

# Trampoline

Studsmatta / Trampoline /  
Trampolin / Trampoliini



**ADVANCED**  
**457x366 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 Advanced with Safety net, 457x366 cm

Read the user manual carefully to make sure that the product is assembled, used and maintained correctly, as described in the instructions in this user manual. Keep the user manual for future reference.

### USE

- Only for domestic use.
- This toy is intended for outdoor use.
- Not suitable for children under 3 years old.
- Only one user at a time. Risk of collision.
- The trampoline mat and safety net should be replaced every three years.
- Maximum load: 150 kg.
- Product measurements: 457x366 cm x H 100 cm.

**PLEASE NOTE! The safety net and edge protector must always be used with Rusta trampolines.**

### GET STARTED!

- Read through the information in the manual carefully and make sure you understand the instructions before using 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.
- 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.

### 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 space to jump high. A clearance of at least 8 metres above the ground and at least 2 metres of free space to the sides are recommended.
- The trampoline must be positioned on a flat surface and be in a well-lit area.
- The trampoline should be assembled by an adult in accordance with the assembly instructions and then checked before first use.



### WARNING!

- Jump without shoes.
- Empty pockets and hands before jumping.
- Do not eat while jumping.
- Do not use the mat when it is wet.
- Always close the net opening before jumping.
- The safety net should be inspected every year and replaced every three years.
- Always jump in the middle of the mat.
- Do not use in strong wind conditions and secure the trampoline.
- Do not exit by a jump.
- Limit the time of continuous usage (make regular stops).
- 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.
- 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.
- 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. 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 unauthorised persons from using it.
- 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.



**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.



**WARNING! 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 should be at least 8 metres of space above the trampoline and at least 2 metres free around the edge. 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.
- Do not place on asphalt or bury into the ground.
- No unauthorised people should be able to use the trampoline when it is not in use.

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. This person 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 at the same point on the mat. If you try more advanced jumps before you've mastered easy ones, there is a risk of injury.
- Do not jump for too long at a time, 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.

## JUMPERS

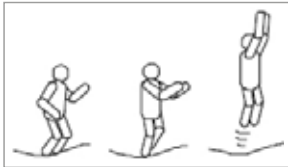
- When you are jumping, it is important to remain in control. Do not perform more advanced exercises until you have mastered the basic jumps. Knowledge of the trampoline is also important to prevent any injuries. Read through, think about and apply all the safety instructions before using the trampoline.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

## BASIC TRAMPOLINE EXERCISES

### STANDING JUMP



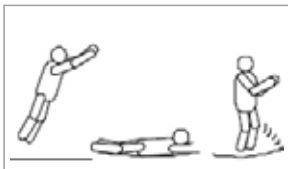
1. Begin in the start position with your feet shoulder width apart, head facing forwards and eyes on the mat.
2. Bend your arms forwards, upwards and round in a circular movement.
3. Bring your feet together when you are in the air. Toes pointing down.
4. Bring your feet back to shoulder width apart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

### SITTING JUMP



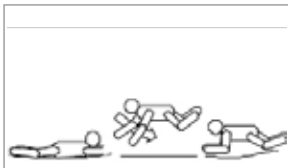
1. Land in a flat sitting position.
2. Lay your hands on the trampoline next to your hips.
3. Return to the standing position by pushing yourself up with your hands.

### 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. Users should be barefoot or wear socks only. Keep the trampoline out of reach of pets to avoid tears and other damage 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 fasteners are closed correctly during use of trampoline.
- Retain the maintenance instruction manual.
- Check the trampoline every time you want to use it. Check that the safety net is securely fastened, that the trampoline is intact, and that the edge protector is positioned correctly. Replace any worn, damaged or missing parts.

**IMPORTANT! 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.**

## STORAGE

If the trampoline will not be used for a prolonged period, such as during the winter months, it should be dismantled and stored in a dry area protected from the weather.

## SAFETY NET MAINTENANCE REQUIREMENTS

Your trampoline net suspension is made of UV-resistant material. Despite this, the net is exposed to outdoor elements including sunlight, wind, rain and wildlife. The net around the trampoline must be checked before each use. This includes, but is not limited to, inspecting the mesh for cracks, excessive wear, brittleness, and stretching. Also inspect all connections and the total condition of the net suspension. The net must be replaced immediately if there are any signs of wear, damage, stretching, cracking, looseness, brittleness or a general deterioration in condition.

The following maintenance schedule must be followed:

1 – 6 MONTHS	6 – 18 MONTHS	18 – 36 MONTHS
Inspect the net suspension (nets, net hanger and straps) before each use.	Thoroughly inspect the net, net hanger and straps for UV damage before each use.	Thoroughly inspect the net, net hanger, straps, zippers, bands and cords before each use. Replace after 36 months or earlier if necessary.

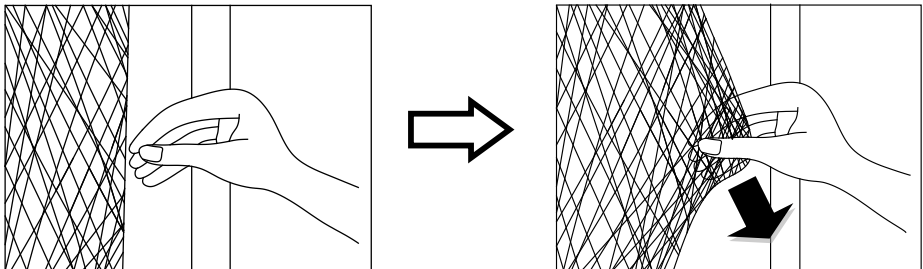
**IT IS RECOMMENDED THAT THE NET BE REPLACED EVERY THREE YEARS IN NORMAL USE, EVEN IF IT SHOWS NO VISIBLE SIGNS OF DAMAGE.**

**How to inspect the trampoline net for proper use:**

Always check the net suspension for signs of UV damage, deterioration, brittleness, cracking, and tears each time before using the trampoline and suspension.

**Step 1** – Inspect the net suspension before each wear use by squeezing and pulling part of the net between your fingers and pulling it downwards.

See the below diagram:



If tears or cracks form, or if there is a tearing sound, the net is unsafe and **MUST** be taken down immediately.

**NOTE! STOP USING THE TRAMPOLINE SUSPENSION IF YOU FIND ANY SIGNS OF WEAR OR TEAR TO THE NET.**

**Step 2** – Walk around the entire circumference of the trampoline to visually check it for material degradation or other damage.

## **SAFETY NET MAINTENANCE REQUIREMENTS**

Walk around the entire circumference of the trampoline to visually check it for material degradation, tears, looseness, slack elastic or other damage.



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



Läs igenom hela bruksanvisningen  
innan montering och användning!

## Studsmatta Advanced med säkerhetsnät, 457x366 cm

Läs bruksanvisningen noggrant och se till att produkten installeras, används och underhålls på rätt sätt enligt instruktionerna. Spara bruksanvisningen för senare bruk.

### ANVÄNDNING

- Endast för hushållsbruk.
- Denna leksak är avsedd att användas utomhus.
- Ej lämplig för barn under 3 år.
- Endast en användare åt gången. Kollisionsrisk.
- Studsduk och säkerhetsnät bör bytas var tredje år.
- Maximal belastning: 150 kg.
- Produktens mått: 457x366 cm x H 100 cm.

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

### KOM IGÅNG!

- Läs noga igenom och iaktta informationen i manualen innan du använder studsmattan.
- Denna manual innehåller monteringsanvisningar, råd för skötsel och underhåll, säkerhetsföreskrifter, varningar och korrekta hopptechniker. 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 hopptechnik.
- 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.

### VARNING!

**Hoppa endast 1 person åt gången!  
Om flera personer använder studsmattan samtidigt  
finns det en ökad risk för skador.**



## SÄKERHETSANVISNINGAR

- Innan du använder studsattan, läs igenom alla instruktioner, varningar och råd om skötsel, underhåll och användning 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 studsattan känner till den information som ges i denna manual.
- Se till att det finns tillräckligt med utrymme för att hoppa högt. Det rekommenderas att ha fritt minst 8 meter från marken och minst 2 meter fritt utrymme åt sidorna.
- Placera studsattan på ett område med jämnt underlag och bra belysning.
- Studsmattan ska monteras av en vuxen i enlighet med monteringsanvisningarna och därefter kontrolleras före den första användningen.



### **VARNING!**

- Hoppa utan skor.
- Ha ingenting i fickorna eller händerna vid hoppling.
- Ät inte medan du hoppar.
- Använd inte mattan när den är våt.
- Stäng alltid nätöppningen innan du börjar hoppa.
- Säkerhetsnätet skall inspekteras varje år och bör bytas ut var tredje år.
- Hoppa alltid i mitten av mattan.
- Vid starka vindförhållanden, hoppa inte och säkra studsattan.
- Avsluta inte med ett hopp.
- Begränsa tiden för kontinuerlig användning (gör regelbundna uppehåll).
- 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.
- 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.
- Använd inte studsmattan om du är trött. Hoppa endast i korta intervaller.
- Se till att studsmattan förvaras säkert när den inte används. 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 obehöriga inte kan använda den.
- 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.



**WARNING!**

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 studsattan. Under vissa omständigheter är skaderisken större, i synnerhet:**

- Om det finns revor, sprickor eller hål i säkerhetsnätet, dess tillbehör eller studsattan.
- Om säkerhetsnätet är slapt.
- 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 studsattan.



**WARNING! Om du upptäcker något av ovanstående eller annat som kan utgöra risk för personskada måste studsattan demonteras eller ställas åt sidan och får inte användas tills problemet (-en) har lösts.**

### **PLACERING AV STUDSMATTAN**

Luftutrymmet ovanför studsattan bör vara minst 8 meter och minst 2 meter fritt runt studsattan. 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 studsattan.

Tänk på följande när du placerar studsattan:

- Studsattan ska placeras på ett jämnt underlag.
- Området ska vara ljust eller upplyst.
- Det får inte finnas några föremål under studsattan.
- Ska inte placeras på asfalt eller grävas ned.
- Ingen obehörig ska kunna använda studsattan när den inte används.

Den ansvarige måste informera de som ska använda studsattan om de föreskrifter som anges i denna manual. Den ansvarige måste vara en vuxen person. Denne måste alltid närvara när studsattan 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 (grundhoppet) 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 hoppet för att undvika skador. Försök aldrig hoppa högre än någon annan! Använd inte studsmattan utan att någon håller uppsikt.



## HOPPARE

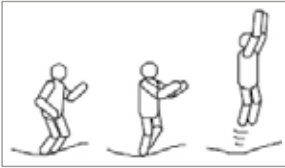
- När du hoppar är det viktigt att behålla kontrollen. Utför inte mer avancerade övningar innan du behärskar grundhoppet. Kunskap om studs mattan är även viktigt för att motverka skador. Läs igenom, begrundna och tillämpa alla säkerhetsanvisningar innan du använder studs mattan.
- Ett kontrollerat hopp innebär att du påbörjar ett hopp och landar på samma punkt på mattan. För ytterligare säkerhetsanvisningar, kontakta en kunnig instruktör.
- Stäng alltid säkerhetsnätets öppning ordentligt innan du börjar hoppa.
- Den som använder studs mattan får inte bära med sig några hårda eller vassa föremål.
- Klättra försiktigt och kontrollerat av studs mattan. Hoppa aldrig ned för studs mattan och använd den inte heller för att hoppa upp på andra föremål.
- Hoppa inte för länge och gör aldrig flera väldigt höga hopp i rad.
- Fokusera blicken på mattan för att enklare ha kontroll över hoppet. Det finns annars en risk att du tappar balansen eller förlorar kontrollen.
- Barn ska alltid hållas under uppsikt när de använder studs mattan.

## 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 studs mattan. Om det inte finns någon som kan hålla uppsikt över de som hoppar ska studs mattan 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 studs mattan 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.

## GRUNDLÄGGANDE STUDSMATTEHOPP

### GRUNDHOPP



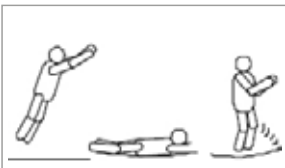
1. Börja i startpositionen med fötterna isär i axelbredd, huvudet riktat fram och ögonen på mattan.
2. Böj armarna framåt, uppåt och runt i en cirkelrörelse.
3. För fötterna samman medan du är uppe i luften. Låt tårna peka nedåt.
4. För fötterna utåt i axelbredd när du landar på mattan.

### SÄTESSTUDS



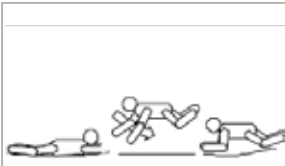
1. Landa i ett plant sittande läge.
2. Lägg händerna på mattan intill höfterna.
3. Återgå till stående läge genom att stöta från med händerna.

### 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. De som använder studsmattan ska bära strumpor eller vara barfota. Håll djur borta från studsmattan för att undvika revor och skador på 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, t.ex. 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 vattensäckar) 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.
- Undersök studsmattan före varje användning. Kontrollera att säkerhetsnätet är fäst ordentligt, att studsmattan är hel och att kantskyddet är placerat på rätt sätt. Byt ut slitna, trasiga eller saknade delar.

**VIKTIGT! 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.**

## FÖRVARING

Om studsmattan inte ska användas under en längre period, t.ex. under vinterhalvåret, ska den monteras ned och förvaras i ett torrt utrymme i skydd från väder och vind.

## UNDERHÅLLSKRAV FÖR SÄKERHETSNET

Din studsmattans näthinhängnad är tillverkat av UV-resistent material. Trots detta 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 – 6 MÅNADER	6 – 18 MÅNADER	18 – 36 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, blyxtlås, band och snoddar före varje användning. Byt ut efter 36 månader eller tidigare vid behov.

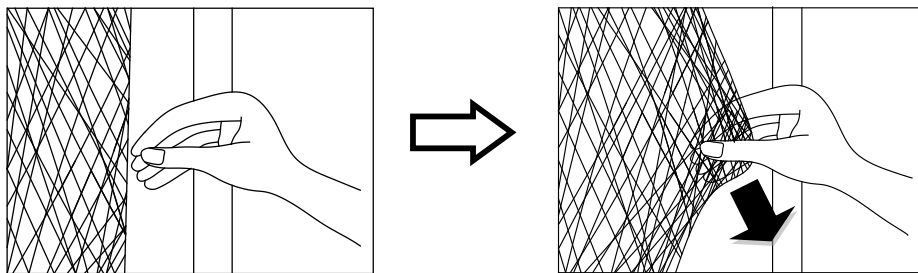
**DET REKOMMENDERAS ATT NÄTET BYTS UT VAR TREDJE ÅR VID NORMAL ANVÄNDNING, ÄVEN OM DET INTE VISAR NÅGRA SYNLIGA TECKEN PÅ SKADA.**

**Hur man inspekterar studsmattans nät för korrekt användning:**

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

**Steg 1** – Inspektera näthinhängnaden 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.

**OBS! SLUTA ANVÄNDA STUDSMATTANS INHÄNGNAD 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 STUDSDUKEN**

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



Takk for at du valgte å kjøpe et produkt fra Rusta!



Les gjennom hele bruksanvisningen før installasjon og bruk!

## Trampoline Advanced med sikkerhetsnett, 457x366 cm

Les bruksanvisningen nøye og sørg for at produktet monteres, brukes og vedlikeholdes riktig i henhold til instruksjonene. Ta vare på bruksanvisningen for fremtidig bruk.

### BRUK

- Kun til husholdningsbruk.
- Denne leken er beregnet for utendørsbruk.
- Passer ikke for barn under 3 år.
- Kun én bruker om gangen. Kollisjonsrisiko.
- Trampolineduk og sikkerhetsnett bør byttes ut hvert tredje år.
- Maksimal belastning: 150 kg.
- Produktets mål: 457x366 cm x H 100 cm

### OBS! Bruk alltid sikkerhetsnett og kantbeskyttelse på Rustas trampoliner.

### KOM I GANG!

- Les nøye gjennom og merk deg informasjonen i håndboken før du bruker trampolinen.
- Denne håndboken inneholder monteringsanvisninger, råd for stell og vedlikehold, sikkerhetsregler, advarsler og korrekte hoppeteknikker. Alle som bruker trampolinen og oppholder seg i nærheten av den, må gjøre seg kjent med disse instruksjonene. De som velger å bruke trampolinen, må være klar over sine begrensninger når det gjelder hoppeteknikk.
- Som med annen fritidsaktivitet, finnes det risiko for skader. Pass på at du følger sikkerhetsforskriftene og rådene for å unngå skader.
- Feil bruk av denne trampolinen innebærer risiko og kan føre til alvorlige skader!
- Trampoliner er fjærende utstyr som får utøveren til å komme uvanlig høyt opp og havne i forskjellige stillinger.
- Kontroller om trampolinen er slitt eller om det finnes løse eller manglende deler hver gang du skal bruke trampolinen.

### ADVARSEL!

Hopp bare en person om gangen.  
Hvis flere personer bruker trampolinen samtidig, er det økt risiko for skader.



