorlige skader eller død

1. **IKKE** prøv eller gi tillatelse til å hoppe salto. Å lande på hodet eller nakken kan føre til alvorlig personskade, lammelse eller død, også når man lander midt på matten.

2. **IKKE** la mer enn én person av gangen hoppe på trampolinen. Hvis mer enn én person hopper samtidig, kan det føre til alvorlige skader.

3. Trampolinen skal bare brukes under oppsyn av en voksen og ansvarlig person.

4. Trampoliner med størrelse på over 51 cm. anbefales ikke for barn under 6 år.

5. Trampolinen skal kontrolleres hver gang før den brukes. Påse at kantpolstringen er trygt og riktig plassert. Eventuelle manglende, slitte eller defekte deler må byttes ut.

6. Man skal *klatre* på og av trampolinen. Man skal ikke hoppe fra trampolinen og ned på bakken, eller fra bakken og opp på trampolinen. **Ikke** bruk trampolinen som springbrett for å hoppe til andre steder.

7. For å slutte å sprette på trampolinen, bøyer man knærne idet føttene kommer i kontakt med matten. Dette må man lære seg før man lærer andre ting.

8. Lær de grunnleggende hoppeteknikkene og kroppsstillingene nøye før du prøver deg på mer avanserte bevegelser. Mange trampolinebevegelser kan utføres ved å kombinere de grunnleggende bevegelsene, gjerne flere etter hverandre. Man kan enten sprette mellom disse bevegelsene, eller ikke. ***Se avsnittet om grunnleggende hoppeteknikk i denne brukerveiledningen.***

HOPP TRYGT PÅ TRAMPOLINEN

9. Unngå å hoppe for høyt. Hold deg til lave hopp inntil du har lært deg å kontrollere sprettingen og lærer å lande midt på trampolinen. Kontroll er viktigere enn høyde.

10. Mens man hopper, er det viktig å holde hodet hevet og øynene rettet mot kanten av trampolinen. Da får man bedre kontroll og balanse.

11. Ikke hopp når du er trøtt/sliten, og ikke for lenge av gangen.

12. Trampolinen må sikres ordentlig når den ikke er i bruk, og den skal ikke brukes av uvedkommende. Hvis man bruker en stige opp til trampolinen, skal denne fjernes når man forlater området. Dette for å hindre at barn på under 6 år tar seg opp i trampolinen uten oppsyn.

13. Området rundt trampolinen skal være ryddet for gjenstander som kan forstyrre brukeren.

14. Trampolinen skal **ikke** brukes når man er beruset av alkohol eller narkotika.

15. For nærmere informasjon om ferdigheter og opplæring, ta kontakt med en sertifisert trampolineinstruktør.

16. Trampolinen skal bare brukes når matten er tørr. Den skal ikke brukes når det er mye vind.

17. Les alle instruksjoner før bruk. Advarsel og instruksjoner for behandling, vedlikehold og bruk av denne trampolinen er inkludert for å sikre at utstyret benyttes på en trygg og behagelig måte.

• **IKKE** bruk sko med harde såler, da dette fører til økt slitasje på matten.

• **IKKE** bruk smykker, kroker, knapper eller andre ting som stikker ut og kan sette seg fast i matten.

• Man skal hoppe midt på matten.

MONTERING

1. Forsikre deg om at det er forsvarlig avstand ovenfra. Det anbefales en frihøyde på minst 7,3 meter fra bakkenivå. Sørg for trygg avstand fra ledninger, grener og andre potensielle farer.

2. Forsikre deg om at det er forsvarlig avstand på hver side. Trampolinen skal plasseres på forsvarlig avstand fra vegger, strukturer, gjerder, svømmebasseng og andre lekeområder. Sørg for at det er åpent rom på alle sider av trampolinen.

3. Før bruk skal trampolinen plasseres på et jevnt underlag.

4. Den skal bare brukes når det er god belysning. Kunstig belysning kan være nødvendig på steder med mye skygge.

5. Trampolinen skal ikke brukes av uvedkommende eller uten tilsyn av voksne.

6. Alle gjenstander som ligger under trampolinen, skal fjernes.

7. Personen som eier og/eller holder oppsyn over trampolinen, er ansvarlig for at alle brukere kjenner til reglene i brukerveiledningen.

INSTRUKSJONER FOR PLASSERING

(a) Trampolinen plasseres på en flat og jevn overflate med støtdempende egenskaper, f.eks. gress. Påse at trampolinen står stødig nok til at den ikke velter eller blåser bort. Sandsekker eller plugger kan være egnede festeinnretninger.

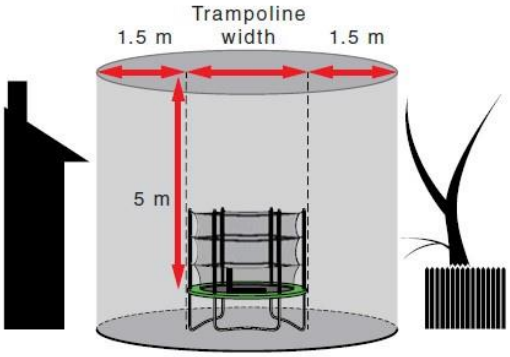
(b) Hold minst 5 meters frihøyde fra matten, for å hindre at brukerne utilsiktet kommer i kontakt med farlige elementer ovenfra, f.eks. strømledninger, trær eller klessnorer.

(c) Sørg for at det er minst 1,5 meters klarering på alle sider av trampolinen. Dette området skal ikke bestå av betong, bitumen, murstein eller andre harde overflater, da disse kan forårsake alvorlige skader hvis brukeren faller av trampolinen.

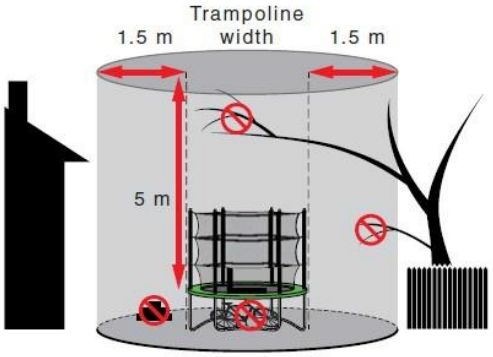
(d) Trampolinen skal ikke plasseres oppå andre gjenstander, og man skal ikke oppbevare gjenstander under trampolinen.
MERK: Barn er blitt skadet ved å hoppe på trampolinen og lande på f.eks. hageredskaper, sykler e.l.

(e) Derfor er det viktig at området rundt trampolinen holdes fri for gjenstander. Trampolinen skal plasseres på forsvarlig avstand fra vegger, strukturer, gjerder og lekeområder.

(f) Den skal bare brukes når det er god belysning.



Correct installation



Incorrect installation

INNLEDNING

Før trampolinen tas i bruk, vennligst les alle instruksjonene i denne veiledningen nøye. For å redusere faren for skade, vennligst følg alle sikkerhetsregler - og råd.

※ Misbruk av trampolinen er farlig og kan føre til alvorlig skade!

※ Hver gang før den brukes, skal trampolinen kontrolleres med tanke på slitasje eller løse/manglende deler.

※ Denne brukerveiledningen inneholder instruksjoner for montering, behandling og vedlikehold av produktet, sikkerhetstips og -advarsler, samt beskrivelse av ulike hoppeteknikker.

※ Alle som bruker og overvåker bruk av trampolinen, må lese og gjøre seg kjent med disse instruksjonene.

※ Alle brukere må være bevisste på sine egne begrensninger når de hopper og spretter på trampolinen.

INFORMASJON OM BRUK AV TRAMPOLINEN

Før man begynner, er det viktig å venne seg til hvordan det føles å hoppe på trampolinen. Fokuser på de grunnleggende kroppsstillingene, og øv på alle hoppene (de grunnleggende hoppene) helt til du har full kontroll over dem.

For å slutte å hoppe, bøy knærne helt inn før føttene treffer matten.
Denne teknikken bør praktiseres for hvert av de grunnleggende hoppene.
Hver gang du mister balansen eller kontrollen, skal du slutte å hoppe.

Lær de enkleste hoppene først, og forsikre deg om at du har full kontroll over hoppene før du går videre til nye og vanskeligere hopp. **Et kontrollert hopp er når du hopper og lander på samme sted.** Hvis du lærer deg et nytt hopp uten at du har lært det foregående, har du større sjanse for å bli skadet.

Ikke hopp på trampolinen i lange perioder av gangen, da du kan bli sliten, noe som øker sjansen for skade. Du skal kun hoppe i korte tidsperioder. Bare én person skal hoppe på trampolinen samtidig.

Brukeren skal ha på seg t-skjorte, shorts eller joggebukse, og vanlige gymsko, sokker eller være barbent. Hvis du er nybegynner, kan det være en god idé å bruke langermet skjorte og langbukse for å unngå oppskraping eller sår, helt til du mestrer teknikkene for hopping og landing. Ikke bruk sko med harde såler, som tennissko, da dette kan føre til uforholdsmessig slitasje på matten.

Det er viktig å gå av og på trampolinen på riktig måte, for å unngå skade. For å komme opp på trampolinen, legg hånden din på rammen og gå eller rull deg opp på rammen, over fjærene og inn på trampolinematten. Husk alltid å holde fast i rammen mens du går på eller av. Ikke gå rett opp på rammen eller grip rammen. For å gå av, gå ut til kanten av trampolinen og legg hånden din på rammen som støtte. Deretter går du fra matten og ned på bakken. Mindre barn må hjelpes på og av trampolinen.

Unngå å hoppe og sprette uhemmet, da dette øker sjansen for skade. For å få en sikker og hyggelig trampoline-opplevelse er det viktig å ha kontroll og mestre de ulike hoppeteknikkene. Prøv aldri å konkurrere om hvem som klarer å hoppe høyest! Trampolinen skal aldri brukes uten oppsyn fra en voksen.

KLASSIFIKASJON AV ULYKKER

Av- og påstigning Vær veldig forsiktig når du går på og av trampolinen. IKKE gå opp på trampolinen ved å gripe kantpolstringen, ved å tråkke på fjærene eller ved å hoppe opp på matten fra et annet underlag (f.eks. et tak eller en stige), da dette øker risikoen for skade. IKKE forlat trampolinen ved å hoppe ut fra den. Små barn som bruker trampolinen, kan ha behov for hjelp med å komme seg på og av.

Bruk av alkohol eller narkotika: IKKE bruk alkohol eller narkotika før eller under bruk, da dette vil svekke din dømmeevne, reaksjonstid og generelle koordinasjonsevne.

Hvis flere hopper samtidig: Hvis flere hopper samtidig, øker sjansen for personskade. Skader kan oppstå hvis man hopper av trampolinen, mister kontrollen, kolliderer med andre som hopper, eller lander på fjærene.
Ofte er det den letteste personen på trampolinen som er mest utsatt for skade.

Om man treffer rammen eller fjærene: Når man hopper på trampolinen, skal man holde seg MIDT PÅ matten. Slik reduserer man sjansen for å skades av rammen eller fjærene. Sørg for at kantpolstringen alltid sitter på rammen. IKKE hopp eller tråkk på kanten, da den ikke er beregnet for å tåle vekten til en person.

Tap av kontroll: IKKE PRØV å lære vanskelige hopp før du har lært de lettere hoppene. I så fall øker sjansen for skade. Et kontrollert hopp er når du hopper og lander på samme sted. Hvis du mister kontrollen når du hopper på trampolinen, så bøy knærne når du lander. Da bremser du helt ned slik at du får tilbake kontrollen.

Salto: IKKE utfør noen form for salto (hverken forover eller bakover) på trampolinen, da det kan føre til nakke- eller ryggskade, som kan medføre død eller lammelse.

Fremmede gjenstander: IKKE BRUK trampolinen hvis det er kjæledyr, andre mennesker eller gjenstander under, over eller i nærheten av trampolinen, da dette vil øke sjansen for skade. IKKE hold noen fremmede gjenstander i hendene, og IKKE legg fra deg noen gjenstander på trampolinen. Forsikre deg om at du vet hva som befinner seg over deg når du bruker trampolinen. Grener fra trær, ledninger eller andre gjenstander som befinner seg over trampolinen, kan føre til skade.

Dårlig vedlikehold av trampolinen: En dårlig vedlikeholdt trampoline øker sjansen for personskade. Trampolinen skal kontrolleres hver gang før bruk med hensyn til stålrør, slitasje på matten, fjærer som er løsnet eller ødelagt, samt trampolinens generelle stabilitet.

Værforhold: Vær oppmerksom på værforholdene når du bruker trampolinen. Ikke bruk trampolinen hvis matten er våt. Ikke bruk trampolinen når det er mye vind.

Å begrense tilgang til trampolinen: Når trampolinen ikke er i bruk, skal stigen alltid oppbevares på et trygt sted
for å hindre at trampolinen brukes av uvedkommende eller uten oppsyn.

TIPS FOR Å REDUSERE FAREN FOR ULYKKER

Brukerens rolle for å unngå ulykker
Ikke mist kontrollen over hoppingen. IKKE gå over til mer kompliserte hoppeteknikker eller mer kompliserte bevegelser, før du har lært deg det grunnleggende hoppet.
Opplæring er viktig for sikkerhet. Les, forstå og respekter alle sikkerhetsregler og -advarsler før du bruker trampolinen. Et kontrollert hopp er når du lander på samme punkt som du hopper fra. For ytterligere tips og instruksjoner, ta kontakt med en sertifisert trampolineinstruktør.

- Hopp alltid midt på trampolinen. Å hoppe nær kanten kan føre til skade, og det kan også gjøre at fjærene skrapes opp. Rammen er ikke beregnet for å tåle vekten til mennesker. Ikke tråkk eller hopp rett på rammen.

- Unngå å hoppe for høyt. Hold deg til lave hopp inntil du har lært deg å kontrollere sprettingen og lærer å lande midt på trampolinen.

- For å få tilbake kontrollen og stanse hoppingen, bøy knærne raskt når du lander.

- Trampolinen skal ikke brukes når man er beruset av alkohol eller narkotika.

