

Original brugsanvisning



Varenr.: 9053600-601

Trampolin Ø 305 og Ø 427 cm



Sdr. Ringvej 1 - 6600 Vejen - Tlf. 70 21 26 26 - Fax 70 21 26 30
www.p-lindberg.dk

Trampolin Ø 427 - Varenr. 9053600

Trampolin Ø 305 - Varenr. 9053601

Beskrivelse: TÜV godkendte runde trampoliner inkl. sikkerhedsnet i sort polyester og PVC-forede stolper for ekstra sikkerhed. Stel og ramme i varmgalvaniserede rør, der er pulverlakerede for ekstra holdbarhed. Leveres inkl. kantmåtter og fjedermonteringsværktøj.

Anvendelsesområder: Til opstilling på græsunderlag.

Tilsligtet brug: Trampolinen må kun samles og bruges som beskrevet i denne manual. Enhver afvigelse vil blive betragtet som forkert anvendelse.

Indhold

Introduktion	2
Sikkerhedsinstruktioner	3
Montering	4
Komponentliste	4
Samling af ramme.....	4
Montering af springdug og fjedrer:	6
Advarsler	11
Sådan bruges trampolinen	12
Forskellige typer trampolinuheld:	13
Tips til at nedsætte risikoen for ulykker:	14
Sikkerhedsinstruktioner til trampolin:	14
Placering af trampolinen:.....	15
Træningsplan	16

Introduktion

Før trampolinen tages i brug, sørg da for at læse al information i denne manual og følg sikkerhedsinstruktionerne for at minimere risikoen for personskade.

Sikkerhedsinstruktioner



- Forkert brug eller misbrug af trampolinen er farligt og kan medføre alvorlige skader!
- Trampolinen kan slynge brugeren op i uvante højder.
- Tjek altid trampolinen før den tages i brug.
- Denne manual indeholder instruktioner til korrekt samling og vedligeholdelse, sikkerhedstips, advarsler og korrekt hoppe-teknik. Alle brugere og instruktører skal læse og forstå disse instruktioner. Alle der vælger at benytte trampolinen skal være klar over egne begrænsninger i forbindelse med udførelsen af de forskellige hop på trampolinen.

Vigtigt:

Trampolinen skal opsættes på en jævn græsplæne. Trampolinen må ikke stå på beton eller anden hård overflade!

Vigtigt:

Sørg for tilstrækkelig frihøjde over trampolinen. Mindst 7,3 meter. Desuden skal der være mindst 2 meter frit areal hele vejen rundt om trampolinen.

Advarsler			
	<p>Land ikke på hoved eller nakke. Der er fare for lammelser eller død, selv hvis man lander i trampolins centrum.</p> <p>Forsøg ikke at lave saltomortaler, da disse øger risikoen for at lande på hoved eller nakke.</p>		<p>Benyt kun trampolinen en person ad gangen. Børn under 6 år må kun benytte trampolinen under supervision. Bruges trampolinen af flere personer på én gang, øger det risikoen for tab af kontrol, sammenstød og fald, hvilket kan føre til alvorlige skader.</p>

Montering

Bemærk: Det anbefales at være 2-3 personer om at montere trampolinen – estimeret tidsforbrug 1-3 timer. Læs instruktionen før arbejdet påbegyndes.

Se nedenstående skema for komponentnumre og -beskrivelser, da vejledningen refererer til disse numre og beskrivelser. Tjek at alle dele er medleveret.

Bemærk: Det anbefales at bruge handsker til monteringsarbejdet for at undgå skader på hænderne.

Komponentliste






Nr.	Beskrivelse TRAMPOLIN dele	Ø 305	Ø 427
1	Stelrør (uden lakering)	8	8
2	T-stykke (forbindelsesrør)	8	8
3	Ben (W-formede)	4	4
4	Ben forlængere / rør	8	8
5	Fjedre	64	88
6	Springdug m. monteringstrekant	1	1
7	Sikkerhedsmåtte	1	1
8	Fjedermonteringsværktøj	1	1
9	Manual	1	1
Nr.	Beskrivelse SIKKERHEDSNET dele	Ø 305	Ø 427
10	Sikkerhedsnet	1	1
11	Glasfiberstænger	7+1	10+1
12	Indhegningsstænger – øvre (med skumbeklædning)	8	8
13	Indhegningsstænger – nedre (med skumbeklædning)	8	8
14	PVC overtræk til indhegningsstænger	8	8
15	Sorte endestykker	8	8

Samling af ramme

Trampolinen samles på det sted, hvor man ønsker den skal stå. Efter monteringen bør trampolinen ikke flyttes. Sørg for at jorden er plan på opstillingsstedet ellers vil belastningen på fjedrene deformere rammen.