## SIKKERHETSANVISNINGER

- Før du bruker trampolinen, må du lese gjennom alle instruksjoner, advarsler og råd om stell, vedlikehold og bruk som står i denne håndboken for å unngå skader. Hvis instruksjonene ikke følges, er det fare for personskader.
- Trampolinens eier og ansvarlig person er ansvarlig for at alle som bruker trampolinen, kjenner informasjonen som oppgis i denne håndboken.
- Sørg for at det er nok plass til å hoppe høyt. Det bør være fritt rom minst 8 meter fra bakken og minst 2 meter ut mot sidene.
- Plasser trampolinen på et område med jevnt underlag og god belysning.
- Trampolinen skal monteres av en voksen i samsvar med monteringsanvisningene og deretter kontrolleres før første gangs bruk.



### ADVARSEL!

- Hopp uten sko.
- Ikke ha noe i lommene eller hendene når du hopper.
- Ikke spis mens du hopper.
- Ikke bruk trampolinen mens den er våt.
- Lukk alltid nettingåpningen før du begynner å hoppe.
- Sikkerhetsnettet skal inspiseres hvert år og bør skiftes ut hvert tredje år.
- Hopp alltid i midten av trampolinen.
- Ikke hopp i sterk vind, og sikre trampolinen.
- Ikke avslutt med et hopp.
- Begrens tiden som trampolinen er i kontinuerlig bruk (ta regelmessige pauser).
- Trampolinen er ikke beregnet til å graves ned i bakken.

- Trampolinen skal verken installeres på betong, asfalt eller andre harde overflater, og ikke i nærheten av andre installasjoner (f.eks. plaskebassenger, husker, sklier, klatrestativer).
- Alle endringer som forbrukeren gjør til den opprinnelige trampolinen (f.eks. montering av tilbehør), skal utføres i samsvar med produsentens anvisninger.
- 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 springbrett for å hoppe opp på andre gjenstander.
- Ikke bruk trampolinen rett etter at du har spist.
- Ikke bruk trampolinen hvis du er trøtt. Hopp bare i korte intervaller.
- Sørg for at trampolinen oppbevares på en sikker måte når den ikke er i bruk. Hvis det brukes stige for å komme opp på trampolinen, skal ansvarlig person fjerne denne hvis den forlater området, for å forhindre at uvedkommende bruker den.
- Hold gjenstander som kan komme i veien for den som hopper, borte fra trampolinen. Sørg for at det er fritt rom rundt trampolinen.
- Ikke bruk trampolinen hvis du har drukket alkohol eller tatt legemidler.
- Ta kontakt med en kyndig instruktør for å få informasjon om hoppeøvelser.
- Ikke bruk trampolinen hvis duken er våt, skadet, skitten eller slitt. Kontroller trampolinen før bruk.

**ADVARSEL!**

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



**Kontroller om sikkerhetsnettet er slitt eller om deler er løse eller mangler hver gang du skal bruke trampolinen. Visse omstendigheter kan føre til større risiko for skade, særlig:**

- Hvis det er revner, sprekker eller hull i sikkerhetsnettet, tilbehøret eller trampolinen.
- Hvis sikkerhetsnettet er slapt.
- Hvis sømmen er løs eller sikkerhetsnettet er slitt.
- Hvis deler av rammen er bøyd eller ødelagt, for eksempel bena.
- Hvis fjærer er ødelagt, er skadet eller mangler.
- Hvis kantbeskyttelsen ikke brukes, er ødelagt eller er feil montert.
- Hvis deler stikker ut (særlig slike som har skarpe kanter) på rammen, fra fjærer eller på trampolinen.



**ADVARSEL! Hvis du oppdager noe av ovennevnte eller annet som kan føre til risiko for personskade, må trampolinen demonteres eller settes bort og ikke brukes før problemet/-ene er løst.**

## **PLOSSERING AV TRAMPOLINEN**

Det bør være minst 8 meter fritt rom over trampolinen og minst 2 meter fritt rom rundt trampolinen. Pass på at det ikke er noen farlige gjenstander som greiner, andre gjenstander (f.eks. gyngestoler eller basseng), kabler, vegger eller gjerder osv. i nærheten av trampolinen.

Tenk på 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.
- Trampolinen skal ikke plasseres på asfalt og ikke graves ned.
- Ingen uvedkommende skal bruke trampolinen når den ikke er i bruk.

Den ansvarlige må informere de som skal bruke trampolinen, om retningslinjene som er oppgitt i denne håndboken. Den ansvarlige må være en voksen person. Denne personen må alltid være i nærheten når trampolinen er i bruk.

## VINDFULLE FORHOLD

Sterk vind kan få trampolinen til å blåse av gårde. Hvis det er meldt om sterk vind, må trampolinen oppbevares på et beskyttet sted eller demonteres. Du kan også surre fast den avrundede ytterkanten (toppskinnen) på trampolinen til bakken ved hjelp av tau og stolper. Sikre den på minst tre steder. Det holder ikke bare å sikre tramponlinebena, siden disse kan dras ut av rammeholderen.

## FLYTTE TRAMPOLINEN

Det kreves minst to personer for å flytte trampolinen. Tape alle skjøter med værbestandig tape, f.eks. gaffatape. Det bidrar til å holde formen på rammen, og det forhindrer at delene beveger seg og glir fra hverandre. Flytt trampolinen ved å løfte den opp og bære den i vannrett stilling i forhold til bakken. Ved annen 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 (grunnhoppene) til du enkelt kan utføre dem på en kontrollert måte.
- Hvis du vil avbryte et hopp, bøyer du knærne når føttene berører duken. Øv på dette når du lærer deg grunnhoppene. 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 starter hoppet og lander på samme punkt på trampolineduken. Hvis du prøver deg på mer avanserte hopp før du har mestret de enklere, er det en risiko for at du skader deg.
- Ikke hopp for lenge, siden trøtthet øker risikoen for skader. Hopp derfor bare en liten stund, og la deretter andre hoppe! Hopp bare en person om gangen.
- Klatre forsiktig av og på trampolinen for å unngå skader. Klatre opp på trampolinen ved å gripe tak i rammen og klatre eller rulle over kanten, fjærene og deretter opp på trampolineduken. Ta alltid tak i rammen når du klatrer av eller på trampolinen. Ikke ta tak i eller klatre på kantbeskyttelsen.
- Klatre ut 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 dette øker risikoen for skade. Det er viktig å ha selvkontroll og kunne mestre hoppene for å unngå skader. Prøv aldri å hoppe høyere enn en annen! Ikke bruk trampolinen uten at noen holder oppsyn.

## HOPPEREN

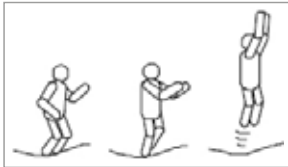
- Det er viktig å beholde kontrollen når du hopper. Ikke utfør mer avanserte øvelser før du mestrer grunnhoppene. Kunnskap om trampolinen er også viktig for å hindre skader. Les gjennom, studer og anvend alle sikkerhetsanvisninger før du bruker trampolinen.
- Et kontrollert hopp innebærer at du starter et hopp og lander på det samme punktet på duken. Ta kontakt med en kyndig instruktør for ytterligere sikkerhetsinstruksjoner.
- Lukk alltid åpningen i sikkerhetsnettet ordentlig før du begynner å hoppe.
- Den som bruker trampolinen, må ikke bære med seg harde eller skarpe gjenstander.
- Klatre forsiktig og kontrollert ned fra trampolinen. Hopp aldri ned fra trampolinen, og ikke bruk den til å hoppe opp på andre gjenstander.
- Ikke hopp for lenge, og ta aldri flere høye hopp på rad.
- Fokuser blikket på trampolineduken for enklere å ha kontroll over hoppene. Ellers risikerer du å miste balansen eller kontrollen over hoppet.
- Barn skal alltid holdes under oppsyn når de bruker trampolinen.

## TILSYNSPERSON

- Ansvarlig person / tilsynsperson må forstå og bruke alle sikkerhetsinstruksjonene og retningslinjene i denne håndboken. Den ansvarlige har ansvar for å gi råd og veiledning til alle som bruker trampolinen. Hvis det ikke er noen som kan holde øye med de som hopper, skal trampolinen oppbevares på et skjermet sted, demonteres for å hindre uautorisert bruk eller dekkes til med en presenning. Den ansvarlige har også ansvar for at sikkerhetsskiltet settes på trampolinen, og at de som hopper, får sikkerhetsinstruksjoner.
- Det skal alltid være noen som holder oppsyn med den som hopper, uansett personens alder eller erfaring.

## GRUNNLEGGENDE TRAMPOLINEHOPP

### GRUNNHOPP



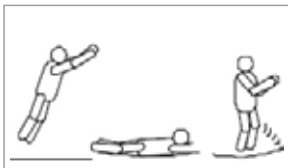
1. Begynn i startposisjon med føttene en skulderbredde fra hverandre, hodet vendt fremover og øynene på trampolinen.
2. Bøy armene fremover, oppover og rundt i en sirkelbevegelse.
3. Samle føttene mens du er oppe i luften. La tærne peke nedover.
4. Før føttene utover i skulderbredde når du lander på trampolinen.

### SETEHOPP



1. Land i flat sittestilling.
2. Legg hendene på trampolinen inntil hoftene.
3. Gå tilbake til stående stilling ved å skyve fra med hendene.

### MAGEHOPP



1. Stå rett og strekk armene rett opp.
2. Land på magen med hendene og armene utstrakt fremover.
3. Skyv trampolinen fra deg med armene slik at du kommer tilbake til stående stilling.

### 180° VENDING



1. Start i posisjon for magehopp.
2. Skyv trampolinen fra deg med venstre eller høyre hånd (avhengig av hvilken retning du vil vende i).
3. Vri hodet og skuldrene i samme retning. Hold ryggen parallell med trampolinen og hodet oppover.
4. Land på magen igjen. Skyv trampolinen fra deg med begge hendene og armene slik at du kommer tilbake til stående stilling.

## PLEIE OG VEDLIKEHOLD

Trampolinen er konstruert og produsert på håndverksmessig måte med kvalitetsmaterialer. Hvis trampolinen behandles og vedlikeholdes riktig, forlenges levetiden, og risikoen for skade reduseres. Følg følgende instruksjoner: Denne trampolinen er konstruert for å tåle en viss vekt og for å brukes på en bestemt måte. De som bruker trampolinen, skal ha på sokker eller være barbeint. Hold dyr unna trampolinen for å unngå rifter og skader på duken. Kontroller om trampolinen er slitt eller om det finnes løse eller manglende deler hver gang du skal bruke trampolinen. Visse omstendigheter kan føre til større risiko for skade, særlig:

- Hvis det er revner, sprekker eller hull i duken.
- Hvis duken er slapp.
- Hvis sømmen er løs eller duken er slitt.
- Hvis deler av rammen er bøyd eller ødelagt, for eksempel bena.
- Kontroller at alle muttere og skruer er strammet, og stram dem om nødvendig.
- Kontroller at alle fjærbelastede ledd (hullbolter) fremdeles er intakte og ikke kan løsne under lek.
- Kontroller alle polstringer og skarpe kanter, og bytt dem ut om nødvendig.
- Trampoliner til utendørsbruk bør være utstyrt med en anordning som forhindrer at de flytter på seg i sterk vind (f.eks. stålstenger i bakken eller vekter som sandposer eller vannsekker), og deler som fanger mye vind, for eksempel nett og duk, bør fjernes.
- I noen land kan snøbelastning og svært lave vintertemperaturer skade trampolinen. Du bør fjerne snø og oppbevare duk og nett innendørs.
- Kontroller at duken, polstringen og nettet er uten feil.
- Pass på at borrelåsåbandene er riktig festet når du bruker trampolinen.
- Ta vare på vedlikeholdsinstruksjonene.
- Undersøk trampolinen før hver gangs bruk. Kontroller at sikkerhetsnettet er ordentlig festet, at trampolinen er hel og at kantbeskyttelsen er riktig plassert. Bytt ut slitte, ødelagte eller manglende deler.

**VIKTIG! Hvis du oppdager noe av ovennevnte eller annet som kan føre til risiko for personskaade, må trampolinen demonteres eller settes bort og ikke brukes før problemet/-ene er løst.**

## OPPBEVARING

Hvis trampolinen ikke er i bruk over en lengre periode, for eksempel i vintermånedene, må den demonteres og oppbevares på et tørt sted beskyttet mot vær og vind.

## VEDLIKEHOLDSKRAV FOR SIKKERHETSNETT

Sikkerhetsnettet til trampolinen er produsert i UV-bestendig materiale. Likevel utsettes nettet for utendørselementer, blant annet sol, vind, regn og ville dyr. Sikkerhetsnettet på trampolinen må kontrolleres før hver gangs bruk. Dette inkluderer, men er ikke begrenset til, å inspisere nettet for sprekker, overdrevet slitasje, sprøhet og strekking. Kontroller også alle fester og den generelle tilstanden til hele sikkerhetsnettet. Nettet må skiftes ut umiddelbart ved tegn til slitasje, skade, forlengelse, strekking, sprekkdannelser, løshet, sprøhet eller generelt dårligere tilstand.

Følgende vedlikeholdsplan må følges:

1 – 6 MÅNEDER	6 – 18 MÅNEDER	18 – 36 MÅNEDER
Kontroller sikkerhetsnettet (nett, nettoppheng og stropper) før hver gangs bruk.	Kontroller nett, nettoppheng og stropper nøye for UV-skade før hver gangs bruk.	Kontroller nett, nettoppheng, stropper, glidelås, bånd og strikk nøye for UV-skade før hver gangs bruk. Bytt ut etter 36 måneder, eller tidligere om nødvendig.

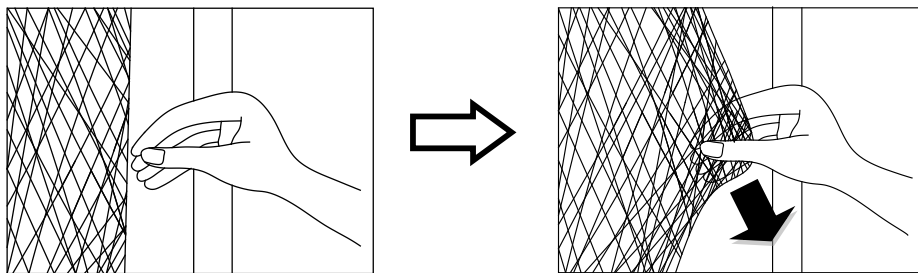
**DET ANBEFALES AT NETTET SKIFTES UT HVERT TREDJE ÅR VED NORMAL BRUK, SELV OM DET IKKE VISER SYNLIGE TEGN PÅ SKADE.**

**Slik kontrollerer du sikkerhetsnettet for riktig bruk:**

Kontroller alltid sikkerhetsnettet for tegn på UV-skader, slitasje, sprøhet, sprekkdannelser og rifter før hver gang du bruker trampolinen og sikkerhetsnettet.

**Trinn 1** – Kontroller sikkerhetsnettet for slitasje før HVER gangs bruk ved å klemme på og trekke en del av nettet mellom fingrene og dra det nedover.

Se diagrammet nedenfor:



Hvis det oppstår en revne, sprekkdannelse eller rivelyd, er nettet usikkert og **MÅ** tas ned umiddelbart.

**OBS! SLUTT Å BRUKE SIKKERHETSNETTET PÅ TRAMPOLINEN HVIS DU FINNER NOEN TEGN TIL SLITASJE ELLER REVNER PÅ NETTET.**

**Trinn 2** – Gå en hel runde rundt trampolinen for å kontrollere den for materialsvekkelser eller andre skader.

## **VEDLIKEHOLDSKRAV FOR TRAMPOLINEDUKEN**

Gå en hel runde rundt trampolinen for å kontrollere den for materialsvekkelser, revner, løshet, dårligere spenst eller andre skader på trampolineduken.



Danke, dass du dich für den Kauf eines Produktes von Rusta entschieden hast!



Vor der Montage und Benutzung die gesamte Gebrauchsanleitung durchlesen!

## Trampolin Advanced mit Sicherheitsnetz, 457x366 cm

Lies die Gebrauchsanleitung sorgfältig durch. Achte darauf, dass das Produkt gemäß der Gebrauchsanleitung installiert, verwendet und gewartet wird. Bewahre die Gebrauchsanweisung für eine evtl. spätere Verwendung auf.

### GEBRAUCH

- Nur für den Privatgebrauch bestimmt.
- Dieses Spielzeug ist für die Verwendung im Freien vorgesehen.
- Für Kinder unter 3 Jahren nicht geeignet.
- Nur jeweils ein Benutzer. Kollisionsgefahr.
- Das Sprungtuch und das Sicherheitsnetz sollten alle drei Jahre ausgetauscht werden.
- Höchstbelastung: 150 kg.
- Abmessungen des Produkts: 457x366 cm x H 100 cm.