- Gi alle brukere hver sin tur på trampolinen. Om man hopper for lenge, blir man sliten og dermed mer utsatt for skade. Hopper man for lenge av gangen, blir de som venter på å hoppe, mindre interessert.

- Husk at matten er rundt en meter over bakken. Hopper man av trampolinen og lander på bakken, kan man bli skadet. Å hoppe ut fra trampolinen fra et tak, dekk eller et annet sted, kan også føre til personskade. Mindre barn trenger ofte hjelp med å komme seg opp på eller ned fra trampolinen. Allerede fra begynnelsen er det viktig å lære seg riktig måte å komme opp på / ned fra trampolinen. Plasser hendene på rammen og gå eller rull opp på rammen, over fjærene og opp på matten. Ikke gå rett opp på kantpolstringen eller grip kantpolstringen når du går opp på / ned fra trampolinen. Legg alltid hendene på rammen når du går opp eller ned. For å gå ned fra trampolinen, går man bort til kanten av matten, bøyer seg og legger én hånd på rammen. Så setter man bena på bakken.

- Man kan bli skadet dersom man treffer rammen eller faller mellom fjærene mens man hopper eller beveger seg av eller på trampolinen. Hold deg på midten av trampolinematten når du hopper. PASS PÅ AT RAMMEN TIL ENHVER TID ER DEKKET AV POLSTRINGEN. Rammen er ikke beregnet for å tåle vekten til mennesker. Ikke tråkk eller hopp rett på rammen.

Den voksnes rolle for å unngå ulykker
Den voksne personen som holder oppsyn, må forstå og etterleve alle regler og retningslinjer for sikkerhet. Denne personen er ansvarlig for at alle brukerne får relevant hjelp og veiledning. Hvis det ikke er mulig å gi brukerne nødvendig tilsyn, skal trampolinen demonteres og oppbevares på et trygt sted for å hindre bruk fra uvedkommende. Personen som holder oppsyn, er også ansvarlig for å sørge for at det festes en sikkerhetsetikett på trampolinen og at brukerne informeres om disse farene og instruksjonene.

SIKKERHETSINSTRUKSJONER FOR TRAMPOLINEN

BRUKERE:

※ Trampolinen skal **ikke** brukes når man er beruset av alkohol eller narkotika.

※ Legg fra deg alle harde og/eller skarpe gjenstander før bruk.

※ Vær forsiktig når du klatrer på/av trampolinen. Ikke hopp opp på, eller ned fra trampolinen, og bruk aldri trampolinen som et springbrett for å hoppe opp på et annet sted.

※ Lær de grunnleggende hoppeteknikkene grundig før du går over til mer avanserte teknikker.
For å lære det grunnleggende, gjennomgå avsnittet om grunnleggende ferdigheter.

※ For å slutte å hoppe, bøy knærne idet føttene treffer matten.

※ Pass på at du alltid har kontroll når du hopper på trampolinen. Et kontrollert hopp er når du lander på samme punkt som du hoppet fra. Hvis du føler at du er i ferd med å miste kontrollen, så stopp.

※ Ikke hopp eller sprett altfor lenge.

※ Hold blikket festet på matten for å bevare kontrollen. Hvis du ikke gjør det, risikerer du å miste balansen eller kontrollen.

※ Ikke la mer enn én person av gangen bruke trampolinen

※ Det skal alltid være en voksen person som holder oppsyn med trampolinen når den er i bruk.

※ Denne trampolinen skal settes sammen og monteres av en voksen person.

※ Det skal ikke utføres noen endringer på trampolinen eller noen av dens bestanddeler. Slike endringer kan medføre at både produktet og personer kommer til skade.

PERSONEN SOM HOLDER OPPSYN:

Gjør deg kjent med sikkerhetsreglene og de grunnleggende hoppeteknikkene. Alle sikkerhetsregler må overholdes. Sørg for at nye brukere lærer de grunnleggende hoppeteknikkene før de prøver seg på mer avanserte hopp.

※ Alle brukere må holdes under oppsyn, uansett alder og ferdighetsnivå.

※ Trampolinen skal aldri brukes når den er våt, skadet, skitten eller slitt. Trampolinen må inspiseres hver gang før den tas i bruk.

※ Alle gjenstander som kan være til hinder for brukeren, skal holdes unna trampolinen. Vær oppmerksom på alt som befinner seg over, under og rundt trampolinen.

※ Trampolinen skal ikke brukes uten oppsyn eller av uvedkommende. Trampolinen må sikres når den ikke er i bruk.

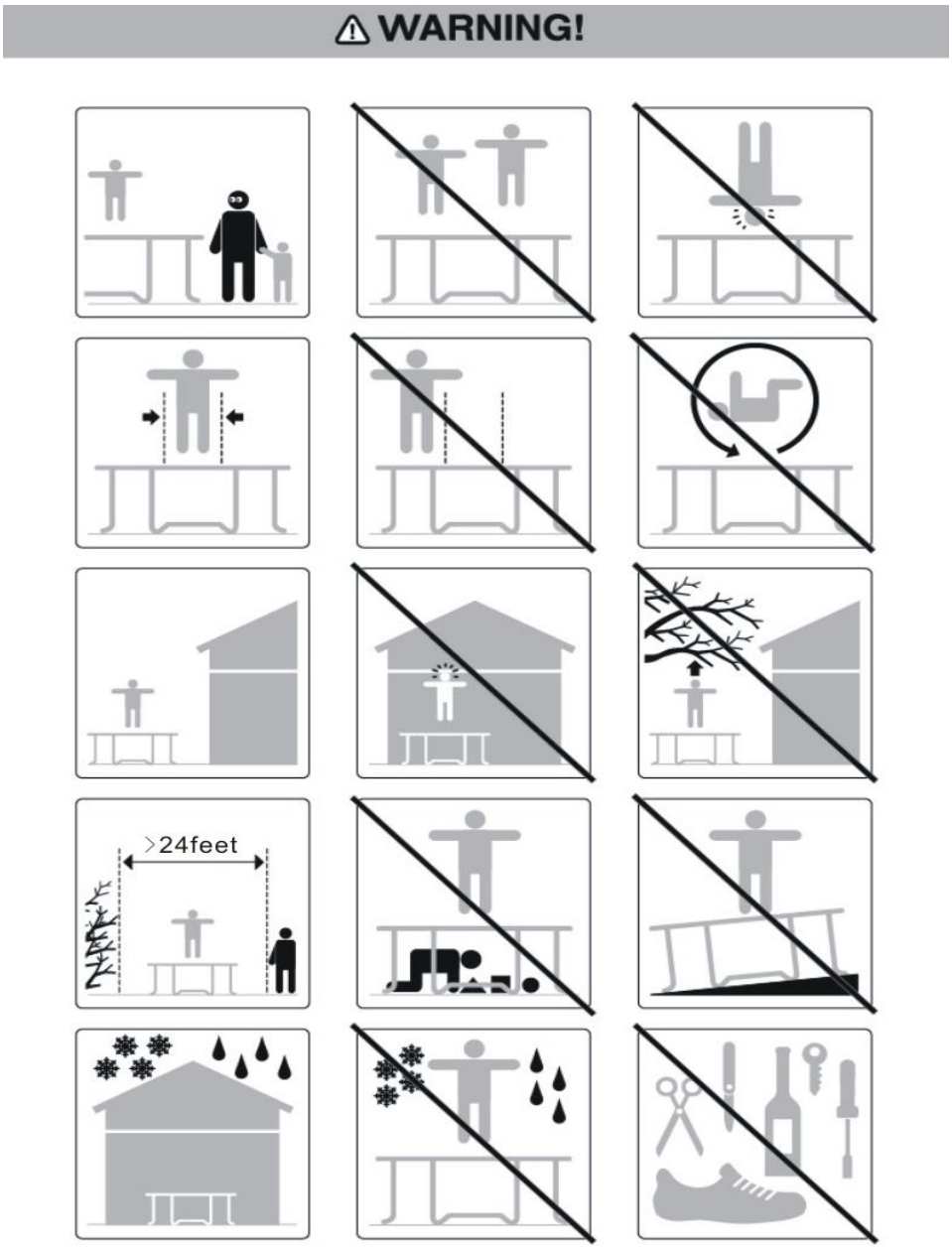
PLASSERING AV TRAMPOLINEN

Frihøyden skal være på minst 7,3 meter. Påse at det ikke er noen farer eller hindringer i nærheten av trampolinen, som f.eks. grener fra trær, husker, svømmebasseng, strømledninger, vegger, gjerder osv.

Når du velger et sted for å plassere trampolinen, vær oppmerksom på følgende:

※ Trampolinen må plasseres på et jevnt underlag
※ Området må være godt opplyst.
※ Alle hindringer ovenfra, nedenfra eller rundt trampolinen må fjernes.
※ Trampolinen skal ikke brukes innendørs
※ Trampolinen skal ikke brukes på glatte, ujevne eller hellende gulv- eller bakkeflater
※ Trampolinen skal ikke plasseres på harde underlag som betong e.l., da dette kan skade rammen

Om disse retningslinjene ikke følges, øker sjansen for at noen kommer til skade.



OPPLÆRINGSPLAN

Følgende opplæring anbefales for å lære de grunnleggende trinnene og hoppene før man går over til vanskeligere og mer avanserte hopp. Det er viktig at du leser og forstår alle sikkerhetsinstruksjoner før du monterer
trampolinen. Eleven og den voksne som holder oppsyn, skal i fellesskap gjennomgå og demonstrere alle kroppsbevegelser og retningslinjer vedrørende trampolinen.

Leksjon nr. 1

A. På- og avstigning – Demonstrasjon av riktig teknikk
B. Grunnleggende hopp – demonstrasjon og praksis
C. Nedbremsing (Hoppestans) – Demonstrasjon og praksis Lære å bremse på oppfordring
D. Hender og knær – Demonstrasjon og praksis Fokus på å lande på alle fire

Leksjon nr. 2

A. Gjennomgang og praktisering av teknikkene fra første leksjon.
B. Knesprett – Demonstrasjon og praksis Lære de grunnleggende bevegelsene ned på kne og tilbake opp, deretter forsøke å vri seg mot venstre og høyre
C. Setesprett – Demonstrasjon og praksis Lære grunnleggende setesprett og deretter legge til knesprett, hender og knær; gjenta

Leksjon nr. 3

A. Gjennomgang og praktisering av ferdighetene og teknikkene fra de to foregående leksjonene
B. Magesprett – Alle elever legger seg ned i flat posisjon med ansiktet vendt nedover, mens instruktøren ser etter feilaktige stillinger som kan medføre skade
C. De starter med å sprette på hendene og knærne, og strekker så ut kroppen i flat posisjon, lander på matten og spretter opp slik at de lander på bena igjen.
D. Praktiser rutinen med å sprette på hendene og knærne, magesprett, opp på bena igjen, setesprett, opp på bena igjen

Leksjon nr. 4

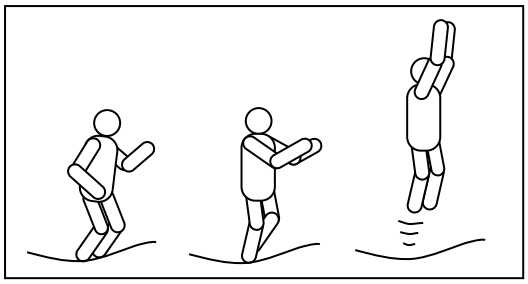
A. Gjennomgang og praktisering av ferdighetene og teknikkene fra de tre foregående leksjonene
B. Halv omdreining
   i. Start fra magesprett-stilling. Idet du treffer matten, dytter du bakover med armene enten til høyre eller venstre, og snur hodet og skuldrene i samme retning.
   ii. Mens du snur deg, sørg for å ha hodet hevet og at ryggen er parallell med matten.
   iii Etter at du har snudd deg, lander du i magesprett-stilling.

Etter denne leksjonen har eleven en grunnleggende forståelse for hvordan man hopper på trampolinen. Brukerne bør også oppmuntres til å utvikle sine egne hoppemønster med fokus på kontroll og form.
En lek som kan oppmuntre dem til å prøve å utvikle sine egne hoppemønstre, er “SPRETT”. I denne leken teller deltakerne fra 1 til 10. Deltaker 1 starter med en bevegelse. Deltaker 2 må gjøre bevegelsen til deltaker 1, pluss en ny bevegelse. Deltaker 3 gjør bevegelsene til deltaker 1 og 2, og legger så til enda en. Dette fortsetter helt til en av deltakerne ikke klarer å gjøre alle bevegelsene i riktig rekkefølge. Den første som gjør feil, får bokstaven “S”. Dette fortsetter helt til noen har fått hele ordet “SPRETT”. Den siste som er igjen, har vunnet! Selv når man leker denne leken, er det viktig å **gjennomføre alle bevegelsene på en kontrollert måte.** Ikke prøv på vanskelige eller avanserte hopp som du ikke mestrer ennå.

Ta kontakt med en sertifisert trampolineinstruktør for å utvikle ferdighetene dine videre.

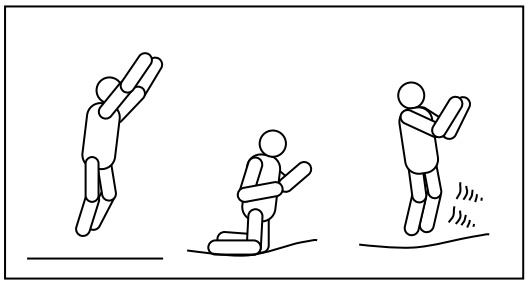
GRUNNLEGGENDE HOPP PÅ TRAMPOLINEN

DET GRUNNLEGGENDE HOPPET



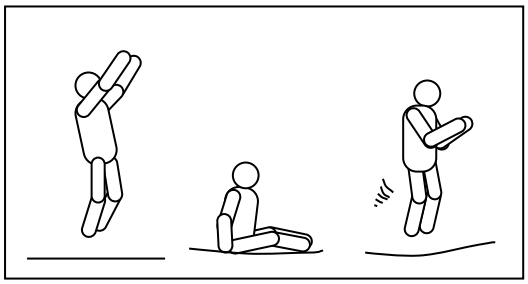
1. Start i stående stilling, med føttene like langt fra hverandre som skuldrene,hodet hevet og øynene på matten
2. Sving armene fremover, oppover og rundt i en sirkelbevegelse.
3. Slå føttene sammen mens du er i luften og pek tærne nedover
4. Hold føttene like langt fra hverandre som skuldrene når du lander på matten.

