Trampoline

Studsmatta / Trampoline / Trampolin / Trampoliini

ø366 cm

ENG SE NO DE FI

Thank you for choosing to purchase a product from Rusta!

Read through the entire manual before installation and use!

Trampoline, ø366 cm

- Only for domestic use.
- This toy is intended for outdoor use.
- Not suitable for children under 3 years old.
- Maximum load: 100 kg.
- Only one user at a time. Risk of collision.
- Product measurements: ø366 cm x H90 cm.

Please note! The safety net and edge protector must always be used with Rusta trampolines.

INTRODUCTION

- Read through the information in this manual carefully and make sure you understand the instructions before using the trampoline.
- There is a risk of injury, as with any other recreational activity. Make sure you follow the safety regulations and advice to avoid any injuries.
- Using the trampoline incorrectly puts you at risk and could result in serious injuries.
- Trampolines are sprung, enabling the user to reach unusually high heights and end up in different positions.
- Check to see if the mat is worn or if there are any loose or missing parts every time you want to use the trampoline.
- This manual contains assembly instructions, advice for care and maintenance, safety regulations, warnings and correct jumping techniques. Anyone who uses the trampoline or is close to it must familiarise themselves with these user instructions. People who choose to use the trampoline must be aware of their limitations in terms of jumping techniques

WARNING!
Only one person should jump at a time! If several people use the trampoline at the same time, this increases the risk of people breaking their necks, backs or legs.

SAFETY INSTRUCTIONS

- Before using the trampoline, read through all the instructions, warnings and advice about care, maintenance and use in this manual in order to prevent any injuries. There is a risk of injuries if the instructions below are not followed.
- The owner of the trampoline and the person in charge of it are responsible for making sure that anyone who uses the trampoline is aware of the information contained in this manual.
- Make sure there is enough room to jump high. A height of at least 8 metres above the ground is recommended. Make sure there are no cables, branches or other potentially dangerous objects sticking out in the area.
- It is important to have clear space around the sides. Do not put the trampoline close to a wall, building, fence or similar. Make sure that there is enough clear space around the trampoline (at least 2 metres).
- Put the trampoline in an area that has a flat surface and is well illuminated.
- Warning. Max 100kg.
- Warning. Only for outdoor use.
- Warning. The trampoline shall be assembled by an adult in accordance with the assembly instructions and thereafter checked before the first use.
- Warning. Only one user. Collision hazard.
- Warning. Always close the net opening before jumping.
- Warning. Jump without shoes.
- Warning. Always Jump in the middle of the mat.
- Warning. Empty pockets and hands before jumping.
- Warning. Do not eat while jumping.
- Warning. Do not exit by a jump.
- Warning. Do not use the mat when it is wet.
- Warning. Limit the time of continuous usage (make regular stops).
- Warning. Replace the net and enclosure after 1 year of use.
- Warning. Do not use in strong wind conditions and secure the trampoline.
- Warning. The trampoline is not intended to be buried into the ground.
- The trampoline shall neither be installed over concrete, asphalt or any other hard surface not at proximity of other conflicting installations (e.g. padding pools, swings, slides, climbing frames).

- Any modifications made by the consumer to the original trampoline (e.g. the adding of an accessory) shall be carried out according to the instructions of the manufacturer.
- Check the trampoline every time you want to use it. Check to make sure that the edge protector is in the correct place. Replace any worn, damaged or missing parts.
- Climb carefully when you are getting on or off the trampoline. It is risky to jump from the trampoline onto the ground or jumping onto the trampoline. Do not use the trampoline as a springboard to jump onto other objects.
- Do not use the trampoline straight after you have eaten.
- Stop jumping by bending at the knees when your feet land on the mat. You need to learn this before trying any other kinds of jump.
- Learn the basic jumps and simple movements before trying more advanced moves. There are many exercises you can do by combining the basic jumps and movements, or carrying them out in a different order.
- Do not jump too high. Only do low jumps until you have learnt the proper jumping technique and how to land in the middle of the mat. Being in control of the jump is more important than jumping high.
- Stay in control by keeping your eyes on the mat. If you do not do this, you may lose your balance or control.
- Do not use the trampoline if you are tired. Only jump for short periods of time.
- Make sure that the trampoline is stored in a safe place when it is not in use. Make sure only authorised people use it. If you use a ladder to get onto the trampoline, it must be removed by the person in charge if they leave the area in order to prevent children under six years from climbing onto the trampoline.
- Make sure that any objects that could get in the way of the person jumping are kept away from the trampoline. Keep the area around the trampoline clear of any objects.
- Do not use the trampoline if you have drunk alcohol or taken drugs.
- If you would like information about jumping exercises, contact an experienced instructor.
- Do not use the trampoline if the mat is wet, damaged, dirty or worn. Check the trampoline before you use it.
- There should be no wind. Do not jump if it is windy.

WARNING!

If these instructions are not followed, an accident may lead to serious personal injury or property damage.

Check to see if the safety net is worn or if there are any loose or missing parts every time you want to use the trampoline. There are some circumstances where the risk of injury is higher, in particular:

- If there are tears, rips or holes in the safety net, its accessories or the mat.
- If the safety net is slack.
- If the seams are loose or the safety net is worn.
- If parts of the frame are bent or damaged, for example, the legs.
- If there are broken, damaged or missing springs.
- If the edge protector is not being used, is broken or incorrectly assembled
- If any parts are sticking out (particularly those with sharp edges) on the frame, the springs or the trampoline.

IF YOU DISCOVER ANY OF THE ABOVE OR ANYTHING ELSE THAT COULD PUT PEOPLE AT RISK OF INJURY, THE TRAMPOLINE MUST BE DISMANTLED OR PUT AWAY AND MAY NOT BE USED UNTIL THE PROBLEM(S) HAS (HAVE) BEEN SOLVED.

WHERE TO PUT YOUR TRAMPOLINE

There must be at least 8 metres of clear air above the mat. Make sure that there are no dangerous objects such as branches, other objects (e.g. swings or pools) cables, walls, fences, etc., close to the trampoline. Remember the following when deciding where to put your trampoline:

- The trampoline must be placed on an even surface.
- The area must be bright or illuminated.
- There should be no objects underneath the trampoline.
- No unauthorised people should be able to use the trampoline when it is not in use.
- The mat must be dry. Never jump on a wet mat.
- There should be no wind. Do not jump if it is windy.

The person in charge must notify anyone using the trampoline of the rules set out in this manual. The person in charge must be an adult. They must always be present when the trampoline is in use.

WINDY CONDITIONS

Strong wind can blow the trampoline away. If you are expecting strong wind, you should store the trampoline in a sheltered place or disassemble it. You can also tie the rounded, outside edge (top rail) of the trampoline to the ground using ropes and stakes. Secure it in at least three places. Do not only secure the legs of the trampoline, as they can be pulled out of the frame sockets.

MOVING THE TRAMPOLINE

You need at least two people to move the trampoline. Tape all the connection points with weather-resistant tape, e.g. duct tape. This helps to keep the frame intact and prevents the parts from moving and separating. When moving the trampoline, lift it up and keep it horizontal to the ground. For any other kind of transport, you must disassemble the trampoline.

OPERATING INSTRUCTIONS

- Firstly, get used to how it feels to jump on a trampoline. Focus on basic body positions and practise each jump (basic jumps) until you can easily perform them in a controlled way.
- To stop a jump, bend at the knees when your feet touch the mat. Practise this when you are learning the basic jumps. Always use this technique if you lose balance or lose control of the jump.
- Learn the basic jump first and make sure you master it before practising more advanced jumps. A controlled jump is when you start a jump and land it on the same point on the mat. If you try more advanced jumps before you have mastered the basics, you will put yourself at risk of injury.
- Do not jump too long as tiredness increases the risk of injury. So only jump for a short while and then let other people have a go! Only one person should jump at a time.
- Climb carefully on and off the trampoline to prevent any injuries. When you climb onto the trampoline, grab hold of the frame and then climb or roll over the edge, the springs, and then up onto the mat. Always hold the frame when you are climbing off or on the trampoline. Do not hold or climb on the edge protector. When you want to climb off the trampoline, hold the frame and then climb down onto the ground. Help children to get on and off the trampoline.
- Do not jump down from the trampoline as this increases the risk of injury. It is important to keep in control and be able to master jumping to avoid any injuries. Never try to jump higher than anyone else! Do not use the trampoline without anyone watching you.

JUMPER

- When you are jumping, it is important to remain in control. Do not perform more advanced exercises until you have mastered the basic jumps. Knowledge of the trampoline is also important to prevent any injuries. Read through, think about and apply all the safety instructions before using the trampoline. A controlled jump is when you start a jump and land it on the same point on the mat. For more safety instructions, contact an experienced instructor.

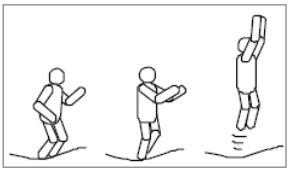
- A controlled jump is when you start a jump and land it on the same point on the mat. Always jump on the centre of the mat.
- Make sure the opening of the safety net is properly closed before you start jumping.
- Do not use the trampoline if you have drunk alcohol or taken drugs.
- Anyone using the trampoline must not have any hard or sharp objects with them.
- Climb off the mat in a careful and controlled manner. Never jump down from the mat and do not use it for jumping onto other objects.
- Learn the basic jumps first and make sure you master them before trying more advanced jumps. See the section Jumping Instructions to learn the basics.
- Bend at the knees when you touch the mat with your feet in order to stop the jump.
- Always keep in control of the jump when you are using the trampoline. A controlled jump is when you start a jump and land it on the same point on the mat. Try to stop the jump if you feel that you are losing control.
- Do not jump for too long and never do several extremely high jumps in a row.
- Keep your focus on the mat as this will make it easier to keep control of your jump. Otherwise you may lose balance or lose control.
- Do not jump while you are eating or drinking.
- Only one person should jump at a time.
- Children must always be supervised when they are using the trampoline.

SUPERVISOR

- The person in charge/supervisor must understand and apply all of the safety instructions and guidelines in this manual. The person in charge is responsible for giving advice and instructing anyone who uses the trampoline. If there is no-one who can keep watch over the people jumping, the trampoline must be stored in a sheltered place, disassembled to prevent unauthorised use or covered over with a tarpaulin.
  The person in charge is also responsible for making sure that the safety sign is attached to the trampoline and for giving safety instructions to anyone who jumps on the trampoline.
- Someone must always be watching a person who is jumping, no matter how old or experienced they are.
- Do not use the trampoline if it is wet, damaged, dirty or worn. Check the trampoline before you use it.
- Make sure that any objects that could get in the way of the person jumping are kept away from the trampoline. Check what is above, under and around the trampoline.
- Make sure that the trampoline cannot be used by anyone who is unauthorised to do so, or if no-one is there to keep watch.

BASIC TRAMPOLINE EXERCISES

STANDING JUMP

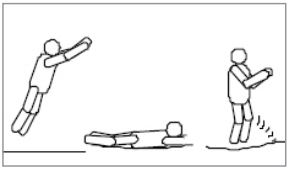


1. Begin in the start position with your feet shoulder width apart, head facing forwards and eyes on the mat.
2. Bend your arms forwards, upwards and round in a circular movement.
3. Bring your feet together when you are in the air. Toes pointing down.
4. Bring your feet back to shoulder width apart as you land on the trampoline.

SITTING JUMP

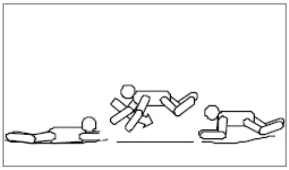
1. Land in a flat sitting position.
2. Lay your hands on the trampoline next to your hips.
3. Return to the standing position by pushing yourself up with your hands.

TUMMY JUMP



1. Stand up straight with your arms stretched above your head.
2. Land on your tummy with your hands and arms stretched forward.
3. Push yourself up from the trampoline with your arms and return to the standing position.

180 DEGREE TWIST



1. Start in the same position as for the tummy jump.
2. Push yourself up from the mat with your left or right hand (depending on which direction you wish to twist).
3. Turn your head and shoulders in the same direction. Keep your back parallel with the mat and head up.
4. Land on your tummy again. Push yourself up from the mat with both hands and return to the standing position.

CARE AND MAINTENANCE

The trampoline has been designed and manufactured by craftspeople using high quality materials. Proper care and maintenance will extend the life of the trampoline and reduce the risk of injuries. Please read the following instructions carefully: This trampoline is designed to withstand a certain weight and to be used in a certain way. Only one person should use the trampoline at any one time. Users should be barefoot or wear socks only. Do NOT wear outdoor shoes or trainers. Keep the trampoline out of reach of pets to avoid tears and other damage to the trampoline. Remove all sharp objects from your person before using the trampoline. Ensure there are no sharp or pointed objects close to the trampoline. Always check the trampoline for wear or loose or missing parts before use. The risk of injury is greater in certain instances and in particular:

- If there are any tears, cracks or holes in the trampoline.
- If the trampoline loses its elasticity.
- If seams come loose or the trampoline becomes worn.
- If parts of the frame are bent or damaged, such as the legs.
- Check all nuts and bolts for tightness and tighten when required
- Check that all spring-loaded (pit pin) joints are still intact and cannot become dislodged during play
- Check all coverings and sharp edges and replace when required
- Outdoor trampolines should be equipped with a device that in strong wind conditions avoid displacement due to wind (e.g. steel bars in the ground or loads like sand bag or water bags) and/or items catching wind like net and mat should be removed.
- In certain countries during winter period, the snow load and the very low temperature can damage the trampoline. It is recommended to remove the snow and store the mat and the enclosure indoor;
- Check that mat, padding and enclosure are without defects.
- Make sure that the hook-and-loop fasterners are closed correctly during use of trampoline.
- Retain the maintenance instruction manual.

IMPORTANT! IF YOU DISCOVER ANY OF THE ABOVE OR ANYTHING ELSE THAT CAN CARRY A RISK OF PERSONAL INJURY, THE TRAMPOLINE MUST BE DISMANTLED OR MOVED TO THE SIDE AND NOT USED UNTIL THE PROBLEM(S) HAVE BEEN RESOLVED.

MAINTENANCE REQUIREMENT FOR ENCLOSURE NET

Your trampoline enclosure netting is manufactured with UV resistant material. Despite this the netting is exposed to the outdoor elements including sunlight, wind, rain and wildlife. The net surrounding the trampoline must be checked prior to each use. This includes, but is not limited to inspecting the net for cracks, excess wear, brittleness, and stretching. Also inspect all connections and the entire enclosure for overall integrity. The net must be immediately replaced if it shows any signs of wear, damage, stretching, cracking, looseness, brittleness or other losses in integrity. The following Maintenance Schedule must be followed:

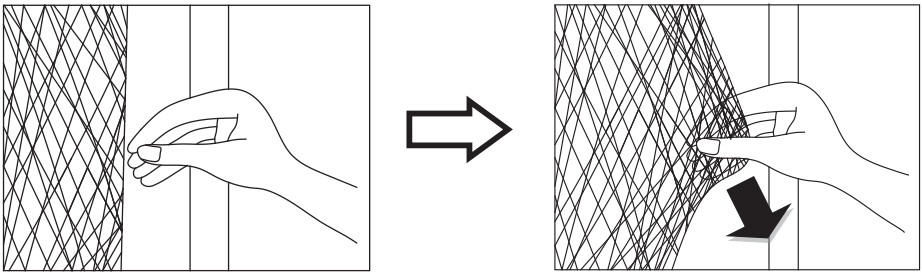
1 to 3 Months	3 to 6 Months	6 to 12 Months
Inspect the enclosure (net, net hanger, and straps) prior to every use.	Thorough inspection for UV damage and prior to every use for net, net hanger and straps.	Thorough inspection before every use on net, net hanger, straps, zippers, ties and strings. Replace after 12 months or earlier if necessary.

IT IS RECOMMENDED THAT THE NET BE REPLACED ON A YEARLY BASIS UNDER NORMAL USE, EVEN IF IT DOES NOT SHOW ANY VISIBLE SIGNS OF DAMAGE.

How to Inspect the Trampoline Net for Proper Use

Always check the enclosure netting for signs of UV damage, deterioration, brittleness, cracking, and tearing every time before using the trampoline and enclosure.

Step 1 - Inspect the enclosure netting before EACH use for wear or tear by pinching and pulling a section of the netting between fingers and pulling downward. Please see diagram below.



If it produces any tear or cracking or ripping sound, then the net is unsafe and MUST be taken down immediately. **STOP USING THE TRAMPOLINE ENCLOSURE IF YOU FIND ANY SIGNS OF WEAR OR TEARING ON THE NETTING**.

Step 2 - Walk around the whole perimeter of the trampoline to visually check for material deterioration or other damage.

MAINTENANCE REQUIREMENT FOR TRAMPOLINE PAD

Walk around the whole perimeter of the trampoline to visually check for material deterioration, tears, looseness, loss of elasticity or other damage in the pad.

RIGHT OF COMPLAINT

By law the product must be returned to the place of purchase along with the original receipt in the event of a complaint. The user is liable for any damage to the product that is caused by not using the product for its intended purpose or by not following this user manual correctly. The right of complaint will not apply in these instances.

INFORMATION ABOUT HAZARDOUS WASTE

Used products should be handled separately from household waste. They should be taken for recycling in accordance with local rules for waste management.

Tack för att du valt att köpa en produkt från Rusta!

Läs igenom hela bruksanvisningen innan montering och användning!

Studsmatta, ø366 cm

- Endast for hushållsbruk.
- Denna leksak är avsedd att användas utomhus.
- Ej lämplig för barn under 3 år.
- Maximal belastning: 100 kg.
- Endast en användare åt gången. Kollisionsrisk.
- Produktens mått: ø366 cm x H90 cm.

OBS! Säkerhetsnät och kantskydd ska alltid användas till Rustas studsmattor.

INTRODUKTION

- Läs noga igenom och iaktta informationen i denna manual innan du använder studsmattan.
- Liksom vid annan fritidsaktivitet finns det risk för skador. Var noga med att du följer säkerhetsföreskrifterna och råden för att undvika skador.
- Felaktig användning av denna studsmatta innebär en risk och kan leda till allvarliga skador!
- Studsmattor är fjädrande redskap som får utövaren att nå ovanligt höga höjder och hamna i olika ställningar.
- Kontrollera om mattan är sliten eller om det finns lösa eller saknade delar varje gång du ska använda studsmattan.
- Denna manual innehåller monteringsanvisningar, råd för skötsel och underhåll, säkerhetsföreskrifter, varningar och korrekta hopptekniker. Alla som använder studsmattan och är i dess närhet måste bekanta sig med dessa användarinstruktioner. De som väljer att använda studsmattan måste vara medvetna om sina begränsningar i fråga om hoppteknik.

VARNING!
Hoppa endast 1 person åt gången!
Om flera personer använder studs-mattan samtidigt finns det en ökad risk för att bryta nacke, rygg eller ben.

SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

- Innan du använder studsmattan, läs igenom alla instruktioner, varningar och råd om skötsel, underhåll och användning som står häri för att undvika skador. Det finns en risk för personskador ifall inte dessa anvisningar nedan efterföljs.
- Studsmattans ägare och ansvarig person ansvarar för att alla som använder studsmattan känner till den information som ges i denna manual.
- Se till att det finns tillräckligt med utrymme för att hoppa högt. En höjd på minst 8 meter från marken rekommenderas. Se till att det inte sticker ut några sladdar, grenar eller andra potentiellt farliga föremål på platsen.
- Det är viktigt att ha fritt utrymme åt sidorna. Placera inte studsmattan nära en vägg, byggnad, staket eller liknande. Se till att det finns tillräckligt med fritt utrymme (minst 2 m) runt omkring studsmattan.
- Placera studsmattan på ett område med jämnt underlag och bra belysning.
- Varning. Max 100kg.
- Varning. Endast för utomhusbruk.
- Varning. Studsmattan ska monteras av en vuxen i enlighet med monteringsanvisningarna och därefter kontrolleras före den första användningen.
- Varning. Endast en användare åt gången. Kollisionsrisk.
- Varning. Stäng alltid nätöppningen innan du börjar hoppa.
- Varning. Hoppa utan skor.
- Varning. Hoppa alltid i mitten av mattan.
- Varning. Ha ingenting i fickorna eller händerna vid hoppning.
- Varning. Ät inte medan du hoppar.
- Varning. Avsluta inte med ett hopp.
- Varning. Använd inte mattan när den är våt.
- Varning. Begränsa tiden för kontinuerlig användning (gör regelbundna uppehåll).
- Varning. Byt ut nätet och inhägnaden efter ett års användning.
- Varning. Vid starka vindförhållanden, hoppa inte och säkra studsmattan.
- Varning. Studsmattan är inte avsedd att grävas ner i marken.

- Studsmattan ska varken installeras på betong, asfalt eller annan hård yta och inte i närheten av andra installationer (t. ex. plaskdammar, gungor, rutschkanor, klätterställningar).
- Alla ändringar som konsumenten gör av den ursprungliga studsmattan (t. ex. montering av tillbehör) ska utföras i enlighet med tillverkarens anvisningar.
- Undersök studsmattan före varje användning. Kontrollera att kantskyddet är placerat på rätt sätt. Byt ut slitna, trasiga eller saknade delar.
- Klättra försiktigt när du går av eller på studsmattan. Det utgör en risk att hoppa från studsmattan till marken eller att hoppa upp på studsmattan. Använd inte studsmattan som en språngbräda för att hoppa upp på andra föremål.
- Använd inte studsmattan direkt efter att du har ätit.
- Avbryt ett hopp genom att böja på knäna när fötterna landar på mattan. Lär dig detta innan du provar på andra hopp.
- Lär dig grundhopp och enklare rörelser innan du provar på mer avancerade varianter. Det går att göra många övningar genom att kombinera grundhopp och rörelser eller att utföra dem i en annan ordningsföljd.
- Hoppa inte för högt. Gör bara låga hopp innan du har lärt dig hopptekniken och hur man landar i mitten av studsmattan. Att ha kontroll över hoppet är viktigare än att hoppa högt.
- Behåll kontrollen genom att hålla ögonen på mattan. Om du inte gör det kan du förlora balansen eller kontrollen.
- Använd inte studsmattan om du är trött. Hoppa endast i korta intervall.
- Se till att studsmattan förvaras säkert när den inte används. Se till att ingen obehörig kan använda den. Om en stege används för att komma upp på studsmattan ska den tas bort av ansvarig person ifall denne går därifrån för att förhindra att barn under sex år kan klättra upp på studsmattan.
- Håll föremål som kan hamna i vägen för den som hoppar borta från studsmattan. Håll utrymmet kring studsmattan fritt.
- Använd inte studsmattan om du har druckit alkohol eller tagit läkemedel.
- För information om hoppövningar, kontakta en kunnig instruktör.
- Använd inte studsmattan om mattan är våt, skadad, smutsig eller utsliten. Kontrollera studsmattan innan den används.
- Vinden måste vara stilla. Hoppa inte när det blåser.

VARNING!

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

Kontrollera om säkerhetsnätet är slitet eller om det finns lösa eller saknade delar varje gång du ska använda studsmattan. Under vissa omständigheter är skaderisken större, i synnerhet:

- Om det finns revor, sprickor eller hål i säkerhetsnätet, dess tillbehör eller studsmattan
- Om säkerhetsnätet är slappt.
- Om sömmen är lös eller säkerhetsnätet är slitet.
- Om delar av stommen är böjd eller trasig, till exempel benen
- Om det finns trasiga, skadade eller saknade fjädrar
- Om kantskyddet inte används, är trasigt eller felaktigt monterat
- Om delar sticker ut (i synnerhet de med vassa kanter) på stommen, fjädrarna eller studsmattan.

OM DU UPPTÄCKER NÅGOT AV OVANSTÅENDE ELLER ANNAT SOM KAN UTGÖRA RISK FÖR PERSONSKADA MÅSTE STUDSMATTAN DEMONTERAS ELLER STÄLLAS ÅT SIDAN OCH FÅR INTE ANVÄNDAS TILLS PROBLEMET(-EN) HAR LÖSTS.

PLACERING AV STUDSMATTAN

Luftrummet ovanför studsmattan ska vara minst 8 meter. Se till att det inte finns några farliga föremål så som grenar, andra föremål (t.ex. gungor eller pool), kablar, väggar, staket etc. i närheten av studsmattan. Tänk på följande när du placerar studsmattan:

- Studsmattan ska placeras på ett jämnt underlag.
- Området ska vara ljust eller upplyst.
- Det får inte finnas några föremål under studsmattan.
- Ingen obehörig ska kunna använda studsmattan när den inte används.
- Mattan måste vara torr. Hoppa aldrig på en våt matta.
- Vinden måste vara stilla. Hoppa inte när det blåser.

Den ansvarige måste informera de som ska använda studsmattan om de föreskrifter som anges i denna manual. Den ansvarige måste vara en vuxen person. Denne måste alltid närvara när studsmattan används.

BLÅSIGA FÖRHÅLLANDEN

Stark vind kan få studsmattan att blåsa iväg. Om stark vind förväntas måste studsmattan förvaras på en skyddad plats eller demonteras. Det går även att surra fast studsmattans rundade ytterkant (toppskenan) i marken med hjälp av rep och pålar. Säkra den på minst tre ställen. Det räcker inte att enbart säkra studsmattans ben eftersom dessa kan dras ut ur stommens hållare.

FLYTTA STUDSMATTAN

Minst två personer krävs för att flytta på studsmattan. Tejpa alla kopplingar med väderbeständig tejp, t.ex. silvertejp. Detta hjälper stommen att bevara sin form och förhindrar delarna från att röra sig och separeras. För att flytta på studsmattan, lyft upp och bär den horisontellt mot marken. Vid övriga transporter måste studsmattan demonteras.

ANVÄNDNINGSANVISNINGAR

- Bekanta dig först med hur det känns att hoppa på studsmattan. Fokusera på grundläggande kroppsställningar och öva på varje hopp (grundhoppen) tills du enkelt kan utföra dem kontrollerat.
- För att avbryta ett hopp ska du böja på knäna när fötterna nuddar mattan. Öva på detta när du lär dig grundhopp. Använd alltid denna teknik om du tappar balansen eller förlorar kontrollen över hoppet.
- Lär dig först det enklaste hoppet och se till att du behärskar det innan du övar på mer avancerade hopp. Ett kontrollerat hopp innebär att du påbörjar ett hopp och landar på samma punkt på mattan. Om du provar på mer avancerade hopp innan du har bemästrat det enklare finns det en risk att du skadar dig.
- Hoppa inte för länge eftersom trötthet ökar risken för skada. Hoppa därför bara en kort stund och låt andra hoppa sen! Hoppa endast en person åt gången.
- Klättra försiktigt av och på studsmattan för att undvika skador. För att klättra upp på studsmattan, ta tag i stommen och klättra eller rulla över kanten, fjädrarna och sedan upp på mattan. Ta alltid tag i stommen när du klättrar av eller på studsmattan. Ta inte tag i eller klättra på kantskyddet. För att klättra av studsmattan, ta tag i stommen och klättra sedan ner på marken. Hjälp barn att komma av och på studsmattan.
- Hoppa inte ner från studsmattan eftersom det ökar risken för skada. Det är viktigt att ha självkontroll och att kunna behärska hoppen för att undvika skador. Försök aldrig hoppa högre än någon annan! Använd inte studsmattan utan att någon håller uppsikt.

HOPPARE

- När du hoppar är det viktigt att behålla kontrollen. Utför inte mer avancerade övningar innan du behärskar grundhoppen. Kunskap om studsmattan är även viktigt för att motverka skador. Läs igenom, begrunda och tillämpa alla säkerhetsanvisningar innan du använder studsmattan. Ett kontrollerat hopp innebär att du påbörjar ett hopp och landar på samma punkt på mattan. För ytterligare säkerhetsanvisningar, kontakta en kunnig instruktör.

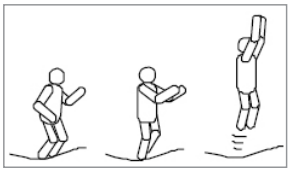
- Ett kontrollerat hopp innebär att du påbörjar ett hopp och landar på samma punkt på mattan. Hoppa alltid i mitten av studsmattan.
- Stäng alltid säkerhetsnätets öppning ordentligt innan du börjar hoppa.
- Använd inte studsmattan om du har druckit alkohol eller tagit läkemedel.
- Den som använder studsmattan får inte bära med sig några hårda eller vassa föremål.
- Klättra försiktigt och kontrollerat av studsmattan. Hoppa aldrig ned för studsmattan och använd den inte heller för att hoppa upp på andra föremål.
- Lär dig först grundhoppen och se till att du behärskar dem innan du provar på mer avancerade hopp. Se avsnittet Hoppinstruktioner för att lära dig grunderna.
- Böj på knäna när du nuddar mattan med fötterna för att avbryta hoppet.
- Ha alltid kontroll över hoppen när du använder studsmattan. Ett kontrollerat hopp innebär att du påbörjar ett hopp och landar på samma punkt på mattan. Försök att bromsa hoppet om du märker att du förlorar kontrollen.
- Hoppa inte för länge och gör aldrig flera väldigt höga hopp i rad.
- Fokusera blicken på mattan för att enklare ha kontroll över hoppen. Det finns annars en risk att du tappar balansen eller förlorar kontrollen.
- Hoppa inte samtidigt som du äter eller dricker.
- Hoppa endast en person åt gången.
- Barn ska alltid hållas under uppsikt när de använder studsmattan.

ÖVERVAKARE

- Ansvarig person/övervakare måste förstå och tillämpa alla säkerhetsanvisningar och riktlinjer i denna manual. Den ansvarige ansvarar för att ge råd och instruera alla som använder studsmattan. Om det inte finns någon som kan hålla uppsikt över de som hoppar ska studsmattan förvaras på en skyddad plats, demonteras för att förhindra obehörig användning eller täckas över med en presenning. Den ansvarige ansvarar även för att säkerhetsskylten sätts på studsmattan och att de som hoppar får information om säkerheten.
- Det måste alltid finnas någon som håller uppsikt över den som hoppar oavsett personens ålder eller erfarenhet.
- Använd inte studsmattan om den är våt, skadad, smutsig eller sliten. Kontrollera studsmattan innan den används.
- Håll föremål som kan hamna i vägen för den som hoppar borta från studsmattan. Ha koll på vad som finns ovanför, under och runt omkring studsmattan.
- Se till att inte studsmattan kan användas av obehöriga eller utan att någon håller uppsikt.

GRUNDLÄGGANDE STUDSMATTEHOPP

GRUNDHOPP

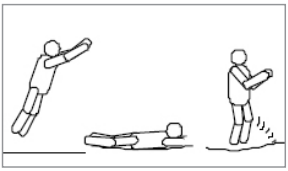


1. Börja i startpositionen med fötterna isär i axelbredd, huvudet riktat fram och ögonen på mattan
2. Böj armarna framåt, uppåt och runt i en cirkelrörelse
3. För föttena samman medan du är uppe luften. Låt tårna peka nedåt.
4. För fötterna utåt i axelbredd när du landar på mattan.

SÄTESSTUDS

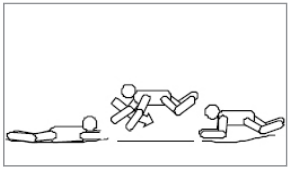
1. Landa i ett plant sittande läge.
2. Lägg händerna på mattan intill höfterna.
3. Återgå till stående läge genom att stöta från med händerna.

MAGSTUDS



1. Stå rakt och sträck armarna rakt upp.
2. Landa på magen med händerna och armarna utsträckta framåt.
3. Stöt ifrån dig mattan med armarna så att du kommer tillbaka till stående läge.

180° VÄNDNING



1. Börja i läge för magstuds.
2. Stöt mattan ifrån dig med vänster eller höger hand (beroende på i vilken riktning du vill vrida dig)
3. Vrid huvudet och axlarna i samma riktning. Håll ryggen parallell med mattan och huvudet uppåt.
4. Landa på magen igen. Stöt ifrån dig mattan med båda händerna och armarna så att du kommer tillbaka till stående läge.

SKÖTSEL OCH UNDERHÅLL

Studsmattan har konstruerats och tillverkats hantverksmässigt med kvalitetsmaterial. Om studsmattan hanteras och underhålls på rätt sätt förlängs dess livslängd och risken för skador minskar. Följ nedanstående anvisningar: Denna studsmatta är konstruerad för att motstå en viss vikt och för att användas på ett visst sätt. Endast en person får hoppa på studsmattan åt gången. De som använder studsmattan ska bära strumpor eller vara barfota. Använd inte promenad- eller tennis-skor. Håll djur borta från studsmattan för att undvika revor och skador på mattan. Den som använder studsmattan får inte bära med sig några vassa föremål. Placera inte heller vassa eller spetsiga föremål nära mattan. Kontrollera om mattan är sliten eller om det finns lösa eller saknade delar varje gång du ska använda studsmattan. Under vissa omständigheter är skaderisken större, i synnerhet:

- Om det finns revor, sprickor eller hål i mattan.
- Om mattan är slapp.
- Om sömmen är lös eller mattan är sliten.
- Om delar av stommen är böjd eller trasig, till exempel benen.
- Kontrollera att alla muttrar och skruvar är åtdragna och dra åt vid behov
- Kontrollera att alla fjäderbelastade (hålstift) leder fortfarande är intakta och inte kan lossna under lek
- Kontrollera alla överdrag och vassa kanter och byt ut om nödvändigt
- Utomhusstudsmattor bör vara utrustade med en anordning som förhindrar att de flyttar på sig vid starka vindförhållanden (t.ex. stålstänger i marken eller tyngder som sandpåsar eller vatten-säckar) och delar som utgör vindfång såsom nät och matta bör tas bort.
- I vissa länder kan snöbelastningen och den mycket låga temperaturen under vinterperioden skada studsmattan. Man bör ta bort snön och förvara mattan och inhängnaden inomhus;
- Kontrollera att mattan, stoppningen och inhängnaden är felfria.
- Se till att kardborrbanden är korrekt fästa när studsmattan används.
- Spara underhållsbruksanvisningen.

OBS! OM DU UPPTÄCKER NÅGOT AV OVANSTÅENDE ELLER ANNAT SOM KAN UTGÖRA RISK FÖR PERSONSKADA MÅSTE STUDSMATTAN DEMONTERAS ELLER STÄLLAS ÅT SIDAN OCH FÅR INTE ANVÄNDAS TILLS PROBLEMET/-EN HAR LÖSTS.

UNDERHÅLLSKRAV FÖR NÄTINHÄNGNAD

Din studsmattas nätinhängnad är tillverkat av UV-resistent material. Trots detta är utsätts nätet för utomhuselementen inklusive solljus, vind, regn och vilda djur. Nätet som omger studsmattan måste kontrolleras före varje användning. Detta inkluderar, men är inte begränsat till, att inspektera nätet avseende sprickor, överdrivet slitage, sprödhet, och töjning. Inspektera även alla anslutningar och hela inhängnadens totala skick. Nätet måste omedelbart bytas ut om det uppvisar några tecken på slitage, skada, töjning, sprickbildning, löshet, sprödhet eller försämrat skick i övrigt. Följande underhållsschema måste följas:

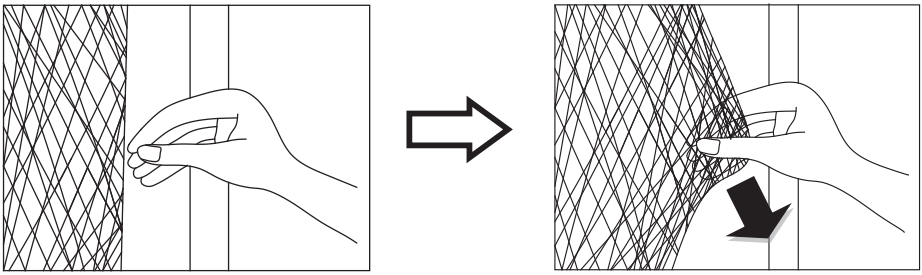
1 till 3 månader	3 till 6 månader	6 till 12 månader
Inspektera inhängnaden (nät, näthängare och remmar) före varje användning.	Noggrann inspektion av nät, näthängare och remmar avseende UV skador före varje användning.	Noggrann inspektion av nät, näthängare, remmar, blixtlås, band och snoddar före varje användning. Byt ut efter 12 månader eller tidigare vid behov.

DET REKOMMENDERAS ATT NÄTET BYTS UT ÅRLIGEN VID NORMAL ANVÄNDNING, ÄVEN OM DET INTE VISAR NÅGRA SYNLIGA TECKEN PÅ SKADA.

Hur man inspekterar studsmattans nät för korrekt användning

Kontrollera alltid nätinhängnaden avseende tecken på UV-skada, försämring, sprödhet, sprickbildning, och revor varje gång innan du använder studsmattan och inhängnaden.

Steg 1 - Inspektera nätinhängnaden före VARJE användning avseende slitage genom att klämma på och dra en del av nätet mellan fingrarna och dra det nedåt. Se nedanstående diagram.



Om det uppstår någon reva, sprickbildning eller rivande ljud är nätet osäkert och MÅSTE omedelbart tas ner. **SLUTA ANVÄNDA STUDSMATTANS INHÄGNAD OM DU FINNER NÅGRA TECKEN PÅ SLITAGE ELLER REVOR PÅ NÄTET**.

Steg 2 - Gå runt studsmattans hela omkrets för att visuellt kontrollera den avseende materialförsämring eller andra skador.

UNDERHÅLLSKRAV FÖR STUDSMATTANS DYNA

Gå runt studsmattans hela omkrets för att visuellt kontrollera den avseende materialförsämring, revor, löshet, försämrad elasticitet eller andra skador på mattan.