Trampolinen skal stilles op på et græsareal – trampolinen er ikke egnet til at stå på beton eller andre hårde overflader.

ADVARSEL: Der kræves 2-3 voksne i god fysisk form for at montere trampolinen. Det er påkrævet, at de bærer lukkede sko og handsker. Sørg for at opsætningsstedet er ryddet. Følg instruktioner og advarsler ikke, kan det medføre alvorlige skader.

<p>Trin 1</p>  <p>Læg alle dele til trampolinen og sikkerhedsnettet ud i grupper, som vist. Tjek at leveringen er komplet jf. komponentlisten.</p>	<p>Trin 2</p>  <p>Placer stelrørselementerne med fjederspalterne opad og forbind dem med T-stykkerne som vist. Sørg for at det svejsede rør på t-stykkerne vender udad.</p>	<p>Trin 3</p>  <p>Sæt benforlængerne på de W-formede ben som vist. Låsestifterne SKAL vende indad og de svejsede rør på benforlængerne SKAL vende udad.</p>
<p>Trin 4</p>  <p>Læg de færdigmonterede ben inde i rammen som vist.</p>	<p>Trin 5</p>  <p>Løft rammen op i den ene side og sæt benene fast i T-stykkerne på rammen. Gentag hele vejen rundt. Bemærk at denne arbejdsgang kræver 2 personer for at løfte rammen.</p>	

Trin 6



Læg springdugen ind i rammen som vist på billedet. Sørg for at det hvide kryds vender opad.

Trin 7 Montering af springdug og fjedre



Sæt en fjeder fast i en monteringsstrekant og sæt derefter fjederen i et hul i rammen. Gentag for alle fjedre. Følg vejledningen nøje.



Når dugen er monteret og trampolinen står som vist, se da efter om benene står i en præcis vinkel på 90° mod underlaget.

Bemærk at det er nødvendigt at anvende det medfølgende fjedermonteringsværktøj for at være sikker på korrekt montage.

Husk at bruge handsker til denne arbejdsgang!

Montering af springdug og fjedre:

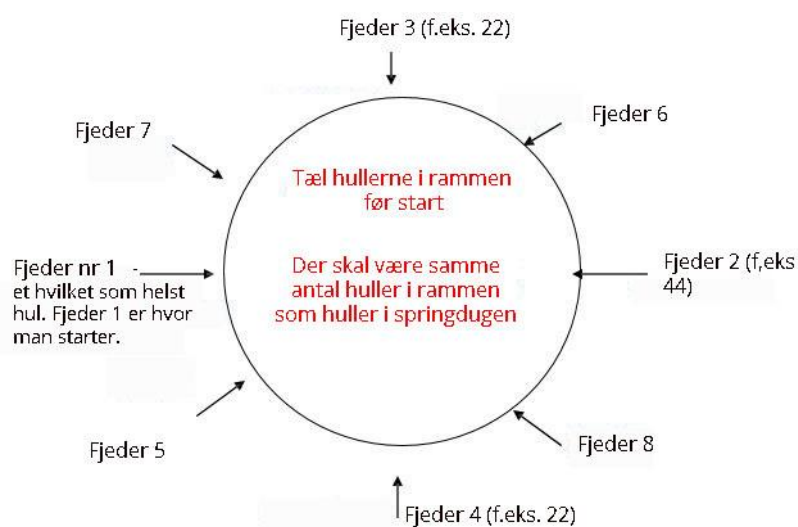
Vigtigt: Forberedelse er vigtig ellers kan det blive svært (eller umuligt) at få fordelt fjedrene jævnt. Start med at tælle monteringsstrekantene på springdugen for at sikre, at antallet er det samme som antallet af huller i rammen. Tjek med komponentlisten, hvor mange fjedre/monteringsstrekanter/huller i rammen der skal være i trampolinen.