KNESPRETT



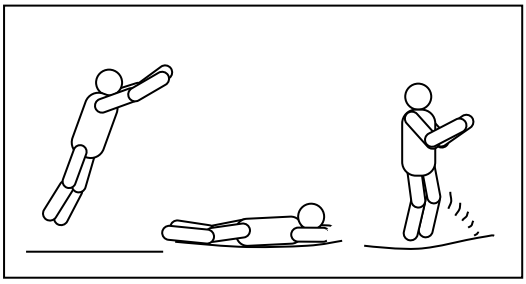
1. Start med det grunnleggende hoppet, et lavt hopp
2. Land på knærne med rak rygg og kroppen utstrakt. Bruk armene for å holde balansen.
3. Hopp tilbake til den grunnleggende hoppeposisjonen ved å svinge armene oppover

SETESPRETT



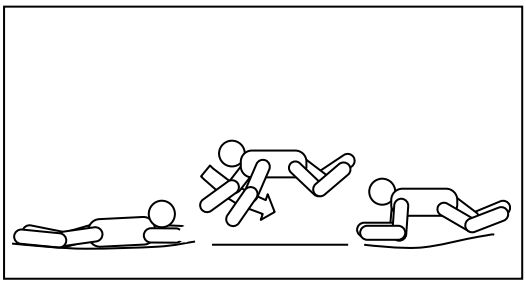
1. Land i flat sittestilling.
2. Plasser hendene på matten ved siden av hoftene
3. Skyv med hendene slik at du kommer i oppreist stilling igjen.

MAGESPRETT



1. Start med et lavt hopp
2. Land på magen (ansiktet ned) og hold hendene og armene utstrakt fremover på matten
3. Skyv deg opp fra matten med armene, og kom opp i stående stilling igjen

180-GRADERS HOPP



1. Start med magesprett-posisjon
2. Skyv deg opp med venstre eller høyre hånd og arm (avhengig av hvilken retning du ønsker å snu deg i)
3. Hold hodet og skuldrene i samme retning og sørg for at ryggen er parallell med matten og hodet oppover
4. Land på magen og kom opp i stående stilling igjen ved å skyve deg oppover med hender og armer

INSTRUKSJONER FOR MONTERING

- Trampolinen må settes sammen av en voksen person.

For å sette sammen denne trampolinen trenger du ikke annet enn vårt spesielle fjærbelastningsverktøy som følger med dette produktet.
I perioder når trampolinen ikke er i bruk. Denne trampolinen er lett å demontere og oppbevare.
Vennligst les monteringsanvisningene før du begynner å sette sammen produktet.

FØR MONTERING

Se tabellen for beskrivelser av deler og tilhørende tall. Monteringsanvisningene bruker disse beskrivelsene og tallene som referanse.

Forsikre deg om at du har alle delene på listen. Hvis du mangler noen deler, vennligst ta kontakt med forhandleren.

Bruk hansker for å unngå at hendene dine kommer i klem mens du monterer.

LISTE OVER DELER

Velg riktig trampolinestørrelse.

Referanse Nummer	Del nummer	Beskrivelse	183 cm	244 cm	305 cm	366 cm	396 cm	427 cm
1	TR800	Trampolinematte, sydd med V-ringer	1	1	1	1	1	1
2	TR801	Kantpolstring	1	1	1	1	1	1
3	TR802	Toppskinne	6	6	6 eller	8	8	8
4	TR803	T-form-del	6	6	6 eller	8	8	8
5	TR804	Bensokkel	3	3	3 eller	4	4	4
6	TR805	Vertikal benforlengelse	0	0 eller	6 eller	8	8	8
7	TR806	Fjærer	Vennligst sjekk instruksjonsdekselet					
8	TR807	Sikkerhetsetikett	1	1	1	1	1	1
9	TR808	Holder med fjærverktøy	1	1	1	1	1	1

ANDRE ELEMENTER – Trampoliner har fem ben

Referanse Nummer	Del nummer	Beskrivelse	305 cm	366 cm	396 cm	427 cm	457 cm
1	TR800	Trampolinematte, sydd med V-ringer	1	1	1	1	1
2	TR801	Kantpolstring	1	1	1	1	1
3	TR802	Toppskinne	10	10	10	10	10
4	TR803	T-form-del	10	10	10	10	10
5	TR804	Bensokkel	5	5	5	5	5
6	TR805	Vertikal benforlengelse	10	10	10	10	10
7	TR806	Fjærer	Vennligst sjekk instruksjonsdekselet				
8	TR807	Skilt med sikkerhetsinstruksjoner	1	1	1	1	1
9	TR808	Holder med fjærverktøy	1	1	1	1	1

ANDRE ELEMENTER – Trampoliner har seks ben

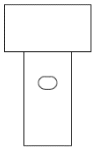
Referanse Nummer	Del nummer	Beskrivelse	305 cm	366 cm	396 cm	427 cm	457 cm	487 cm
1	TR800	Trampolinematte, sydd med V-ringer	1	1	1	1	1	1
2	TR801	Kantpolstring	1	1	1	1	1	1
3	TR802	Toppskinne	12	12	12	12	12	12
4	TR803	T-form-del	12	12	12	12	12	12
5	TR804	Bensokkel	6	6	6	6	6	6
6	TR805	Vertikal benforlengelse	12	12	12	12	12	12
7	TR806	Fjærer	Vennligst sjekk instruksjonsdekselet					
8	TR807	Skilt med sikkerhetsinstruksjoner	1	1	1	1	1	1
9	TR808	Holder med fjærverktøy	1	1	1	1	1	1

Vedlagt gjeldende spesifikasjoner og produktfunksjoner som var tilgjengelige på trykketidspunktet. Imidlertid kan det uten forvarsel oppstå endringer på utstyr, tilgjengelighet, spesifikasjoner og funksjoner.

1.

2.

3.

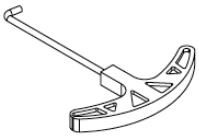


4.

5.

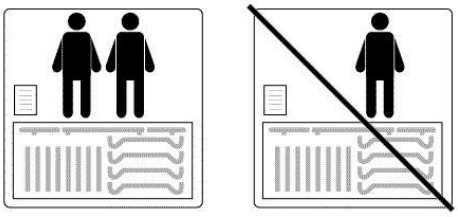
6.

7.



9.

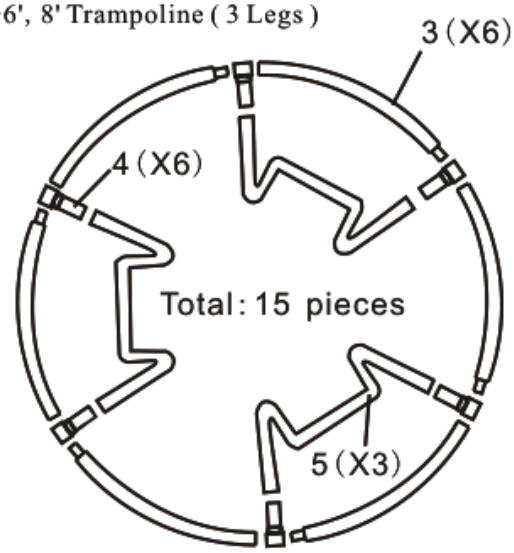
DET KREVES TO VOKSNE FOR Å SETTE SAMMEN TRAMPOLINEN.
HUSK Å BRUKE HANSKER UNDER MONTERING, FOR Å UNNGÅ Å FÅ FINGRENE I KLEM.



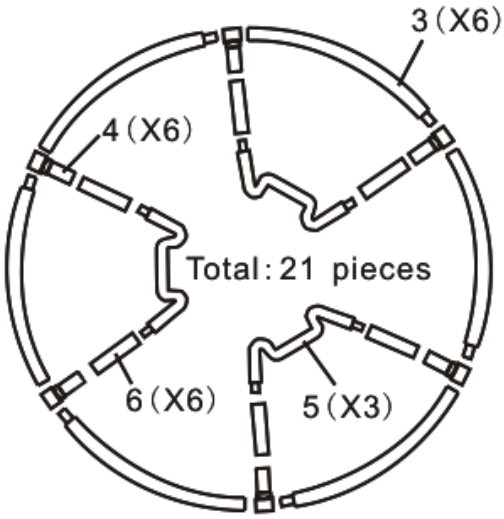
TRINN 1 – Rammeoppsett

Ved hjelp av de relevante illustrasjonene nedenfor, kontroller at du har mottatt alle delene. Alle deler med samme nummer kan brukes om hverandre og trenger ikke å brukes mot «høyre» eller «venstre».
For å koble sammen delene, skyv en del av røret inn i den tilstøtende delen. Disse leddene kalles «T-form-del»

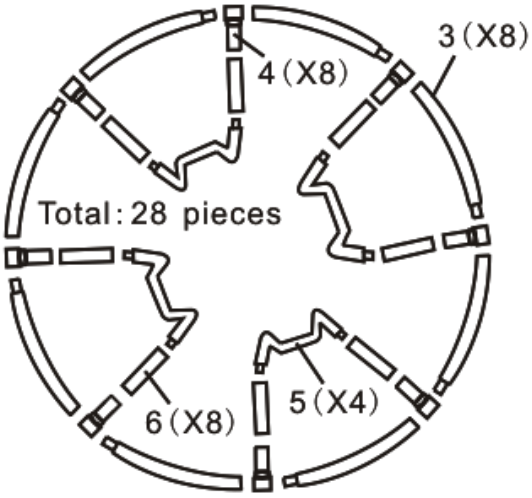
➢6', 8' Trampoline (3 Legs)



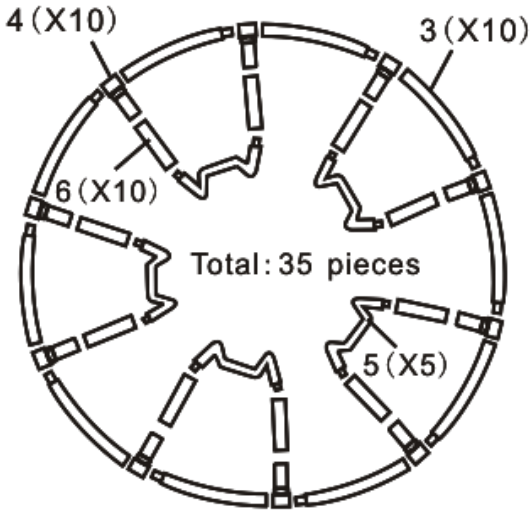
➢8', 10' Trampoline (3 Legs)



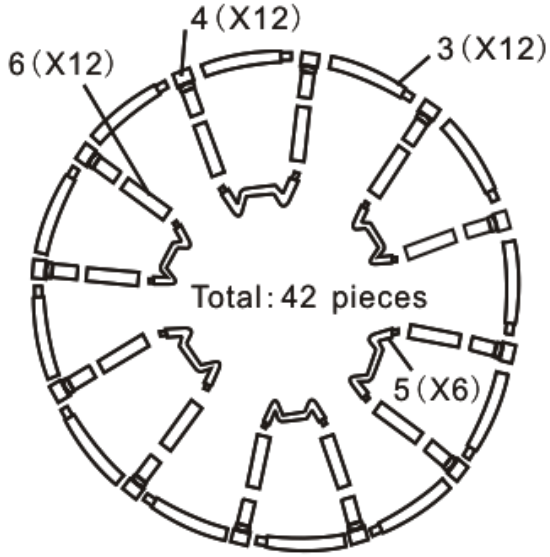
➢10',12',13',14' Trampolines (4 Legs)



➢ 10',12',13',14',15' Trampoline(5 Legs)

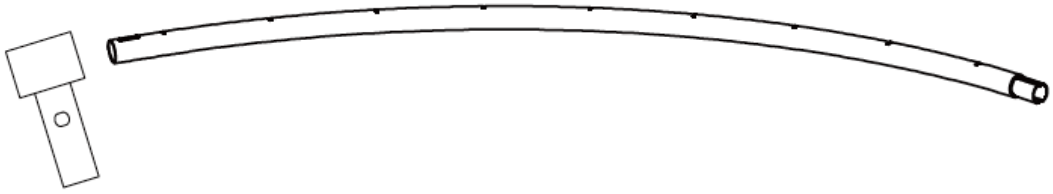


➢10', 12',13',14',15' Trampoline(6Legs)

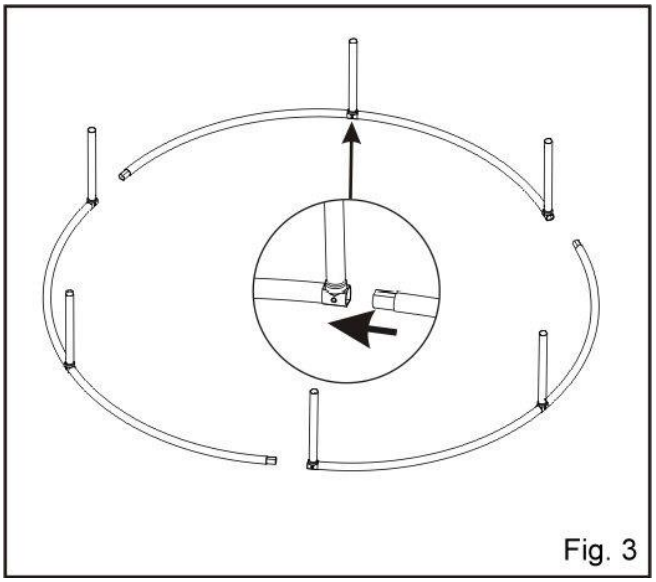


TRINN 2 – Montering av støtte

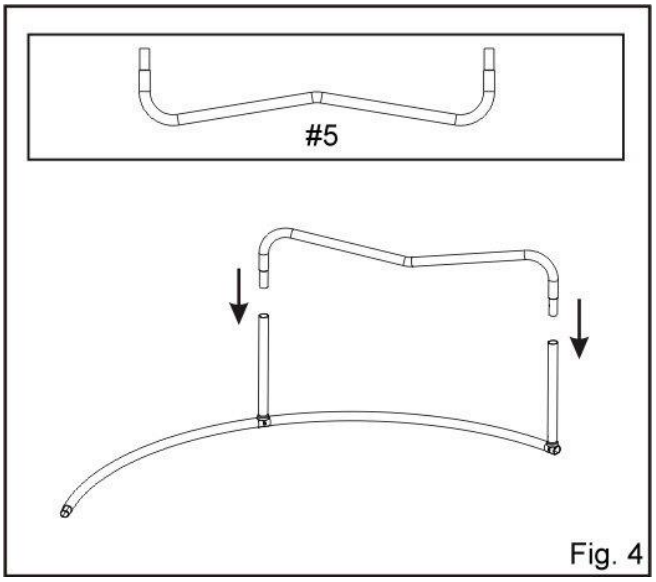
1. Sett inn T-del (nr. 4) i enden av toppskinnen (nr. 3). Forsikre deg om at hullet i T-delen passer til hullet i skinnen. Hvis nødvendig, bruk en gummiklubbe. Hvis nødvendig, bruk fjærkrokverktøyet til å spre T-delen. Gjenta prosedyren for de andre T-delene, men toppskinnedelene skal ikke kobles sammen ennå.