REKLAMATIONSRÄTT

Enligt gällande lag ska produkten vid reklamation lämnas in på inköpsstället och originalkvitto bifogas. Användaren är ansvarig för eventuella skador på produkten om produkten använts till ändamål den inte är avsedd för eller om bruksanvisningen inte följts. Reklamationsrätten gäller i sådant fall inte.

INFORMATION OM MILJÖFARLIGT AVFALL
Uttjänt produkt ska hanteras separat från hushållsavfall och lämnas in för återvinning enligt lokala regler för avfallshantering

Tack för att du valt att köpa en produkt från Rusta!

Läs igenom hela bruksanvisningen innan montering och användning!

Trampoline, ø366 cm

- Bare til hjemmebruk.
- Dette leketøyet er ment for utendørsbruk.
- Ikke passende for barn mindre enn 3 år
- Maksimal belastning: 100 kg
- Bare en bruker av gangen. Kollisjonsrisiko.
- Produktens mål: ø366 cm x H90 cm.

OBS! Sikkerhetsnett og kantbeskyttelse skal alltid brukes på Rustas trampoliner.

INTRODUKSJON

- Les nøye gjennom og overhold informasjonen i denne håndboken før du bruker trampolinen.
- Som med annen fritidsaktivitet, er det risiko for skader. Pass på at du følger sikkerhetsforskriftene og rådene for å unngå skader.
- Feil bruk av denne trampolinen innebærer en risiko og kan resultere i alvorlige skader!
- Trampoliner er fjærende verktøy som får utøveren til å oppnå uvanlige høye høyder og forskjellige posisjoner.
- Sjekk om trampolinen er slitt, eller om det er løse eller manglende deler hver gang før bruk.
- Denne håndboken inneholder monteringsanvisninger, råd for stell og vedlikehold, sikkerhetsregler, advarsler og korrekte hoppeteknikker. Alle som bruker trampolinen og er i dens nærhet, må være kjent med disse instruksjonene. De som velger å bruke trampolinen må være klar over sine begrensninger når det gjelder hoppeteknikk.

ADVARSEL!
Hopp bare en person om gangen.
Hvis flere personer bruker trampolinen samtidig, øker risikoen for å brekke nakke, rygg eller bein.

SIKKERHETSFORSKRIFTER

- Les alle instruksjoner, advarsler og råd om stell, vedlikehold og bruk før du bruker trampolinen for å unngå skader. Det er fare for personskader hvis disse instruksjonene ikke følges.
- Trampolinens eier og ansvarlig person er ansvarlig for at alle som bruker trampolinen er gjort kjent med informasjonen i denne håndboken.
- Sørg for at det er nok plass til å hoppe høyt. En høyde på minst 8 meter fra bakken anbefales. Pass på at det ikke stikker ut noen ledninger, greiner eller andre potensielt farlige gjenstander på stedet.
- Det er viktig å ledig plass på sidene. Ikke plasser trampolinen nær en vegg, bygning, gjerde eller lignende. Sørg for at det er nok plass (minst 2 meter) rundt trampolinen.
- Plasser trampolinen på et område med flatt underlag og god belysning.
- Advarsel. Maks. 100kg.
- Advarsel. Kun til utendørs bruk.
- Advarsel. Trampolinen skal monteres av en voksen i henhold til monteringsveiledningen og deretter kontrolleres før første gangs bruk.
- Advarsel. Bare én bruker. Fare for sammenstøt.
- Advarsel. Lukk alltid nettåpningen før du begynner å hoppe.
- Advarsel. Hopp uten sko.
- Advarsel. Hopp alltid i midten av matten.
- Advarsel. Tøm lommer og hender før du hopper.
- Advarsel. Ikke spis mens du hopper.
- Advarsel. Hopp ikke ned fra trampolinen.
- Advarsel. Bruk ikke matten når den er våt.
- Advarsel. Bruk ikke trampolinen kontinuerlig (ta regelmessige avbrekk).
- Advarsel. Bytt ut nettet og rammebeskyttelsen etter 1 års bruk.
- Advarsel. Bruk ikke under sterke vindforhold, og sikre trampolinen.
- Advarsel. Trampolinen er ikke beregnet for å graves ned i bakken.
- Trampolinen skal ikke plasseres på betong, asfalt eller annet hardt underlag, og må heller ikke komme konflikt med andre installasjoner (f.eks. bassenger, dissestativer, rutsjebaner, klatrestativer).

- Eventuelle modifikasjoner som gjøres med den opprinnelige trampolinen (f.eks. montering av tilbehør), skal skje i henhold til produsentens instruksjoner.
- Undersøk trampolinen før hver bruk. Kontroller at kantbeskyttelsen er plassert riktig. Skift ut slitte, ødelagte eller manglende deler.
- Klatre forsiktig når du går av eller på trampolinen. Det utgjør en risiko å hoppe fra trampolinen og ned på bakken eller å hoppe opp på trampolinen. Ikke bruk trampolinen som et springbrett til å hoppe opp på andre gjenstander.
- Ikke bruk trampolinen rett etter å ha spist.
- Avbryt et hopp ved å bøye knærne når føttene lander på duken. Lær deg dette før du prøver deg på andre hopp.
- Lær grunnleggende hopp og enklere bevegelser før du prøver mer avanserte varianter. Du kan gjøre mange øvelser ved å kombinere grunnleggende hopp og bevegelser, eller utføre dem i en annen rekkefølge.
- Ikke hopp for høyt. Bare gjør lave hopp inntil du har lært deg hoppeteknikken og hvordan du lander midt på trampolinen. Det er viktigere å ha kontroll over hoppet enn å hoppe høyt.
- Behold kontrollen ved å holde øynene på duken. Hvis du ikke gjør det, kan du miste balansen eller kontrollen.
- Ikke bruk trampolinen hvis du er trøtt og sliten. Bare hopp i korte intervaller.
- Sørg for at trampolinen oppbevares på en sikker måte når den ikke er i bruk Sørg for at uvedkommende ikke kan bruke den. Hvis en stige brukes for å komme opp på trampolinen, skal den tas bort av en ansvarlig person om han eller hun forlater området. Dette for å hindre at barn under seks år skal klatre opp på trampolinen.
- Hold gjenstander som kan komme i veien for den som hopper , borte fra trampolinen. Hold området rundt trampolinen fritt.
- Ikke bruk trampolinen hvis du har drukket alkolhol eller tatt legemiddel.
- Ta kontakt med en kyndig instruktør for informasjon om hoppeøvelser.
- Ikke bruk trampolinen hvis duken er våt, skadet, skitten eller slitt. Kontroller trampolinen før den brukes.
- Det må være vindstille. Ikke hopp når det blåser.

ADVARSEL!

Dersom instruksjonene ikke følges kan det føre alvorlig skade på person eller eiendom.

Sjekk att sikkerhetsnettet er slitt eller om det finnes løse eller savnede deler hver gang du skal bruke trampolinen. Under visse forhold er skaderisikoen større, spesiellt:

- Om det finnes sprekker eller hull i sikkerhetsnettet, dets tilbehør eller trampolinen.
- Om sikkerhetsnettet er slappt.
- Om sømmen er løs eller sikkerhetsnettet er slitt.
- Om deler av stammen er bøyd eller ødelagt, for eksempel beina.
- Om der finnes ødelagte, skadete eller savnede fjær.
- Om kantbeskyttelsen ikke brukes, er ødelagt eller feil montert.
- Om visse deler stikker ut (spesiellt de med spisse kanter) på stammen, fjærene eller tampolinen.

OBS!

HVIS DU OPPDAGER FORHOLD SOM NEVNT OVER, ELLER NOE ANNET DU MENER KAN SKADE EN HOPPER, MÅ TRAMPOLINEN DEMONTERES ELLER SIKRES SLIK AT DEN IKKE KAN BRUKES FØR PROBLEMET ER LØST.

PLASSERING AV TRAMPOLINEN

Luftrommet over trampolinen bør være minst 8 meter. Pass på at det ikke er noen farlige gjenstander som greiner, andre gjenstander (gyngestoler eller basseng), kabler, murer, gjerder etc. i nærheten av trampolinen. Vurder følgende når du plasserer trampolinen:

- Trampolinen skal plasseres på et jevnt underlag.
- Området skal være lyst eller opplyst.
- Det må ikke være noen gjenstander under trampolinen.
- Ingen uvedkommende skal bruke trampolinen når den ikke er i bruk.
- Duken må være tørr. Hopp aldri på en våt duk.
- Det må være vindstille. Ikke hopp når det blåser.

Den ansvarlige personen må informere de som skal bruke trampolinen om de forskrifter som er angitt i denn håndboken. Den ansvarlige personen må være en voksen. Denne må alltid være i nærheten når trampolinen benyttes.

VINDFULLE FORHOLD

Sterk vind kan få trampolinen til å blåse avgårde. Hvis det er meldt sterk vind, må trampolinen oppbevares på et beskyttet sted eller demonteres. Du kan også surre fast trampolinens avrundede ytterkant (toppskinnen) i bakken ved hjelp av tau og pæler. Sikre den på minst tre steder. Det er ikke nok å bare sikre tramponlinebenene, ettersom disse kan dras ut av rammeholderen.

FLYTTE TRAMPOLINEN

Minst to personer er nødvendig for å flytte trampolinen. Tape alle skjøter med værbestandig tape, f.eks. duct tape. Dette hjelper rammen med å opprettholde formen og hindrer delene fra å bevege seg og separeres. Flytt trampolinen ved å løfte den opp og bær den horisontalt til bakken. Ved øvrig transport må trampolinen demonteres.

BRUKSANVISNING

- Gjør deg først kjent med hvordan det føles å hoppe på trampolinen. Fokuser på grunnleggende kroppsstillinger og øv på hvert hopp (grunnleggende hopp) til du kan utføre dem på en kontrollert måte.
- Avbryt et hopp ved å bøye knærne når føttene berører duken. Øv deg på dette når du lærer deg grunnleggende hopp. Bruk alltid denne teknikken hvis du mister balansen, eller mister kontrollen over hoppet.
- Lær deg først det enkleste hoppet og sørg for at du mestrer det før du begynner å øve på de mer avanserte hoppene. Et kontrollert hopp innebærer at du begynner et hopp og lander på samme punkt på duken. Hvis du prøver deg på mer avanserte hopp før du mestrer det enkle, er det fare for at du skader deg.
- Ikke hopp for lenge, da trøtthet øker risikoen for skader. Hopp derfor bare en kort stund, og la deretter andre hoppe! Hopp bare en person om gangen.
- Klatre forsiktig av og på trampolinen for å unngå skader. Kom deg opp i trampolinen ved å gripe tak i rammen og klatre eller rulle over kanten, fjærne og deretter opp på duken. Ta alltid tak i rammen når du klatrer av eller på trampolinen. Ikke ta tak i eller klatre på kantbeskyttelsen. Kom deg av trampolinen ved å gripe tak i rammen og klatre ned på bakken. Hjelp barn med å komme seg av og på trampolinen.
- Ikke hopp ned fra trampolinen, da det øker risikoen for skade. Det er viktig å ha selvkontroll og være i stand til å mestre hoppene for å unngå skader. Prøv aldri å hoppe høyere enn noen andre! Ikke bruk trampolinen uten at noen holder tilsyn.

HOPPER

- Det er viktig å beholde kontrollen når du hopper. Ikke utfør mer avanserte øvelser før du mestrer grunnleggende hopp. Kunnskap om trampolinen er også viktig for å hindre skader. Les gjennom, studer og anvend alle sikkerhetsinstruksjoner før du bruker trampolinen. Et kontrollert hopp innebærer at du begynner et hopp og lander på samme punkt på duken. Ta kontakt med en kyndig instruktør for ytterligere informasjon om sikkerhet.

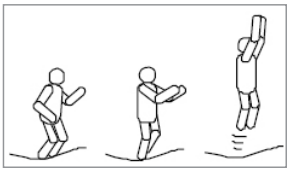
- Et kontrollert hopp innebærer at du begynner et hopp og lander på samme punkt på duken. Hopp alltid i midten av trampolinen.
- Lukk alltid sikkerhetsnettåpningen ordentlig før du begynner å hoppe.
- Ikke bruk trampolinen hvis du har drukket alkolhol eller tatt legemiddel.
- De som bruker trampolinen må ikke bære harde eller skarpe gjenstander.
- Klatre forsiktig og kontrollert av trampolinen. Hopp aldri av trampolinen og bruk den heller ikke til å hoppe opp på andre gjenstander.
- Lær deg først de grunnleggende hoppene og sørg for at du mestrer dem før du prøver de mer avanserte hoppene. Se avsnittet Hoppeinstruksjoner for å lære det grunnleggende.
- Bøy knærne når du berører duken med føttene for å avbryte hoppet.
- Ha alltid kontroll over hoppene når du bruker trampolinen. Et kontrollert hopp innebærer at du begynner et hopp og lander på samme punkt på duken. Prøv å bremse hoppet hvis du merker at du mister kontrollen.
- Ikke hopp for lenge og hopp aldri flere høye hopp på rad.
- Fokuser øynene på duken for enklere kontroll over hoppene. Ellers er det en risiko for at du mister balansen, eller mister kontrollen over hoppet.
- Ikke hopp samtidig som du spiser eller drikker.
- Hopp bare en person om gangen.
- Barn skal alltid holdes under tilsyn når de bruker trampolinen.

TILSYNSPERSON

- Ansvarlig person / tilsynsperson må forstå og anvende alle sikkerhetsinstruksjonene og retningslinjene i denne håndboken. Den ansvarlige personen har ansvaret for å gi råd og veilede alle som bruker trampolinen. Hvis det ikke er noen som kan holde et øye med de som hopper, skal trampolinen oppbevares på et skjermet sted, demonteres for å hindre uautorisert bruk eller dekkes med en presenning. Ansvarlig person har også ansvaret for at sikkerhetsskiltet settes på trampolinen og at de som hopper får informasjon om sikkerheten.
- Det må alltid være noen som holder tilsyn med den som hopper, uansett personens alder eller erfaring.
- Ikke bruk trampolinen hvis den er våt, skadet, skitten eller slitt. Kontroller trampolinen før den brukes.
- Hold gjenstander som kan komme i veien for den som hopper , borte fra trampolinen. Hold styr på hva som er over, under og rundt trampolinen.
- Påse at trampolinen ikke brukes av uvedkommende eller uten at noen holder tilsyn.

GRUNNLEGGENDE HOPPA PÅ TRAMPOLINE

GRUNNHOPP

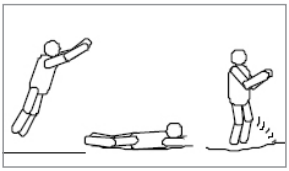


1. Begynn i startposisjon og ha føttene i skulderbreddes avstand, hodet rett frem og øynene på trampolinen.
2. Før armene fremover, oppover og rundt i en sirkelbevegelse.
3. Samle føttene mens du er oppe i luften. La tærne peke nedover.
4. Før føttene ut i skulderbreddes avstand når du lander på trampolinen.

SETEHOPP

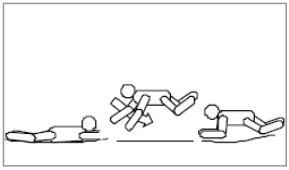
1. Land i en flat sittende stilling.
2. Legg hendene på matten inntil hoftene
3. Kom tilbake til stående stilling ved å presse fra med hendene.

MAGEHOPP



1. Stå rett og strekk armene rett opp.
2. Land på magen med hender og armer utstrakt foran deg.
3. Støt trampolinen fra deg med armene så du kommer tilbake til stående stilling..

180 GRADERS VENDING



1. Begynn i posisjonen til magehopp.
2. Støt trampolinen fra deg med venstre eller høyre hånd (avhengig av hvilken retning du ønsker å vri deg).
3. Vri hodet og skuldrene i samme retning. Hold ryggen parallelt med trampolinen og løft hodet.
4. Land på magen igjen. Støt trampolinen fra deg med begge hender og armer så du kommer tilbake til stående stilling.

STELL OG VEDLIKEHOLD

Denne trampolinen er konstruert og produsert av kvalitetsmateriale og ut fra grundig fagkunnskap. Hvis den holdes i orden og vedlikeholdes på riktig måte, kan du bruke og ha glede av den i mange år, samtidig som du reduserer risikoen for ulykker. Følg anvisningene nedenfor: Trampolinen er konstruert for å tåle en maksvekt på 100 kg. Pass på at bare en person om gangen bruker trampolinen. Du må bruke sokker, gymsko eller være barføtt når du hopper på trampolinen. Du bør IKKE bruke vanlige spasersko, tennissko eller liknende. Unngå at dyr kommer opp på trampolinen, da de kan skade duken og seg selv. Sørg for å holde skarpe eller spisse gjenstander unna trampolinen. Før bruk skal du alltid kontrollere at trampolinen ikke er skadet, eller at det ikke er deler som mangler. Det finnes mange situasjoner som kan øke risikoen for skader. Vær spesielt oppmerksom på:

- Punkteringer, hull eller riftskader i duken
- Duk som henger ned
- Løse sømmer eller andre forringelser av duken
- Bøyde eller ødelagte rammedeler, f.eks. beina
- Kontroller at alle muttere og skruer er strammet, og stram om nødvendig
- Kontroller at alle fjærbelastede ledd (med ringbolt) fremdeles er intakte og ikke kan komme ut av posisjon under lek
- Kontroller alle deksler og skarpe kanter, og bytt dem om nødvendig
- Utendørs trampoliner skal være utstyrt med utstyr som unngår at de flytter på seg i vinden (f. eks stålplugger ned i bakken eller belastning som sekker med sand eller vann) og/eller utstyr som kan fange vind, for eksempel nett, og duken bør tas av.
- I enkelte land kan tung snø og svært lave temperaturer om vinteren skade trampolinen. Det anbefales å fjerne snø og oppbevare duken og sikkerhetsnettet innendørs.
- Kontroller at duk, polstring og sikkerhetsnett ikke har noen skader.
- Kontroller at borrelåsfestene er lukket på riktig måte mens trampolinen er i bruk.
- Ta vare på bruksanvisningen.

OBS! OM DU UPPTÄCKER NÅGOT AV OVANSTÅENDE ELLER ANNAT SOM KAN UTGÖRA RISK FÖR PERSONSKADA MÅSTE STUDSMATTAN DEMONTERAS ELLER STÄLLAS ÅT SIDAN OCH FÅR INTE ANVÄNDAS TILLS PROBLEMET/-EN HAR LÖSTS.