Vigtigt: Man SKAL sætte fjederen i monteringsstrekanten først og derefter trække springdugen og fjederen ud til rammen. **Der skal bruges handsker til denne arbejdsgang.**

1. Som nedenstående illustration viser skal man lave en krydsopdeling med de første fjedre – dette er for at sikre, at dugen bliver monteret jævnt på rammen.

2. For at begynde denne proces starter man med at placere en fjeder i en trekant på springmåttten (se diagrammet).
TIP: Sæt et bånd eller lignende igennem den første trekant på dugen, så bliver det lettere at tælle hullerne. Dette kan også bruges til at lave et jævnt kryds i opstillingen af springdug og ramme før dugen spændes op på rammen.
3. Sæt den første fjeder (som er sat fast på springdugen) i det tilsvarende hul i rammen med det medfølgende fjedermonteringsværktøj.
4. Tæl så alle huller i trampolinen for at lokalisere midten. ****se tip****
5. Placer så den næste fjeder præcist halvejs rundt på springdugen, i monterings trekant og sæt fjederen (som nu sidder fast i måttten) i det tilsvarende hul i rammen.
 - **Eksempel:** (88 trekanter/huller = placer den næste fjeder 44 trekanter/huller fremme.
6. For at færdiggøre krydsopdelingen, placer nu endnu en fjeder halvejs mellem de to allerede monterede fjedre.
 - **Eksempel:** (88 trekanter/huller, halvdelen var 44 og halvdelen af det er 22). Her indsættes yderligere to fjedre, så der nu er dannet et kryds.
 - **Nu er krydsopdeling lavet.** Tjek for en sikkerheds skyld, at antallet af tomme huller i de fire sektioner er ens og stemmer med antallet af endnu ikke monterede fjedre/trekanter.
7. Sæt de resterende fjedre i. Følg diagrammet og "spejl" hver enkelt fjeder med den modsat placerede fjeder, 180° overfor, indtil alle fjedre er sat fast.

Ved at arbejde på denne måde, skulle det være let at trække alle fjedre på plads.



For at trække fjedrene på plads, er man nødt til at bruge det medleverede fjedermonteringsværktøj.



1. Placer en fjeder i monteringsstrekanten på springdugen.
2. Sæt krogen på værktøjet fast i enden/krogen på fjederen.
3. Hold fast i værktøjets håndtag.
4. Træk fjeder og måtte frem mod rammen og sæt fjederen fast i det tilsvarende hul på rammen.

Vigtigt: Fjederen SKAL fastgøres i springdugen før man trækker den mod rammen.

TIP: Mangler fjedermonteringsværktøjet kan man bruge én ad de andre fjedre.

Trin 8



Læg sikkerhedsmåtten ud ovenpå fjedrene med flapperne hængende nedad over rammen, sæt dem fast med velcro. Vær omhyggelig med placeringen, så sømmene kommer til at flugte med benene.

Trin 9



Forbind sikkerhedsmåttens elastikker med nærmeste fjeders krog og bind de sorte stropper fast til stedet som vist.

Trin10



Læg sikkerhedsnettet op på trampolinen. Isæt glasfiberstængerne i de øverste betræk på sikkerhedsnettet. Herefter kan glasfiberstængerne forbindes. (Den korteste sættes i til sidst).

Trin 11



Isæt de nedre indhegningsstænger i de øvre. Sæt de sorte endestykker på de øverste og monter så de sammenføjede stænger i de sorte PVC betræk. Der er huller øverst, sørg for at toppen af endestykkerne stikker ud af dem.

Trin 12



Isæt de bøjede indhegningsstænger i de to påsvejsede rør i benene som vist.

Trin 13



Sæt nu sikkerhedsnettets glasfiberstænger fast i de sorte endestykker på indhegningsstængerne. Forinden sættes nettes nu fast på springdugen ved at sætte nettets plastikkroge fast i trekantmonteringen.

Trin 14



Så er trampolinen klar til brug!

Bemærk, at hvis man vil bruge en stige til trampolinen, skal man sørge for, at nettets åbning kommer til at være mellem to ben, som vist på billedet.