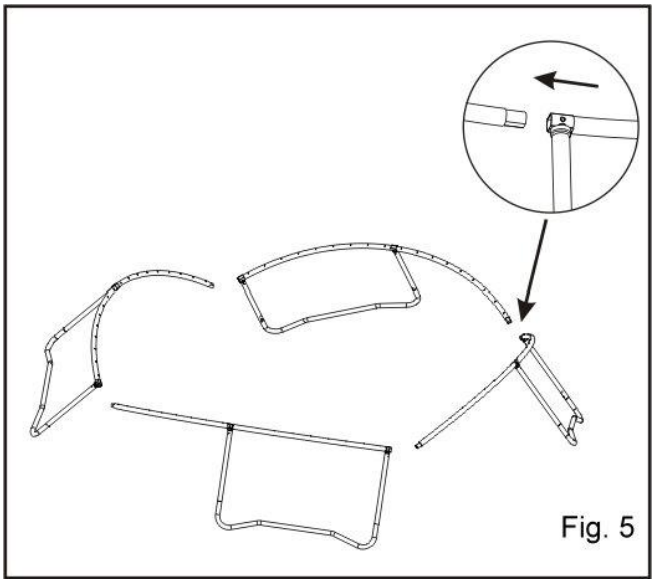
2. Koble sammen 2 toppskinnedeler. Samme prosedyre for de andre toppskinnedelene som vist på Fig 3.



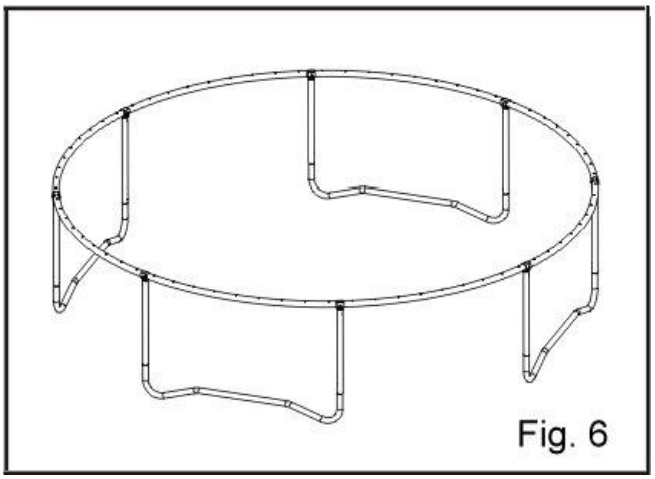
3. Sett W-formrøret (nr. 5) inn i benrørene (nr. 6) som vist på Fig. 4. Sørg for at det sitter ordentlig fast. Sett på de øvrige rørene (nr. 5).



4. Vend de 4 monterte delene og fest dem sammen. Merk at delene på dette stadiet fremdeles kan skilles fra hverandre. Konstruksjonen blir solid først når trampolinematten er montert.



5. Det ferdige skjelettet bør være som vist på Figur 6.



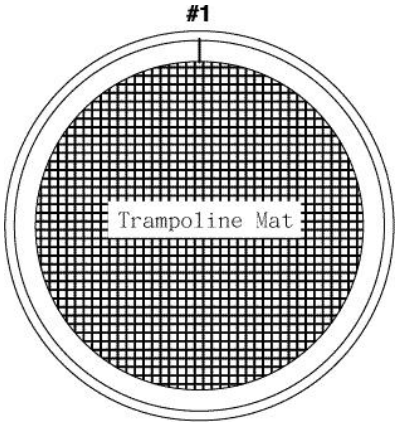
⚠ ADVARSEL ⚠

VIKTIG - Det er avgjørende at trampolinen plasseres på et underlag som er fullstendig flatt og jevnt. Hvis underlaget er ujevnt, vil rammen bevege seg, noe som medfører trykk på de sammenkoblede delene.

TRINN 3 – Montering av trampolinematte

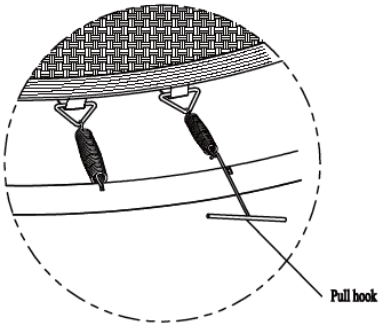
Vær forsiktig når du fester fjærene til trampolinemattten. Du vil trenge hjelp fra en annen person til denne delen av monteringen. MERK - Når du fester fjærene, kan fingrene klemmes i festepunktene idet trampolinen strammer seg.

A. Legg ut trampolinematten (1) inne i rammen.
   Det hvite korset og sikkerhetsetikettene skal vende oppover.



B. Hvordan man bruker fjærverktøyet.

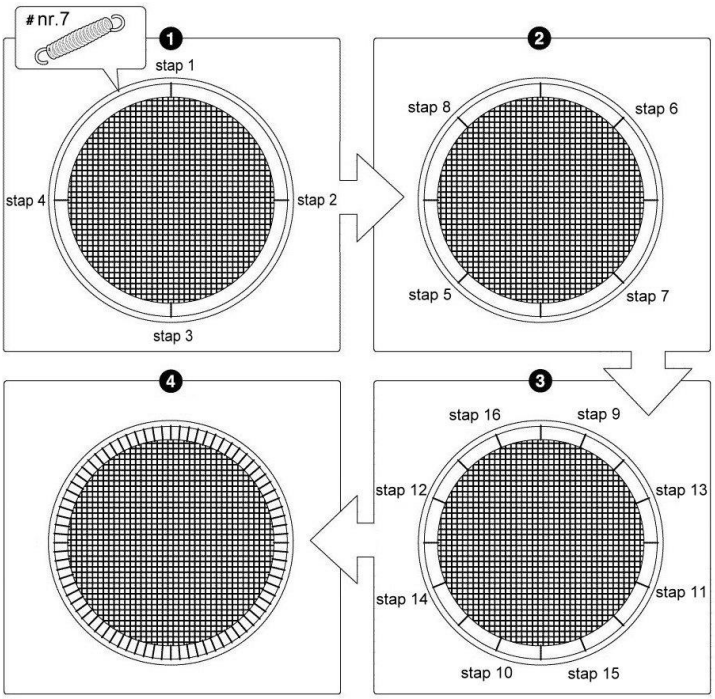
TRINN 1: Plasser fjæren på kanten av matten. Fest verktøyet og koble til fjærkroken med verktøyets krokende.
TRINN 2: Trekk verktøyet og fest fjærkroken til rammen.



Pass på hvor du plasserer hendene dine osv. under fjærmonteringen, da fingrene kan komme i klem i festepunktene

C. Følgende figurer viser hvordan man lettest mulig fester fjærene og strammer trampolinematten så godt som mulig.

D. Velg et festepunkt på rammen av trampolinen. Ta utgangspunkt i klokken og velg punktet som peker mot kl. 12 for å plassere fjæren på kanten av matten. Fest verktøyet og koble til fjærkroken med verktøyets krokende. Trekk verktøyet og fest fjærkroken til rammen. Gjenta samme prosedyre i posisjon kl. 6. På samme måte, monter de første 4 fjærene i posisjon tilsvarende kl. 12, 6, 3 og 9.



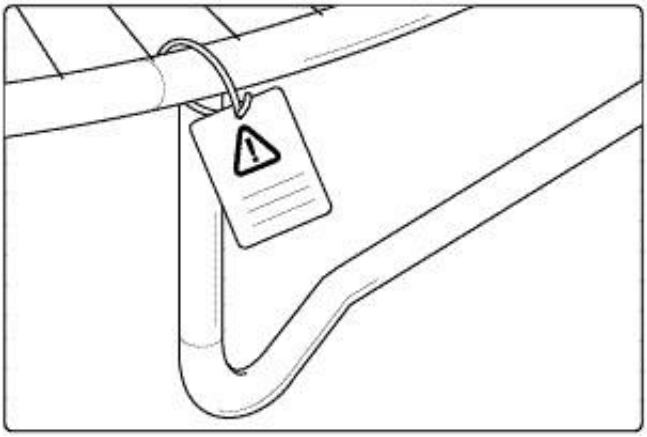
E. Gjenta (D) for å feste de gjenstående fjærene på samme måte. Vennligst merk at stramming av trampolinematten må fordeles likt. Derfor skal man alltid feste to fjærer over. Dette er svært viktig, for du vil ikke være i stand til å feste alle fjærene, ettersom trampolinematten vil bli strammere jo flere fjærer som festes.

Etter montering skal det være like stor plass mellom alle fjærene.

F. Hvis du oppdager at du har hoppet over et hull og et V-ringfeste, tell på nytt og fjern eller fest eventuelle fjærer som er nødvendig for å få riktig antall.

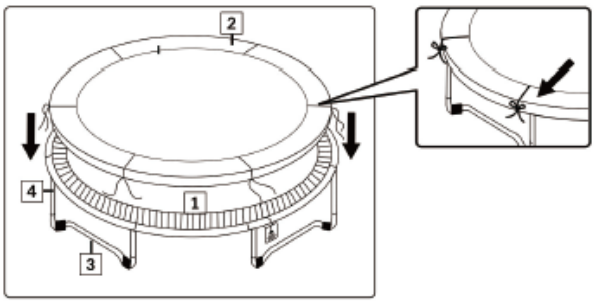
TRINN 4 - Montering av sikkerhetsetikett

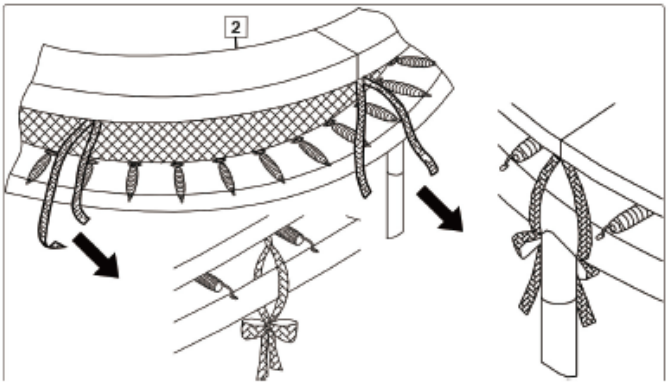
A. Ved hjelp av hyssingen, fest sikkerhetsetiketten (8) på trampolinen. Hyssingen skal gå rundt det vertikale rammeleddet og toppskinnen for å sikre at den ikke løsner.



TRINN 5 - Montering av kantpolstring

A. Legg kantpolstringen (2) over trampolinen slik at den dekker fjærene og stålrammen.
Forsikre deg om at kantpolstringen dekker alle metalldeler.
B. Fest stroppen som befinner seg på undersiden av kantpolstringen, til rammen.
C. Velg riktig modell for polstring.





BEHANDLING OG VEDLIKEHOLD

- **GENERELT** Trampolinen er laget med tanke på å stå utendørs året rundt, og den krever derfor generelt lite vedlikehold. Likevel er det mulig å forlenge trampolinens levetid med flere år hvis man behandler den på riktig måte. Husk at matten og kantpolstringen er laget av syntetiske materialer og lett kan skades av sigarettstumper, fyrverkeri og bålrester.

- **RAMME** Ikke sitt eller stå på rammen eller kantpolstringen mens trampolinen er i bruk, da dette vil begrense rammens naturlige fleksibilitet. Ved å påføre olje eller vaselin på stedene hvor fjæren er festet til rammen, reduserer man knirking og slitasje i rammen. Hvis det oppstår rust på overflaten, skal dette fjernes enten med stålbørste eller grovt sandpapir, og området skal behandles med giftfri maling.

- **KANTPOLSTRING** Hensikten med kantpolstringen er å beskytte brukeren hvis han/hun faller eller lander på fjærene og rammen. Ingen skal sitte eller stå på kantpolstringen mens trampolinen er i bruk. Det er viktig å sikre at yngre brukere ikke bruker innsiden av kantpolstringen som «håndtak» når de klatrer opp på trampolinen.

- **MATTEN** Matten vil med årenes løp bli gradvis svakere som følge av ultrafiolett stråling. Den vil vare lenger jo bedre den beskyttes mot direkte sollys. Litt mugg vil ikke skade matten. Påse at alle brukere tar av seg skoene før de begynner å hoppe, og at det ikke befinner seg noen skarpe gjenstander på matten, f.eks. beltespenner, søljer og smykker.

- **FJÆRENE** Ikke stå på fjærene når trampolinen er i bruk. Ikke prøv å hoppe på fjærene. De er ikke beregnet for denne typen trykk, og de kan strekkes, deformeres og svekkes. Hvis du oppdager at noen av fjærene er strukket, er det viktig å bytte dem ut så raskt som mulig for å unngå skade og overbelastning på trampolinematten, hvilket vil skade de øvrige fjærene.