### **ACHTUNG! Für Rustas Trampoline sind immer Sicherheitsnetz und Randschutz zu verwenden.**

### ERSTE SCHRITTE!

- Lies die Informationen dieser Gebrauchsanweisung sorgfältig durch und beachte diese, bevor du das Trampolin benutzt.
- Diese Anleitung beinhaltet Montagehinweise, Empfehlungen für Pflege und Wartung, Sicherheitsvorschriften, Warnungen und richtige Sprungtechniken. Jeder, der das Trampolin benutzt und sich in dessen Nähe aufhält, muss sich mit dieser Gebrauchsanweisung vertraut machen. Die Benutzer des Trampolins müssen sich ihrer Grenzen bezüglich der Sprungtechnik bewusst sein.
- Wie auch bei anderen Freizeitaktivitäten besteht Verletzungsgefahr. Achte darauf, dass die Sicherheitshinweise und Ratschläge befolgt werden, 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.
- Überprüfe vor jedem Gebrauch, ob das Trampolin verschlissen ist oder ob lose bzw. beschädigte Teile vorhanden sind.

### **WARNHINWEIS!**

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





## SICHERHEITSHINWEISE

- Vor der Anwendung des Trampolins bitte alle hier aufgeführten Anweisungen, Warnungen und Empfehlungen für Pflege, Wartung und Gebrauch durchlesen, 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 Gebrauchsanweisung kennen.
- Achte darauf, dass für hohe Sprünge ausreichend Platz vorhanden ist. Es wird empfohlen, mindestens 8 Meter Abstand vom Boden und mindestens 2 Meter Abstand zu den Seiten einzuhalten.
- Stelle das Trampolin in einem Bereich mit ebenem Untergrund und guter Beleuchtung auf.
- Das Trampolin muss von einem Erwachsenen gemäß der Montageanleitung aufgebaut und anschließend vor der ersten Benutzung überprüft werden.



### WARNHINWEIS!

- Ohne Schuhe springen.
- Bewahre beim Springen weder etwas in den Taschen noch in den Händen auf.
- Während des Springens nicht essen.
- Das Trampolin darf nicht benutzt werden, wenn es nass ist.
- Schließe vor dem Springen immer die Netzöffnung.
- Das Sicherheitsnetz muss jedes Jahr überprüft und sollte alle drei Jahre ausgetauscht werden.
- Springe immer in der Mitte der Matte.
- Bei starkem Wind solltest du nicht springen und das Trampolin sichern.
- Nicht mit einem Sprung abschließen.
- Begrenze die Zeit der kontinuierlichen Nutzung (mache regelmäßige Pausen).
- Das Trampolin ist nicht dafür vorgesehen, in den Boden eingelassen zu werden.

- Das Trampolin darf nicht auf Beton, Asphalt oder einem anderen harten Untergrund und nicht in der Nähe anderer Einrichtungen (z. B. Planschbecken, Schaukeln, Rutschen, Klettergerüste) aufgestellt werden.
- Alle Änderungen, die der Verbraucher am Originaltrampolin vornimmt (z. B. Anbringen von Zubehör), müssen in Übereinstimmung mit den Anweisungen des Herstellers durchgeführt werden.
- Steige vorsichtig auf das oder vom Trampolin. Das Springen vom Trampolin auf den Boden oder auf das Trampolin stellt eine Gefahr dar. Verwende das Trampolin nicht als Sprungbrett, um auf andere Objekte zu springen.
- Verwende das Trampolin nicht direkt nach dem Essen.
- Verwende das Trampolin nicht, wenn du müde bist. Springe nur in kurzen Abständen.
- Achte darauf, dass das Trampolin bei Nichtgebrauch sicher aufbewahrt wird. Wird eine Leiter verwendet, um auf das Trampolin zu gelangen, muss diese beim Verlassen des Trampolins von der verantwortlichen Person entfernt werden, um die Benutzung durch Unbefugte zu verhindern.
- Halte Gegenstände, die dem Springenden in den Weg kommen könnten, vom Trampolin entfernt. Halte den Bereich um das Trampolin herum frei.
- Verwende das Trampolin nicht nach der Einnahme von Alkohol oder Medikamenten.
- Für Informationen über Sprungübungen wendest du dich bitte an einen sachkundigen Trainer.
- Verwende das Trampolin nicht, wenn die Matte nass, beschädigt, schmutzig oder verschlissen ist. Überprüfe vor Gebrauch das Trampolin.



**WARNHINWEIS!**

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

**Überprüfe 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).



**WARNHINWEIS! Wenn eines der oben genannten Probleme oder etwas anderes entdeckt wird, das eine Verletzungsgefahr darstellen könnte, muss das Trampolin abgebaut oder beiseite gestellt werden und darf bis zur Behebung des Problems/der Probleme nicht benutzt werden.**

### **STANDORT DES TRAMPOLINS**

Der Freiraum über dem Trampolin sollte mindestens 8 Meter und um das Trampolin herum mindestens 2 Meter betragen. Achte darauf, dass sich keine gefährlichen Gegenstände, wie Äste, andere Objekte (z. B. Schaukeln oder Swimmingpools), Kabel, Wände, Zäune usw. in der Nähe des Trampolins befinden.

Beachte 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.
- Nicht auf Asphalt stellen oder in den Boden einlassen.
- Unbefugte sollten bei Nichtgebrauch das Trampolin nicht anwenden können.

Der Verantwortliche muss die Benutzer des Trampolins über die Vorschriften in dieser Gebrauchsanweisung 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. Sichere 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. Umwickle alle Verbindungsteile mit wetterbeständigem Klebeband, z. B. silberfarbenedes 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**

- Mache dich zunächst damit vertraut, wie es sich anfühlt, auf dem Trampolin zu springen. Konzentriere dich auf die grundlegenden Körperstellungen und übe jeden Sprung (Grundsprung), bis du die Sprünge leicht kontrolliert ausführen kannst.
- Um einen Sprung abzubrechen, musst du die Knie beugen, wenn die Füße die Matte berühren. Übe das beim Erlernen der Grundsprünge. Verwende diese Technik immer, wenn du das Gleichgewicht oder die Kontrolle über den Sprung verlierst.
- Erlerne zunächst den einfachsten Sprung und achte darauf, dass du diesen beherrschst, bevor du fortgeschrittenere, schwierigere Sprünge übst. Ein kontrollierter Sprung bedeutet, dass du diesen am gleichen Punkt der Matte beginnst und beendest. Wenn du schwierigere Sprünge übst, bevor du die einfacheren beherrschst, besteht Verletzungsgefahr.
- Vermeide es, längere Zeit auf dem Trampolin zu springen, weil Ermüdung die Verletzungsgefahr erhöht. Springe deshalb nur kurz und lasse dann andere springen! Es darf nur jeweils eine Person springen.
- Steige vorsichtig auf das bzw. vom Trampolin, um Verletzungen zu vermeiden. Um auf das Trampolin zu steigen, fasst du den Rahmen an und kletterst oder rollst dich über den Rand, die Federn und dann nach oben auf die Matte. Halte dich immer am Rahmen fest, wenn du auf- oder absteigst. Nicht am Randschutz festhalten und nicht darauf klettern.
- Um vom Trampolin abzustiegen, hältst du dich am Rahmen fest und kletterst dann auf den Boden. Hilf Kindern beim Auf- oder Absteigen.
- Springe niemals vom Trampolin, da dies die Verletzungsgefahr erhöht. Selbstkontrolle und das Beherrschen der Sprünge sind wichtig, um Verletzungen zu vermeiden. Versuche nie höher als andere zu springen! Verwende das Trampolin nicht ohne Aufsicht einer weiteren Person.

## SPRINGER

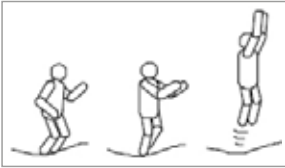
- Beim Springen ist es wichtig, die Kontrolle zu behalten. Führe keine fortgeschritteneren Sprünge aus, bevor du die Grundsprünge nicht beherrschst. Das Wissen über das Trampolin ist ebenso wichtig, um Verletzungen zu vermeiden. Vor der Benutzung des Trampolins müssen alle Sicherheitshinweise gelesen, beachtet und angewendet werden.
- Kontrolliertes Springen bedeutet, dass du einen Sprung beginnst und auf demselben Punkt auf der Matte aufsetzt. Für weitere Sicherheitshinweise wendest du dich bitte an einen sachkundigen Trainer.
- Schließe vor dem Springen immer ordnungsgemäß die Öffnung des Sicherheitsnetzes.
- Der Benutzer des Trampolins darf keine harten oder spitzen Gegenstände bei sich tragen.
- Klettere vorsichtig und kontrolliert auf das Trampolin. Springe niemals vom Trampolin und verwende es auch nicht dazu, um auf andere Objekte zu springen.
- Springe nicht zu lange und führe nicht mehrere sehr hohe Sprünge in Folge aus.
- Konzentriere deinen Blick auf die Matte, um Sprünge einfacher kontrollieren zu können. Ansonsten besteht die Gefahr, dass du das Gleichgewicht und die Kontrolle verlierst.
- Kinder müssen bei der Verwendung des Trampolins immer beaufsichtigt werden.

## AUFSICHTSPERSON

- Die verantwortliche Person/Aufsichtsperson muss alle Sicherheitshinweise und Richtlinien dieser Gebrauchsanweisung 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.

## GRUNDLEGENDE TRAMPOLINSPRÜNGE

### GRUNDSPRUNG



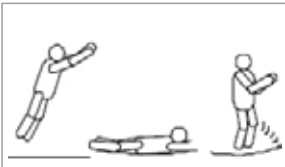
1. Beginne in der Ausgangsposition mit den Füßen schulterbreit auseinander, den Kopf nach vorn gerichtet und die Augen auf das Trampolin.
2. Bringe die Arme nach vorn, nach oben und dann in eine kreisförmige Bewegung.
3. Führe die Füße zusammen, während sie in der Luft sind. Die Zehenspitzen zeigen nach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

### SITZSPRUNG



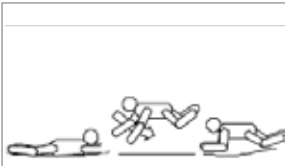
1. Lande in einer flachen Sitzposition.
2. Stütze dich mit den Händen neben den Hüften ab.
3. Gehe in die stehende Position zurück, indem du dich mit den Händen abstützt.

### BAUCHSPRUNG



1. Stehe gerade und strecke die Arme gerade nach oben.
2. In Bauchlage landen und mit den Händen und Armen nach vorne ausstrecken.
3. Stoße dich mit den Armen von der Matte ab, sodass du in die stehende Position zurückkehrst.

### 180°-UMDREHUNG



1. Beginne in der Bauchsprungposition.
2. Mit der linken oder rechten Hand und dem Arm abstoßen (je nachdem, in welche Richtung man sich drehen möchte).
3. Drehe Kopf und Schultern in die gleiche Richtung. Halte den Rücken parallel zur Matte und den Kopf nach oben.
4. Lande wieder auf dem Bauch. Stoße dich mit beiden Händen und Armen von der Matte ab, sodass du in die stehende Position zurückkehrst.

## WARTUNG UND PFLEGE

Das Trampolin wurde mit hochwertigen Materialien konstruiert und hergestellt. Bei ordnungsgemäßem Umgang und richtiger Wartung verlängert sich die Lebensdauer des Trampolins und Schäden werden so reduziert. Befolge unten stehende Anweisungen: Dieses Trampolin ist für die Anwendung einer bestimmten Art und Weise konstruiert und so, dass es einem bestimmten Gewicht standhält. Diejenigen, die das Trampolin benutzen, sollten Socken tragen oder barfuß sein. Halte das Trampolin außerhalb der Reichweite von Haustieren fern, um Risse oder andere Schäden am Tuch zu vermeiden. Überprüfe vor jedem Gebrauch, ob das Trampolin verschlissen ist oder ob lose bzw. beschädigte Teile vorhanden sind. 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 gebrochen sind, z. B. die Beine.
- Prüfe, ob alle Muttern und Schrauben fest angezogen sind und ziehe sie gegebenenfalls nach.
- Prüfe, ob alle federbelasteten (Lochstifte) Gelenke noch intakt sind und sich nicht während des Spielens lösen können.
- Überprüfe alle Abdeckungen und scharfen Kanten und tausche sie gegebenenfalls aus.
- Freilufttrampolins sollten mit einer Vorrichtung versehen werden, die verhindert, dass sie sich bei starkem Wind bewegen (z. B. mit Stahlstangen im Boden oder mit Gewichten wie Sandsäcke oder Wassersäcke). Teile, die Windfallen darstellen, wie Netz und Matte, sollten entfernt werden.
- In einigen Ländern können die Schneelast und sehr niedrige Temperaturen während des Winters das Trampolin beeinträchtigen. Der Schnee sollte entfernt und die Matte und die Einfassung in einem Raum gelagert werden.
- Überprüfe, ob Matte, Polsterung und Einfassung einwandfrei sind.
- Vergewissere dich, dass die Klettbänder richtig befestigt sind, wenn du das Trampolin benutzt.
- Hebe die Wartungsanweisungen auf.
- Kontrolliere das Trampolin vor jedem Gebrauch. Überprüfe, ob das Sicherheitsnetz sicher befestigt, das Trampolin unbeschädigt und der Kantenschutz richtig angebracht ist. Tausche abgenutzte, defekte oder fehlende Teile aus.

**WICHTIG! Wenn eines der oben genannten Probleme oder etwas anderes entdeckt wird, das eine Verletzungsgefahr darstellen könnte, muss das Trampolin abgebaut oder beiseite gestellt werden und darf bis zur Behebung des Problems/der Probleme nicht benutzt werden.**

## AUFBEWAHRUNG

Wenn das Trampolin längere Zeit nicht benutzt wird, zum Beispiel in den Wintermonaten, sollte es abgebaut und in einem trockenen Bereich, geschützt vor Wetter und Wind, aufbewahrt werden.

## WARTUNGSANFORDERUNGEN AN DAS SICHERHEITSNETZ

Die Netzbefestigung des Trampolins ist aus UV-beständigem Material gefertigt. Trotzdem ist das Netz den äußeren Einflüssen wie Sonnenlicht, Wind, Regen und Wildtieren ausgesetzt. Das Netz, das das Trampolin umgibt, muss vor jedem Gebrauch überprüft werden. Dazu gehört unter anderem die Überprüfung des Netzes auf Risse, übermäßigen Verschleiß, Brüchigkeit und Dehnung. Überprüfe auch alle Anschlüsse und den Gesamtzustand der gesamten Einfassung. Das Netz muss sofort ausgetauscht werden, wenn es Anzeichen von Verschleiß, Beschädigung, Dehnung, Rissbildung, Lockerheit, Brüchigkeit oder anderen Beeinträchtigungen aufweist.

Der folgende Wartungsplan muss eingehalten werden:

1 – 6 MONATE	6 – 18 MONATE	18 – 36 MONATE
Überprüfe vor jedem Gebrauch die Einfassung (Netz, Netzaufhängung und Gurte).	Überprüfe Netze, Netzaufhängung und Gurte vor jedem Gebrauch sorgfältig auf UV-Schäden.	Überprüfe Netze, Netzaufhängung, Gurte, Reißverschlüsse, Bänder und Schnüre sorgfältig vor jedem Gebrauch. Nach 36 Monaten oder bei Bedarf schon eher austauschen.

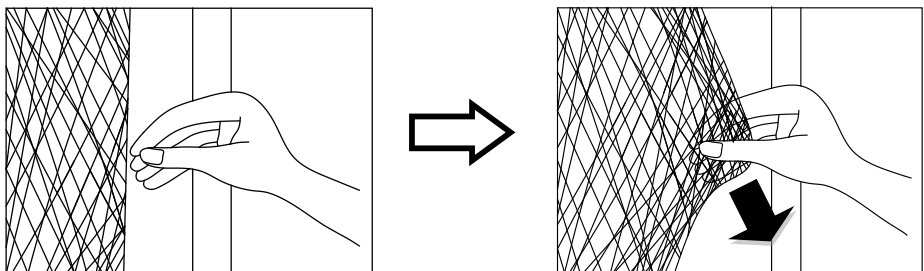
**ES WIRD EMPFOHLEN, DAS NETZ BEI NORMALEM GEBRAUCH ALLE DREI JAHRE AUSZUTAUŠCHEN, AUCH WENN ES KEINE SICHTBAREN ANZEICHEN VON SCHÄDEN AUFWEIST.**

**So überprüfst du das Trampolinnetz für den ordnungsgemäßen Gebrauch:**

Überprüfe die Netzaufhängung jedes Mal vor der Benutzung des Trampolins und des Netzes auf Anzeichen von UV-Schäden, Abnutzung, Brüchigkeit, Rissbildung und Risse.

**Schritt 1** – Prüfe vor JEDEM Gebrauch die Netzaufhängung auf Verschleiß, indem du einen Abschnitt des Netzes zwischen deinen Fingern zusammendrückst und nach unten ziehst.