KRAV TIL VEDLIKEHOLD AV SIKKERHETSNETT

Sikkerhetsnettet er produsert i UV-bestandig materiale. Til tross for dette utsettes nettet for utendørs elementer som sollys, vind, regn og dyreliv. Sikkerhetsnettet på trampolinen må kontrolleres før hver gangs bruk. Dette omfatter, men er ikke begrenset til å kontrollere at nettet ikke har fått sprekker eller for stor slitasje, eller at materialene har blitt sprø eller strekker seg. Kontroller at alle koblinger og hele sikkerhetsnettet er komplett. Nettet må erstattes umiddelbart ved alle tegn til slitasje, skade, strekk, sprekker, løshet, sprøhet eller andre tegn til at det ikke er komplett. Følgende vedlikeholdsplan skal følges:

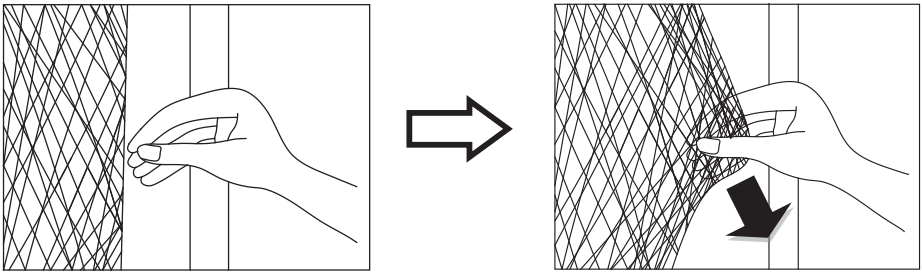
1 til 3 måneder	3 til 6 måneder	6 til 12 måneder
Kontroller sikkerhetsnettet (nett, oppheng og stropper) før hver gangs bruk.	Se nøye etter UV-skader på nett, opp-heng og stropper før hver gangs bruk.	Kontroller nett, opp-heng, stropper, glide-låser, knuter og tau før hver gangs bruk. Bytt etter 12 måneder eller tidligere om nødvendig.

DET ANBEFALES AT NETTET BYTTES ÅRLIG VED NORMAL BRUK, SELV OM DET IKKE FINNES SYNLIGE TEGN PÅ SKADER.

Hvordan kontrollere sikkerhetsnettet for riktig bruk

Kontroller alltid sikkerhetsnettet for UV-skader, nedbryting, sprøhet, sprekker og revner før hver gangs bruk av trampolinen og sikkerhetsnettet.

Trinn 1 – Kontroller sikkerhetsnettet for slitasje før HVER gangs bruk ved å gripe tak i en del av nettingen med to fingre og dra den nedover. Se diagrammet nedenfor.



Hvis det kommer rifter eller det høres ut som om den sprekker eller revner, er ikke nettet sikkert og MÅ tas ned umiddelbart. **SLUTT Å BRUKE SIKKERHETSNETTET HVIS DU OPPDAGER TEGN TIL SLITASJE PÅ ELLER REVNER I NETTINGEN**.

Trinn 2 – Gå en runde rundt hele trampolinen for å se etter tegn til materialslitasje eller andre skader.

KRAV TIL VEDLIKEHOLD AV TRAMPOLINEDUK

Gå en runde rundt hele trampolinen for å se etter tegn til materialslitasje, revner, løs-het, tapt elastisitet eller andre skader på duken.

REKLAMASJONSRETT

I henhold til gjeldende lov skal produktet ved reklamasjon leveres inn på kjøpsstedet med maskinstemplet kvittering vedlagt. Brukeren er ansvarlig for eventuelle skader på produktet dersom produktet brukes til noe annet enn det som er tiltenkt, eller dersom bruksanvisningen ikke følges. I slike tilfeller bortfaller reklamasjonsretten.

INFORMASJON OM FARLIG AVFALL

Utslitt produkt skal ikke kastes i husholdningsavfall, men leveres til gjenvinning i henhold til lokale regler for avfallshåndtering.

Danke, dass Sie sich für den Kauf eines Produktes von Rusta entschieden haben!

Vor der Montage und Benutzung die gesamte Gebrauchsanleitung durchlesen!

Trampolin ø366 cm

Lesen Sie die Gebrauchsanleitung sorgfältig durch. Achten Sie darauf, dass das Produkt gemäß der Gebrauchsanleitung installiert, verwendet und gewartet wird. Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung für eine evtl. spätere Verwendung auf.

- Nur für den Hausgebrauch.
- Dieses Spielzeug ist für die Verwendung im Freien vorgesehen.
- Für Kinder unter 3 Jahren nicht geeignet.
- Höchstbelastung: 100 kg.
- Nur jeweils ein Benutzer. Kollisionsgefahr.
- Maße: ø366 cm x H90 cm.

ACHTUNG! **Sicherheitsnetz und Randschutz sollen immer für Trampoline von Rusta verwendet werden.**

EINLEITUNG

- Lesen Sie die Informationen dieser Anleitung sorgfältig durch und beachten Sie diese, bevor Sie das Trampolin benutzen.
- Wie auch bei anderen Freizeitaktivitäten besteht Verletzungsgefahr. Achten Sie darauf, dass Sie die Sicherheitshinweise und Ratschläge befolgen, um Verletzungen zu vermeiden.
- Die falsche Anwendung des Trampolins birgt Risiken und kann zu schweren Verletzungen führen.
- Trampoline sind federnde Geräte, bei denen der Benutzer ungewöhnliche Höhen erreicht und in verschiedene Positionen gelangt.
- Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch, ob die Matte verschlissen ist oder ob es lose bzw. beschädigte Teile gibt.

WARNHINWEIS!
Es darf nur jeweils 1 Person springen! Wenn mehrere Personen gleichzeitig das Trampolin benutzen, besteht ein erhöhtes Verletzungsrisiko.

- Diese Anleitung beinhaltet Montageanleitungen, Empfehlungen für Pflege und Wartung, Sicherheitsvorschriften, Warnhinweise und richtige Sprungtechniken. Alle Benutzer und sich in der Nähe befindenden Personen müssen sich mit diesen Gebrauchsanleitungen vertraut machen. Die Benutzer des Trampolins müssen sich ihrer Grenzen bezüglich der Sprungtechnik bewusst sein.

SICHERHEITSVORSCHRIFTEN

- Vor der Anwendung des Trampolins lesen Sie bitte alle hier aufgeführten Anweisungen, Warnungen und Empfehlungen für Pflege, Wartung und Gebrauch durch, um Verletzungen und Schäden zu vermeiden. Bei Nichtbefolgung der Anweisungen besteht Verletzungsgefahr.
- Der Eigentümer und die verantwortliche Person des Trampolins müssen dafür sorgen, dass alle Benutzer des Trampolins die Informationen dieser Gebrauchsanleitung kennen.
- Achten Sie darauf, dass für hohe Sprünge ausreichend Platz vorhanden ist. Eine Mindesthöhe von 8 m vom Boden wird empfohlen. Achten Sie darauf, dass keine Kabel, Äste oder anderen potenziell gefährlichen Gegenstände am Platz hervorstehen.
- Es ist wichtig, Freiraum an den Seiten zu haben. Stellen Sie das Trampolin nicht in die Nähe von Wänden, Gebäuden, Zäunen oder Ähnlichem. Achten Sie auf ausreichenden Freiraum (mindestens 2 m) rund um das Trampolin.
- Stellen Sie das Trampolin in einen Bereich mit ebenem Untergrund und guter Beleuchtung.
- Achtung. Maximal 100 kg.
- Achtung. Das Trampolin muss durch eine erwachsene Person entsprechend den Aufbauanleitungen zusammengebaut und anschließend vor der ersten Nutzung überprüft werden.
- Achtung.Nur für den Gebrauch im Freien.
- Achtung. Immer in die Mitte der Sprungmatte springen.
- Achtung. Nur ein Benutzer. Kollisionsgefahr.
- Achtung. Mit ohne Schuhen Springen.
- Achtung. Vor dem Springen immer die Netzö_nung schließen.
- Achtung. Vor dem Springen Taschen und Hände leeren.
- Achtung. Während des Springens nicht essen.

- Achtung. Das Trampolin nicht mit einem Sprung verlassen.
- Achtung. Nicht benutzen, wenn die Sprungmatte nass ist.
- Achtung. Die Dauer der ununterbrochenen Benutzung begrenzen (regelmäßige Pausen einlegen).
- Netz und/oder Sicherheitsnetz sind nach 1 Jahr der Benutzung zu ersetzen.
- Achtung. Bei Starkwindbedingungen das Trampolin sichern und nicht benutze.
- Das Trampolin nicht dazu vorgesehen ist, in den Boden eingegraben zu werden.
- Das Trampolin nicht auf Beton, Asphalt oder auf ähnlich harter Oberfläche aufzustellen ist, und dass die Nähe zu kollidierenden Einrichtungen (z. B. Planschbecken, Schaukeln, Rutschen, Klettergerüsten) vermieden werden muss.
- jegliche kundenseitigen Umbauten am Originaltrampolin (z. B. das Hinzufügen von Zubehör) nach Herstellerangaben ausgeführt werden müssen.
- Kontrollieren Sie vor jedem Gebrauch das Trampolin. Kontrollieren Sie, ob der Randschutz richtig positioniert ist. Tauschen Sie abgenutzte, defekte oder fehlende Teile aus.
- Steigen Sie vorsichtig auf das oder vom Trampolin. Das Springen vom Trampolin auf den Boden oder auf das Trampolin stellt eine Gefahr dar. Verwenden Sie das Trampolin nicht als Sprungbrett, um auf andere Objekte zu springen.
- Verwenden Sie das Trampolin nicht direkt nach dem Essen.
- Brechen Sie einen Sprung ab, indem Sie die Knie beugen, wenn die Füße auf der Matte landen. Erlernen Sie das, bevor Sie andere Sprünge ausprobieren.
- Erlernen Sie die Grundtechnik des Springens und einfachere Bewegungen, bevor Sie fortgeschrittenere Varianten ausprobieren. Viele Übungen können ausgeführt werden, indem Grundsprünge und Bewegungen kombiniert oder diese in einer anderen Reihenfolge ausgeübt werden.
- Springen Sie nicht zu hoch. Führen Sie nur niedrige Sprünge aus, bis Sie die Sprungtechnik und das Landen in der Mitte des Trampolins erlernt haben. Die Kontrolle über den Sprung zu haben, ist wichtiger, als hoch zu springen.
- Behalten Sie die Kontrolle, indem Sie Ihren Blick auf die Matte richten. Bei Nichtbeachtung können Sie Gleichgewicht oder Kontrolle verlieren.
- Verwenden Sie das Trampolin nicht, wenn Sie müde sind. Springen Sie nur in kurzen Abständen.

WARNHINWEIS!

Wenn die Vorschriften nicht befolgt werden, kann ein Unfall zu gravierenden Verletzungen oder Sachschäden führen.

- Achten Sie darauf, dass das Trampolin bei Nichtgebrauch sicher aufbewahrt wird. Achten Sie darauf, dass kein Unbefugter es benutzen kann. Wird eine Leiter verwendet, um auf das Trampolin zu gelangen, muss diese durch eine verantwortliche Person entfernt werden, falls die Person sich vom Trampolin fortbegibt, um zu verhindern, dass Kinder unter 6 Jahren auf das Trampolin steigen können.
- Halten Sie Gegenstände, die dem Springenden in den Weg kommen könnten, vom Trampolin entfernt. Halten Sie den Bereich um das Trampolin herum frei.
- Verwenden Sie das Trampolin nicht nach der Einnahme von Alkohol oder Medikamenten.
- Für Informationen über Sprungüben kontaktieren Sie bitte einen sachkundigen Trainer.
- Verwenden Sie das Trampolin nicht, wenn die Matte nass, beschädigt, schmutzig oder verschlissen ist. Überprüfen Sie vor Gebrauch das Trampolin.
- Es muss windstill sein. Springen Sie nicht, wenn der Wind stark weht.

Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch, ob das Sicherheitsnetz verschlissen ist oder ob es lose bzw. beschädigte Teile gibt. Unter gewissen Umständen ist das Schadensrisiko höher, insbesondere:

- Wenn sich Risse, Brüche oder Löcher im Sicherheitsnetz befinden.
- Wenn das Sicherheitsnetz an Elastizität verliert.
- Wenn sich die Nähte lösen oder das Sicherheitsnetz verschlissen ist.
- Wenn Teile des Rahmens verbogen oder defekt sind, z. B. die Beine.
- Wenn es kaputte, beschädigte oder fehlende Teile gibt.
- Wenn der Randschutz nicht verwendet wird, kaputt ist oder falsch montiert wurde.
- Wenn Teile am Rahmen, an den Federn oder dem Trampolin herausragen (insbesondere solche mit scharfen Kanten).

ACHTUNG!
WENN SIE EINE DER OBEN AUFGEFÜHRTEN GEFAHREN ENTDECKEN ODER ETWAS ANDERES, DAS EINE VERLETZUNGSGEFAHR

PLATZIERUNG DES TRAMPOLINS

Der Luftraum über dem Trampolin sollte mindestens 8 m betragen. Achten Sie darauf, dass sich keine gefährlichen Gegenstände, wie Äste, andere Objekte (z. B. Schaukeln oder Swimminpools), Kabel, Wände, Zäune etc. in der Nähe des Trampolins befinden. Beachten Sie beim Aufstellen des Trampolins Folgendes:

- Das Trampolin muss auf einen ebenen Untergrund gestellt werden.
- Der Bereich sollte hell oder beleuchtet sein.
- Es dürfen sich keine Gegenstände unter dem Trampolin befinden.
- Unbefugte sollten bei Nichtgebrauch das Trampolin nicht anwenden können.
- Die Matte muss trocken sein. Springen Sie niemals auf einer nassen Matte.
- Es muss windstill sein. Springen Sie nicht, wenn der Wind stark weht.

Der Verantwortliche muss die Benutzer des Trampolins über die Vorschriften in dieser Gebrauchsanleitung informieren. Der Verantwortliche muss eine erwachsene Person sein. Diese muss bei der Benutzung des Trampolins immer anwesend sein.

STARKER WIND

Starker Wind kann das Trampolin wegwehen. Wird starker Wind erwartet, muss das Trampolin an einem geschützten Ort aufbewahrt oder abgebaut werden. Es ist auch möglich, das runde Außenteil (oberes Querteil) am Boden mithilfe von Seilen und Pflöcken festzubinden. Sichern Sie es an mindestens drei Stellen. Es reicht nicht, nur die Beine des Trampolins am Boden festzubinden, weil diese aus den Muffen im Rahmen gerissen werden können.

TRANSPORT DES TRAMPOLINS

Für den Transport des Trampolins sind mindestens zwei Personen erforderlich. Umwickeln Sie alle Verbindungsteile mit wetterbeständigem Klebeband, z. B. silberfarbenes Duck Tape. Auf diese Weise kann der Rahmen zusammengehalten werden und es wird verhindert, dass sich die Teile bewegen und getrennt werden. Um das Trampolin zu verrücken, wird es leicht vom Boden gehoben und horizontal zum Boden getragen. Für jede andere Transportart sollte das Trampolin zuvor zerlegt werden.

ANWENDUNGSHINWEISE

- Machen Sie sich zunächst damit vertraut, wie es sich anfühlt, auf dem Trampolin zu springen. Konzentrieren Sie sich auf die grundlegenden Körperstellungen und üben Sie jeden Sprung (Grundsprung), bis Sie diese leicht kontrolliert ausführen können.
- Um einen Sprung abzubrechen, müssen Sie die Knie beugen, wenn die Füße die Matte berühren. Üben Sie das, wenn Sie die Grundsprünge erlernen. Verwenden Sie diese Technik immer, wenn Sie das Gleichgewicht oder die Kontrolle über den Sprung verlieren.
- Erlernen Sie zunächst den einfachsten Sprung und achten Sie darauf, dass Sie diesen

beherrschen, bevor Sie fortgeschrittenere, schwierigere Sprünge üben. Ein kontrollierter Sprung bedeutet, dass Sie diesen am gleichen Punkt der Matte beginnen und beenden. Wenn Sie schwierigere Sprüngen üben, bevor Sie die einfacheren beherrschen, besteht Verletzungsgefahr.

- Vermeiden Sie es, längere Zeit auf dem Trampolin zu springen, weil Ermüdung die Verletzungsgefahr erhöht. Springen Sie deshalb nur kurz und lassen Sie dann andere springen. Es darf nur jeweils eine Person springen.
- Steigen Sie vorsichtig auf das bzw. vom Trampolin, um Verletzungen zu vermeiden. Um auf das Trampolin zu steigen, fassen Sie den Rahmen an und klettern Sie oder rollen Sie sich über den Rand, die Federn und dann nach oben auf die Matte. Fassen Sie immer den Rahmen an, wenn Sie auf- oder absteigen. Fassen Sie den Randschutz nicht an und klettern Sie nicht auf diesen. Um vom Trampolin abzusteigen, halten Sie sich am Rahmen fest und klettern dann auf den Boden. Helfen Sie Kindern beim Auf- oder Absteigen.
- Springen Sie niemals vom Trampolin, da dies die Verletzungsgefahr erhöht. Selbstkontrolle und das Beherrschen der Sprünge sind wichtig, um Verletzungen zu vermeiden. Versuchen Sie nie höher als andere zu springen! Verwenden Sie das Trampolin nicht ohne Aufsicht einer weiteren Person.

SPRINGER

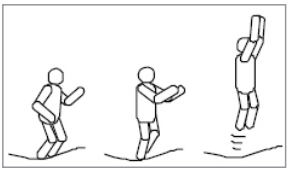
- Wenn Sie springen, ist es wichtig, die Kontrolle zu behalten. Führen Sie keine fortgeschritteneren Sprünge aus, bevor Sie die Grundsprünge nicht beherrschen. Das Wissen über das Trampolin ist ebenso wichtig, um Verletzungen zu vermeiden. Lesen Sie vor Gebrauch die Sicherheitsvorschriften durch, überdenken Sie diese und wenden Sie sie an. Ein kontrollierter Sprung bedeutet, dass Sie diesen am gleichen Punkt der Matte beginnen und beenden. Für weitere Sicherheitshinweise kontaktieren Sie bitte einen sachkundigen Trainer.
- Ein kontrollierter Sprung bedeutet, dass Sie diesen am gleichen Punkt der Matte beginnen und beenden. Springen Sie immer in der Mitte des Trampolins.
- Schließen Sie vor dem Springen immer ordnungsgemäß die Öffnung des Sicherheitsnetzes.
- Verwenden Sie das Trampolin nicht nach der Einnahme von Alkohol oder Medikamenten.
- Der Benutzer des Trampolins darf keine harten oder spitzen Gegenstände bei sich tragen.
- Klettern Sie vorsichtig und kontrolliert auf das Trampolin. Springen Sie niemals vom Trampolin und verwenden Sie es auch nicht dazu, um auf andere Objekte zu springen.
- Erlernen Sie zunächst die Grundsprünge und achten Sie darauf, dass Sie diese beherrschen, bevor Sie fortgeschrittenere, schwierigere Sprünge üben. Um die Grundtechniken zu erlernen, lesen Sie bitte den Abschnitt Sprunganleitung.
- Beugen Sie die Knie, wenn die Füße die Matte berühren, um einen Sprung abzubrechen.
- Behalten Sie bei Gebrauch stets die Kontrolle über das Trampolin. Ein kontrollierter Sprung bedeutet, dass Sie diesen am gleichen Punkt der Matte beginnen und beenden. Wenn Sie merken, dass Sie die Kontrolle verlieren, versuchen Sie den Sprung abzubremsen.
- Springen Sie nicht zu lange und führen Sie nicht mehrere sehr hohe Sprünge in Folge aus.
- Konzentrieren Sie Ihren Blick auf die Matte, um eine einfachere Kontrolle über den Sprung zu haben. Ansonsten besteht die Gefahr, dass Sie Gleichgewicht und Kontrolle verlieren.
- Springen Sie nicht, während Sie essen oder trinken.
- Es darf nur jeweils eine Person springen.
- Kinder müssen bei der Verwendung des Trampolins immer beaufsichtigt werden.