Denne trampolinen er utformet og produsert med materialer og håndverk av høy kvalitet. Hvis den behandles og vedlikeholdes på riktig måte, vil den gi årevis med moro, trening og hygge. Vennligst følg retningslinjene nedenfor:

Denne trampolinen er laget for å tåle en bestemt type bruk og vekt. Sørg for at kun én person bruker trampolinen av gangen. Brukerne skal ha på seg sokker eller gymsko eller være barbent når de bruker trampolinen. Utesko eller tennissko skal IKKE brukes når man hopper på trampolinen. Kjæledyr skal ikke være med på trampolinen. Dette for å begrense skade. Brukerne skal fjerne alle skarpe gjenstander som de har på seg, før de hopper på trampolinen. Skarpe eller spisse gjenstander skal alltid holdes unna trampolinen.
Hver gang før den brukes, skal trampolinen kontrolleres med tanke på slitte, skadede eller manglende deler. Vær oppmerksom på:

- Punktering, hull eller rifter i trampolinematten
- Hengende trampolinematte
- Løse sømmer eller andre former for forringelse av matten
- Bøyde eller ødelagte rammedeler, f.eks. bena
- Ødelagte, manglende eller skadede fjærer
- Kantpolstring som er skadet, mangler eller er uforsvarlig festet.
- Alle typer utstikkende deler (spesielt skarpe deler) på rammen, fjærene eller matten
- Det skal ikke utføres noen endringer på trampolinen eller noen av dens bestanddeler. Slike endringer kan medføre at både produktet og personer kommer til skade.

Nettet skal byttes ut etter ett års bruk.

Matten skal byttes ut etter ett års bruk.

PVC-polstring skal byttes ut etter ett års bruk.

PE-polstring skal byttes ut etter seks måneders bruk.

HVIS DU OPPDAGER NOEN AV OVENSTÅENDE FORHOLD, ELLER NOE ANNET SOM KAN SKADE NOEN AV BRUKERNE, MÅ TRAMPOLINEN DEMONTERES ELLER SIKRES MOT BRUK HELT TIL FORHOLDET/-ENE ER BLITT KORRIGERT.

STERK VIND

Når det er sterk vind, kan trampolinen blåses omkring. Hvis det er meldt sterk vind, skal trampolinen flyttes til et avskjermet område eller demonteres. For å sørge for sikkerhet under normale værforhold skal det brukes minst tre (3) forbindinger. Fest trampolinerammen til bakken. Det er ikke tilstrekkelig å feste bare ett av bena til bakken, ettersom bena kan trekkes ut av rammehullene.

FLYTTING AV TRAMPOLINEN

Når du flytter trampolinen, vil du trenge hjelp fra en annen voksen person. Alle festepunkter må pakkes godt inn i værbestandig tape, f.eks. gaffertape. Dermed holdes rammen intakt mens den flyttes, og festepunktene vil ikke forflytte seg og bli adskilt. Når trampolinen flyttes, skal den løftes såvidt over bakken og holdes i horisontal stilling. Ved enhver annen type forflytning skal trampolinen demonteres først. Etter å ha flyttet trampolinen må det gjennomføres en full sikkerhetsinspeksjon.

EN

TRAMPOLINE

BAHAG #
7555523A (10ft/3,05M)
7555522A (13ft/3,96M)
7555521A (14ft/4,27M)
7555539A (16ft/4,87M)

BAUHAUS & Co KB
Enköpingsvägen 41
177 38 Järfälla

- ☐ **6'(183 cm) Trampoline**
- ☐ **8'(244 cm) Trampoline**
- ☐ **10'(305 cm) Trampoline**
- ☐ **12'(366 cm) Trampoline**
- ☐ **13'(396 cm) Trampoline**
- ☐ **14'(427 cm) Trampoline**
- ☐ **15'(457 cm) Trampoline**
- ☐ **16'(487 cm) Trampoline**

- ☐ ***3 Legs***
- ☐ ***4 Legs***
- ☐ ***5 Legs***
- ☐ ***6 Legs***

Spring : ☐**36** ☐**42** ☐**48** ☐**54** ☐**64** ☐**66**
☐**72** ☐**80** ☐**84** ☐**88** ☐**90** ☐**96**
☐**100** ☐**104** ☐**108** ☐**110** ☐**120** ☐**132**

warning

NO MORE THAN ONE PERSON AT A TIME ON THE TRAMPOLINE! MULTIPLE JUMPERS INCREASE THE RISK OF INJURY SUCH AS BROKEN NECK, LEG, BACK OR HEAD INJURY

DO NOT PERFORM SOMERSAULTS (FLIPS) AS THIS WILL INCREASE RISK OF LANDING ON HEAD OR NECK RESULTING IN INCREASED RISK OF SERIOUS INJURY OR DEATH

Always consult a physician before performing any kind of physical activity

Warning. Read the instruction Warning. The trampoline shall be assemble by an adult in accordance with the assembly instructions and thereafter checked before the first use.

Warning. Only for domestic use.

Warning. Only one user. Collision hazard.

Warning. Max user weight 50kg for 6ft trampoline.

Warning. Max user weight 80kg for 8ft trampoline.

Warning. Max user weight 100kg for 10ft trampoline.

Warning. Max user weight 150kg for 12ft trampoline or larger.

Warning. Trampoline only for outdoor use.

Warning. Always close the net opening before jumping.

Warning. Read the instruction.

Warning. The net should be replaced every 1 year,

Warning. The mat should be replaced every 1 year.

Warning. The PAD should be replaced every 1 year.

Warning. Not suitable under 3 years.

Warning.ADULT ASSEMBLY REQUIRED - Contains small parts, sharp points and sharp edges.

Warning.CHOKING HAZARD - Small parts - not for children under 3 yrs.

Warning.Empty pockets and hands before jumping

Warning.Do not eat while jumping

Instruction that the trampoline is not intended to be buried into the ground.

Make sure that the hook and loop fasteners are closed correctly during use of trampoline.

Warning. Jump without shoes

Warning. Empty pockets and hands before jumping

“Warning. Do not use in strong wind conditions and secure the trampoline

a recommendation to place the trampoline on a level surface at least 2 m from any structure or obstruction such as a fence, garage, house, overhanging branches, laundry lines or electrical wires;

instructions that trampolines shall neither be installed over concrete, asphalt or any other hard surface nor at proximity of other conflicting installations (e.g. paddling pools, swings, slides, climbing frame。

ADDITIONAL INFORMATION

Like any activity that puts your body in motion, trampolining carries with it certain risks. To decrease the risk of injury. We recommend the use of an enclosure to prevent users falling off the trampoline. The enclosure should not be used to intentionally bounce off the sides. No device can completely guarantee your safety and safe play remains your responsibility, an enclosure substantially reduces the risk of injury. Never allow more than one person on the trampoline at a time. Do not attempt inverts, flips or somersaults. We also suggest use of an impact absorbing surface on the ground around the trampoline.

BOUNCE SAFELY ON YOUR TRAMPOLINE

⚠WARNING

Misuse and abuse of this trampoline is dangerous and can cause serious injury or death

1. **DO NOT** attempt or allow somersaults. Landing on the head or neck can cause serious injury, paralysis, or death, even when landing in the middle of the mat.

2. **DO NOT** allow more than one person on the trampoline at any one time. Use by more than one person at the same time can result in serious injuries.

3. Use the trampoline only with mature, adult knowledgeable supervision.

4. Trampolines over 20 in. (51cm) tall are not recommended for use by children under 6 years of age.

5. Inspect the trampoline before each use. Make sure the frame Pad is correctly and securely positioned. Replace any worn, defective, or missing parts.

6. Climb on and off the trampoline. Do not jump from the trampoline to the floor or ground when dismounting, or onto the trampoline when mounting. **Do not** use the trampoline as a springboard to other objects.

7. Stop bounce by flexing knees as feet come in contact with the trampoline mat. Learn this skill before attempting others.

8. Learn fundamental bounces and body positions thoroughly before trying more advanced manoeuvers. A variety of trampoline manoeuvers can be carried out by performing the basic fundamentals in different combinations, performing one fundamental after another, with or without feet bounces between them. ***Refer to the Bouncing Basic section in this manual.***

BOUNCE SAFELY ON YOUR TRAMPOLINE

9. Avoid bouncing too high. Stay low until bounce control and repeated landing in the center of the trampoline has been achieved. Control is more important than height.

10. While bouncing, keep head up and facing forward with eyes focused on the perimetre of the trampoline. This will help control balance.

11. Do not bounce when tired or for polonged periods.

12. Secure the trampoline correctly when not in use and prevent unauthorized use. If a trampoline ladder is used, remove it from the trampoline when leaving the area to prevent unsupervised access by children under 6 years of age.

13. Maintain a clear area around the trampoline and remove objects which could obstruct the user.

14. **DO NOT** use the trampoline while under the influence of alcohol or drugs.
15. For information about skills & training, contact a certified trampoline instructor.

16. Bounce only when the mat is dry. The trampoline must not be used in windy conditions.

17. Read all instructions before using the trampoline. Warnings and instructions for the care, maintenance, and use of this trampoline are included to promote safe, enjoyable use of this equipment.

• **DO NOT** wear hare-soled shoes as they cause excessive wear to the mat.

• **DO NOT** wear jewelry, hooks, buttons, or other protrusions that might get caught on the mat.

• Bounce in center of the mat.

INSTALLATION

1. Ensure adequate overhead clearance. A minimum of 24 feet (7.3 meters) from ground level is recommended. Provide clearance for wires, tree branches, and other possible hazards.

2. Ensure adequate lateral clearance. Place the trampoline away from walls, structures, fences, swimming pools, and other play areas. Maintain a clear space on all sides of the trampoline.

3. Place the trampoline on a level surface before use.

4. Use the trampoline in a well-lighted area. Artificial illumination may be required for shady areas.

5. Secure the trampoline against unauthorized and unsupervised use.

6. Remove any obstructions from beneath the trampoline.

7. The owner and supervisors of the trampoline are responsible to making all users aware of practices specified in the instructions.

LOCATION INSTRUCTIONS

(a) Place the trampoline on a flat level surface with impact attenuating properties such as grass and ensure that it is sufficiently stable to prevent it from tipping over and/or blowing away. Sandbags or pegs may be suitable anchorage devices.

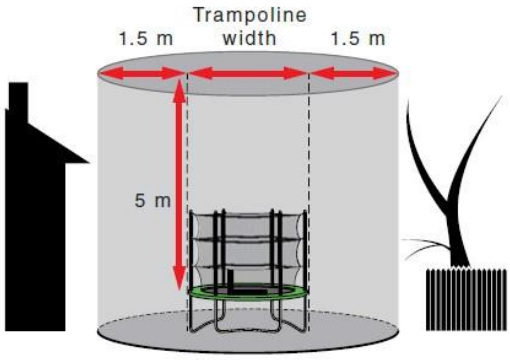
(b) Keep a minimum of 5 m overhead clearance when measured from the bed height to prevent users inadvertently contacting overhead hazards such as electric wires, tree limbs and clotheslines.

(c) Maintain a minimum clearance of 1.5 m on all sides of the trampoline. This area should not include concrete, bitumen, brick or other hard surfaces as these can cause serious injuries if users fall off the trampoline.

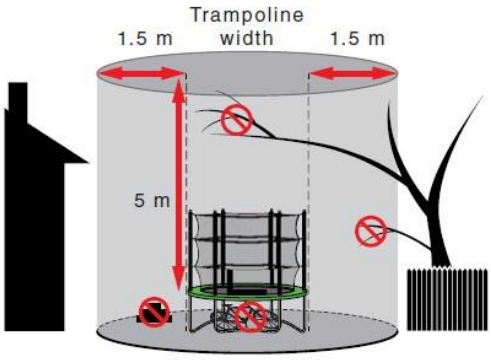
(d) Do no locate the trampoline on top of other objects or store anything underneath the trampoline bed. NOTE: Children have been injured while bouncing on trampolines and landing on for example garden tools, bicycles, etc.

(e) Keep the area surrounding the trampoline clear. Place the trampoline away from walls, structures, fences and other play areas.

(f) Place the trampoline in a well-lit area.



Correct installation



Incorrect installation

INTRODUCTION

Before using this trampoline, please read all information provided in this manual carefully. To reduce the risk of injury, please follow appropriate safety rules and tips.

※ Misuse and abuse of this trampoline is dangerous and can result in serious injury!

※ Inspect the trampoline before each use for wear and tear, loose or missing parts.

※ Assembly, care and maintenance of product, safety tips, warnings, and proper techniques in jumping and bouncing are all included in this manual.

※ All users and supervisors must read and familiarize themselves with these instructions.

※ All users must be aware of their own limitations when performing jumps and bounces with this trampoline.

INFORMATION ON USE OF THE TRAMPOLINE

Initially, get accustomed to the feel and bounce of the trampoline. The focus must be on the fundamentals of your body position and you should practice each bounce (the basic bounces) until you can perform each with ease and control.

To brake a bounce, flex your knees sharply before your feet come in contact with the mat.
This technique should be practiced as you are learning each of the basic bounces.
The skill of braking should be used whenever you lose balance or control of your jump.

Always learn the simplest bounce first and be consistent with the control of your bounce before moving on to more difficult and advanced bounces. **A controlled bounce is when your take off point and landing point is the same spot on the mat.** If you move up to the next bounce without first mastering the previous, you increase your risk of injury.

Do not bounce on the trampoline for extended periods of time as fatigue can increase your risk of injury. Bounce only for a brief period of time. Only one person should bounce on the trampoline at a time.

Jumpers should wear a t-shirt, shorts or sweats, and regulation gymnastics shoes, heavy socks, or be barefoot. If you are just beginning, you may want to wear long sleeve shirts and pants to protect against scrapes and abrasions until you master correct landing positions and form. Do not wear hard sole shoes, such as tennis shoes, on the trampoline as this will cause excessive wear on the mat.