Siehe folgende Abbildungen:



Bei Rissen, Rissbildung oder reißenden Geräuschen ist das Netz unsicher und MUSS sofort abgenommen werden.

**HINWEIS! DAS TRAMPOLIN DARF NICHT MEHR BENUTZT WERDEN, WENN DU ANZEICHEN VON VERSCHLEIß ODER RISSE AM NETZ FESTGESTELLT HAST.**

**Schritt 2** – Gehe um das Trampolin herum und führe eine Sichtprüfung auf Materialverschleiß oder andere Schäden durch.



## **WARTUNGSANFORDERUNGEN AN DAS SPRUNGTUCH**

Gehe um das Trampolin herum und führe eine Sichtprüfung auf Materialverschleiß, Risse, gelöste Teile, Verschlechterung der Elastizität oder andere Schäden durch.



Kiitos Rusta-tuotteen  
ostamisesta!



Lue koko käyttöohje ennen  
kokoamista ja käyttämistä!

## Trampoliini Advanced suojaverkolla, 457x366 cm

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

### KÄYTTÖ

- Vain kotitalouskäyttöön.
- Tämä lelu on tarkoitettu ulkokäyttöön.
- Ei sovellu alle 3-vuotiaille lapsille.
- Vain yksi käyttäjä kerrallaan. Törmäysvaara.
- Trampoliinin matto ja turvaverkko tulee vaihtaa joka kolmas vuosi.
- Enimmäiskuormitus: 150 kg.
- Tuotteen mitat: 457x366 cm x K 100 cm.

### HUOMIO! Rustan trampoliinien kanssa tulee aina käyttää turvaverkkoa ja reunapehmustetta.

### KÄYTÖN ALOITTAMINEN

- Lue tämän käyttöoppaan tiedot huolellisesti läpi ja noudata niitä, ennen kuin käytät trampoliinia.
- Tässä käyttöoppaassa kerrotaan trampoliinin kokoonpano-ohjeet, neuvoja hoitoa ja kunnossapitoa varten, turvallisuusohjeet, varoitukset ja oikeat hyppyteknikat. Kaikkien trampoliinin käyttäjien ja trampoliinin läheisyydessä oleskelevien henkilöiden tulee perehtyä näihin käyttöohjeisiin. Trampoliinin käyttäjien on tunnettava omat rajansa hyppyteknikoiden suhteen.
- Kuten muihinkin vapaa-ajan aktiviteetteihin, trampoliinin käyttöön liittyy loukkaantumiseriski. Noudata annettuja turvallisuusohjeita ja neuvoja huolellisesti loukkaantumisten välttämiseksi.
- Tämän trampoliinin virheellinen käyttö on vaarallista ja voi johtaa vakaviin vammoihin!
- Trampoliinit ovat jousitettuja laitteita, jotka ponnauttavat hyppijän epätavallisen korkealle ja eri asentoihin.
- Tarkista ennen trampoliinin jokaista käyttökertaa, ettei matto ole kulunut ja ettei trampoliinissa ole löystyneitä tai puuttuvia osia.

### VAROITUS!

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



## TURVALLISUUSOHJEET

- Ennen kuin aloitat trampoliinin käytön, lue loukkaantumisten välttämiseksi läpi kaikki tässä annetut, trampoliinin hoitoa, kunnossapitoa ja käyttöä koskevat ohjeet, varoitukset ja neuvot. Jäljempänä annettujen ohjeiden noudattamatta jättäminen aiheuttaa henkilövahinkojen vaaran.
- Trampoliinin omistaja ja sen käytöstä vastaava henkilö vastaavat siitä, että kaikki trampoliinia käyttävät henkilöt ovat tietoisia tässä käyttöoppaassa annetuista tiedoista.
- Varmista, että trampoliinin yläpuolella on riittävästi tilaa hypätä korkealle. Vapaata tilaa on suositeltavaa olla vähintään 8 metriä maasta ja vähintään 2 metriä trampoliinin sivuilla.
- Aseta trampoliini tasaiselle alustalle hyvin valaistuun paikkaan.
- Aikuisen tulee asentaa trampoliini asennusohjeiden mukaisesti ja tarkistaa se ennen ensimmäistä käyttöä.



### **VAROITUS!**

- Hypi ilman kenkiä.
- Älä pidä mitään taskuissa tai kädessä käytön aikana.
- Älä syö hyppiessäsi.
- Älä käytä mattoa sen ollessa märkä.
- Sulje verkon aukko aina ennen hyppimisen aloittamista.
- Turvaverkko on tarkastettava vuosittain ja vaihdettava kolmen vuoden välein.
- Hypi aina trampoliinin maton keskellä.
- Jos tuulee voimakkaasti, älä käytä trampoliinia ja kiinnitä se paikalleen.
- Älä lopeta käyttöä hyppyyn.
- Rajoita jatkuvan käytön aikaa (pidä säännöllisiä taukoja).
- Trampoliinia ei ole tarkoitettu upotettavaksi maahan.

- Trampoliinia ei saa myöskään asentaa betonin, asfaltin tai muun kovan pinnan päälle eikä muiden asennusten lähelle (esim. kahluualtaat, keinut, liukumäet, kiipeilytelineet).
- Kaikki kuluttajan alkuperäiseen trampoliiniin tekemät muutokset (esim. lisävarusteiden asennus) on tehtävä valmistajan ohjeiden mukaisesti.
- Ole varovainen kiivetessäsi trampoliinille ja sieltä pois. Älä hyppää trampoliinilta maahan äläkä hyppää maasta tai jonkun muun kohteen päältä trampoliinille, sillä se aiheuttaa loukkaantumisvaaran. Älä käytä trampoliinia ponnahduslautana hypätäksesi muiden kohteiden päälle.
- Älä käytä trampoliinia heti ruokailun jälkeen.
- Älä käytä trampoliinia väsyneenä. Hypi vain lyhyen aikaa kerrallaan.
- Varmista, että trampoliini säilytetään turvallisessa paikassa silloin, kun sitä ei käytetä. Jos trampoliinissa käytetään nousutikkaita, trampoliinin käytöstä vastaavan henkilön on poistettava tikkaat aina, kun hän poistuu trampoliinin luota, jotta asiattomat henkilöt eivät voi käyttää sitä.
- Pidä trampoliinilta pois kaikki esineet, jotka voivat olla hyppijän tiellä. Huolehdi siitä, että trampoliinin ympärillä on vapaata tilaa joka puolella.
- Älä käytä trampoliinia alkoholin tai lääkkeiden vaikutuksen alaisena.
- Jos haluat lisätietoja hyppyharjoituksista, ota yhteyttä asiantuntevaan ohjaajaan.
- Älä käytä trampoliinia, jos sen matto on märkä, vahingoittunut, likainen tai kulunut. Tarkista trampoliinin kunto ennen jokaista käyttökertaa.



### **VAROITUS!**

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

Tarkista ennen trampoliinin jokaista käyttökertaa, ettei turvaverkko ole kulunut ja ettei trampoliinissa ole löystyneitä tai puuttuvia osia. Loukkaantumisriski kasvaa erityisesti seuraavissa tilanteissa:

- Turvaverkossa, sen lisävarusteissa tai matossa on repeämiä, halkeamia tai reikiä.
- Turvaverkko on löysällä.
- Ompeleet ovat purkautuneet tai turvaverkko on kulunut.
- Rungon osat, esimerkiksi jalat, ovat taipuneet tai rikkinäiset.
- Jouset ovat rikkinäiset tai vaurioituneet, tai jousia puuttuu.
- Reunapehmustetta ei käytetä, tai reunapehmuste on rikkoontunut tai väärin asennettu.
- Rungosta, jousista tai matosta työntyy esiin (erityisesti teräväreunaisia) osia.



**VAROITUS! Jos havaitset jonkin edellä mainituista tai mitä tahansa muuta sellaista, joka voi aiheuttaa henkilövahinkojen vaaran, trampoliini täytyy purkaa tai siirtää säilytykseen, eikä sitä saa käyttää, ennen kuin ongelma/ongelmat on korjattu.**

## TRAMPOLIININ SIIJOITTAMINEN

Trampoliinin yläpuolella tulisi olla tilaa vähintään 8 metriä ja sen ympärillä vähintään 2 metriä. Varmista, että trampoliinin lähellä ei ole vaarallisia esineitä, kuten puiden oksia, muita esineitä (esimerkiksi keinua tai uima-allasta), sähköjohtoja, seiniä, aitoja jne.

Huomioi seuraavat seikat trampoliinin sijoituspaikkaa valitessasi:

- Trampoliini on asetettava tasaiselle alustalle.
- Alueen on oltava valoisa tai valaistu.
- Trampoliinin alla ei saa olla esineitä.
- Ei saa asettaa asfaltille tai upottaa maahan.
- Trampoliinia ei saa voida käyttää luvattomasti silloin, kun se ei ole käytössä.

Trampoliinin käytöstä vastaavan henkilön täytyy kertoa tässä käyttöoppaassa annetut ohjeet trampoliinin käyttäjille ennen käyttöä. Trampoliinin käytöstä vastaavan henkilön täytyy olla aikuinen henkilö. Hänen on oltava paikalla aina, kun trampoliinia käytetään.

## TUULISET OLOSUHTEET

Kova tuuli voi siirtää trampoliinia. Jos odotettavissa on kovaa tuulta, trampoliini on siirrettävä suojaan tai purettava. Trampoliinin pyöreä ulkoreuna (yläkisko) voidaan myös sitoa maahan köysillä ja tolpileillä. Tällöin trampoliini on kiinnitettävä maahan vähintään kolmesta kohdasta. Älä kiinnitä trampoliinia maahan pelkästään jaloista, koska ne voivat irrota rungon pitimistä.

## TRAMPOLIININ SIIRTÄMINEN

Trampoliinin siirtämiseen tarvitaan vähintään kaksi henkilöä. Kiinnitä kaikki liitokset säänkestävällä teipillä, esim. ilmastointiteipillä. Näin runko pysyy siirrettäessä varmemmin koossa eivätkä osat pääse liikkumaan tai irtoamaan toisistaan. Kun trampoliinia siirretään, se on nostettava ylös maasta ja pidettävä vaakasuorassa maahan nähden. Jos siirtäminen tapahtuu muulla tavalla, trampoliini tulee purkaa osiin.

## KÄYTTÖOHJEET

- Totuttele aluksi siihen, miltä trampoliinilla hyppiminen tuntuu. Keskity perusasentoihin ja harjoittele jokaista hyppyä (perushyppyjä), kunnes osaat tehdä ne helposti ja hallitusti.
- Pysäytä hyppy koukistamalla polvia, kun jalat osuvat trampoliinin mattoon. Harjoittele tätä, kun opettelet perushyppyjä. Käytä tätä pysäytystekniikkaa aina, kun menetät tasapainon tai hypyn hallinnan.
- Opettele yksinkertaisin hyppy ensin ja varmista, että hallitset sen, ennen kuin siirryt vaativampiin hyppyyihin. Hyppy on hallittu, kun laskeudut matolle samaan kohtaan kuin mistä aloitit hypyn. Jos kokeilet vaativampia hyppyjä, ennen kuin hallitset yksinkertaisemman hypyn, loukkaantumiseriski kasvaa.
- Älä hypi trampoliinilla liian pitkiä aikoja kerrallaan, koska väsyminen lisää loukkaantumiseriskiä. Hypi siksi vain lyhyen aikaa kerrallaan ja päästä sitten muut hyppimään! Trampoliinilla saa hyppiä vain yksi henkilö kerrallaan.
- Kiipeä trampoliinille ja sieltä pois varovasti loukkaantumisten välttämiseksi. Kiipeä trampoliinille ottamalla käsillä tukea rungosta ja joko kiipeämällä tai kierähtämällä reunan ja jousien yli trampoliinin matolle. Ota aina käsillä tukea rungosta, kun kiipeät trampoliinille tai sieltä pois. Älä tartu reunapehmusteeseen äläkä kiipeä sen päälle.
- Poistu trampoliinilta ottamalla käsillä tukea rungosta ja kiipeämällä sitten matolta maahan. Lapsia tulee avustaa trampoliinille ja sieltä pois kiipeämisessä.
- Älä hyppää trampoliinin päältä maahan, koska se lisää loukkaantumiseriskiä. Loukkaantumisten välttämiseksi on tärkeää osata hallita vartalon käyttöä ja hyppyjä. Älä yritä hypätä korkeammalle kuin muut! Älä koskaan käytä trampoliinia ilman valvontaa.

## HYPPIJÄT

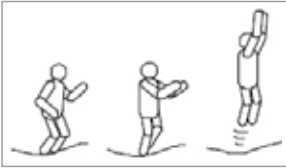
- Trampoliinilla hyppiessä on tärkeää säilyttää hyppyjen hallinta. Älä tee vaativampia harjoituksia, ennen kuin hallitset perushypyt. Trampoliinia koskevalla tietämyksellä on tärkeä merkitys loukkaantumisten estämisessä. Lue ja sisäistä kaikki turvallisuusohjeet ja noudata niitä, ennen kuin aloitat trampoliinin käytön.
- Hypy on hallittu, kun laskeudut matolle samaan kohtaan kuin mistä aloitit hypyn. Lisätietoja turvallisuudesta saat asiantuntevalta ohjaajalta.
- Sulje turvaverkon kulkuaukko huolellisesti aina ennen hyppimisen aloittamista.
- Trampoliinilla hyppijällä ei saa olla yllään tai mukanaan kovia tai teräviä esineitä.
- Poistu trampoliinilta varovasti ja hallitusti. Älä koskaan hyppää trampoliinilta maahan tai muiden kohteiden päälle.
- Älä hypi liian pitkää aikaa kerrallaan äläkä koskaan tee useaa korkeaa hyppyä peräkkäin.
- Pidä katse trampoliinin matossa, jotta voit säilyttää helpommin hyppyjen hallinnan. Muuten saatat menettää tasapainon tai hallinnan.
- Lapsia tulee aina valvoa, kun he käyttävät trampoliinia.

## VALVOJAT

- Trampoliinin käytöstä vastaavan henkilön / valvojan täytyy ymmärtää kaikki tässä käyttöoppaassa annetut turvallisuusohjeet ja muut ohjeistukset sekä noudattaa niitä. Trampoliinin käytöstä vastaavan henkilön vastuulla on antaa neuvoja ja ohjeita kaikille trampoliinin käyttäjille. Jos trampoliinin luokse ei voida järjestää henkilöä valvomaan trampoliinilla hyppijöitä, trampoliini on varastoitava suojattuun paikkaan, purettava luvattoman käytön estämiseksi tai peitettävä suojapeitteellä. Käytöstä vastaava henkilö on vastuussa myös siitä, että turvallisuuskyltti on kiinnitetty trampoliiniin ja että hyppijät saavat turvallisuutta koskevat tiedot.
- Kaikki hyppijät tarvitsevat valvojan, hyppijän iästä ja kokemuksesta riippumatta.

## PERUSHYPPY TRAMPOLIINILLA

### PERUSHYPPY



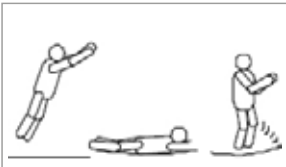
1. Aloita seisomalla jalat hartioiden leveydessä haara-asennossa, pää pystyssä ja katse trampoliinin matossa.
2. Heilauta käsivarret etukautta ylös ja ympäri pyöräyttäen.
3. Kun olet ilmassa, vie jalat yhteen ja ojenna varpaat alaspäin.
4. Laskeudu matolle jalat hartioiden leveydessä haara-asennossa.

### ISTUMAHYPPY



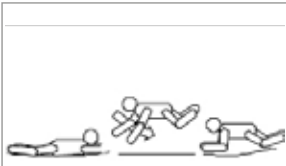
1. Laskeudu hypystä matolle istuvaan asentoon.
2. Vie kädet matolle lantion viereen.
3. Palaa seisovaan asentoon käsillä ponnistaen.

### VATSALLEEN HYPPY



1. Seiso suorassa ja nosta kätesi suorina ylös.
2. Laskeudu vatsallesi pitäen samalla kädet ja käsivarret ojennettuina eteenpäin.
3. Palaa seisovaan asentoon ponnistamalla pystyyn käsivarsiesi avulla.

### 180 ASTEEN KÄÄNNÖS



1. Aloita vatsalleen hyppy -asennosta.
2. Ponnista itsesi ylös vasemmalla tai oikealla kädellä sen mukaan, kumpaan suuntaan haluat kääntyä.
3. Käännä päätä ja olkapäitä samaan suuntaan. Pidä selkä maton suuntaisena ja pää ylhäällä.
4. Laskeudu vatsallesi. Palaa seisovaan asentoon ponnistamalla ylös molempien käsien avulla.