Advarsler

Trampolinen skal stilles op, der hvor man ønsker den placeret! Efter montering bør trampolinen ikke flyttes. Belastningen på fjedrene kan deformere rammen. Hvis en flytning ikke kan undgås, skil den da ad, eller få 5-6 personer til at flytte den horisontalt.

Det anbefales at trampolinen sættes op på et græsareal. Den må ikke stilles op på beton eller andre hårde overflader.

Vigtigt: Sørg altid for tilstrækkelig frihøjde og plads omkring trampolinen. Min. 7,3 meter over trampolinen og 2 meter omkring den.

Bemærk: Alle sikkerhedsnet er af standard længde. De er designet til at hænge løst. På den måde optager de kraften fra brugeren, der rammer nettet og nedsætter langsomt og sikkert brugerens farten. De er ikke beregnet til at hoppe på eller hænge fra. De er kun tiltænkt til at forhindre fald.

Sådan bruges trampolinen

Allerførst skal man vænne sig til fornemmelsen og trampolinens kraft. Fokus bør være på kroppens fundamentale position og hvert spring bør øves (basis spring), indtil hvert spring kan udføres let og kontrolleret.

For at bremse et spring, skal man bare bøje knæene i en skarp vinkel inden fødderne kommer i kontakt med springdugen. Denne teknik bør også øves mens man øver hvert basisspring. Teknikken med at bremse skal bruges, når man mister balancen eller kontrollen med et spring. Lær altid de simple basisspring, så man opnår konsistent kontrol med springene, inden man går videre til sværere og mere avancerede spring. Et kontrolleret spring er, når man kan sætte af og lande på samme sted på dugen. Hvis man går i gang med det næste spring, før man mestrer det forrige, øger man risikoen for at blive skadet.

Hop ikke på trampolinen i længere tid ad gangen, da træthed kan øge risikoen for at blive skadet.

Hop på trampolinen i en kortere periode og lad andre komme til. Hop aldrig mere end én person ad gangen. Dette vil øge risikoen for at komme til skade. Brugere bør bære t-shirt, shorts eller træningstøj og evt. gymnastiksko, tykke strømper eller være barfodede. I starten, indtil man mestrer korrekt landing, er det godt at have langærmet trøje og lange bukser på for at beskytte mod hudafskrabninger.

Bær ikke sko med hårde såler, som tennissko, på trampolinen da de vil slide springdugen. Stig altid op og ned af trampolinen på den korrekte måde for at undgå skader. For at stige op, placer da én hånd på rammen og træd eller rul op på rammen, over fjedrene og op på springdugen. Husk altid at have en hånd på rammen, når der stiges op eller ned.

Træd ikke direkte på sikkerhedsmåtten eller hiv fat i måtten. For at stige rigtigt ned, bevæger man sig ud til trampolinens side og placerer en hånd på rammen som støtte og træder fra måtten ned på jorden. Mindre børn bør hjælpes, når de stiger af eller på trampolinen.

Hop aldrig voldsomt på trampolinen da det handler om kontrol og om at mestre de forskellige spring. Forsøg aldrig at overgå en anden springer når det kommer til højde. Brug aldrig trampolinen alene uden supervision.

Forskellige typer trampolinuheld:

Op- og nedstigning: Vær meget forsigtig ved af- og nedstigning på trampolinen.

- Stig ikke op på trampolinen ved at tage fat i måtten, træde på fjedrene eller springe op på trampolinen fra andre objekter (f.eks. tage, stiger etc.). Dette vil øge risikoen for skader.
- Stig ikke ned fra trampolinen ved at springe ned fra den og lande på jorden, uanset jordens beskaffenhed. Hvis små børn leger på trampolinen skal de muligvis hjælpes ned.

Brug af alkohol og euforiserende stoffer

- Brug ikke nogen form for alkohol eller stoffer når man bruger trampolinen. Dette vil øge risikoen for skader, da disse substanser vil hæmme dømmekraft, reaktionstid og koordineringsevne.

Flere brugere:

- Hvis der er flere brugere på trampolinen på én gang øges risikoen for skader. Skaderne kan opstå ved at brugerne falder af trampolinen, mister kontrol, støder sammen eller lander på fjedrene. Generelt vil den letteste bruger blive skadet.