You should always mount and dismount properly in order to avoid injury. To mount properly, you should place your hand on the frame and step or roll up onto the frame, over the springs, and onto the trampoline mat. Always remember to place your hands onto the frame while mounting or dismounting. Do not step directly onto the frame pad or grasp the frame pad. To dismount properly, move to the side of the trampoline and place your hand onto the frame as a support and step from the mat to the ground. Smaller children should be assisted when mounting and dismounting.

Do not bounce recklessly on the trampoline as this will increase your risk of injury. The key to safety and having fun on the trampoline is control and mastering the various bounces. Never try to out-bounce another bouncer in terms of height! Never use the trampoline without supervision.

ACCIDENT CLASSIFICATION

Mounting and Dismounting: Be very careful when getting on and off the trampoline. DO NOT mount the trampoline by grabbing the frame pad, by stepping onto the springs, or by jumping onto the mat from any surface (e.g. a deck, roof, or ladder) as this will increase your risk of injury.
DO NOT dismount by jumping off the trampoline. If small children are playing on the trampoline, they may need help in mounting and dismounting.

Use of Alcohol or Drugs: DO NOT consume any alcohol or drugs before or while using this trampoline as this will impair your judgement, reaction time, and overall physical coordination.

Multiple Jumpers: If you have multiple jumpers (more than one person on the trampoline at any one time), you increase the chance of getting injured. Injuries could occur when you fly off the trampoline, lose control, collide with the other jumper(s), or land on the springs.
Generally, the lightest person on the trampoline will get injured.

Striking the Frame or Springs: When playing on the trampoline, STAY in the center of the mat. This will reduce your risk of injury from the frame or springs. Always keep the frame pad on the frame DO NOT jump or step onto the frame pad as it is not intended to support the weight of a person.

Loss of Control: DO NOT try difficult manoeuvres until you have mastered the previous manoeuvre as this will increase your risk of injury. A controlled jump is when your take off point and landing point is the same spot on the mat. If you lose control when you are jumping on the trampoline, bend your knees sharply when you land and this will allow you to stop your jump and regain control.

Somersaults (Flips): DO NOT PERFORM somersaults of any type (backwards or forwards) on this trampoline as this will increase your risk of injury to your neck or back, which may result in death or paralysis.

Foreign Objects: DO NOT use the trampoline if there are pets, other people, animals or any objects underneath above or near the trampoline as this will increase the risk of an injury occurring. DO NOT hold any foreign objects in your hand and DO NOT place any objects on the trampoline. Please be aware of what is overhead when you are using the trampoline. Tree branches, wires, or other objects located above the trampoline may result in injury.

Poor Maintenance of Trampoline: A trampoline in poor condition will increase your risk of injury. Please inspect the trampoline before each use for bent steel tubes, torn mat, loose or broken springs, and overall stability of the trampoline.

Weather Conditions: Please be aware of the weather conditions when using the trampoline. Do not use trampoline if the mat is wet. Do not use the trampoline in windy conditions.

Limiting Access: When the trampoline is not in use, always store the access ladder in a secure place to prevent unauthorized and unsupervised access.

TIPS TO REDUCE THE RISK OF ACCIDENTS

Jumper's role in accident prevention
Stay in control of your jumps. DO NOT move onto more complicated, or more difficult manoeuvres until you have mastered the basic, fundamental bounce.
Education is also key to safety. Read, understand, and practice all safety precautions and warnings prior to using the trampoline. A controlled jump is when you land and take off from the same point on the mat. For additional safety tips and instructions, contact a certified trampoline instructor.

- Always bounce at the centre of the bed. Bouncing near the edge of the bed can lead to injury and can also stretch the springs. The frame pad is not designed nor intended to support the weight of the trampoline user. Do not step or jump directly onto the frame pad.

- Avoid bouncing too high. Stay low until you can control your bounce and land consistently in the middle of the bed.

- To regain control and stop your jump, bend your knees quickly when you land.

- Do not use the trampoline when under the influence of alcohol or drugs.

- Allow each jumper a brief turn on the trampoline. Extended bouncing exposes an over tired user to an increased risk of injury. Longer turns tend to lessen the interest of others waiting to jump.

- The trampoline mat is several feet from the ground. Jumping off the trampoline to the ground or any other surface may result in injury. Jumping onto the trampoline from a roof, deck, or other object also represents a risk of injury. Smaller children may need assistance getting up on or down from the trampoline. Mounting and dismounting properly should be a strict rule from the very beginning. Users should climb onto the trampoline by placing their hands on the frame and stepping or rolling up onto the frame, across the springs, and onto the mat (bed). Do not step directly on the frame pad or grasp the frame pad when mounting or dismounting the trampoline. Users should always place their hands on the frame while mounting or dismounting. To dismount, jumpers should walk to the side of the mat (bed), bend over and place one hand on the frame, then step from the mat to the ground.

- Injury may result from hitting the frame or falling through the springs while jumping or getting on or off the trampoline. Stay in the centre of the trampoline mat when jumping. BE SURE TO KEEP THE FRAME PAD IN PLACE TO COVER THE FRAME AT ALL TIMES. The frame pad is not designed nor intended to support the weight of the trampoline user. Do not step or jump directly onto the frame pad.

Supervisor's Role in Accident Prevention

Supervisors must understand and enforce all safety rules and guidelines. It is the responsibility of the supervisor to provide knowledgeable advice and guidance to all jumpers. If supervision is unavailable or inadequate, the trampoline should be disassembled and stored in a secure place to prevent unauthorized use. The supervisor is also responsible to ensure that the safety placard is placed on the trampoline and that jumpers are informed of these warnings and instructions.

TRAMPOLINE SAFETY INSTRUCTIONS

JUMPERS:

※ Do not use trampoline while under the influence of alcohol or any drugs.

※ Remove all hard sharp objects from your person before using trampoline.

※ Climb on and off in a controlled and careful manner. Do not jump on or off the trampoline and never use the trampoline as a device to bounce onto or into another object.

※ Learn the basic bounce and master each type of bounce before trying more difficult types bounces. Review the Basic Skills Section to learn how the basics.

※ To stop your bounce, flex your knees as feet come in contact with mat.

※ Always be in control when you are bouncing on the trampoline. A controlled jump is when you land at the same point you took off from. If at any time you feel out of control, stop.

※ Do not jump or bounce for prolonged periods of time.

※ Keep your eyes on the mat to maintain control. If you do not, you could lose balance or control

※ Never more than 1 person on the trampoline at any time

※ Always use trampoline under adult supervision.

※ This trampoline must be assembled by adults.

※ No modification should be carried out to the trampoline or any of its components. Any modification could lead to damage to the product or to personal injury.

SUPERVISORS

Educate yourself about the basic jumps and safety rules. Enforce all safety rules and ensure that new jumpers learn the basic bounces before trying more difficult and advanced jumps.

※ All jumpers need to be supervised, regardless of skill level or age.

※ Never use the trampoline when it is wet, damaged, dirty, or worn. The trampoline should be inspected before any jumpers start bouncing on it.

※ Keep all objects that could obstruct the jumper away from the trampoline. Be aware of what is overhead, underneath, and around the trampoline.

※ Prevent unsupervised and unauthorized use. Trampoline should be secured when not in use.

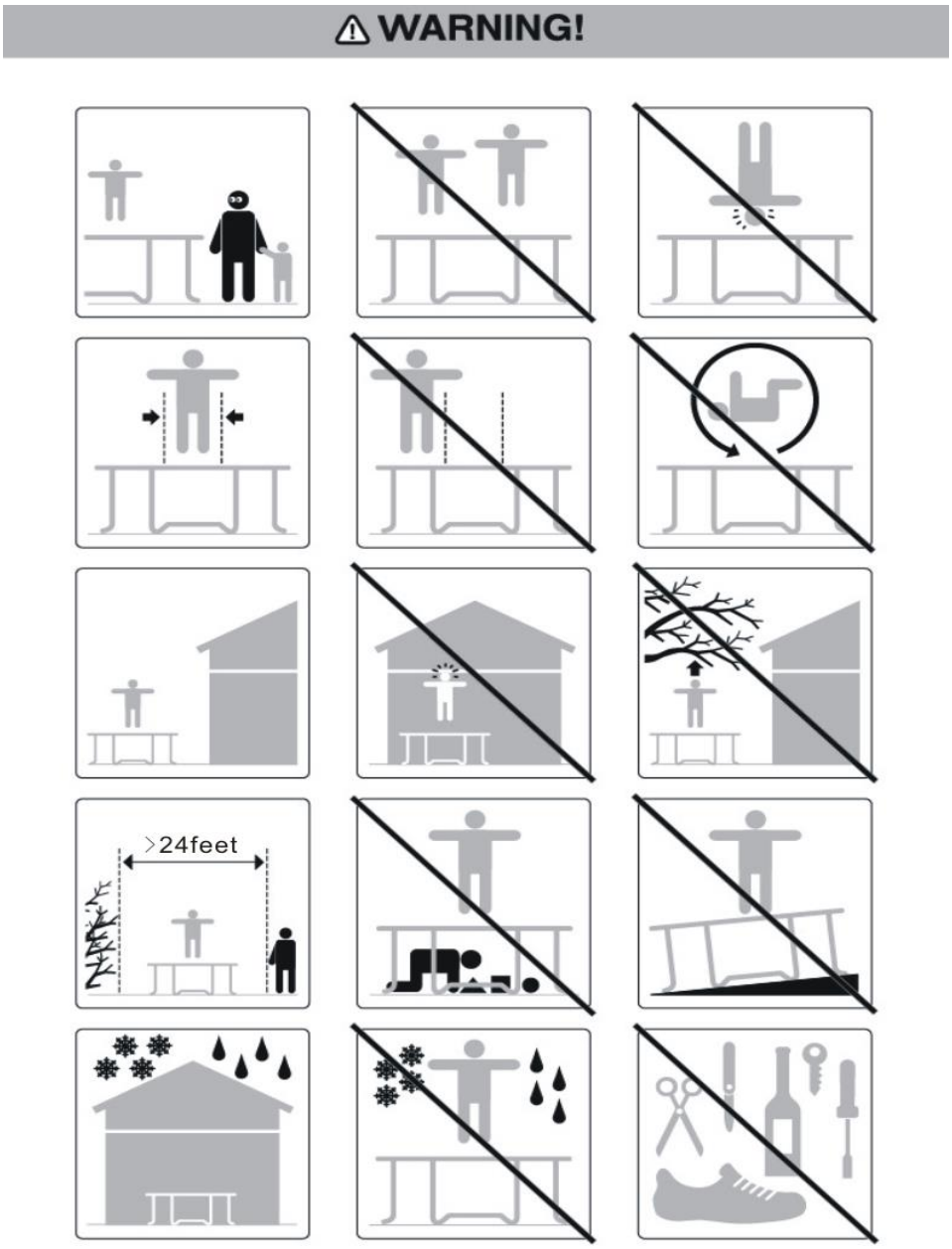
TRAMPOLINE PLACEMENT

The minimum overhead clearance required is 24 feet (7.3 meters). Ensure that no hazards or obstructions are near the trampoline such as tree branches, swing sets, swimming pools, electrical power wires, walls, fences, etc.

Please be aware of the following when selecting a place for your trampoline:

※ Trampoline must be placed on a level surface
※ The area must be well-lit.
※ All obstructions from overhead, underneath or around the trampoline must be removed.
※ Do not use this trampoline in-door
※ Do not use this trampoline on any slippery floor surface, uneven or sloping ground surface
※ Do not site trampoline on hard surfaces ,concrete etc ,as this can damage the frame

You increase the risk of someone getting injured if you do not follow these guidelines.



LESSON PLAN

The following lessons are recommended in order to learn basic steps and bounces before moving onto more difficult, complicated bounces. You should read and understand all safety instructions before mounting the trampoline. A complete discussion and demonstration of body mechanics and trampoline guidelines should occur between the supervisor and student.

Lesson 1

A. Mounting and Dismounting - Demonstration of proper techniques

B. The Basic Bounce-Demonstration and practice

C. Braking (Check the Bounce) - Demonstration and practice. Learn to brake on command

D. Hands and knees - Demonstration and practice. Stress should be on four- point landing and alignment

Lesson 2

A. Review and practice of techniques learned in Lesson 1

B. Knee Bounce-Demonstration and practice. Learn the basic down to knee and back up before trying half twist to left and right

C. Seat Bounce -Demonstration and practice. Learn basic seat bounce then add a knee bounce, hands and knees; repeat

Lesson 3

A. Review and practice skills and techniques learned in previous lessons

B. Front Drop-All students should be requested to assume the prone position (face down on the ground) while the instructor checks for faulty positions that could cause injury

C. Start with a hands and knees bounce and then extend body into prone position, land on the mat and return to feet

D. Practice Routine-Hands and knees Bounce, Front Bounce, back to feet, seat bounce, back to feet

Lesson 4

A. Review and practice skills and techniques learned in previous lessons

B. Half-Turn

i. Start from front drop position. As you make contact with the mat, push off with arms in either the right or left direction and turn head and shoulders in same direction.

ii. During turn, be sure to keep back parallel to mat and head up.

iii After completing turn, land in front drop position

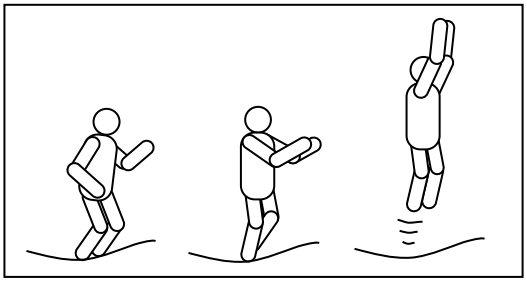
After completing this lesson, the student now has a basic understanding of trampoline bounces. Jumpers should be encouraged to develop their own routines with emphasis on control and form.