AUFSICHTSPERSON

- Die verantwortliche Person/Aufsichtsperson muss alle Sicherheitshinweise und Richtlinien dieser Gebrauchsanleitung verstehen und anwenden. Die verantwortliche Person muss Ratschläge erteilen und alle Benutzer des Trampolins in den Gebrauch einweisen. Findet sich keine Person, die die Aufsicht über den Trampolinbenutzer übernehmen kann, muss das Trampolin an einem geschützten Ort aufbewahrt und abgebaut werden, um zu verhindern, dass Unbefugte das Trampolin verwenden.
  Es kann auch mit einer Plane abgedeckt werden. Die verantwortliche Person muss auch dafür sorgen, dass die Sicherheitsplakette auf dem Trampolin angebracht wird und dass die Springer Informationen über Sicherheit erhalten.
- Unabhängig vom Alter und der Erfahrung des Springenden muss dieser jederzeit von einer weiteren Person beaufsichtigt werden.
- Verwenden Sie das Trampolin nicht, wenn es nass, beschädigt, schmutzig oder verschlissen ist. Überprüfen Sie vor Gebrauch das Trampolin.
- Halten Sie Gegenstände, die dem Springenden in den Weg kommen könnten, vom Trampolin entfernt. Achten Sie darauf, was sich über und unter dem Trampolin bzw. um das Trampolin herum befindet.
- Achten Sie darauf, dass das Trampolin nicht durch Unbefugte oder durch unbeaufsichtigte Personen benutzt werden kann.

GRUNDLEGENDE TRAMPOLINSPRÜNGE

GRUNDSPRUNG

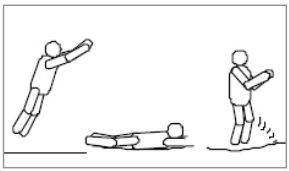


1. Beginnen Sie in der Ausgangsposition mit den Füßen schulterbreit auseinander, den Kopf nach vorn gerichtet und die Augen auf das Trampolin.
2. Bringen Sie die Arme nach vorn, nach oben und dann in eine kreisförmige Bewegung.
3. Führen Sie die Füße zusammen, während Sie in der Luft sind. Die Zehenspitzen zeigen nach unten.
4. Bei der Landung auf der Matte die Füße in Schulterbreite auseinander halten.

SITZSPRUNG

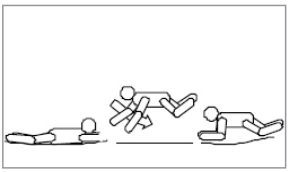
1. Landen Sie in einer flachen Sitzposition.
2. Stützen Sie sich mit den Händen neben den Hüften ab.
3. Gehen Sie in die stehende Position zurück, indem Sie sich mit den Händen abstützen.

BAUCHSPRUNG



1. Stehen Sie gerade und strecken Sie die Arme gerade nach oben.
2. In Bauchlage landen und mit den Händen und Armen nach vorne ausstrecken.
3. Stoßen Sie sich mit den Armen von der Matte ab, sodass Sie in die stehende Position zurückkehren.

180° DREHUNG



1. Beginnen Sie in der Bauchsprungposition.
2. Mit der linken oder rechten Hand und dem Arm abstoßen (je nachdem, in welche Richtung man sich drehen möchte).
3. Drehen Sie Kopf und Schultern in die gleiche Richtung. Halten Sie den Rücken parallel zur Matte und den Kopf nach oben.
4. Landen Sie wieder auf dem Bauch. Stoßen Sie sich mit beiden Händen und Armen von der Matte ab, sodass Sie in die stehende Position zurückkehren.

WARTUNG UND PFLEGE

Das Trampolin wurde aus Qualitätsmaterial in Handarbeit entworfen und hergestellt. Bei ordnungsgemäßem Umgang und richtiger Wartung verlängert sich die Lebensdauer des Trampolins und Schäden werden so reduziert. Befolgen Sie unten stehende Anweisungen. Dieses Trampolin ist für die Anwendung einer bestimmten Art und Weise konstruiert und so, dass es einem bestimmten Gewicht standhält. Nur eine Person darf auf dem Trampolin springen. Der Benutzer sollte Strümpfe tragen oder barfuß sein. Verwenden Sie keine Straßen- oder Tennisschuhe. Halten Sie das Trampolin außerhalb der Reichweite von Haustieren, um Risse oder andere Schäden am Tuch zu vermeiden. Der Benutzer des Trampolins darf keine harten oder scharfen Gegenstände bei sich tragen. Platzieren Sie auch keine scharfen oder spitzen Gegenstände in der Nähe der Matte. Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch, ob die Matte verschlissen ist oder ob es lose bzw. beschädigte Teile gibt. Unter gewissen Umständen ist das Schadensrisiko höher, insbesondere:

- Wenn sich Risse, Brüche oder Löcher in der Matte befinden.
- Wenn die Matte an Elastizität verliert.
- Wenn sich Nähte lösen oder die Matte verschlissen ist.
- Wenn Teile des Rahmens verbogen oder defekt sind, z. B. die Beine.
- Es ist zu überprüfen, ob alle Muttern und Schrauben fest angezogen sind, und bei Bedarf sind sie nachzuziehen.
- Es ist zu überprüfen, dass alle federbelasteten Verbindungen (Sperrbolzen) unbeschädigt sind und sich während des Spielens nicht lösen können.
- Alle Abdeckungen und scharfen Kanten sind zu überprüfen; bei Bedarf sind die entsprechenden Teile auszutauschen
- Überprüfung und Instandhaltung der wichtigsten Teile (Rahmen, Verspannung, Sprungmatte, Polsterung und Sicherheitsnetz) lenken, zu Beginn jeder Saison sowie in regelmäßigen Intervallen; es muss darauf hingewiesen werden, dass das Trampolin bei fehlender Überprüfung zu einer Gefahr werden könnte.
- Freiluft-Trampoline sollten mit einer Vorrichtung ausgestattet sein, die ein Verschieben durch Wind bei Starkwindbedingungen verhindert (z. B.Stahlanker im Erdboden oder Gewichte wie Sand- oder Wassersäcke) und/oder windfangende Elemente, wie Netz und Sprungmatte sollten entfernt werden.
- In bestimmten Ländern kann das Trampolin durch Schneelast und sehr niedrige Temperaturen während der Winterperiode beschädigt werden. Es wird empfohlen, den Schnee vom Trampolin zu entfernen und Sprungmatte sowie Sicherheitsnetz im Innenbereich aufzubewahren;
- Sprungmatte, Polsterung und Sicherheitsnetz sind auf Defekte zu prüfen;

ACHTUNG! WENN SIE EINE DER OBEN AUFGEFÜHRTEN GEFAHREN ENTDECKEN ODER ETWAS ANDERES, DAS EINE VERLETZUNGSGEFAHR DARSTELLT, MUSS DAS TRAMPOLIN ZERLEGT ODER BEISEITE GESTELLT UND DARF BIS ZUR BEHEBUNG DES PROBLEMS/DER PROBLEME NICHT MEHR BENUTZT WERDEN.

WARTUNGSANFORDERUNGEN FÜR DAS TRAMPOLINNETZ

Ihr Trampolinnetz ist aus uv-beständigem Material hergestellt. Dennoch ist das Netz der Witterung, wie etwa der Sonne, Wind, Regen und der Tierwelt ausgesetzt. Das Netz, welches das Trampolin umgibt, muss vor jedem Gebrauch überprüft werden. Dies beinhaltet, ist jedoch nicht beschränkt auf die Kontrolle des Netzes auf Risse, übermäßigen Verschleiß, Brüchigkeit und Dehnung. Prüfen Sie auch alle Verbindungen und die gesamte Umzäunung auf Unversehrtheit insgesamt. Das Netz muss, wenn es irgendwelche Anzeichen von Verschleiß, Beschädigung, Dehnung, Risse, Schlaffheit, Brüchigkeit oder andere Beeinträchtigungen der Unversehrtheit aufweist, sofort ersetzt werden. Der folgende Wartungsplan muss befolgt werden:

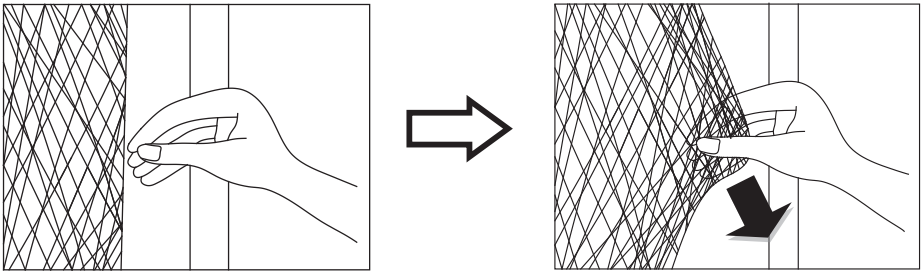
1 bis 3 Monate	3 bis 6 Monate	6 bis 12 Monate
Prüfen Sie vor jedem Ge-brauch das Sicher-heits-netz (Netz, Netz-halterung und Gurte).	Prüfen Sie das Netz, die Netzhalterung und Gurte vor jedem Ge-brauch sorg-fältig auf Schäden durch UV-Licht.	Prüfen Sie vor jedem Ge-brauch sorgfältig das Netz, die Netzhal-terung, Gurte, Reiß-verschlüsse, Bänder und Schnüre. Ersetzen Sie diese nach 12 Mo-naten, oder falls er-forderlich früher.

ES WIRD EMPFOHLEN, DAS NETZ BEI NORMALER NUTZUNG JÄHRLICH ZU ERSETZEN, AUCH WENN ES KEINE SICHTBAREN ANZEICHEN EINER BESCHÄDIGUNG ZEIGT.

Wie man das Trampolinnetz für eine ordnungsgemäße Nutzung prüft

Überprüfen Sie jedes Mal vor dem Gebrauch des Trampolins und des Sicherheitsnetzes das Sicherheitsnetz auf Anzeichen von UV-Schäden, Verschlechterung, Brüchigkeit, Risse und Verschleiß.

1. Schritt - Prüfen Sie das Sicherheitsnetz vor JEDEM Gebrauch auf Abnutzung, indem Sie ein Stück des Netzes zwischen die Finger klemmen und nach unten ziehen. Siehe dazu die Abbildung unten.



Wenn dies zu einem Riss oder Bruch oder einem Reißgeräusch führt, dann ist das Netz nicht sicher und MUSS sofort abgenommen werden. **VERWENDEN SIE DAS TRAMPOLIN-SICHERHEITSNETZ NICHT WEITER, WENN SIE IRGENDWELCHE ANZEICHEN VON VERSCHLEISS AM NETZ SEHEN**.

2. Schritt -Gehen Sie um das ganze Trampolin herum, um eine Sichtprüfung auf Materi-

alverschlechterung oder Schäden vorzunehmen.

WARTUNGSANFORDERUNG FÜR TRAMPOLIN-RANDABDECKUNG

Gehen Sie um das gesamte Trampolin herum, um eine Sichtprüfung der Randabdeckung auf Materialverschlechterung, Risse, Lockerheit, Elastizitätsverlust oder andere Schäden im Polster durchzuführen.

REKLAMATIONSRECHT

Nach geltendem Recht wird das Gerät bei Reklamation in die Verkaufsstelle zurückgebracht. Der Originalbeleg muss beigefügt werden. Für Schäden, die durch nicht bestimmungs- und unsachgemäßen Gebrauch entstanden sind, ist der Käufer verantwortlich. In diesen Fällen verliert das Reklamationsrecht seine Gültigkeit.

INFORMATIONEN ÜBER UMWELTGEFÄHRLICHEN ABFALL

Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss je nach den kommunalen Bestimmungen für Abfallbeseitigung einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten übergeben werden.

Kiitos Rusta-tuotteen ostamisesta!

Lue koko käyttöohje ennen kokoamista ja käyttämistä!

Trampoliini ø366 cm

Lue käyttöohje huolellisesti. Varmista, että tuote asennetaan oikein ja että sitä pidetään kunnossa ohjeissa edellytettävällä tavalla. Säilytä käyttöohje tulevaa käyttöä varten.

- Vain kotikäyttöön.
- Tämä lelu on tarkoitettu ulkokäyttöön.
- Ei sovellu alle 3-vuotiaille lapsille.
- Enimmäiskuormitus: 100 kg.
- Vain yksi käyttäjä kerrallaan. Törmäysriski.
- Tuotteen mitat: ø 366 cm × K 90 cm.

Huomautus! Turvaverkkoa ja reunasuojusta on käytettävä aina Rusta-trampoliinien käytön yhteydessä.

JOHDANTO

- Lue tämän käyttöoppaan tiedot huolellisesti ja varmista, että ymmärrät ohjeet ennen trampoliinin käyttöä.
- Kuten muuhunkin vapaa-ajan toimintaan, myös trampoliinin käyttöön liittyy loukkaantumisriski. Varmista, että noudatat turvamääräyksiä ja -ohjeita vahinkojen välttämiseksi.
- Trampoliinin väärinkäyttö on vaarallista ja voi aiheuttaa vakavia vammoja.
- Trampoliinit ovat jousitettuja, minkä ansiosta käyttäjä voi nousta epätavallisen korkealle ja päätyä erilaisiin asentoihin.
- Tarkista aina, kun haluat käyttää trampoliinia, onko matto kulunut ja onko trampoliinissa löysiä tai irtonaisia osia tai puuttuuko siitä osia.
- Tämä opas sisältää asennusohjeita, hoito- ja huolto-ohjeita, turvallisuusmääräyksiä, varoituksia ja tietoa oikeista hyppytekniikoista. Jokaisen, joka käyttää trampoliinia tai on lähellä sitä, on tutustuttava näihin käyttöohjeisiin. Trampoliinin käyttäjien on oltava tietoisia käyttämiensä hyppytekniikoiden rajoituksista.

VAROITUS!
Vain yksi henkilö saa hypätä kerrallaan! Jos useat ihmiset käyttävät trampoliinia samaan aikaan, vaurioiden ja vammojen riski lisääntyy.

TURVALLISUUSOHJEET

- Ennen kuin käytät trampoliinia, lue vammojen estämiseksi kaikki tämän oppaan ohjeet, varoitukset ja neuvot, jotka koskevat hoitoa, huoltoa ja käyttöä. Jos alla olevia ohjeita ei noudateta, se aiheuttaa tapaturmariskin.
- Trampoliinin omistaja ja siitä vastaava henkilö ovat vastuussa siitä, että jokainen trampoliinia käyttävä on tietoinen tämän oppaan sisältämistä tiedoista.
- Varmista, että tilaa on tarpeeksi korkealle hyppäämistä varten. Suositeltava vapaa tila on vähintään 8 metriä maan pinnasta. Varmista, ettei alueella ole kaapeleita, oksia tai muita mahdollisesti vaarallisia esineitä.
- On tärkeää, että sivuilla on esteetöntä tilaa. Älä sijoita trampoliinia lähelle seinää, rakennusta, aitaa tai vastaavaa. Varmista, että trampoliinin ympärillä on riittävästi esteetöntä tilaa (vähintään 2 metriä).
- Aseta trampoliini alueelle, jossa on tasainen alusta ja hyvä valaistus.
- Varoitus: Enintään 100kg.
- Varoitus: Vain ulkokäyttöön.
- Varoitus: Aikuisen tulee koota trampoliini asennusohjeiden mukaisesti ja tarkastaa se ennen ensimmäistä käyttökertaa.
- Varoitus: Vain yksi käyttäjä. Törmäysvaara.
- Varoitus: Sulje aina verkon aukko ennen hyppimistä.
- Varoitus: Hypi ilman kenkiä.
- Varoitus: Hypi aina keskellä mattoa.
- Varoitus: Tyhjennä taskut ennen hyppimistä. Älä pidä mitään kädessä hyppiessäsi.
- Varoitus: Älä syö hyppiessäsi.
- Varoitus: Älä poistu trampoliinista hyppäämällä.
- Varoitus: Älä käytä mattoa, kun se on märkä.
- Varoitus: Rajoita jatkuvan käytön aikaa (pidä taukoja säännöllisesti).
- Varoitus: Vaihda verkko ja suojakehys 1 vuoden käytön jälkeen.
- Varoitus: Älä käytä trampoliinia kovassa tuulessa. Kiinnitä trampoliini.
- Varoitus: Trampoliinia ei saa kaivaa maahan.
- Trampoliinia ei saa asentaa betonille, asfaltille tai muulle kovalle alustalle eikä muiden vastaavien rakenteiden läheisyyteen (esim. kahluualtaat, keinut, liukumäet tai kiipeilytelineet).

- Kaikki kuluttajan alkuperäiseen trampoliiniin tekemät muutokset (esim. lisävarusteen liittäminen) on suoritettava valmistajan ohjeiden mukaisesti.
- Tarkasta trampoliini aina, kun haluat käyttää sitä. Varmista, että reunasuojus on oikeassa paikassa. Vaihda kuluneet ja vaurioituneet osat ja korvaa puuttuvat osat.
- Kiipeä varovasti, kun nouset trampoliinille ja laskeudut siltä. On vaarallista hypätä trampoliinista maahan tai hypätä trampoliiniin. Älä käytä trampoliinia ponnahduslautana, jonka kautta hyppäät muiden kohteiden päälle.
- Älä käytä trampoliinia heti syötyäsi.
- Lopeta hyppy taivuttamalla polvia, kun jalkasi laskeutuvat matolle. Opettele tämä tekniikka, ennen kuin yrität muunlaisia hyppyjä.
- Opettele perushypyt ja yksinkertaiset liikkeet ennen kuin kokeilet vaikeampia liikkeitä. Voit tehdä monia harjoituksia yhdistämällä perushyppyjä ja -liikkeitä tai suorittamalla niitä eri järjestyksessä.
- Älä hyppää liian korkealle. Tee vain matalia hyppyjä, kunnes olet oppinut oikean hyppytekniikan ja tavan laskeutua maton keskelle. Hypyn hallinta on tärkeämpää kuin korkealle hyppääminen.
- Säilytä hallinta pitämällä katseesi matossa. Jos et tee niin, saatat menettää tasapainosi tai hallintasi.
- Älä käytä trampoliinia, jos olet väsynyt. Hyppele vain lyhyitä aikoja.
- Varmista, että trampoliini on varastoituna turvallisessa paikassa, kun se ei ole käytössä. Varmista, että sitä käyttävät vain henkilöt, joilla on sen käyttöön lupa. Jos käytät tikkaita päästäksesi trampoliinille, vastuuhenkilön on poistettava ne, jos hän poistuu alueelta, jotta alle kuusivuotiaat eivät pääse kiipeämään trampoliinille.
- Varmista, että kaikki esineet, jotka voisivat olla hyppivän henkilön tiellä, ovat etäällä trampoliinista. Pidä trampoliinin ympärillä oleva alue vapaana esineistä.
- Älä käytä trampoliinia, jos olet juonut alkoholia tai käyttänyt huumeita.
- Jos haluat tietoja hyppyharjoituksista, ota yhteys kokeneeseen ohjaajaan.
- Älä käytä trampoliinia, jos matto on märkä, vahingoittunut, likainen tai kulunut. Tarkasta trampoliini ennen sen käyttöä.
- Ilman pitäisi olla tyyni. Älä hypi tuulisella säällä.