Ramme stellet eller fjedrene:

- Bliv på springdugens midte. Dette vil reducere risikoen for skader opstået ved at ramme stellet eller fjedre. Sørg altid for at sikkerhedsmåtten ligger korrekt og dækker ramme og fjedre.
- Spring eller tråd ikke direkte på sikkerhedsmåtten. Den er ikke beregnet til at bære vægten af en person.

Tab af kontrol:

- Forsøg ikke at lave svære øvelser eller øvelser i det hele taget, hvis du ikke mestrer den forrige øvelse eller hvis du lige er begyndt at springe på trampolin. Hvis man gør det, vil man øge risikoen for skader ved at lande på rammen, fjedrene eller helt uden for trampolinen, fordi man kan miste kontrollen over springet. Et kontrolleret spring er hvor man lander på samme sted hvor man satte af. Taber man kontrollen over et spring, bøj da knæene skarpt ved landingen, hvilket vil genskabe kontrollen og stoppe springet.

Saltomortaler:

- Lav ikke nogen form for saltomortaler, hverken forlæns eller baglæns på denne trampolin. Skulle man lave en fejl i forsøget på at lave en saltomortale, kan man lande på hovedet eller nakken. Dette øger risikoen for at brække nakke eller ryg, hvilket kan medføre død eller lammelse.

Andre genstande:

- Benyt ikke trampolinen hvis der er kæledyr, personer eller genstande under trampolinen. Dette vil øge risikoen for skader.
- Hold ikke genstande i hænderne og placer ikke genstande på trampolinen, mens nogen hopper på den. Hold også øje med hvad der befinder sig over trampolinen. Grene fra træer, ledninger og andet, der befinder sig over trampolinen, vil øge risikoen for at blive skadet.

Dårlig vedligeholdelse:

- En dårligt vedligeholdt trampolin vil øge risikoen for at komme til skade. Inspicer altid trampolinen, før den tages i brug. Tjek for bøjedede rør, revnet springdug, beskadigede fjedre og trampolinens samlede stabilitet.

Tips til at nedsætte risikoen for ulykker:

Brugerens rolle i at undgå ulykker er at bevare kontrollen. Gå ikke videre til komplicerede og svære øvelser, før du har styr på de grundlæggende spring. Træning og øvelse er også vigtigt. Læs, forstå og øv alle sikkerhedsforanstaltninger og -advarsler før trampolinen tages i brug. Et kontrolleret spring er, hvor man lander samme sted hvor man sætter af.

Supervisorens rolle i at undgå ulykker er at forstå og håndhæve alle sikkerhedsregler og retningslinjer. Det er supervisorens rolle at give forståelige råd og vejledning til alle brugere af trampolinen. Hvis supervision ikke er mulig eller er utilstrækkelig, skal trampolinen opbevares på et sikkert sted, skilt ad, for at undgå uautoriseret brug. Alternativt skal den afdækkes med en tung presenning, som kan låses eller sikres med kæder og lås. Supervisoren er også ansvarlig for at sikre at sikkerhedsmærkatet er placeret på trampolinen, og at brugere er informeret om disse advarsler og instruktioner.

Sikkerhedsinstruktioner til trampolin:

Brugere:

1. Brug ikke trampolinen, hvis du har indtaget alkohol eller euforiserende stoffer
2. Fjern alle hårde, skarpe genstande fra personer, før de skal bruge trampolinen
3. Stig op på og ned fra trampolinen på en forsigtig og kontrolleret måde. Hop aldrig ned fra den og brug aldrig trampolinen som redskab til at springe op på andre genstande.
4. Lær altid de basale grundspring og sørg for at mestre hver enkelt type spring, før du går videre til det næste, sværere spring. Se afsnittet herom til sidst i manualen.
5. For at standse et spring, bøj da knæene inden landing på fødderne.