A game that can be played in order to encourage students to try and develop routines is "BOUNCE". In this game, players count off from 1 to 10. Player one starts with a manoeuver. Player two has to do Player One's manoeuver and add on another. Player Three does the manoeuvers of One and Two and then adds a third manoeuver. This continues until a player cannot do the routine properly in the correct sequence. The first person to miss, receives the letter "B". This continues until someone spells out the word "BOUNCE". The last remaining contestant is deemed the winner! Even when playing this game, it is important to **perform your routines under control.** Do not try difficult or highly skilled bounces which you have not yet mastered.

A certified trampoline instructor should be contacted to further develop your trampoline skills.

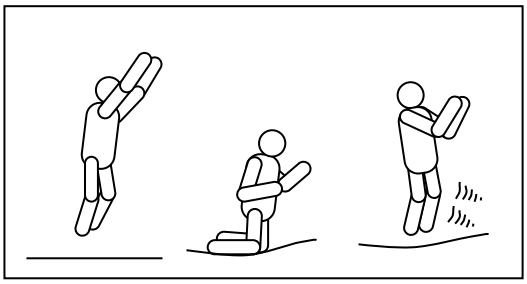
BASIC TRAMPOLINE BOUNCES

THE BASIC BOUNCE



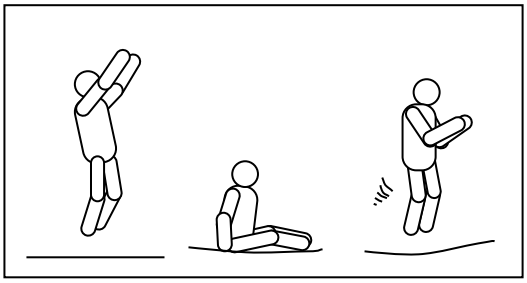
1. Start from standing position, feet shoulder width apart and head up and eyes on mat
2. Swing arms forward, up and around in a circular motion.
3. Bring feet together while in mid-air and point toes downward
4. Keep feet shoulder width apart when landing on mat.

KNEE BOUNCE



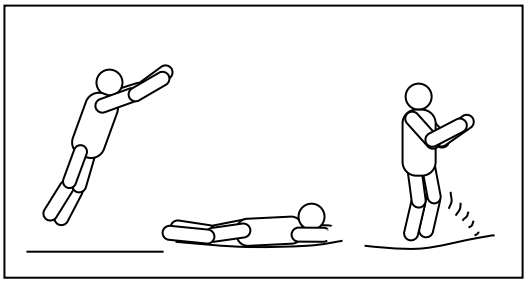
1. Start with basic bounce and keep it low
2. Land on knees keeping back straight, body erect. Use arms to maintain balance.
3. Bounce back to basic bounce position by swinging arms up

SEAT BOUNCE



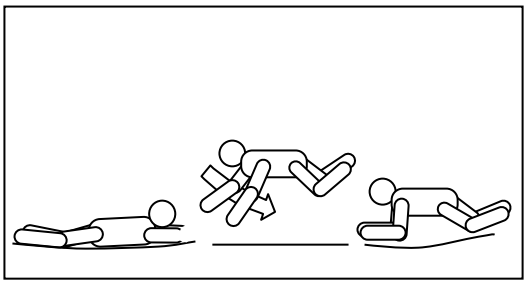
1. Land in a flat sitting position.
2. Place hands on mat besides hips
3. Return to erect position by pushing with hands.

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

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

- Only assemble by adult.

To assemble this trampoline all you need is our special spring loading tool provided with this product.
During periods of non-use. This trampoline can be easily disassembled and stored.
Please read the assembly instructions before beginning to assemble the product.

PRIOR TO ASSEMBLING

Please refer to the table for part descriptions and numbers. The assembly instruction use these descriptions and numbers as reference.

Make sure you have all parts listed. If you are missing any parts, please contact place of purchase.

Please use gloves to protect your hands from pinch points during assembly.

PARTS LIST

Please select your trampoline size.

Reference Number	Part Numbe	Description	6'	8'	10'	12'	13'	14'
1	TR800	Trampoline Mat, stitched with V-Rings	1	1	1	1	1	1
2	TR801	Frame Pad	1	1	1	1	1	1
3	TR802	Top Rail	6	6	6 or 8	8	8	8
4	TR803	T shape section	6	6	6 or 8	8	8	8
5	TR804	Leg Base	3	3	3 or 4	4	4	4
6	TR805	Vertical Leg Extension	0	0 or 6	6 or 8	8	8	8
7	TR806	Springs	Please check the instruction cover					
8	TR807	Safety Instruction Placard	1	1	1	1	1	1
9	TR808	Clip with spring tool	1	1	1	1	1	1

OTHER ITEMS – Trampolines have five legs

Reference Number	Part Number	Description	10'	12'	13'	14'	15'
1	TR800	Trampoline Mat, stitched with V-Rings	1	1	1	1	1
2	TR801	Frame Pad	1	1	1	1	1
3	TR802	Top Rail	10	10	10	10	10
4	TR803	T shape section	10	10	10	10	10
5	TR804	Leg Base	5	5	5	5	5
6	TR805	Vertical Leg Extension	10	10	10	10	10
7	TR806	Springs	Please check the instruction cover				
8	TR807	Safety Instruction Placard	1	1	1	1	1
9	TR808	Clip with spring tool	1	1	1	1	1

OTHER ITEMS – Trampolines have six legs

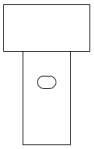
Reference Number	Part Number	Description	10'	12'	13'	14'	15'	16’
1	TR800	Trampoline Mat, stitched with V-Rings	1	1	1	1	1	1
2	TR801	Frame Pad	1	1	1	1	1	1
3	TR802	Top Rail	12	12	12	12	12	12
4	TR803	T shape section	12	12	12	12	12	12
5	TR804	Leg Base	6	6	6	6	6	6
6	TR805	Vertical Leg Extension	12	12	12	12	12	12
7	TR806	Springs	Please check the instruction cover					
8	TR807	Safety Instruction Placard	1	1	1	1	1	1
9	TR808	Clip with spring tool	1	1	1	1	1	1

Enclosed are the current specifications and product features available at time of printing, however, changes may be made in equipment, availability, specifications and features without notice.

1.

2.

3.

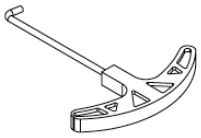


4.

5.

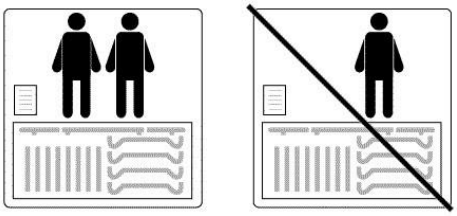
6.

7.



9.

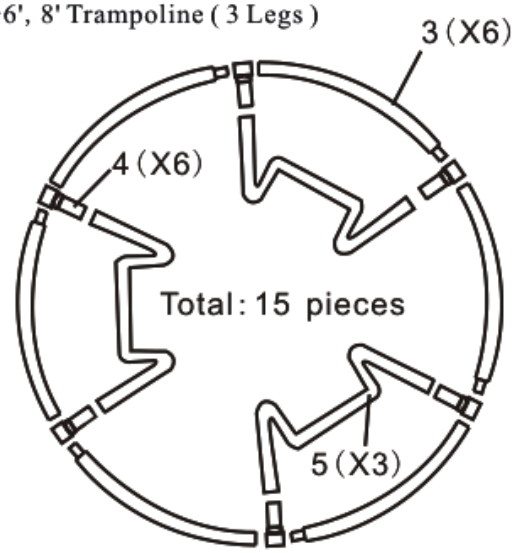
TWO ADULTS ARE REQUIRED TO ASSEMBLE THE TRAMPOLINE,
REMEMBER TO USE GLOVES DURING ASSEMBLY TO AVOID PINCHING



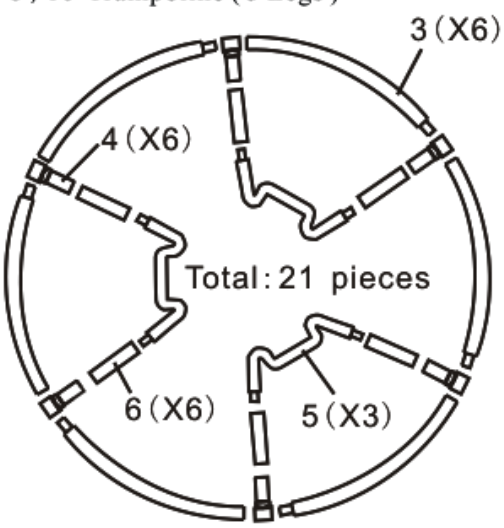
STEP 1 – Frame Layout

Check that you have received all parts using the relevant illustrations below. All parts with the same part # are interchangeable and do not have “right” or “left” orientation,
To connect the parts, simply slide a section of tubing into the adjacent section. These joints are called “T shape section”

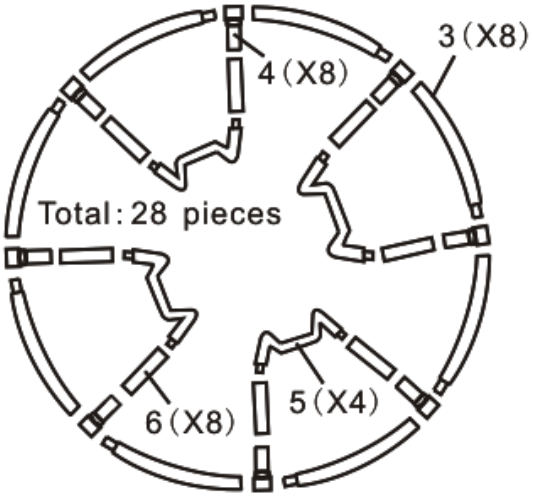
➢6', 8' Trampoline (3 Legs)



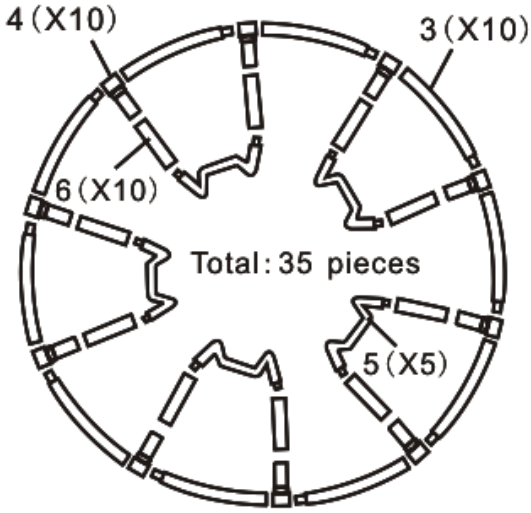
➢8', 10' Trampoline (3 Legs)



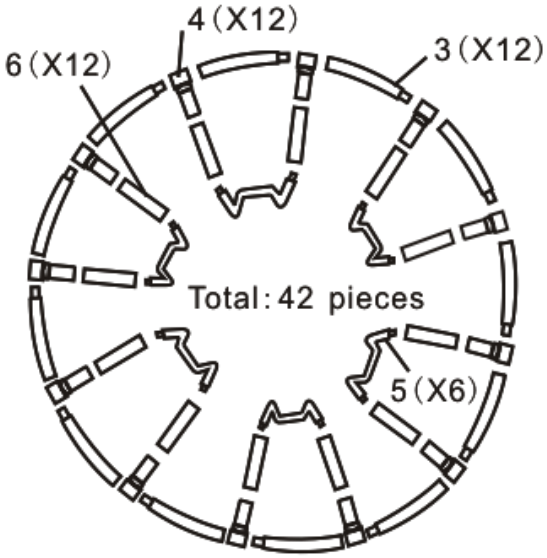
➢10',12',13',14' Trampolines (4 Legs)



➢ 10',12',13',14',15' Trampoline(5 Legs)

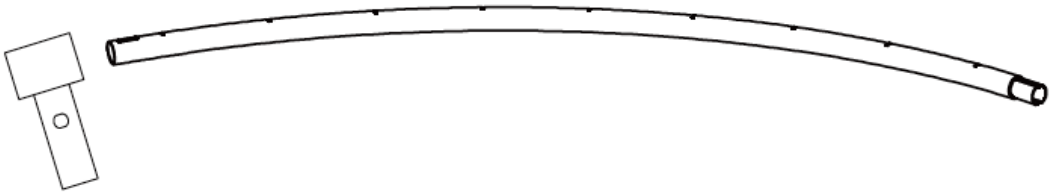


➢10', 12',13',14',15' Trampoline(6Legs)



STEP 2 - Support Assembly

1. Insert T-section (#4) into one end of top rail (#3). Ensure the hole in the T-section matches the hole in the rail. Use a rubber mallet if necessary. Use the spring hook tool to help you to spread the T-section if necessary. Repeat for the other T-sections, but do not connect the top rail sections together yet.



2. Connect 2 top rail sections together. Repeat for the other top rail sections as shown in Fig 3.

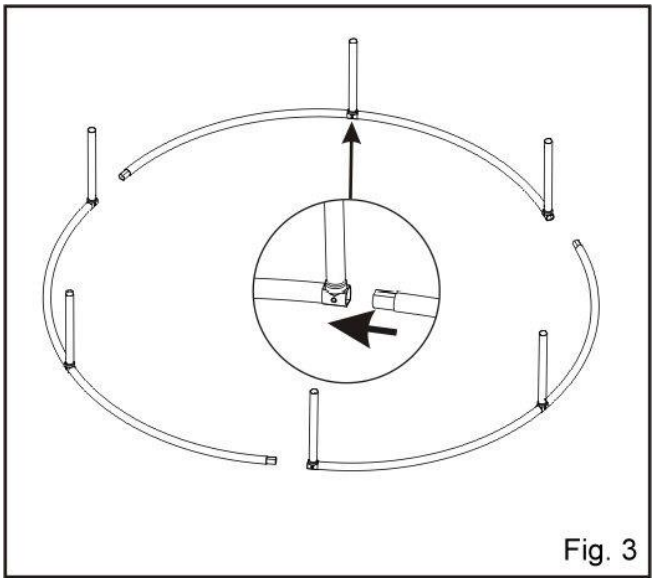


Fig. 3

3. Fit the W-shape tube (#5) onto the leg tubes (#6) as shown in Fig 4. Make sure they into place. Fit the remaining tubes (#5).