## HOITO JA KUNNOSSAPITO

Trampoliini on suunniteltu ja valmistettu käsityönä laadukkaista materiaaleista. Jos trampoliinia käsitellään ja pidetään kunnossa oikein, sen käyttöikä pitenee ja loukkaantumisriski pienenee. Noudata seuraavia ohjeita: Tämä trampoliini on suunniteltu kestäväksi tietty paino ja tietynlainen käyttö. Trampoliinia käyttävien tulee käyttää sukkaa tai olla paljain jaloin. Älä päästä lemmikkieläimiä trampoliinille, jotta mattoon ei tule viiltoja tai muita vaurioita. Tarkista ennen trampoliinin jokaista käyttökertaa, ettei matto ole kulunut ja ettei trampoliinissa ole löystyneitä tai puuttuvia osia. Loukkaantumisriski kasvaa erityisesti seuraavissa tilanteissa:

- Matossa on viiltoja, repeämiä tai reikiä.
- Matto on löysä.
- Ompeleet ovat purkautuneet tai matto on kulunut.
- Rungon osat, esimerkiksi jalat, ovat taipuneet tai rikkiäiset.
- Tarkista, että kaikki mutterit ja ruuvit on kiristetty ja kiristä tarvittaessa.
- Tarkista, että kaikki jousikuormitteiset liitokset ovat ehjiä eivätkä pääse irtoamaan leikin aikana.
- Tarkista kaikki pinnat ja terävät reunat ja vaihda tarvittaessa.
- Ulkona käytettävissä trampoliineissa tulisi käyttää varusteita, jotka estävät niitä liikkumasta voimakkaalla tuulella (kuten maahan upotettavia terästankoja tai painoja, kuten hiekkasäkkejä tai vesitäytteisiä pusseja), ja osat, joihin tuuli tarttuu, kuten verkko ja matto, tulisi irrottaa.
- Joissakin maissa talvikauden lumikuorma ja erittäin alhainen lämpötila voivat vahingoittaa trampoliinia. Lumi on poistettava ja matto ja kiinnikkeet on säilytettävä sisätiloissa.
- Tarkista, että matto, pehmuste ja kiinnikkeet ovat ehjiä.
- Varmista trampoliinia käytettäessä, että tarranauhat on kiinnitetty oikein.
- Säilytä kunnossapito-ohjeet.
- Tarkista trampoliini ennen jokaista käyttökertaa. Varmista, että turvaverkko on kiinnitetty kunnolla, että trampoliini on ehjä ja että reunasuojus on asennettu oikein. Korvaa kuluneet, rikkiäiset tai puuttuvat osat uusilla.

**TÄRKEÄÄ! Jos havaitset jonkin edellä mainituista tai mitä tahansa muuta sellaista, joka voi aiheuttaa henkilövahinkojen vaaran, trampoliini täytyy purkaa tai siirtää säilytykseen, eikä sitä saa käyttää, ennen kuin ongelma/ongelmat on korjattu.**

## SÄILYTTÄMINEN

Jos trampoliinia ei käytetä pitkään aikaan, esimerkiksi talvella, se tulee purkaa ja säilyttää kuivassa paikassa säältä ja tuulelta suojattuna.

## TURVAVERKON KUNNOSSAPITOA KOSKEVAT VAATIMUKSET

Trampoliinin verkko on valmistettu UV-valon kestävästä materiaalista. Tästä huolimatta verkko altistuu ulkona auringonvalolle, tuulelle, sateelle ja eläimille. Trampoliinia ympäröivä verkko on tarkistettava ennen jokaista käyttökertaa. Tähän sisältyy muun muassa verkon tarkastaminen halkeamien, liiallisen kulumisen, haurauden ja venymien varalta. Tarkista myös kaikki liitännät ja koko trampoliinin kunto. Verkko on vaihdettava välittömästi, jos siinä on merkkejä kulumisesta, vaurioista, venymisestä, halkeilusta, löystymisestä tai hauraudesta tai sen kunto on muutoin heikentynyt.

Seuraavaa kunnossapitoaikataulua on noudatettava:

1 – 6 KUUKAUDEN VÄLEIN	6 – 18 KUUKAUDEN VÄLEIN	18 – 36 KUUKAUDEN VÄLEIN
Tarkista ripustus (verkko, verkon kiinnikkeet ja hihnat) ennen jokaista käyttökertaa.	Verkon, verkon kiinnikkeiden ja hihnojen perusteellinen tarkastus UV-vaurioiden varalta ennen jokaista käyttökertaa.	Verkon, verkon kiinnikkeiden, hihnojen, vetoketjujen, nauhojen ja nyörien perusteellinen tarkastus ennen jokaista käyttökertaa. Vaihda 36 kuukauden kuluttua tai tarvittaessa aikaisemmin.

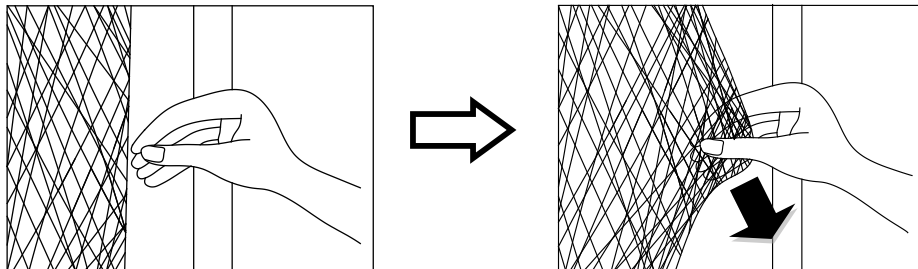
**VERKKO ON SUOSITELTAVAA VAIHTAA KOLMEN VUODEN VÄLEIN NORMAALISSA KÄYTÖSSÄ, VAIKKA SIINÄ EI OLISI NÄKYVIÄ MERKKEJÄ VAURIOISTA.**

### Trampoliinin verkon tarkastaminen:

Tarkista aina ennen trampoliinin käyttöä, että verkossa ei ole merkkejä UV-vaurioista, heikentymisestä, hauraudesta, halkeilusta tai repeämistä.

**Vaihe 1** – Tarkasta verkko ennen JOKAISTA käyttökertaa kulumien varalta tarttumalla verkkoon ja vetämällä sitä alaspäin.

Katso oheinen kaavio:



Jos verkossa on repeämiä tai halkeamia tai kuuluu repeämisen ääntä, verkko ei ole turvallinen ja se on irrotettava **VÄLITTÖMÄSTI**.


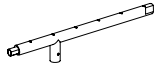
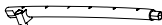
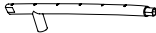

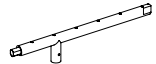


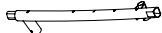

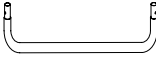



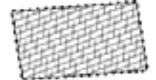
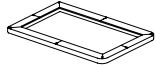

**HUOM.! LOPETA TRAMPOLIININ KÄYTTÖ, JOS VERKOSSA ON MERKKEJÄ KULUMISESTA TAI REPEYTYMISESTÄ.**



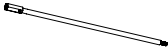

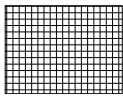
**Vaihe 2** – Kävele kokonaan trampoliinin ympäri ja tarkista se silmämääräisesti materiaalin heikkenemisen tai muiden vaurioiden varalta.




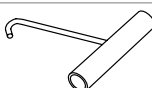





## **MATON KUNNOSSAPITOA KOSKEVAT VAATIMUKSET**

Kävele kokonaan trampoliinin ympäri ja tarkista se silmämääräisesti materiaalin heikkenemisen, repeämien, löysyyden, jouston heikkenemisen tai muiden maton vaurioiden varalta.

## PARTS / DELAR / DELER / TEILE / OSAT

TRAMPOLINE / STUDSMATTA / TRAMPOLINE / TRAMPOLIN / TRAMPOLIINI			
1		Top rail, corner / Toppskena hörn / Topprør, hjørne / Obere Schiene Ecke / Yläkisko kulma	x 4
2		Curved top rail with leg coupling (left) / Böjd toppskena med benkoppling (vänster) / Buet topprør med beinkobling (venstre) / Gebogene Oberschiene mit Beinverbindung (links) / Taivutettu yläkisko jalkaliitoksella (vasen)	x 2
3		Curved top rail with leg coupling (middle) / Böjd toppskena med benkoppling (mitten) / Buet topprør med beinkobling (midt) / Gebogene Oberschiene mit Beinverbindung (Mitte) / Taivutettu yläkisko jalkaliitoksella (keskelle)	x 1
4		Curved top rail with leg coupling (right) / Böjd toppskena med benkoppling (höger) / Buet topprør med beinkobling (høyre) / Gebogene Oberschiene mit Beinverbindung (rechts) / Taivutettu yläkisko jalkaliitoksella (oikea)	x 2
5		Curved top rail with leg coupling (middle) / Böjd toppskena med benkoppling (mitten) / Buet topprør med beinkobling (midt) / Gebogene Oberschiene mit Beinverbindung (Mitte) / Taivutettu yläkisko jalkaliitoksella (keskelle)	x 1
6		Straight top rail with leg coupling (left) / Rak toppskena med benkoppling (vänster) / Rett topprør med beinkobling (venstre) / Gerade Oberschiene mit Beinverbindung (links) / Suora yläkisko jalkaliitoksella (vasen)	x 2
7		Straight top rail with leg coupling (right) / Rak toppskena med benkoppling (höger) / Rett topprør med beinkobling (høyre) / Gerade Oberschiene mit Beinverbindung (rechts) / Suora yläkisko jalkaliitoksella (oikea)	x 2
8		Curved top rail with leg coupling (middle) / Böjd toppskena med benkoppling (mitten) / Buet topprør med beinkobling (midt) / Gebogene Oberschiene mit Beinverbindung (Mitte) / Taivutettu yläkisko jalkaliitoksella (keskelle)	x 1
9		Curved top rail with leg coupling (middle) / Böjd toppskena med benkoppling (mitten) / Buet topprør med beinkobling (midt) / Gebogene Oberschiene mit Beinverbindung (Mitte) / Taivutettu yläkisko jalkaliitoksella (keskelle)	x 1
10		Leg / Ben / Bein / Beine / Jalka	x 8
11		Leg base / Benbas / Beinbase / Standfuß / Jalkatuki	x 4
12		Support leg / Stödben / Støttebein / Stützbein / Tukijalka	x 2
13		Ground tube / Markrør / Bakkerør / Bodenrohr / Maaputki	x 1
14		Ground tube / Markrør / Bakkerør / Bodenrohr / Maaputki	x 1
15		Trampoline mat / Studsduk / Trampolineduk / Sprungtuch / Trampoliinin matto	x 1
16		Edge protector / Kantskydd / Kantbeskyttelse / Randschutz / Reunapehmuste	x 1
17		Spring / Fjäder / Fjær / Feder / Jousi	x 84

SAFETY NET / SÄKERHETSNÄT / SIKKERHETSNETT / SICHERHEITSNETZ / TURVAVERKKO			
19		Upper padded steel tube / Övre vadderat stålrör / Øvre polstret stålrør / Oberes gepolstertes Stahlrohr / Ylempi pehmustettu teräsputki	x 8
20		Lower padded steel tube / Nedre vadderat stålrör / Nedre polstret stålrør / Unteres gepolstertes Stahlrohr / Alempi pehmustettu teräsputki	x 8
21		Cable wire / Kabelvajer / Kabelvaier / Kabeldraht / Kaapelivaijeri	x 8
22		Curved cable wire / Böjd kabelvajer / Buet kabelvaier / Gebogener Kabeldraht/ Taivutettu kaapelivaijeri	x 4
23		Safety net / Säkerhetsnät / Sikkerhetsnett / Sicherheitsnetz / Turvaverkko	x 1

TOOLS AND SCREWS / VERKTYG OCH SKRUVAR / VERKTØY OG SKRUER / WERKZEUG UND SCHRAUBEN / RUUVIT JA TYÖKALUT			
A		Short bolt / Kort bult / Kort bolt / Kurzer Bolzen / Lyhyt puttti	x 13
B		Tools / Verktøy / Verktø / Werkzeuge / Työkalu	x 1
C		Large lock washer / Stor låsbricka / Stor låseskive / Große Sicherungsscheibe / Suuri lukitusaluslevy	x 13
D		Spring tool / Fjäderverktøy / Fjærverktøy / Federspanner / Jousityökalu	x 1
F		Curved washer / Vålvd bricka / Buet skive / Gewölbte Unterlegscheibe / Kaarevat aluslevyt	x 13
G		Plug for tube / Plugg till rör / Plugg till rør / Rohrstopfen / Tulppa putkeen	x 8
H		Holder for cable wire (preassembled) / Hållare för kabelvajer (förmonterad) / Holder for kabelvaier (forhåndsmontert) / Halter für Kabeldraht (vormontiert) / Kaapelivaijerin pidin (esiasennettu)	x 8
I		Allen key / Insexnyckel / Unbrakonøkkel / Inbus / Kuusiokoloavain	x 1
J		Cord / Snöre / Snor / Schnur / Naru	x 10

## 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.com](http://www.rusta.com)
- Remember to use protective gloves when assembling your trampoline. This will prevent any crush injuries.

## MONTERINGSANVISNING

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

### 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.com](http://www.rusta.com)
- Kom ihåg att använda skyddshandskar när du monterar studsattan. Då undviker du klämskador.

## MONTERINGSANVISNING

När du monterer trampolinen, trenger du bare fjærspenningsverktøyet som følger med. 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 å følge monteringsanvisningen. Kontroller at du har alle delene som står på listen. Hvis det mangler noen deler, kontakt Rusta på [www.rusta.com](http://www.rusta.com)
- Husk å bruke beskyttelsehansker når du monterer trampolinen. Da unngår du klemskader.

## MONTAGEANLEITUNG

Bei der Montage des Trampolins benötigst du nur unseren mitgelieferten Federspanner. Bei Nichtgebrauch lässt sich das Trampolin leicht zerlegen und aufbewahren. Lies die Montageanleitungen vor dem Zusammenbau des Trampolins durch. Es sind mindestens zwei Erwachsene bei der Montage des Trampolins erforderlich.

### VOR DER MONTAGE

- Überprüfe die Namen und Buchstaben der Teile in der unten stehenden Tabelle. Die Namen und Buchstaben erleichtern es Ihnen, der Montageanleitung zu folgen. Überprüfe, ob alle aufgelisteten Teile vorhanden sind. Fehlt ein Teil, wendest du dich bitte an Rustas Kundendienst unter [www.rusta.com](http://www.rusta.com)
- Denke daran, während der Montage des Trampolins Schutzhandschuhe zu tragen. Du vermeidest so Quetschverletzungen.

## KOKOAMISOHJE

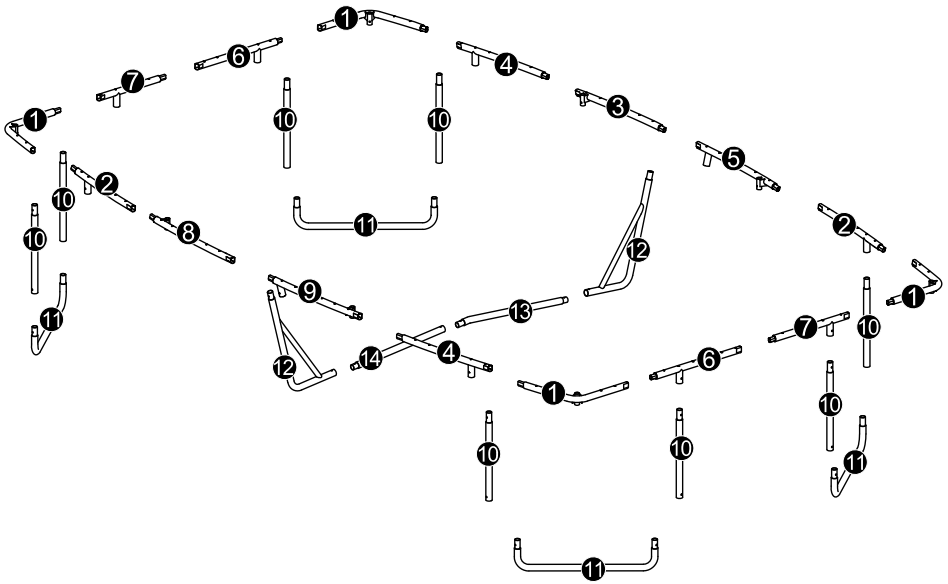
Kun kokoat trampoliinin, et tarvitse muita työkaluja kuin mukana toimitettavan jousienkiristystyökalun. Kun trampoliini ei ole käytössä, se on helppo purkaa ja varastoida. Lue kokoamisohjeet läpi, ennen kuin aloitat trampoliinin kokoamisen. Trampoliinin kokoamiseen tarvitaan vähintään kaksi aikuista henkilöä.