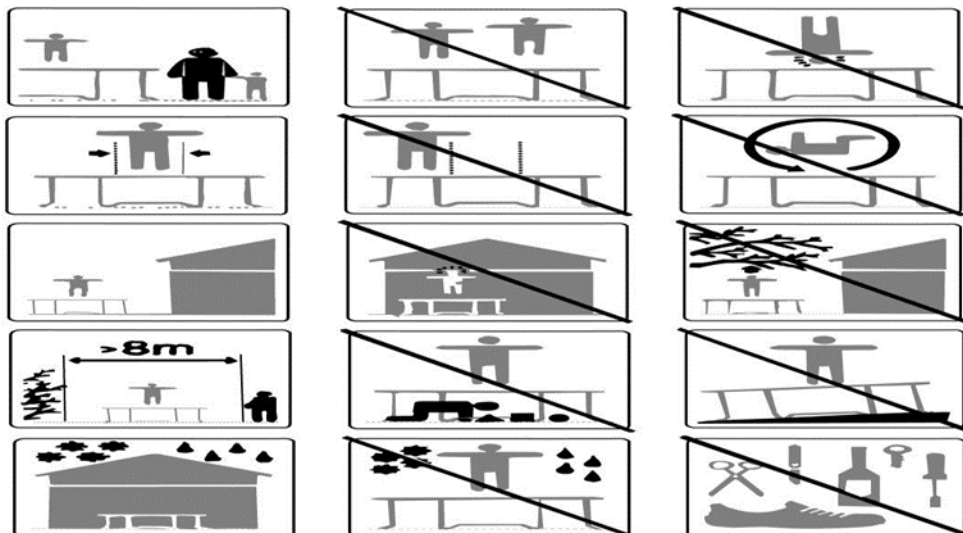
6. Bevar altid kontrollen, når du hopper på trampolin. Et kontrolleret hop er når du sætter af og lander på samme sted. Hvis du føler, at du mangler kontrol over hoppet, stands da hoppet.
7. Hop ikke i længere perioder ad gangen eller højt mange gange i træk.
8. Hold øjnene på springdugen for at bevare kontrollen. Ellers kan man miste balance og kontrol.
9. Vær aldrig mere end én person på trampolinen ad gangen.
10. Hav altid en supervisor til at holde øje med dig, når du er på trampolinen.

Placering af trampolinen:

Min. frihøjde er 7,3 meter. Sørg for at der ikke befinder sig farlige genstande tæt på trampolinen som f.eks. grene, el-ledninger, vægge, hegn etc. Følg nedenstående retningslinjer, når opstillingsstedet vælges:

1. Sørg for at underlaget er plant (græsplæner er bedst egnet)
2. Området skal være godt belyst
3. Der må ikke være forhindringer under trampolinen.

Følges disse retningslinjer ikke, øger man risikoen for uheld.

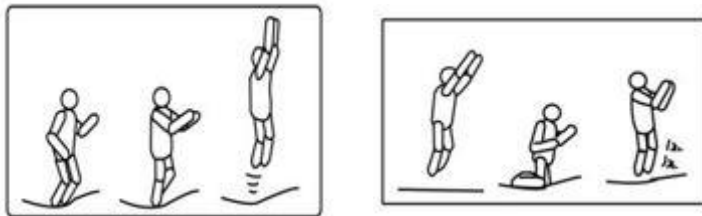


Træningsplan

Her følger forslag til hvordan man kan lære de basale hop og spring, før man går videre til de mere komplicerede spring. Før man går i gang, bør man læse og forstå alle sikkerhedsinstruktioner.

Øvelse 1

- A. Øv på- og afstigning
- B. Grund hop
- C. Standsning – lær at afbryde et hop på kommando
- D. Øv landing på hænder og knæ – fokuser på 4-punkts landing og tilpasning.



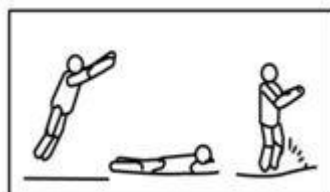
Øvelse 2

- A. Kontroller at elementerne fra øvelse 1 er lært.
- B. Knæ-hop – lær at lande på knæene og op igen.
- C. Numsehopp – lær at lande på numsen og op igen



Øvelse 3

- A. Kontroller at elementerne fra forrige øvelser er lært.
- B. Fald forover – pas på med hvordan man lander – man kommer ned at ligge, fladt på maven. Øv evt. stillingen.
- C. Hop på hænder og knæ og lav så faldet forover og tilbage til oprejst
- D. Øv hop på hænder og knæ, fald forover, tilbage i oprejst, hop på numsen og tilbage til oprejst.



Vi forbeholder os ret til uden foregående varsel at ændre de tekniske parametre og specifikationer for dette produkt.