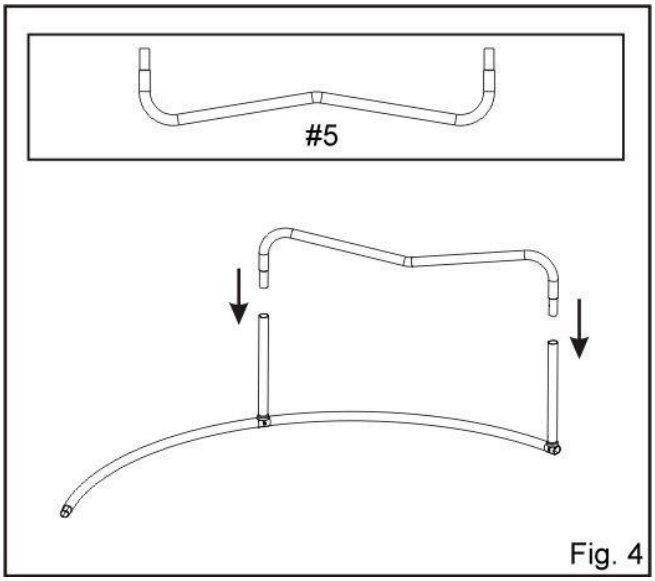
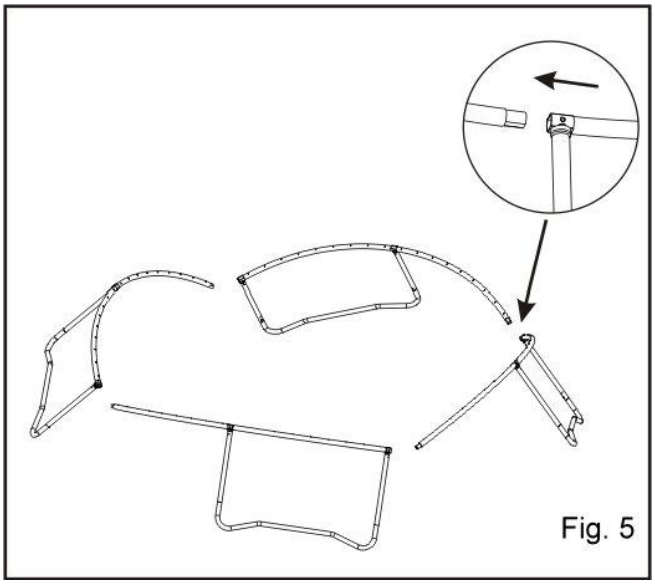
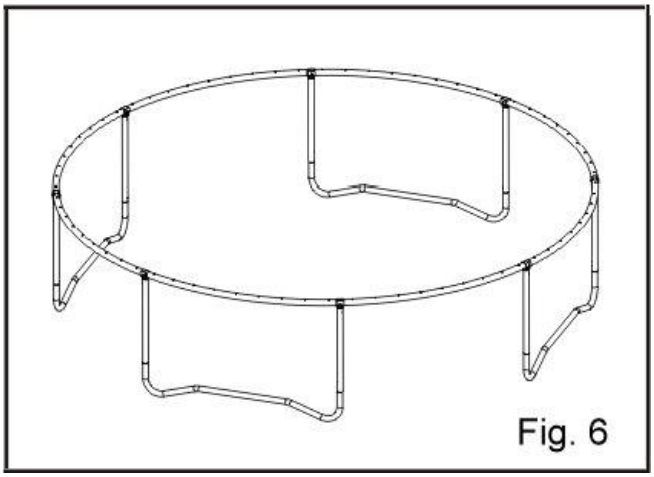


Fig. 4

4. Turn over the 4 sub-assembled sections and connect them together. Note that at this stage the sections can still be parted. The assembly will become rigid only when the trampoline mat is assembled.



5. The completed skeleton should be the same as fig.6.



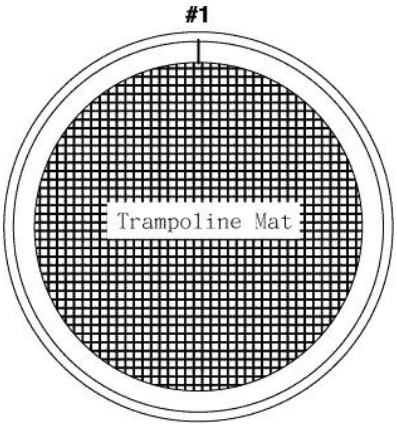
⚠ WARNING ⚠

IMPORTANT - It is essential that the intended site for this trampoline is completely flat and level. If the ground is un-level this will cause movement in the frame and could cause stress on the joined sections.

STEP 3 - Trampoline Mat Assembly

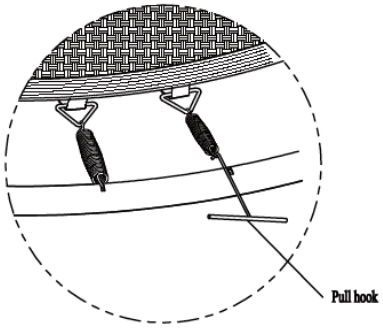
Take care when attaching springs to the trampoline mat. You will need another person to help you with this part of the assembly. ATTENTION-When attaching the Springs, the Connector Points can pinch as the trampoline is tightening up.

A. Lay out the Trampoline Mat (1) inside the frame
   The white cross and safety labels should be facing upwards

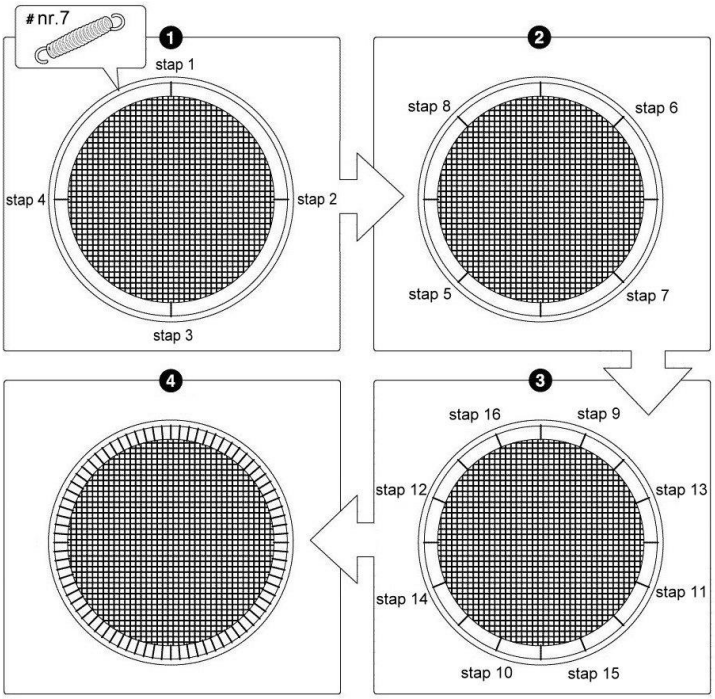


B. How to use the spring tool.

STEP 1: Position the spring on the edge of jumping mat. Attach tool and link up to the spring hook with hook end of the tool.
STEP 2: Pull the tool and attach the spring hook link up to the frame.



Be careful where you place your hands etc. during spring assembly as connector points can pinch



C. The following figures tell you how to connect the springs most easily and tighten the trampoline mat as steady as possible.

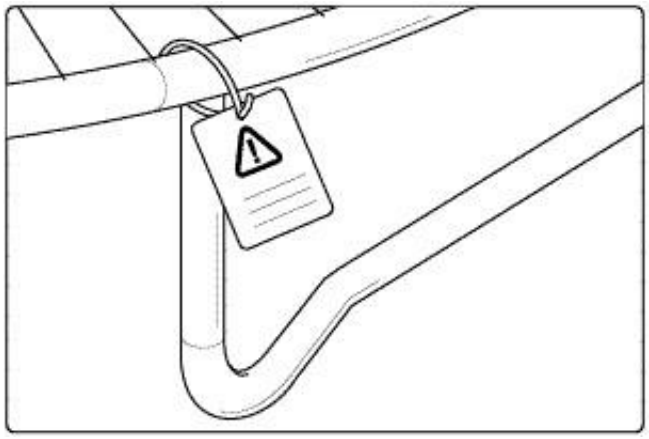
D. Choose a connecting point on the frame of the trampoline. Use the clock as help and choose the point that points12 o'clock Position the spring on the edge of jumping mat. Attach tool and link up to the spring hook with hook end of the tool. Pull the tool and attach the spring hook link up to the frame. Repeat this at the 6 o'clock point. Assemble in the same way the first 4 springs at 12, 6, 3 and 9 o'clock.

E. Repeat (D) to attach the remaining springs in the same way. Take notice that the tightening of the trampoline mat should be shared equally. Therefore, attach always two springs across. This is a very important issue for you will not manage to attach all springs, because of the tightening of the trampoline mat will increase with the numbers of attached springs.
Finally, after assembly the space between all springs should be equal.

F. If you notice that you have skipped a hole and V Ring connection, recount and remove or attach any springs required to maintain the count of springs.

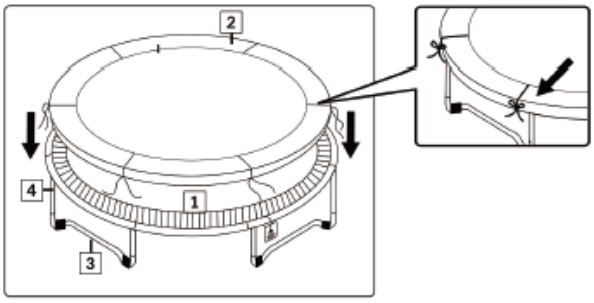
STEP 4 - Safety placard Attachment

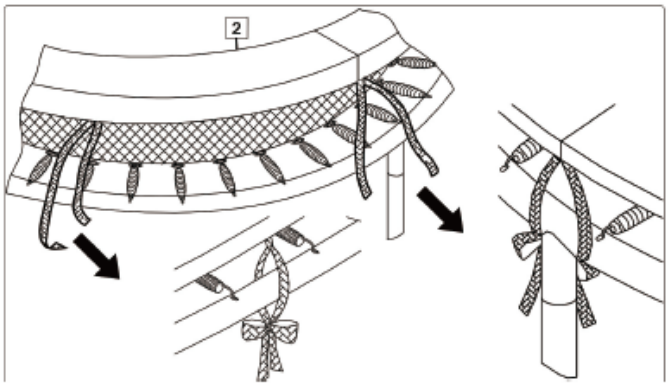
A. Using the tie wrap, attach the Safety Instruction Placard (8) to the trampoline. The tie wrap should go around the Vertical Frame joint and the Top Rail to ensure it remains attached.



STEP 5 - Frame Pad Assembly

A. Lay the Frame Pad (2) over the trampoline so that the springs and the steel frame is covered. Ensure that the Frame Pad covers all metal parts.
B. Tie the strap located at the under side of the frame pad to the frame.
C. Select your Pad model.





CARE AND MAINTENANCE

- **GENERAL** Your trampoline is designed to stand outside all year round and generally requires very little maintenance. However, a little care and forethought can add years to your trampoline's life. Remember that the bed (mat) and frame pads are made of synthetic materials and are easily damaged by cigarette ends, fireworks and bonfire debris.

- **FRAME** Do not sit or stand on the frame or the frame pads while the trampoline is in use as this restricts the frame's natural reflex action. Oil or petroleum jelly applied where the springs hook into the frame will reduce squeaking and frame hole wear. If surface rust appears it should be removed with either a wire brush or coarse sandpaper, and the area treated with a non-toxic paint.

- **FRAME PADS** Frame pads are there to protect the user from any fall or landing on the springs and frame. On no account should people be permitted to sit or stand on them when the trampoline is in use. You should also make sure that smaller users do not use the inside edges of the pads as a "handle" when getting up on to the trampoline.

- **THE MAT** The mat (bed) will, over the years, be gradually weakened by the effects of ultra violet radiation. Therefore, the more it can be protected from direct sunlight the longer it will last. A little mould or mildew should not harm the mat. Do make sure that shoes are removed before bouncing and ensure that any other sharp objects such as belt buckles, brooches and jewellery are removed too.

- **THE SPRINGS** Do not stand on the springs whilst the trampoline is in use. Try not to bounce on to the springs. They are not designed for this sort of stress and can become stretched, misshapen and weakened. If you find you have any stretched springs, it is important to replace them as soon as possible to avoid damage to the trampoline mat and avoid overloading and therefore damaging the remaining good springs.

This trampoline was designed and manufactured with quality materials and craftsmanship. With proper care and maintenance, it will provide all jumpers with years of exercise, fun, and enjoyment. Please follow the guidelines below:

This trampoline is designed to withstand a specific weight and usage. Ensure only one person uses the trampoline at any one time. Jumpers should wear socks, gymnastics shoes, or be barefoot when using the trampoline. Street shoes or tennis shoes should NOT be worn while using the trampoline. To limit damage do not allow pets onto the mat. Jumpers should remove all sharp objects from their person prior to using the trampoline. All sharp or pointed objects should be kept off the trampoline mat at all times.
Always inspect the trampoline before each use for worn, damaged or missing parts. 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
- No modification should be carried out to the trampoline or any of its components. Any modification could lead to damage to the product or to personal injury.

Replace the net/ enclosure after one year use.

Replace the mat after one years use.

Replace the PVC PAD after one year use.

Replace the PE PAD after six months use.

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 RECTIFIED.

WINDY CONDITIONS

In severe wind conditions, the trampoline can be blown about. If you expect windy weather conditions, the trampoline should be moved to a sheltered area or disassembled. To ensure security in normal weather conditions, at least three (3) tie downs should be used. Secure the trampoline frame to the ground. It is insufficient to secure only the legs of the trampoline to the ground as they can pull out the frame sockets.

MOVING THE TRAMPOLINE

When moving the trampoline, you will require the assistance of another adult. All connector points should be wrapped securly 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. After any move please conduct a full safety inspection.