VAROITUS!
Jos ohjeita ei noudateta, voi tapahtua onnettomuus, josta voi aiheutua vakava henkilö- tai omaisuusvahinko.

Tarkista aina, kun haluat käyttää trampoliinia, onko turvaverkko kulunut ja onko trampoliinissa löysiä tai irtonaisia osia tai puuttuuko siitä osia. Joissain tilanteissa loukkaantumisen vaara on normaalia suurempi, erityisesti jos:

- turvaverkossa, sen varusteissa tai matossa on repeämiä, viiltoja tai reikiä
- turvaverkko on löysällä
- saumat ovat löysällä tai turvaverkko on kulunut
- rungossa on taipuneita tai vaurioituneita osia, esimerkiksi jalat
- jousia on rikkoutunut, vaurioitunut tai puuttuu
- reunasuojus ei ole käytössä tai se on rikki tai väärin koottu
- rungosta, jousista tai trampoliinista törröttää osia (erityisesti teräväreunaisia).

JOS HUOMAAT JONKIN EDELLÄ MAINITUISTA SEIKOISTA TAI JOTAIN MUUTA, JOKA VOISI AIHEUTTAA LOUKKAANTUMISRISKIN, TRAMPOLIINI ON PURETTAVA TAI SIIRRETTÄVÄ POIS, EIKÄ SITÄ SAA KÄYTTÄÄ, ENNEN KUIN ONGELMA(T) ON RATKAISTU.

TRAMPOLIININ SIJOITUSPAIKKA

Maton yläpuolella on oltava vähintään 8 metriä vapaata tilaa. Varmista, ettei trampoliinin lähellä ole vaarallisia esineitä, kuten oksia, muita esineitä (esim. keinuja tai altaita), kaapeleita, seiniä, aitoja tai vastaavia. Muista seuraavat asiat, kun päätät trampoliinin sijoituspaikan:

- Trampoliini on sijoitettava tasaiselle alustalle.
- Alueen on oltava valoisa tai valaistu.
- Trampoliinin alla ei saa olla mitään esineitä.
- Ihmisten ei pitäisi pystyä käyttämään trampoliinia ilman lupaa, kun se ei ole käytössä.
- Maton on oltava kuiva. Älä koskaan hypi märällä matolla.
- Ilman pitäisi olla tyyni. Älä hypi tuulisella säällä.

Vastuuhenkilön on ilmoitettava kaikille trampoliinia käyttäville tässä oppaassa esitetyistä säännöistä. Vastuuhenkilön on oltava aikuinen. Hänen on oltava aina läsnä, kun trampoliini on käytössä.

TUULISET OLOSUHTEET

Voimakas tuuli voi viedä trampoliinin mukanaan. Jos odotettavissa on voimakasta tuulta, vie trampoliini suojaisaan paikkaan tai pura se. Voit myös sitoa trampoliinin pyöristetyn ulkoreunan (yläkisko) maahan köysillä ja paaluilla. Kiinnitä se ainakin kolmesta kohdasta. Älä kiinnitä pelkästään trampoliinin jalkoja, sillä ne voivat irrota rungon kiinnikkeistä.

TRAMPOLIININ SIIRTÄMINEN

Trampoliinin siirtämiseen tarvitaan vähintään kaksi henkilöä. Teippaa kaikki liitäntäpisteet ilmastointiteipillä tai muulla säänkestävällä teipillä. Tämä auttaa pitämään rungon ehjänä ja estää osia liikkumasta ja irtoamasta. Trampoliinia siirrettäessä se on nostettava ylös ja pidettävä vaakatasossa. Kaikkea muunlaista kuljetusta varten trampoliini täytyy purkaa.

KÄYTTÖOHJEET

- Totuttele ensin siihen, miltä trampoliinilla hyppääminen tuntuu. Keskity kehon perusasentoihin ja harjoittele kutakin hyppyä (perushyppyjä), kunnes osaat tehdä ne helposti ja hallitusti.
- Lopeta hyppy taivuttamalla polvia, kun jalkasi koskettavat mattoa. Harjoittele tätä, kun opettelet perushyppyjä. Käytä aina tätä tekniikkaa, jos menetät tasapainon tai hypyn hallinnan.
- Opettele perushyppy ensin ja varmista, että hallitset sen, ennen kuin harjoittelet vaikeampia hyppyjä. Hallittu hyppy tarkoittaa sitä, että laskeudut matolla samaan kohtaan kuin mistä aloitit hypyn. Jos yrität vaikeampia hyppyjä ennen kuin olet oppinut perusasiat, voit loukata itsesi.
- Älä hypi liian kauan, sillä väsymys lisää loukkaantumisriskiä. Hypi siis vain lyhyen aikaa ja anna sitten muiden kokeilla! Vain yksi henkilö saa hypätä kerrallaan.
- Kiipeä varovasti trampoliinille ja siltä alas vammojen estämiseksi. Kun kiipeät trampoliinille, ota kiinni rungosta ja kiipeä tai pyöräytä itsesi sitten reunan ja jousten yli ja sitten maton päälle. Pidä aina kiinni rungosta, kun kiipeät trampoliinille tai laskeudut trampoliinin päältä. Älä pidä kiinni reunasuojuksesta äläkä kiipeä sen päälle. Kun haluat laskeutua trampoliinin päältä, pidä rungosta kiinni ja laskeudu sitten maahan. Auta lapsia pääsemään trampoliinin päälle ja laskeutumaan alas.
- Älä hyppää alas trampoliinin päältä, koska se lisää loukkaantumisen vaaraa. Vammojen välttämiseksi on tärkeää säilyttää hallinta ja pystyä hallitsemaan hypyt. Älä koskaan yritä hypätä korkeammalle kuin muut! Älä käytä trampoliinia ilman valvontaa.

HYPPÄÄJÄ

- Kun hypit, on tärkeää säilyttää hallinta. Älä tee vaikeampia harjoituksia, ennen kuin hallitset perushypyt. Myös trampoliinin tuntemus on tärkeää vammojen estämiseksi. Lue kaikki turvallisuusohjeet läpi, sisäistä ne ja noudata niitä, ennen kuin käytät trampoliinia. Hallittu hyppy tarkoittaa sitä, että laskeudut matolla samaan kohtaan kuin mistä aloitit hypyn. Saat lisää turvallisuusohjeita ottamalla yhteyttä kokeneeseen kouluttajaan.

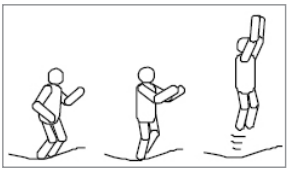
- Hallittu hyppy tarkoittaa sitä, että laskeudut matolla samaan kohtaan kuin mistä aloitit hypyn. Hyppää aina maton keskellä.
- Varmista, että turvaverkon aukko on kunnolla kiinni, ennen kuin alat hyppiä.
- Älä käytä trampoliinia, jos olet juonut alkoholia tai käyttänyt huumeita.
- Trampoliinin käyttäjillä ei saa olla mukanaan kovia tai teräviä esineitä.
- Laskeudu matolta varovasti ja hallitusti. Älä koskaan hyppää alas matolta äläkä hyppää matolta muiden kohteiden päälle.
- Opettele perushypyt ensin ja varmista, että hallitset ne, ennen kuin kokeilet vaikeampia hyppyjä. Opettele perusasiat hyppyohjeita käsittelevän kohdan avulla.
- Lopeta hyppy taivuttamalla polvia, kun jalkasi koskettavat mattoon.
- Pidä hyppy aina hallinnassasi, kun käytät trampoliinia. Hallittu hyppy tarkoittaa sitä, että laskeudut matolla samaan kohtaan kuin mistä aloitit hypyn. Yritä pysäyttää hyppy, jos sinusta tuntuu, että olet menettämässä sen hallinnan.
- Älä hypi liian kauan äläkä koskaan tee useita äärimmäisen korkeita hyppyjä peräkkäin.
- Keskitä huomiosi mattoon, koska siten voit pitää hypyn helpommin hallinnassasi. Muuten saatat menettää tasapainosi tai hyppysi hallinnan.
- Älä syö tai juo samalla, kun teet hyppyjä.
- Vain yksi henkilö saa hypätä kerrallaan.
- Lapsia on aina valvottava, kun he käyttävät trampoliinia.

VALVOJA

- Vastuuhenkilön/valvojan on ymmärrettävä ja sovellettava kaikkia tämän käyttöoppaan turvallisuusohjeita ja -neuvoja. Vastuuhenkilön vastuulla on antaa neuvoja ja opastaa trampoliinin käyttäjiä. Jos kukaan ei voi valvoa hyppääjiä, trampoliinia on säilytettävä purettuna suojaisassa paikassa luvattoman käytön estämiseksi tai pressulla peitettynä.
- Vastuuhenkilön vastuulla on myös varmistaa, että turvamerkki on kiinnitetty trampoliiniin, ja antaa turvaohjeita kaikille trampoliinilla hyppiville.
- Jonkun täytyy aina olla valvomassa hyppijää riippumatta siitä, kuinka vanha tai kokenut tämä on.
- Älä käytä trampoliinia, jos se on märkä, vahingoittunut, likainen tai kulunut. Tarkasta trampoliini ennen sen käyttöä.
- Varmista, että kaikki esineet, jotka voisivat olla hyppivän henkilön tiellä, ovat etäällä trampoliinista. Tarkasta, mitä trampoliinin yläpuolella, alapuolella ja ympärillä on.
- Varmista, että trampoliinia ei voi käyttää ilman lupaa tai valvojaa.

TRAMPOLIININ PERUSHARJOITUKSET

HYPPY SEISAALTAAN

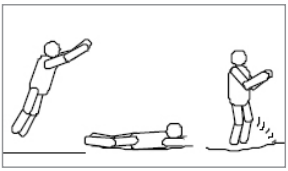


1. Aloita alkuasennosta siten, että jalkasi ovat levällään hartioiden leveydeltä, pää osoittaa eteenpäin ja silmät ovat mattoon suunnattuina.
2. Taivuta käsivarsia eteenpäin, ylöspäin ja ympäri pyörivällä liikkeellä.
3. Tuo jalat yhteen, kun olet ilmassa. Varpaat osoittavat alaspäin.
4. Tuo jalat takaisin hartioiden leveydelle haralleen, kun laskeudut trampoliinille.

HYPPY ISTUALTAAN

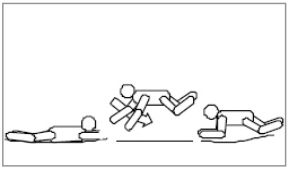
1. Laskeudu istuma-asentoon
2. Aseta kätesi trampoliinille lanteiden viereen.
3. Palaa seisoma-asentoon työntämällä itsesi ylös käsillä.

VATSAHYPPY



1. Seiso suorassa ja venytä kätesi.
2. Laskeudu vatsallesi niin, että kädet ja käsivarret kurottavat eteenpäin.
3. Työnnä itsesi ylös trampoliinilta käsivarsien avulla ja palaa seisoma-asentoon.

180 ASTEEN KIERRE



1. Aloita samassa asennossa kuin vatsahyppy.
2. Työnnä itsesi ylös matosta vasemmalla tai oikealla kädellä (sen mukaan, mihin suuntaan haluat tehdä kierteen).
3. Käännä pääsi ja hartiasi samaan suuntaan. Pidä selkäsi maton suuntaisena ja pää ylöspäin.
4. Laskeudu jälleen vatsallesi. Työnnä itsesi ylös matosta molemmin käsin ja palaa seisoma-asentoon.

HOITO JA KUNNOSSAPITO

Tämä trampoliini on osaavien henkilöiden suunnittelema ja valmistama, ja valmistukseen on käytetty korkealaatuisia materiaaleja. Asianmukainen hoito ja kunnossapito pidentää trampoliinin käyttöikää ja vähentää loukkaantumisten vaaraa. Lue seuraavat ohjeet huolellisesti: Tämä trampoliini on suunniteltu kestämään tietty paino ja käytettäväksi tietyllä tavalla. Vain yksi henkilö saa käyttää trampoliinia kerrallaan. Käyttäjien tulee olla paljain jaloin tai vain sukat jalassa. ÄLÄ käytä ulkokenkiä tai lenkkitossuja. Pidä trampoliini poissa lemmikkien ulottuvilta, jotta trampoliiniin ei tule repeytymiä tai muita vaurioita. Poista kaikki terävät esineet yltäsi ennen trampoliinin käyttöä. Varmista, ettei trampoliinin läheisyydessä ole teräviä tai teräväkärkisiä esineitä. Tarkasta trampoliini aina kulumisen tai löysien tai puuttuvien osien varalta ennen käyttöä. Loukkaantumisriski on tietyissä tapauksissa suurempi ja erityisesti, jos:

- Trampoliinissa on repeämiä, halkeamia tai reikiä
- Trampoliini menettää kimmoisuutensa
- Saumat ratkeavat tai trampoliini on kulunut
- Rungossa on taipuneita tai vaurioituneita osia, esimerkiksi jalat.
- Tarkista kaikkien mutterien ja pulttien kireys ja kiristä tarvittaessa
- Tarkista, että kaikki jousikuormitteiset nivelet (tappinivelet) ovat yhä ehjiä ja että ne eivät voi päästä pois paikoiltaan leikin aikana
- Tarkasta kaikki päällysteet ja terävät reunat ja vaihda tarvittaessa
- Ulkotrampoliinit tulisi varustaa järjestelmällä, joka voimakkaalla tuulella estää siirtymisen tuulen takia (esim. terästangot maahan tai hiekkapussi, vesipussit tai muita vastaavia kuormia), ja/tai verkko ja matto ja muut tuulen mukaan lähtevät osat tulisi irrottaa.
- Joissakin maissa lumikuorma ja erittäin alhainen lämpötila voivat vaurioittaa trampoliinia talvikaudella. On suositeltavaa poistaa lumi ja säilyttää mattoa ja suojaa sisätiloissa.
- Tarkista, että matossa, pehmusteessa ja suojarakenteessa ei ole vikoja.
- Varmista, että tarranauhakiinnittimet on kiinnitetty oikein trampoliinin käytön ajaksi.
- Säilytä huolto-ohjekirja.

Tärkeää! JOS HUOMAAT JONKIN EDELLÄ MAINITUISTA SEIKOISTA TAI JOTAIN MUUTA, JOKA VOISI AIHEUTTAA HENKILÖVAHINKORISKIN, TRAMPOLIINI ON PURETTAVA TAI SIIRRETTÄVÄ POIS, EIKÄ SITÄ SAA KÄYTTÄÄ, ENNEN KUIN ONGELMA(T) ON RATKAISTU.

TURVAVERKKOA KOSKEVA HUOLTOVAATIMUS

Tämä trampoliinin turvaverkko on valmistettu UV-säteilyä kestävästä materiaalista. Tästä huolimatta verkko altistuu luonnonvoimille, kuten auringonvalolle, tuulelle, sateelle ja eläimille. Trampoliinia ympäröivä verkko on tarkastettava ennen jokaista käyttöä. Tarkastuksen kuuluu sisältää esimerkiksi verkon tarkastaminen halkeamien, liiallisen kulumisen, haurauden ja venymisen varalta. Tarkasta myös kaikki liitännät ja koko suojarakenne yleisen eheyden varmistamiseksi. Verkko on vaihdettava välittömästi, jos siinä näkyy merkkejä kulumisesta, vaurioista, venymisestä, halkeilusta, löysyydestä, hauraudesta tai muista eheyttä heikentävistä seikoista. Seuraavaa huoltoaikataulua on noudatettava:

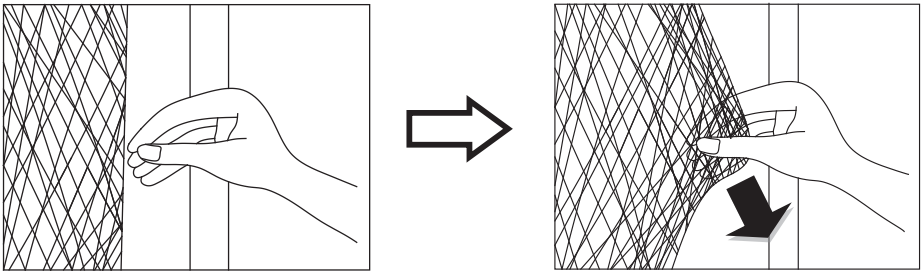
1–3 kuukautta	3–6 kuukautta	6–12 kuukautta
Tarkasta kotelosuojarakenne (verkko, verkon ripustin ja hihnat) ennen jokaista käyttöä.	Verkon, verkon ripustimen ja hihnojen perusteellinen tarkastus UV-vaurioiden varalta ja ennen jokaista käyttöä.	Verkon, verkon ripustimen, hihnojen, vetoketjujen, narujen ja nyörien perusteellinen tarkastus ennen jokaista käyttöä. Vaihda 12 kuukauden jälkeen tai tarvittaessa aiemmin.

ON SUOSITELTAVAA VAIHTAA VERKKO VUOSITTAIN, MIKÄLI TRAMPOLIINI ON NORMAALISSA KÄYTÖSSÄ, VAIKKA VERKOSSA EI OLISIKAAN NÄKYVIÄ VAURIOITA.

Trampoliinin verkon tarkastaminen asianmukaista käyttöä varten

Tarkasta turvaverkko UV-vaurioiden, heikkenemisen, haurauden, halkeilun ja repeytymisen merkkien varalta aina ennen trampoliinin ja suojarakenteen käyttöä.

Vaihe 1 – Tarkasta turvaverkko ennen JOKAISTA käyttöä kulumisen varalta puristamalla ja vetämällä verkon osaa sormien välissä ja vetämällä alaspäin. Katso alla olevaa kaaviota.



Jos tällöin ilmenee repeämistä tai halkeilua tai kuuluu repeytymisääntä, verkko on vaarallinen ja se TÄYTYY purkaa välittömästi. **LOPETA TRAMPOLIININ TURVAVERKON KÄYTTÖ, JOS HUOMAAT VERKOSSA MERKKEJÄ KULUMISESTA TAI REPEYTYMISESTÄ**.

Vaihe 2 – Kävele koko trampoliinin ympäri ja tarkasta se silmämääräisesti materiaalin heikkenemisen tai muiden vaurioiden varalta.