### ENNEN KOKOAMISTA

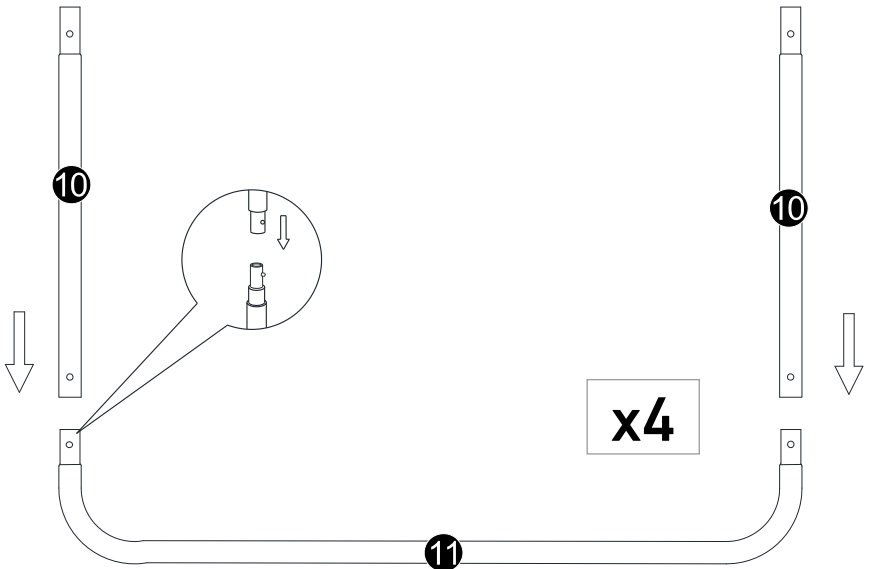
- Tarkista osien nimitykset ja kirjaimet alla olevasta taulukosta. Nimitykset ja kirjaimet helpottavat kokoonpano-ohjeiden seuraamista. Tarkista, että sinulla on kaikki luettelossa mainitut osat. Jos jokin osa puuttuu, ota yhteyttä Rustaan osoitteessa [www.rusta.com](http://www.rusta.com)
- Muista käyttää suojakäsineitä trampoliinin kokoamisen aikana. Näin vältät puristumisvammat.

1

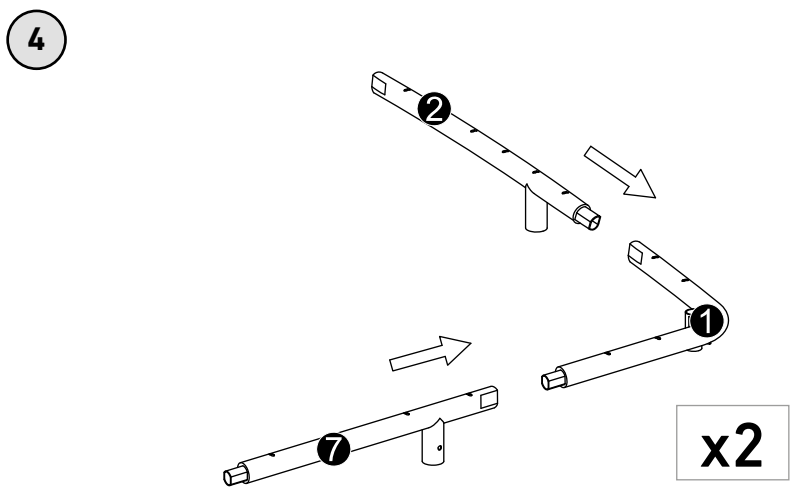
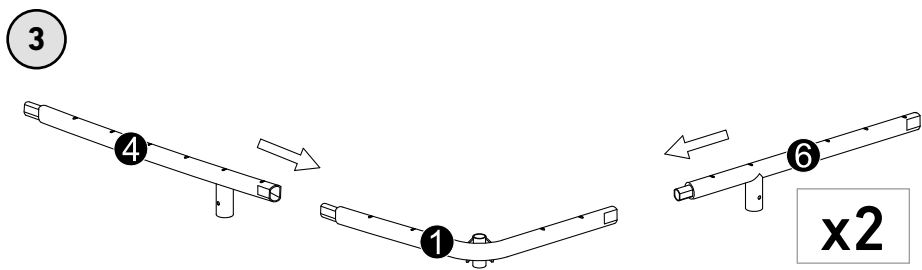
ASSEMBLING THE TRAMPOLINE FRAME / MONTERING AV RAMEN /  
MONTERING AV RAMMEN / MONTAGE DES RAHMENS / RUNGON ASENSUS

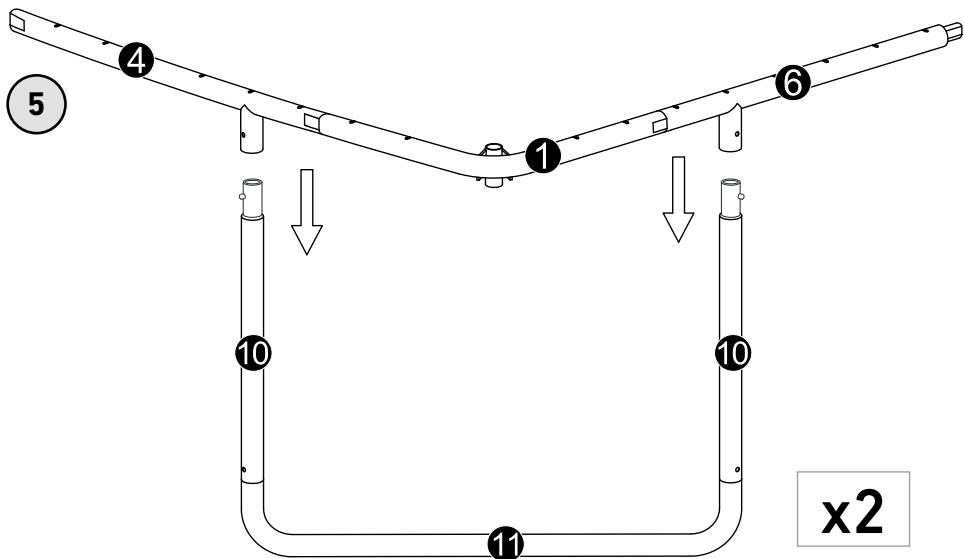


2

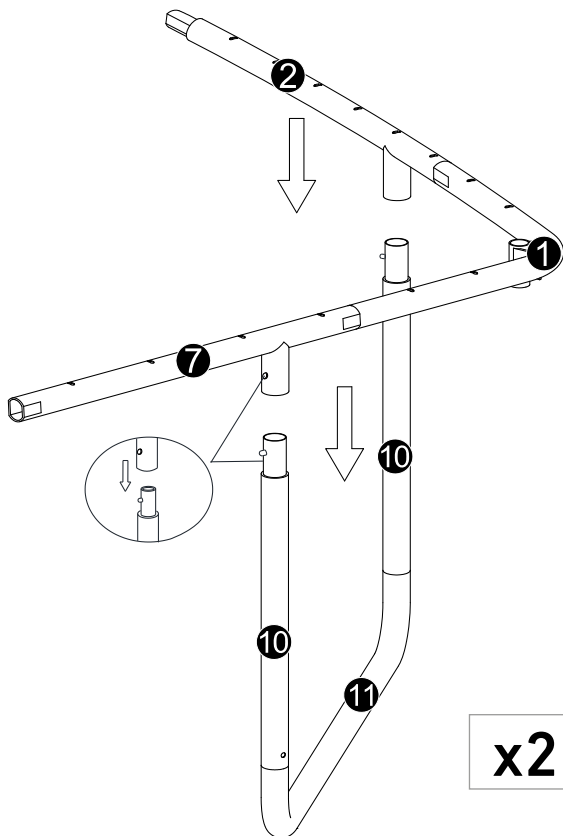




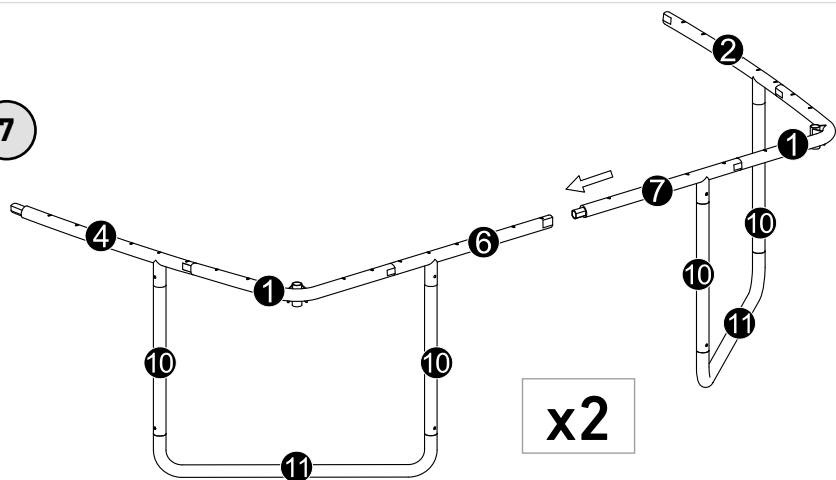




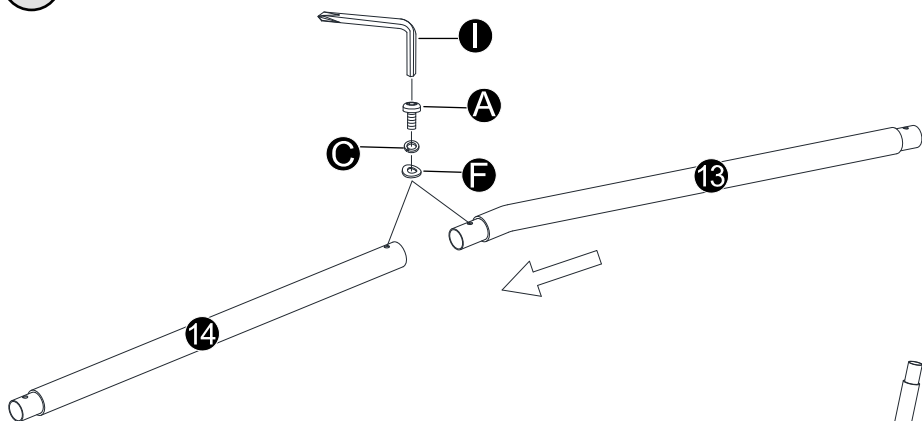
6



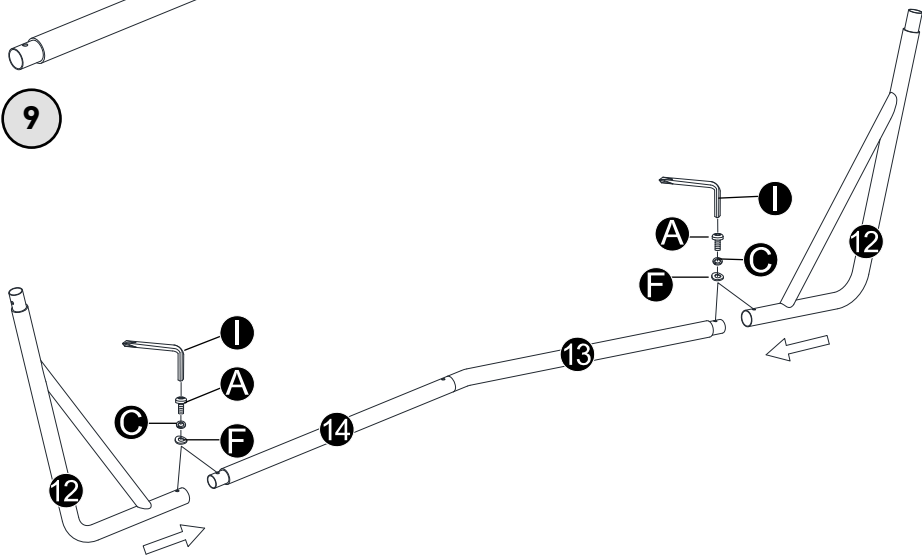
7



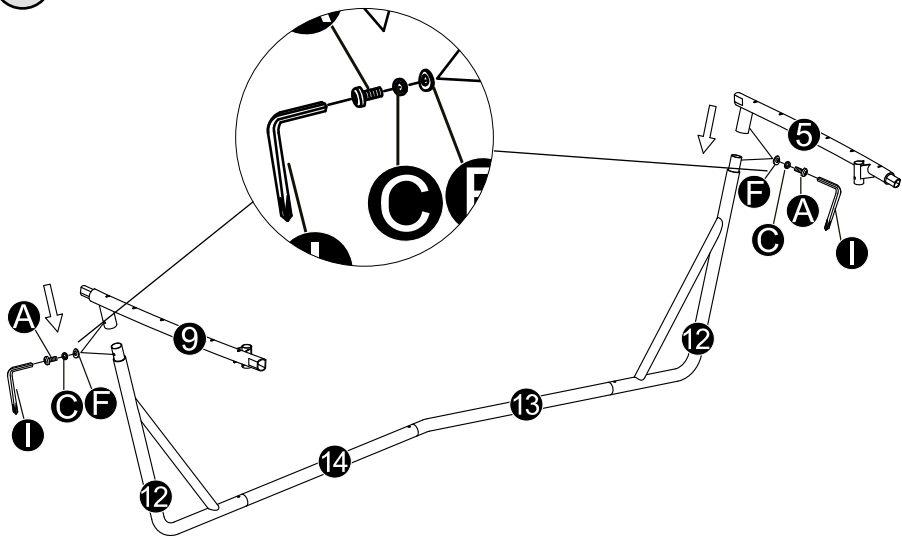
8



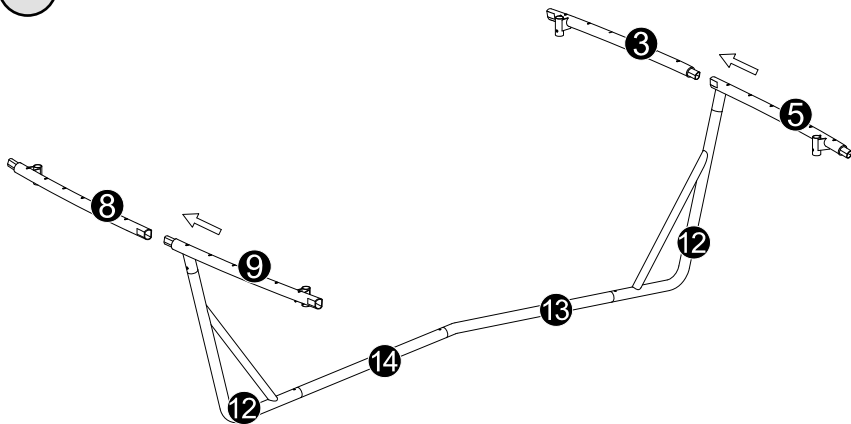
9



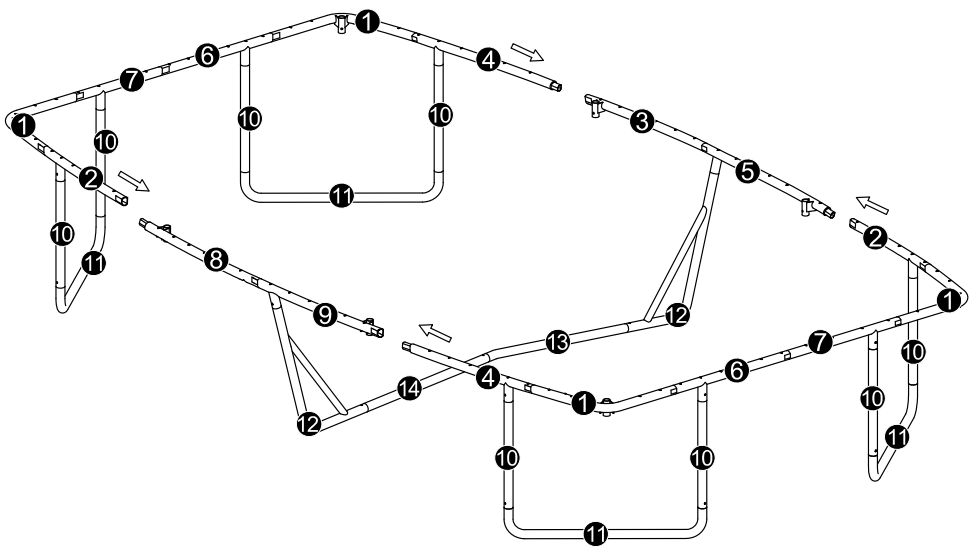
10



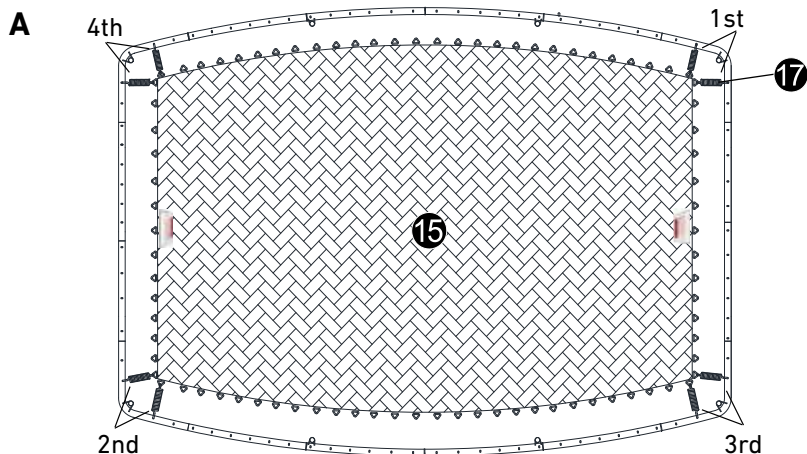
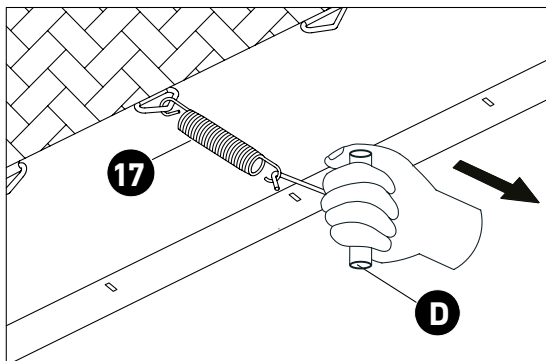
11