TRAMPOLIININ PEHMUSTETTA KOSKEVA HUOLTOVAATIMUS

Kävele koko trampoliinin ympäri ja tarkasta pehmuste silmämääräisesti materiaalin heikkenemisen, repeämien, löysyyden, kimmoisuuden häviämisen tai muiden vaurioiden varalta.

REKLAMAATIO-OIKEUS

Voimassaolevan lainsäädännön mukaan reklamaatio on tehtävä toimittamalla tuote ostopaikkaan. Alkuperäinen kuitti on esitettävä. Jos tuotetta on käytetty muuhun kuin sen käyttötarkoitukseen tai käyttöohjetta ei ole noudatettu, käyttäjä on vastuussa mahdollisista vahingoista. Tällöin reklamaatio-oikeus ei ole voimassa.

TIETOJA ONGELMAJÄTTEISTÄ

Kun tuote on tullut elinkaarensa päähän, se on toimitettava kierrätykseen paikallisten määräysten mukaisesti. Sitä ei saa hävittää talousjätteenä.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

All you need to assemble your trampoline is our spring loading tool that is included. It is easy to disassemble and store your trampoline when it is not in use. Read the assembly instructions before starting to assemble the trampoline. You need at least two adults to assemble the trampoline.

BEFORE ASSEMBLY

- Check the names of the parts and their letters in the table below. The names and letters make it easier for you to follow the assembly instructions. Check to make sure you have all the parts that are listed. If any parts are missing, please contact Rusta via www.rusta.se.
- Remember to use protective gloves when assembling your trampoline. This will prevent any crush injuries.

MONTERINGSANVISNINGAR

När du monterar din studsmatta behöver du endast vårt fjäderspänningsverktyg som medföljer. När du inte ska använda studsmattan är den lätt att demontera och förvara. Läs monteringsanvisningarna innan du börjar montera studsmattan. Det behövs minst två vuxna personer för att montera studsmattan.

FÖRE MONTERING

- Kontrollera delarnas namn och bokstäver i tabellen nedan. Namnen och bokstäverna gör det enklare för dig att följa monteringsanvisningarna. Kontrollera att du har alla delar som listas. Om någon del saknas, kontakta Rusta via www.rusta.se.
- Kom ihåg att använda skyddshandskar när du monterar studsmattan. Då undviker du klämskador.

MONTERINGSANVISNING

Når du monterer trampolinen, trenger du bare det medfølgende fjærspenningsverktøyet. Hvis du ikke skal bruke trampolinen, er den lett å demontere og oppbevare. Les monteringsanvisningene før du begynner å montere trampolinen. Det er nødvendig med minst to voksne personer for å montere trampolinen.

FØR MONTERING

- Kontroller delenes navn og bokstaver i tabellen nedenfor. Navnene og bokstavene gjør det enklere for deg å følge monteringsanvisningen. Kontroller at du har alle delene som er oppført. Hvis noen del mangler, kontakt Rusta gjennom www.rusta.se.
- Husk å bruke vernehansker når du monterer trampolinen. Da unngår du klemskader.

MONTAGEANLEITUNG

Bei der Montage des Trampolins benötigen Sie nur unseren mitgelieferten Federspanner. Bei Nichtgebrauch lässt sich das Trampolin leicht zerlegen und aufbewahren. Lesen Sie die Montageanleitungen vor der Montage des Trampolins durch. Es sind mindestens zwei Erwachsene bei der Montage des Trampolins erforderlich.

VOR DER MONTAGE

- Überprüfen Sie die Namen und Buchstaben der Teile in der unten stehenden Tabelle. Die Namen und Buchstaben erleichtern es Ihnen, der Montageanleitung zu folgen. Überprüfen Sie, ob alle aufgelisteten Teile vorhanden sind. Fehlt ein Teil, kontaktieren Sie bitte den Rusta Kundendienst unter www.rusta.se.
- Denken Sie daran, während der Montage des Trampolins Schutzhandschuhe zu tragen. Sie vermeiden so Quetschverletzungen.

ASENNUSOHJEET

Tarvitset trampoliinin kokoamiseen vain mukana toimitetun jousikuormitustyökalun. Kun trampoliinia ei ole tarkoitus käyttää, se on helppo purkaa ja varastoida. Lue kokoamisohjeet ennen kuin aloitat trampoliinin kokoamisen. Trampoliinin kokoamiseen tarvitaan vähintään kaksi aikuista.

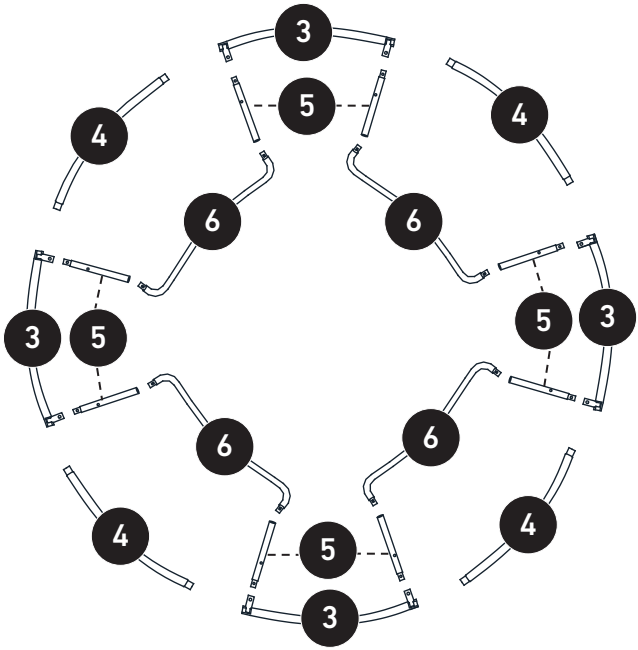
ENNEN KOKOAMISTA

- Katso osien nimet ja niiden kirjaimet alla olevasta taulukosta. Nimien ja kirjainten ansiosta kokoamisohjeita on helpompi seurata. Varmista, että kaikki luetellut osat ovat mukana. Jos jokin osista puuttuu, ota yhteys Rustaan sivuston www.rusta.se kautta.
- Muista käyttää suojakäsineitä, kun kokoat trampoliinia. Siten voit estää musertumisvammat.

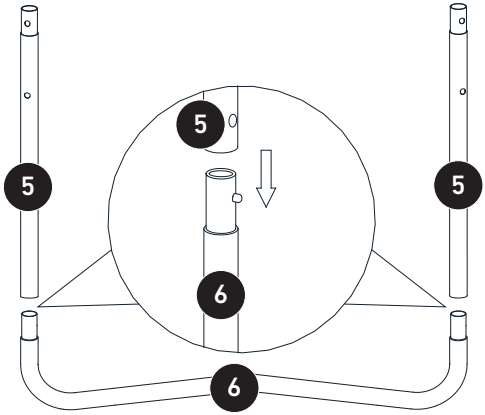
1		Trampoline Mat, stitched with Triangle Rings / Studsmattsmatta, sydd med triangelringar / Trampolineduk med påsydde trekantringer / Trampolin-Sprungmatte, mit Triangel-Ringen vernäht / Trampoliinimatto, ommeltu, kolmiorenkaat	x 1
2		Frame Pad / Ramvaddering / Kantpolstring / Rahmenabdeckung (Polster) / Runkopehmuste	x 1
3		Top Rail with Leg Sockets / Övre räcke med uttag för ben / Toppstang med beinsokler / Obere Schiene mit Ansatzstücken für die Füße / Yläkisko, jossa jalkojen kiinnikkeet	x 4
4		Top Rail / Övre räcke / Toppstang / Obere Schiene / Yläkisko	x 4
5		Vertical Leg Extension / Lodrätt ben / Loddrett bein / Senkrechter Fuß / Pystysuora jalka	x 8
6		Leg Base / Benbas / Beinsokkel / Fußunterteil / Jalan kanta	x 4
7		Galvanized Springs / Galvaniserade fjädrar / Galvaniserte fjærer / Verzinkten Federn / Galvanoidut jouset	x 64
8		Bolt (79 mm) / Skruv (79 mm) / Bolt (79 mm) / Schraube (79 mm) / Pultti (79 mm)	x 16
9		Gap Spacer / Distansbricka / Avstandsstykke / Abstandhalter / Rakovälikappale	x 16
10		Reinforce Steel / Förstärkt stål / Forsterket stål / Stahlverstärkt / Lujiteteräs	x 8
11		Arc Washer / Vågbricka / Buet skive / Gewölbte Unterlegscheibe / Kaarialuslevy	x 16
12		Spring Washer / Fjäderbricka / Fjærskive / Federscheibe / Jousialuslevy	x 16
13		Cap Nut / Kupolmutter / Rundmutter / Deckmutter / Kupumutteri	x 16
14		Wrench / Skiftnyckel / Skiftenøkkel / Kreuzschlüssel / Ruuviavain	x 1
15		Allen Wrench / Insexnyckel / Unbrakonøkkel / Innensechskantschlüssel / Kuusiokoloavain	x 1
16		Spring tool/ Fjäderverktyg / Fjærverktøy/ Federspanner / Jousityökalu	x 1

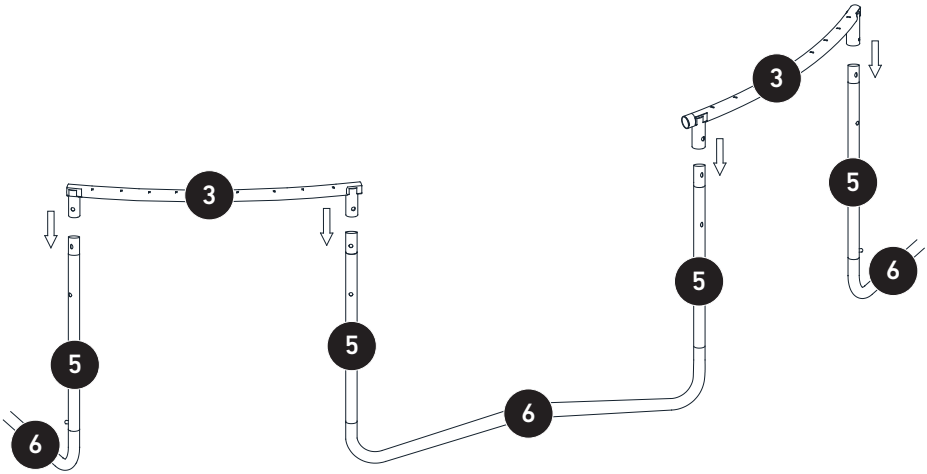
A		Upper Frame Tube with Foam / Övre ramrör med skum / Øvre rammestolpe med skum / Oberes Rahmenrohr mit Schaumstoff / Ylempi runkoputki, jossa vaahtomuovia	x 8
B		Lower Frame Tube with Foam / Undre ramrör med skum / Nedre rammestolpe med skum / Unteres Rahmenrohr mit Schaumstoff / Alempi runkoputki, jossa vaahtomuovia	x 8
C		Self-Locking Screw / Låsskruv / Selvlåsende skrue / Selbstsichernde Schraube / Itselukittuva ruuvi	x 8
D		Plastic Cap / Plastlock / Plasthette / Kunststoffkappe / Muovinen hattu	x 8
E		Cap / Lock / Hette / Kappe / Hattu	x 8
F		Cable Wire / Kabelvajer / Kabelvaier / Drahtseil / Vaijeri	x 12
G		Cord / Sladd / Snor / Schnur / Naru	x 7
H		Enclosure Netting / Nätinhängnad / Sikkerhetsnett / Sicherheitsnetz / Turvaverkko	x 1