12



13



**IMPORTANT!**

There is a black arrow on the mat. Ensure that this is fitted so that it is aligned with one of part B – the lower padded steel tube, otherwise it will not be possible to assemble the trampoline correctly. /

**VIKTIGT!**

Det finns en svart pil på mattan. Säkerställ att denna monteras så att den hamnar i linje med en av del B - Nedre vadderat stålrör, annars kommer inte studs mattan att kunna monteras korrekt. /

**VIKTIG!**

Det står en svart pil på teppet. Kontroller at du monterer denne slik at den kommer på linje med en del av typen B - Nedre polstret stålrør, ellers er det ikke mulig å montere trampolinen riktig. /

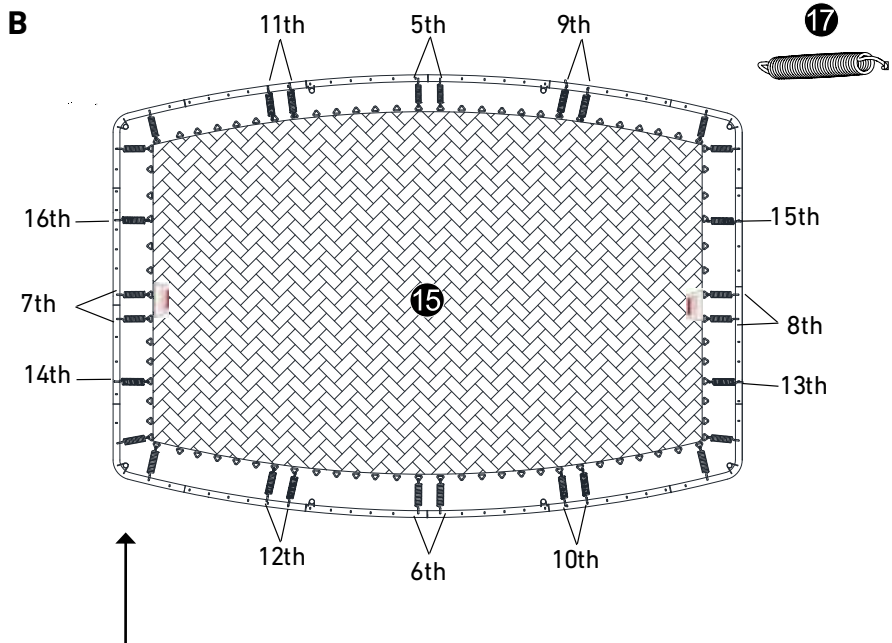
**WICHTIG!**

Auf dem Tuch befindet sich ein schwarzer Pfeil. Achte darauf, dass dieser so angebracht ist, dass er mit einem Teil B, unteres gepolstertes Stahlrohr, ausgerichtet ist. Ansonsten kann das Trampolin nicht richtig zusammengebaut werden. /

**TÄRKEÄÄ!**

Matossa näkyy musta nuoli. Matto on asennettava siten, että nuoli kohdistuu osaan B (alempi pehmustettu teräsputki). Muutoin trampoliinin mattoa ei voi asentaa oikein. /





**IMPORTANT!** Start by attaching two springs opposite each other as per markings 1 and 2 in the diagram. Next, do the same with two new springs, see markings 3 and 4 in the diagram. Attach the springs in order as shown by the markings in the diagram until you have attached 10 springs. By doing this, you can achieve balance in the tension created by the springs. The canvas is kept tight and level, which makes it easier for you when you then attach the remaining springs. The position of some springs may need to be adjusted to ensure the number of springs and attachments match at the end.

**VIKTIGT!** Börja med att fästa två fjädrar mitt emot varandra enligt markeringarna 1 och 2 på bilden. Därefter gör du likadant med två nya fjädrar, se 3 och 4 på bilden. Fäst fjädrarna i turordning enligt bildens markeringar tills du har fäst 10 fjädrar. Genom att göra på detta sätt så får du balans i spänningen som fjädrarna orsakar. Duken hålls stram och jämn, vilket underlättar för dig när du sedan fäster resterande fjädrar. Placeringen av vissa fjädrar kan behöva korrigeras för att få antalet fjädrar och fästena att stämma överens på slutet.

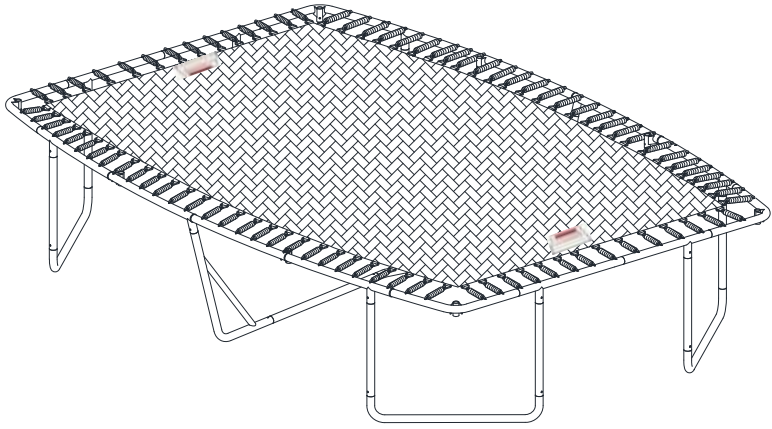
**VIKTIG!** Start med å feste to fjærer midt mot hverandre som vist med markering 1 og 2 på bildet. Gjør deretter det samme med to nye kilder, se 3 og 4 på bildet. Fest fjærerne i tur og orden som vist med markeringene på bildet, til du har festet 10 fjærer. Når du gjør det på denne måten, får du balansert spenningen som fjærerne skaper. Duken holdes

stram og jevn, og dermed blir det enklere når du skal feste resten av fjærerne. Du må kanskje korrigere plasseringen av noen av fjærerne for å få antall fjærer og fester til å stemme overens til slutt.

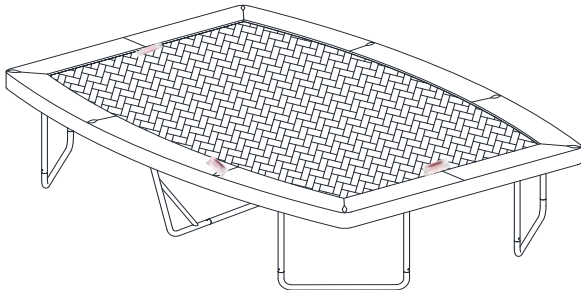
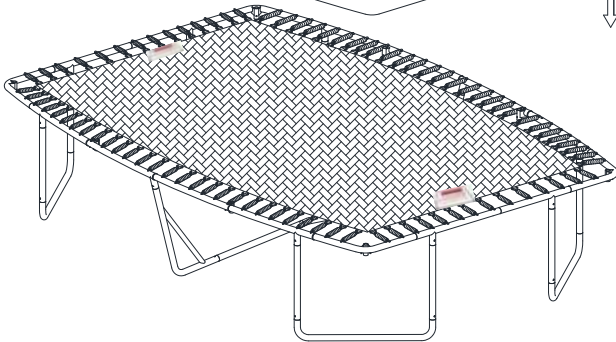
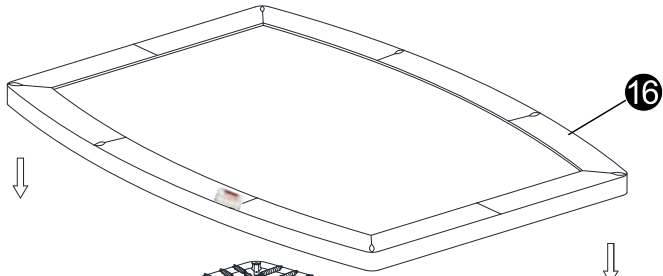
**WICHTIG!** Befestige zunächst zwei Federn gegenüberliegend entsprechend den Markierungen 1 und 2 auf der Abbildung. Danach wiederholst du den Vorgang mit zwei neuen Federn, siehe Schritte 3 und 4 auf der Abbildung. Bringe die Federn der Reihe nach entsprechend den Markierungen auf der Abbildung an, bis 10 Federn befestigt sind. Auf diese Weise wird ein Gleichgewicht der durch die Federn verursachten Spannung erreicht. Das Tuch wird straff und gleichmäßig gehalten. Dadurch wird das Anbringen der restlichen Federn erleichtert. Die Position einiger Federn muss möglicherweise korrigiert werden, um die Anzahl der Federn und Halterungen am Ende anzupassen.

**TÄRKEÄÄ!** Aloito kiinnittämällä kaksi joustavastakkaisille puolille kuvan merkintöjen 1 ja 2 mukaisesti. Kiinnitä seuraavaksi toiset kaksi joustavastakkaisille puolille kuvan merkintöjen 3 ja 4 mukaisesti. Kiinnitä jousia vuorotellen kuvan merkintöjen mukaisesti, kunnes olet kiinnittänyt 10 joustavastakkaisille puolille. Näin jousien aikaansaama jännite on tasapainossa. Kangas pysyy tiukalla ja tasaisena, mikä helpottaa jäljellä olevien jousien kiinnittämistä. Joidenkin jousien paikkaa on ehkä vaihdettava, jotta jousien ja kiinnikkeiden paikat vastaavat toisiaan lopussa.

14

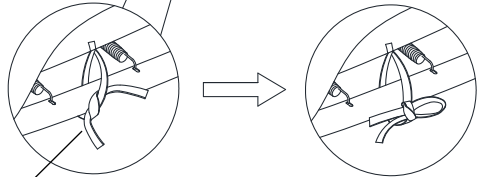
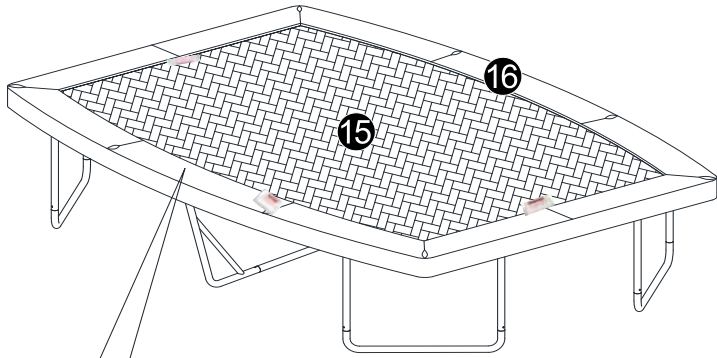


15

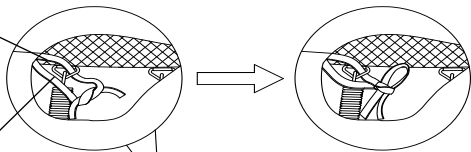




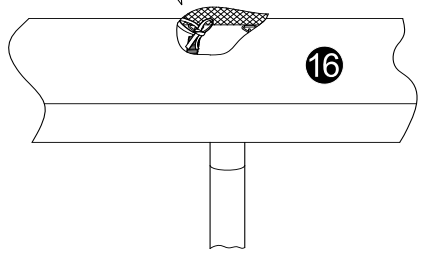
16



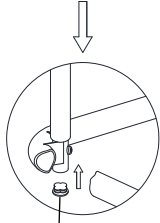
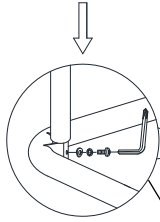
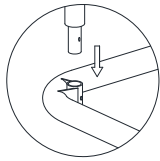
Elastic strap  
 Elastisk rem  
 Elastisk stropp  
 Elastischer Riemen  
 Joustava hihna



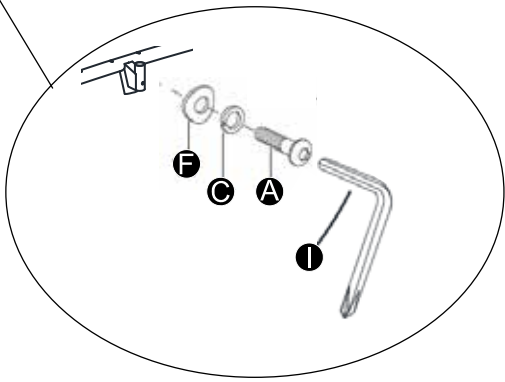
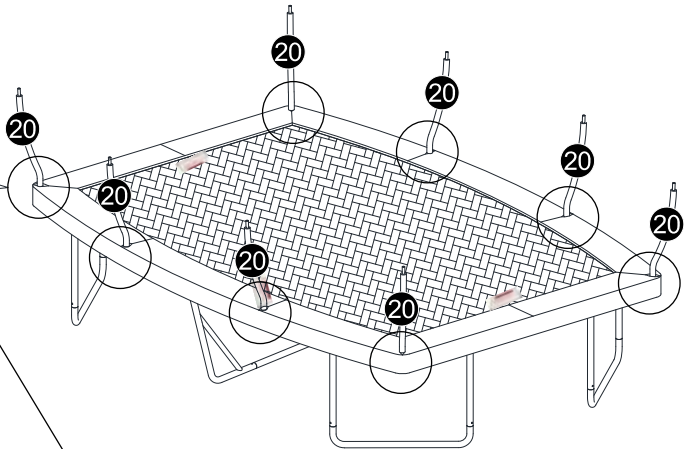
Triangel ring  
 Triangelring  
 Triangel  
 Kolmiosulmikka



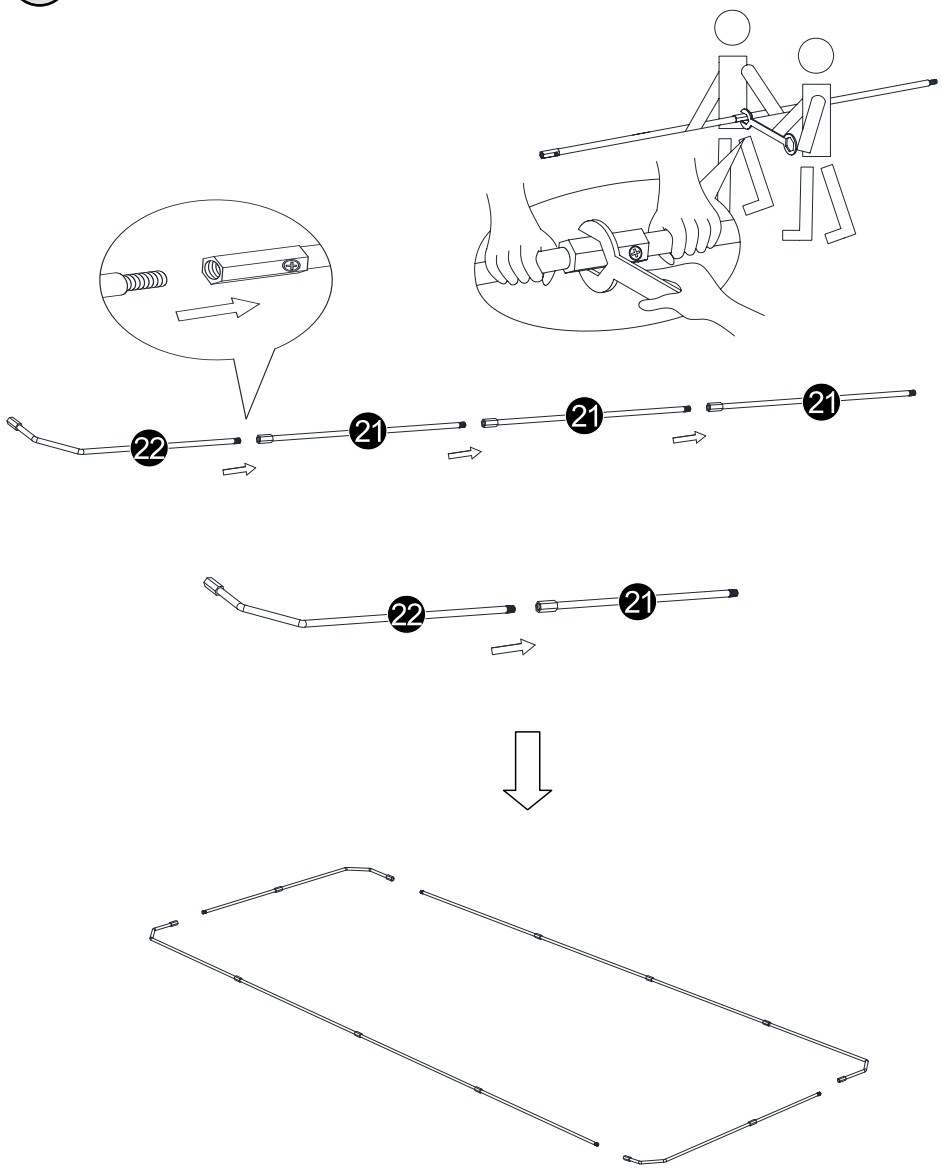
17



G

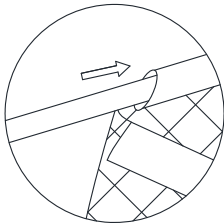
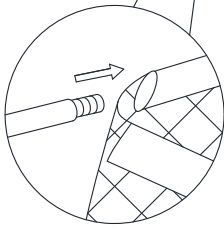
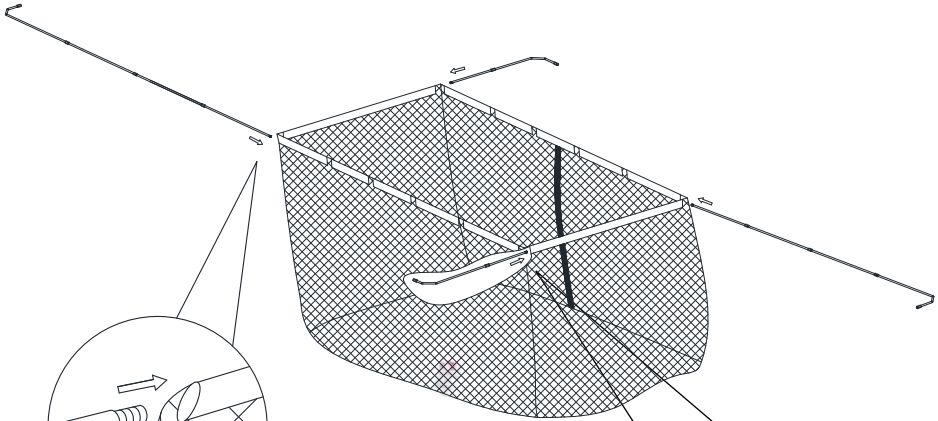


18



19

**FITTING THE SAFETY NET / MONTERING AV SÄKERHETSNETET /  
 MONTERING AV SIKKERHETSNETTET / MONTAGE DES SICHERHEITSNETZ /  
 TURVAVERKON ASENNUS**



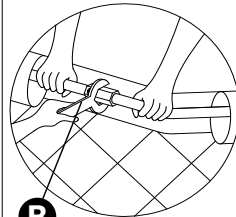
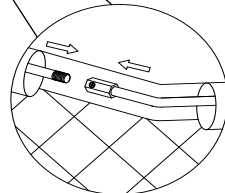
Place the safety net on top of the trampoline. Insert the 4 sets of assembled cable wires into the safety net. Then connect the 4 sets of cable wire. /

Lägg ut säkerhetsnätet ovanpå studsattan. För in de 4 seten av monterade kabelvajer i säkerhetsnätet. Koppla sedan ihop dem. /

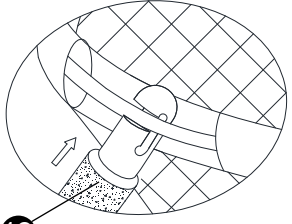
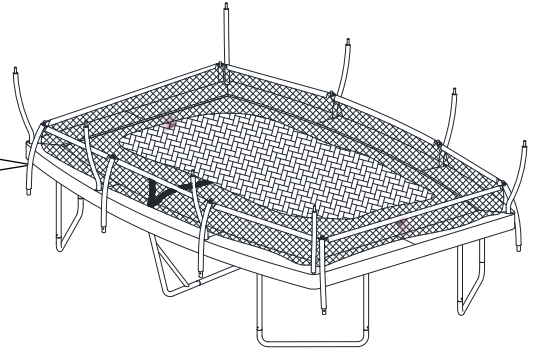
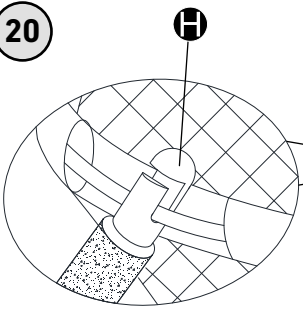
Legg ut sikkerhetsnettet oppå trampolinen. Før inn de 4 monterte kabelvaiersettene i sikkerhetsnettet. Koble deretter sammen de 4 kabel-vaiersettene. /

Lege das Sicherheitsnetz oben auf dem Trampolin aus. Führe die 4 Sätze des montierten Kabeldrahts in das Sicherheitsnetz. Verbinde dann die 4 Sätze Kabeldraht miteinander. /

Aseta turvaverkko trampoliinin päälle. Työnnä neljä koottua kaapelivaajerisarjaa turvaverkossa olevien kanavien sisään. Yhdistä ne toisiinsa.

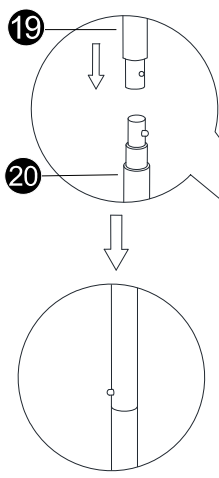


20



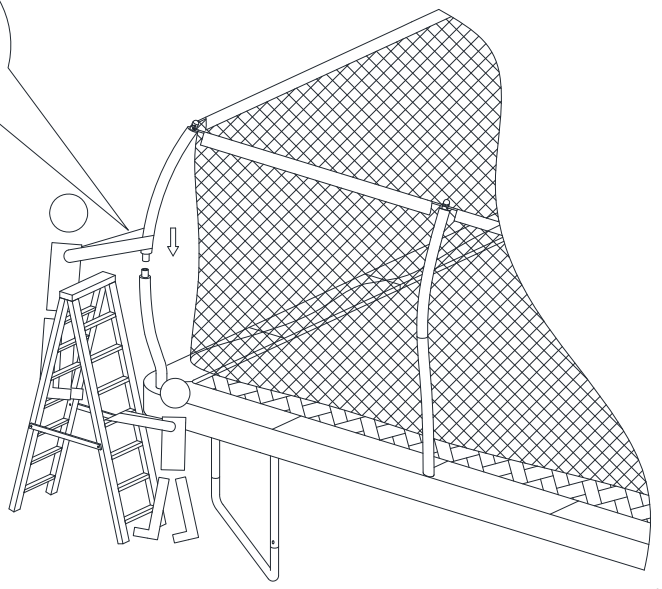
19

21

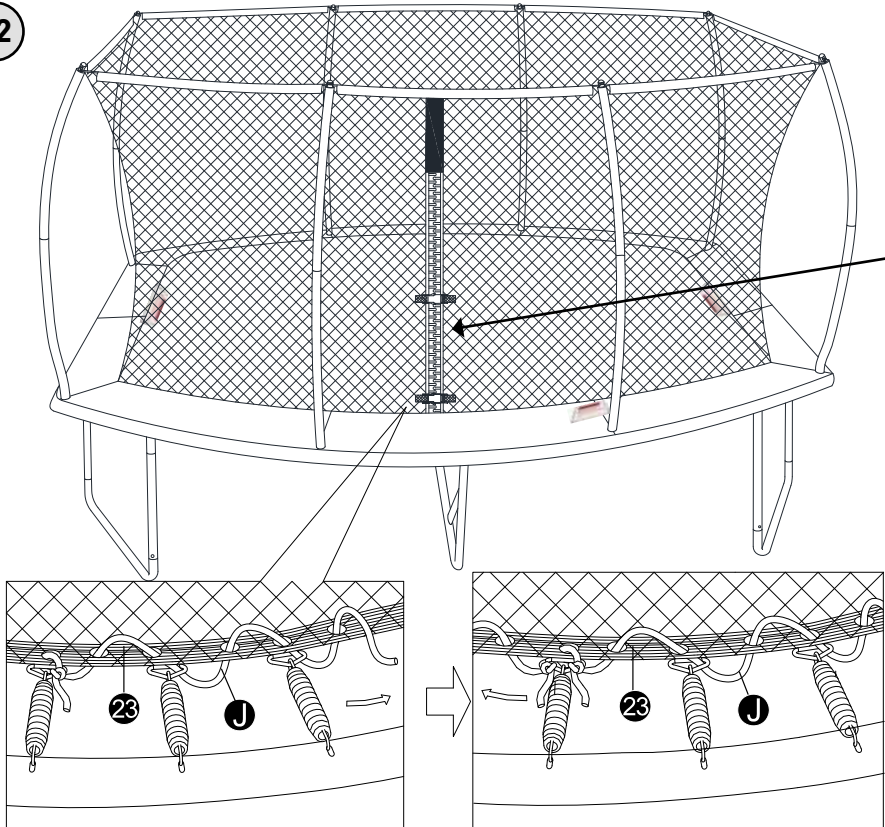


19

20



22



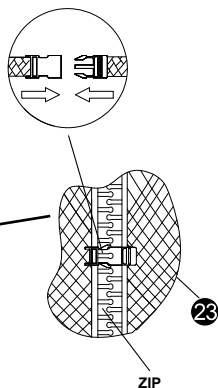
Secure the safety net to the trampoline mat using the cord. Tie one end of the cord to a triangle ring on the trampoline mat and then tie the cord between the safety net and the triangle rings until it runs out. Then secure it to a triangle ring and repeat until the entire net is secured to the trampoline mat. /

Fäst säkerhetsnätet i studsduken med snöret. Knyt ena änden av snöret i en triangel-ring på studsduken och låt sedan snöret knytas mellan säkerhetsnät och triangelring tills det tar slut, knyt då fast det i en triangelring och upprepa sedan tills hela nätet är fäst i studsduken. /

Fest sikkerhetsnettet til trampolineduken med snoren. Knyt den ene enden av snoren i en triangel-ring på trampolineduken, og knyt deretter snoren mellom sikkerhetsnettet og triangelringene til det ikke er mer snor igjen. Knyt fast snoren i en triangelring, og gjenta til hele nettet er festet til trampolineduken. /

Befestige das Sicherheitsnetz mit der Schnur am Sprungtuch. Binde das eine Ende der Schnur in einen Triangel am Sprungtuch. Dann wird die Schnur zwischen Sicherheitsnetz und Triangel solange gebunden, bis es endet. Binde die Schnur in einem Triangel fest und wiederhole das, bis das gesamte Netz am Sprungtuch befestigt ist. /

Kiinnitä turvaverkko trampoliinin mattoon narulla. Yhdistä narun toinen pää trampoliinimaton kolmiosilmukkaan. Anna narun kiinnittyä turvaverkon ja kolmiosilmukan väliin loppuun saakka. Solmi se kiinni kolmiosilmukkaan ja toista toimet, kunnes koko verkko on kiinnitetty trampoliinin mattoon.



**IMPORTANT!** Attach the safety net by starting to thread the cord from the safety at one side of the opening, working your way round the side of the opening, finishing on the next side of the opening. Start and finish with a double knot.

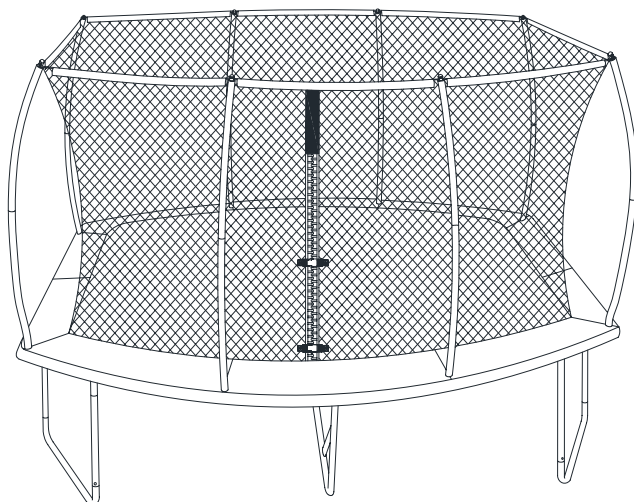
**VIKTIG!** Fäst säkerhetsnätet genom att börja sy vid öppningens ena sida, arbeta dig runt mattan och avsluta på nästa sida öppningen. Börja och avsluta med en dubbelknut.

**VIKTIG!** Fest sikkerhetsnettet ved å begynne å sy på ene siden av åpningen. Arbeid deg rundt trampolinen og avslutt på den andre siden av åpningen. Start og avslutt med en dobbeltknute.

**WICHTIG!** Befestige das Sicherheitsnetz, indem du an einer Seite mit dem Durchfädeln beginnst. Setze rund um das Trampolin fort und beende den Vorgang an der Öffnung auf der nächsten Seite. Mit einem Doppelknoten beginnen und abschließen.

**TÄRKEÄÄ!** Kiinnitä turvaverkko aloittamalla kiinnittäminen aukon toiselta puolelta, kierrä maton ympäri ja päätä kiinnitys aukon toiselle puolelle. Aloita ja päätä kiinnittäminen kaksoissolmulla.

23

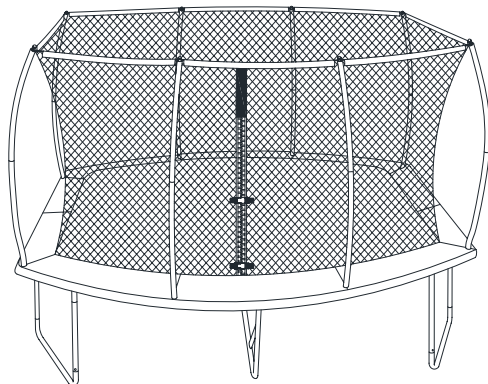


## FINAL SAFETY CHECK!

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

## SLUTLIG SÄKERHETSKONTROLL!

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



## AVSLUTTENDE SIKKERHETSKONTROLL!

Før trampolinen tas i bruk, kontrollerer du at alle bånd, kroker og skruer sitter fast og er plassert i henhold til monteringsanvisningene. Alle festeordninger bør kontrolleres regelmessig og justeres ved behov. Slutt å bruke sikkerhetsnett dersom det blir svært slitt eller skadet.

## ABSCHLIESSENDE SICHERHEITSKONTROLLE!

Kontrolliere vor Gebrauch des Trampolins, ob alle Bänder, Haken und Schrauben festsitzen und gemäß der Montageanleitung angebracht sind. Alle Befestigungsvorrichtungen sollten regelmäßig überprüft und bei Bedarf richtig eingestellt werden. Verwende das Sicherheitsnetz nicht mehr, wenn es stark verschlissen oder beschädigt ist.

## VIIMEINEN TURVALLISUUSTARKASTUS!

Tarkista ennen trampoliinin maton käyttöönottoa, että kaikki hihnat, koukut ja ruuvit ovat kunnolla kiinni ja että ne on sijoitettu asennusohjeen mukaisesti. Kaikki kiinnikkeet tulee tarkistaa säännöllisesti ja säätää tarvittaessa. Poista turvaverkko käytöstä, jos se on voimakkaasti kulunut tai vahingoittunut.



## 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.

## 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.

## 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.

## REKLAMATIONSRECHT

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

## 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.





## EN-71

ENG

Customer Service Rusta  
Consumer contact:  
Website:  
E-mail:

Rusta Customer Service, Box 5064, 194 05 Upplands Väsby, SWEDEN  
[www.rusta.com](http://www.rusta.com)  
[customerservice@rusta.com](mailto:customerservice@rusta.com)

SE

Rustas kundtjänst  
Konsumentkontakt:  
Hemsida:  
E-post:

Rusta Kundtjänst, Box 5064, 194 05 Upplands Väsby, SVERIGE  
[www.rusta.com](http://www.rusta.com)  
[customerservice@rusta.com](mailto:customerservice@rusta.com)

NO

Rustas kundtjeneste  
Forbrukerkontakt:  
Hjemmesida:  
E-post:

Rusta Kundtjeneste, Box 5064, 194 05 Upplands Väsby, SVERIGE  
[www.rusta.com](http://www.rusta.com)  
[customerservice@rusta.com](mailto:customerservice@rusta.com)

DE

Kundenservice Rusta  
Kundenkontakt:  
Website:  
E-mail:

Kundenservice Rusta, Box 5064, 194 05 Upplands Väsby, SCHWEDEN  
[www.rusta.com](http://www.rusta.com)  
[customerservice@rusta.com](mailto:customerservice@rusta.com)

FI

Rustan asiakaspalvelu  
Kuluttajapalvelu:  
Sivusto:  
Sähköposti:

Kuluttajapalvelu Rusta, Box 5064, 194 05 Upplands Väsby, RUOTSI  
[www.rusta.com](http://www.rusta.com)  
[customerservice@rusta.com](mailto:customerservice@rusta.com)