1

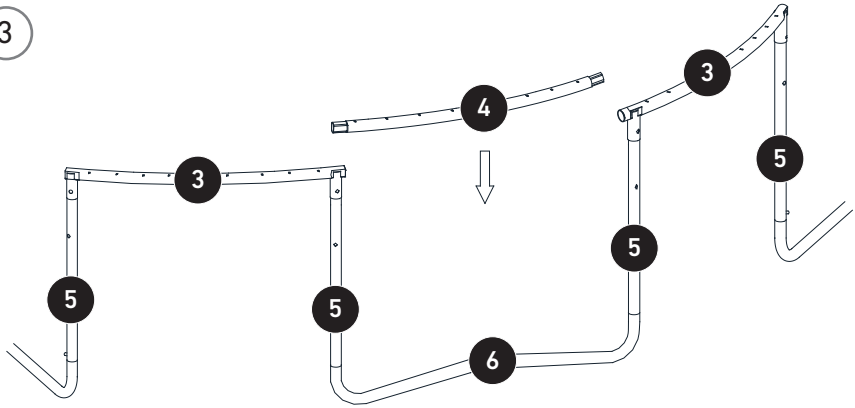


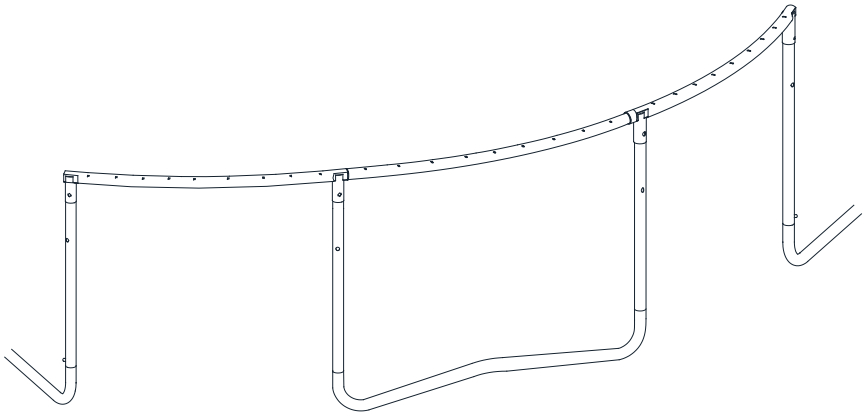
2

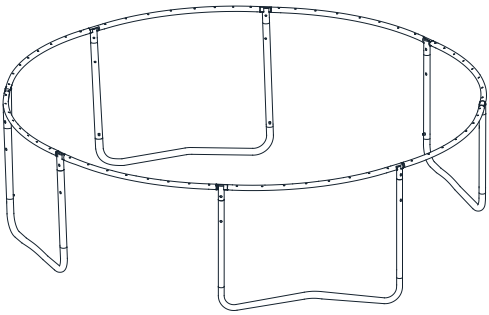




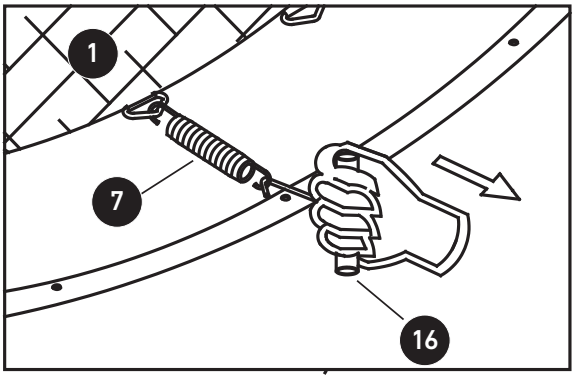
3

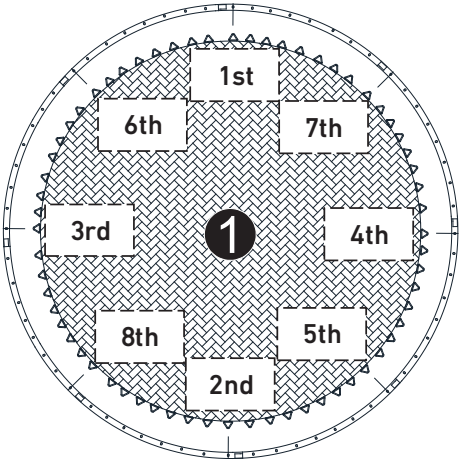


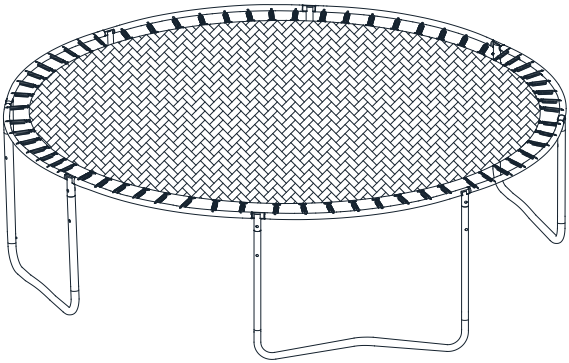




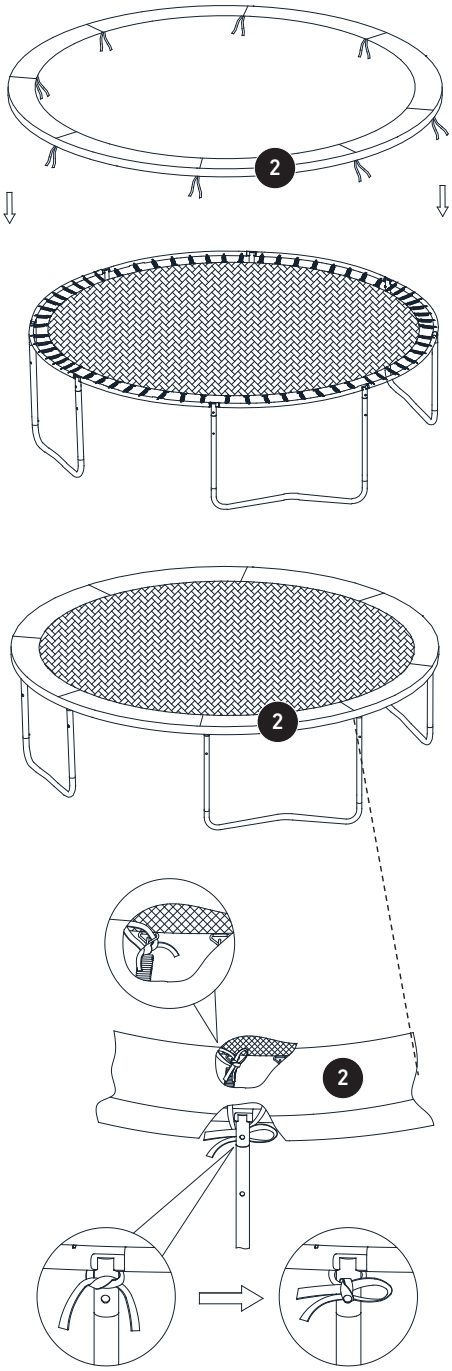
4



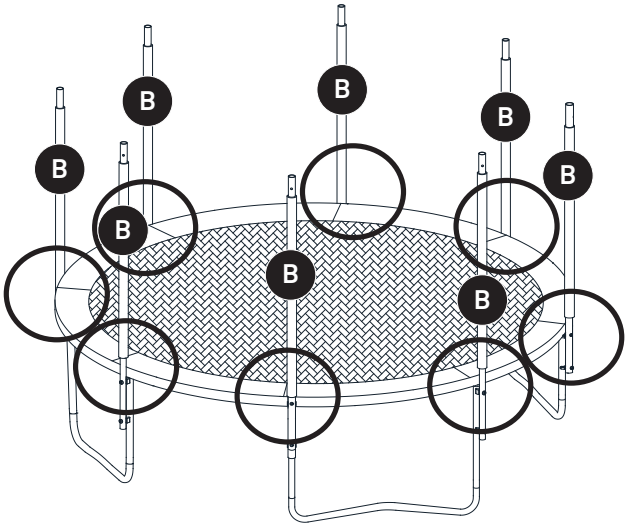


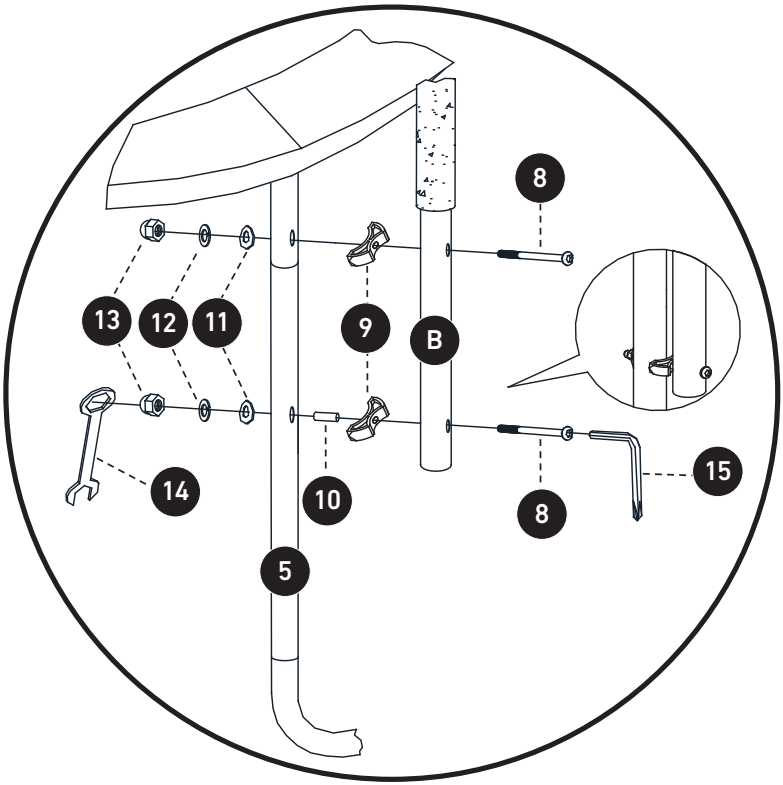


5

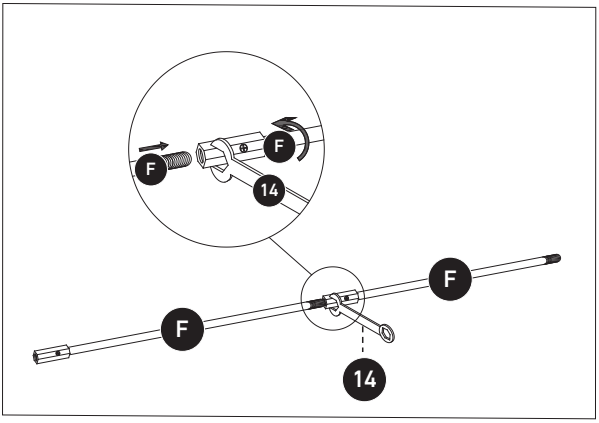


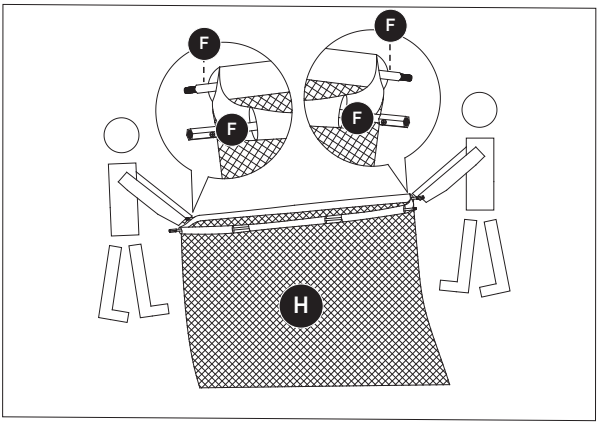
6

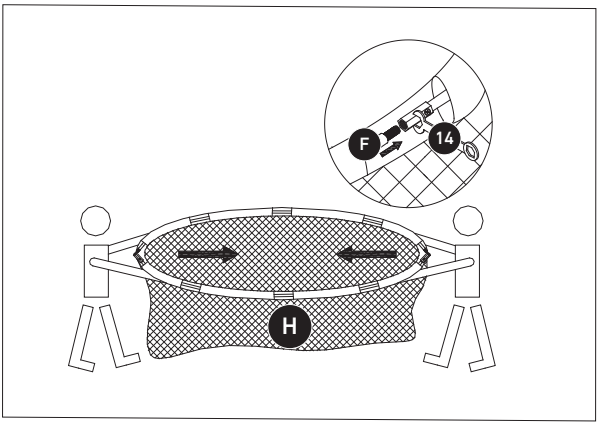




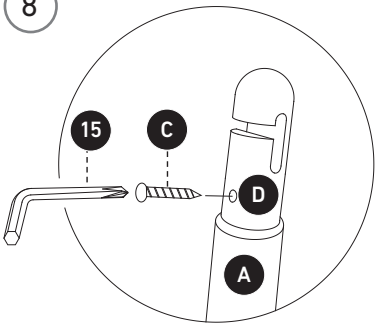
7

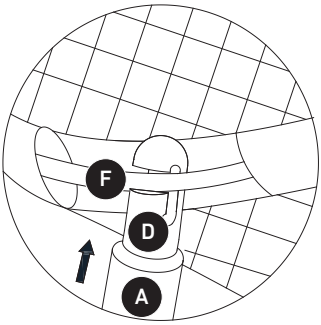


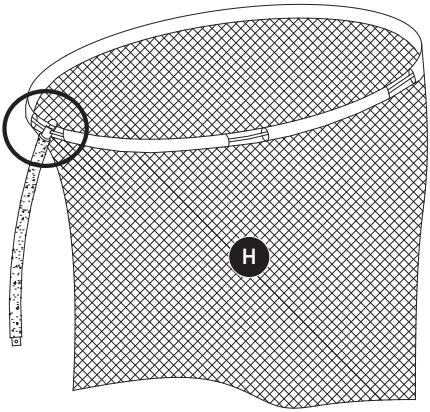


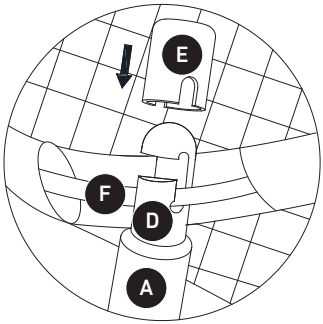


8

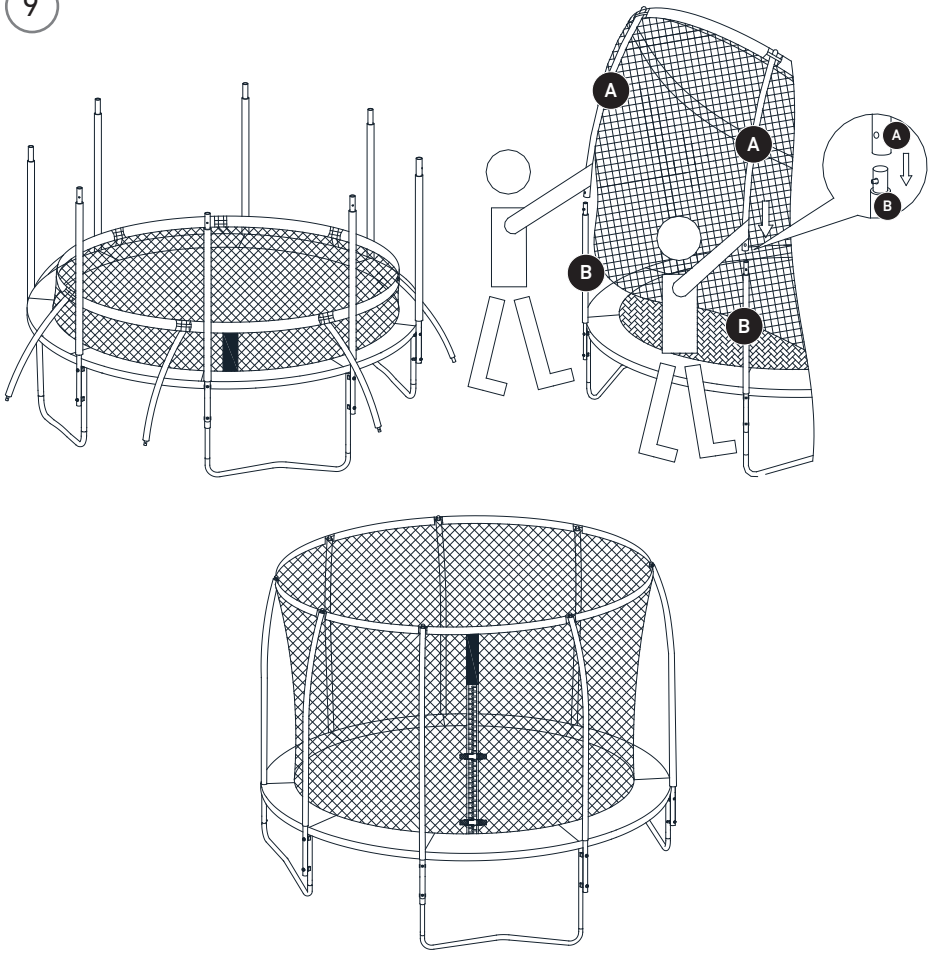




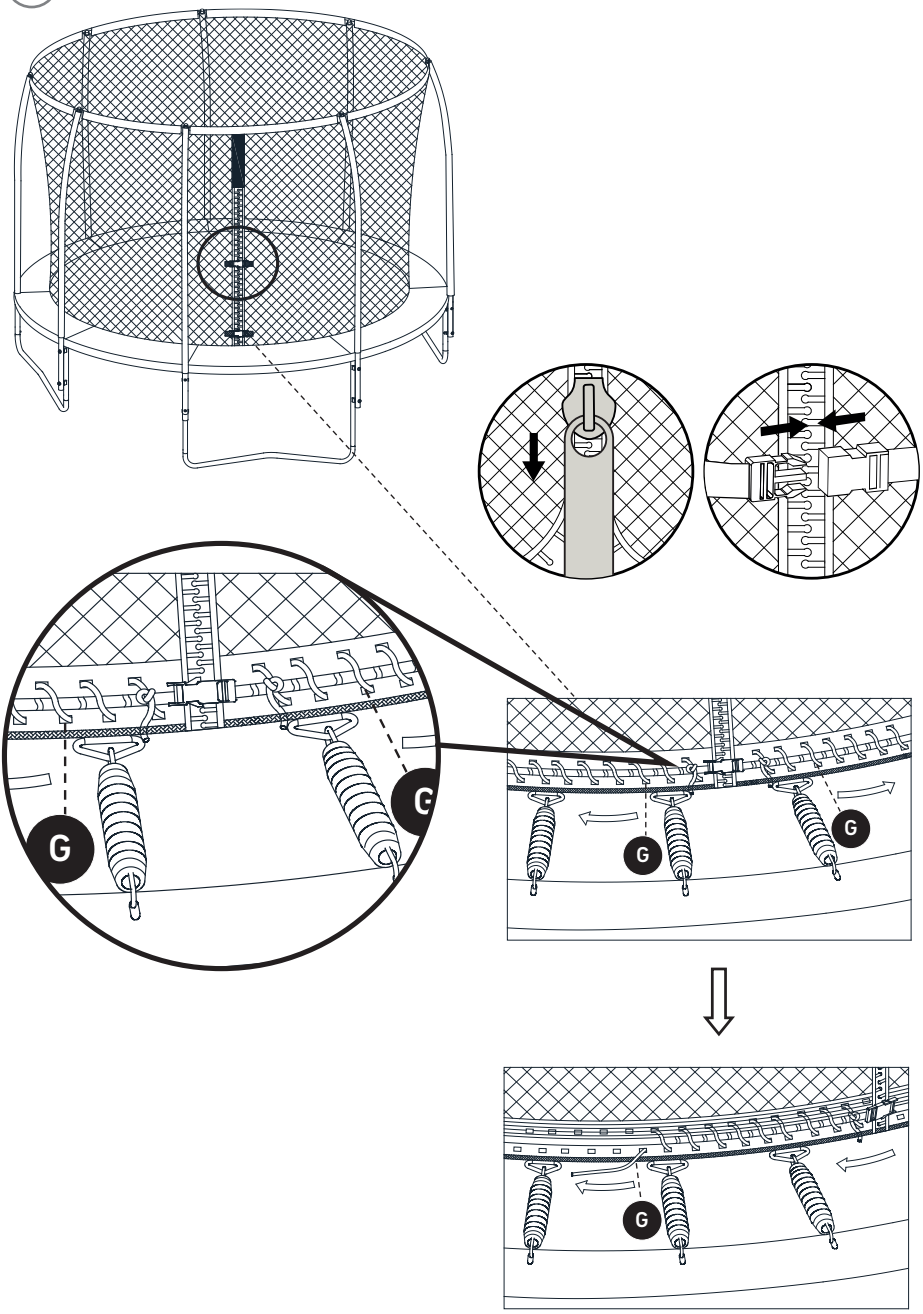


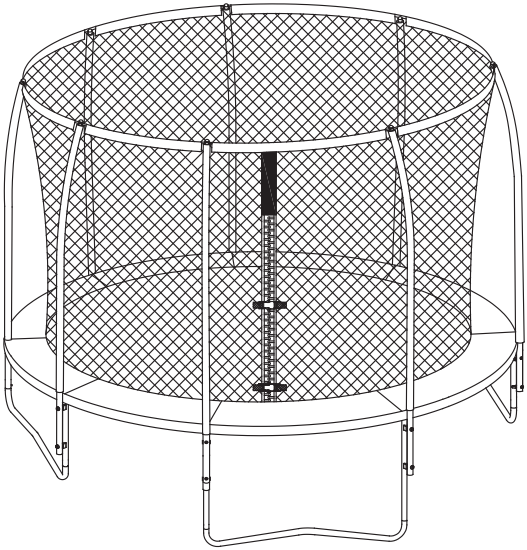


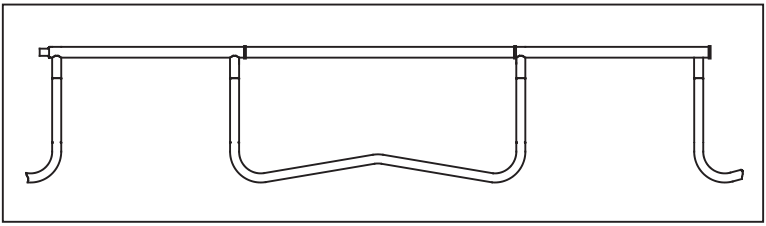
9



10







FINAL SAFETY CHECK

Check that all strings, hooks and screws are secure and have been positioned as shown in the assembly instructions, before using the trampoline. All locking mechanisms should be checked regularly and adjusted when necessary. Stop using the safety net if it becomes very worn or damaged.

SAFETY INSTRUCTIONS

The net should be replaced every two years. (The safety net is a consumable, which should be used for a maximum of 2 years before being replaced).

SLUTLIG SÄKERHETSKONTROLL

Kontrollera att alla band, krokar och skruvar sitter fast och är placerade enligt monteringsanvisningen, innan studsmattan används. Alla fästanordningar bör regelbundet kontrolleras och vid behov justeras. Sluta att använda säkerhetsnätet om det blir starkt slitet eller skadat.

SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

Säkerhetsnätet bör bytas ut varannat år (Säkerhetsnätet är en förbrukningsvara och får max användas i 3 år innan det måste bytas ut)

AVSLUTTENDE SIKKERHETSKONTROLL

Kontroller at alle bånd, kroker og skruer sitter fast og er plassert i henhold til monterings-anvisningen, før trampolinen tas i bruk. Alle festeanordninger bør kontrolleres regelmessig og justeres når det er behov for det. Slutt å bruke sikkerhetsnettet dersom det blir svært slitt eller skadet.

SIKKERHETSFORSKRIFTER

Sikkerhetsnettet bør byttes hvert annet år. (Sikkerhetsnettet er en forbruksvare og får max brukes i 3 år før det må byttes ut).

ABSCHLIESSENDE SICHERHEITSKONTROLLE:

Vor der ersten Anwendung des Trampolins kontrollieren, dass alle Bänder, Haken und Schrauben fest sitzen und gemäß Montageanweisung platziert sind. Alle Befestigongen müssen regelmäßig kontrolliert und bei Bedarf justiert werden. Ein stark abgenutztes oder beschädigtes Sicherheitsnetz soll nicht länger verwendet werden.

NACH ALLGEMEINE SICHERHEITSVORSCHRIFTEN EINFÜGEN.

Das Netz sollte alle zwei Jahre ausgetauscht werden. (Das Sicherheitsnetz ist ein Verbrauchsgegenstand und darf höchstens 3 Jahre verwendet werden. Dann muss es ausgetauscht werden).

LOPULLINEN TURVATARKASTUS

Varmista ennen trampoliinin käyttöä, että kaikki narut, koukut ja ruuvit ovat kunnolla kiinni ja ne on sijoitettu kokoamisohjeissa ilmoitetulla tavalla. Kaikki lukitusmekanismit pitää tarkastaa säännöllisesti ja säätää tarvittaessa. Lopeta turvaverkon käyttö, jos se on erittäin kulunut tai vahingoittunut.

TURVALLISUUSOHJEET

Verkko tulee vaihtaa kahden vuoden välein. (Turvaverkko on kuluva osa, jota tulee käyttää enintään 2 vuotta ennen sen vaihtamista).

CE

ENG
Customer Service Rusta
Consumer contact: Rusta Customer Service, Box 5064, 194 05 Upplands Väsby, SWEDEN
Website: www.rusta.com
E-mail: customerservice@rusta.com

SE
Rustas kundtjänst
Konsumentkontakt: Rusta Kundtjänst, Box 5064, 194 05 Upplands Väsby, SVERIGE
Hemsida: www.rusta.com
E-post: customerservice@rusta.com

NO
Rustas kundetjeneste
Forbrukerkontakt: Rusta Kundetjeneste, Box 5064, 194 05 Upplands Väsby, SVERIGE
Hjemmesida: www.rusta.com
E-post: customerservice@rusta.com

DE
Kundenservice Rusta
Kundenkontakt: Kundenservice Rusta, Box 5064, 194 05 Upplands Väsby, SCHWEDEN
Website: www.rusta.com
E-mail: customerservice@rusta.com

FI
Rustan asiakaspalvelu
Kuluttajapalvelu: Kuluttajapalvelu Rusta, Box 5064, 194 05 Upplands Väsby, RUOTSI
Sivusto: www.rusta.com
Sähköposti: customerservice@rusta.com