

Original
Manual



9063226

DK/N: Trampolin

S: Studsmatta

D: Trampolin

GB: Trampoline

Nonspring

Ø 366 cm



DK

S

D

GB

www.p-lindberg.dk

www.p-lindberg.no

www.p-lindberg.se

www.p-lindberg.de

Kontakt Danmark:

P. Lindberg A/S
Sdr. Ringvej 1
6600 Vejen
Tlf. 70 21 26 26
Fax 70 21 26 30
salg@p-lindberg.dk
www.p-lindberg.dk

Kontakt Norge:

P. Lindberg
Doneheia 62
4516 Mandal
Telefon: 21 98 47 47
hei@lindberg.no
www.p-lindberg.no

Kontakt Sverige:

P. Lindberg Sverigefilial
Myrangan 4
745 37 Enköping
Tel. 010-209 70 50
order@p-lindberg.se
www.p-lindberg.se

Kontakt Deutschland:

P. Lindberg GmbH
Flensburger Straße 3
24969 Großenwiehe
Tel: 04604 – 9888 975
Fax: 04604 – 9888 974
kontakt@p-lindberg.de
www.p-lindberg.de

Fjederløs trampolin Ø 366 cm - artikelnr. 9063226

Beskrivelse: Fjederløs trampolin, inkl. net og stige.

Anvendelsesområder: Til privat brug.

Tilsigtet anvendelse: Trampolinen må kun opstilles og anvendes som beskrevet i brugsanvisningen, al anden anvendelse betragtes som forkert.

Indhold

Introduktion	2
Sikkerhedsinstruktioner	3
Placering af trampolinen	7
Overblik over udstyret	8
Komponentliste	9
Montering	10
Montering af stige	13
Grundlæggende trampolinspring	15
Reservedele	16
EU overensstemmelseserklæring	17



Mindst to personer er påkrævet til montering og opstilling af trampolinen.

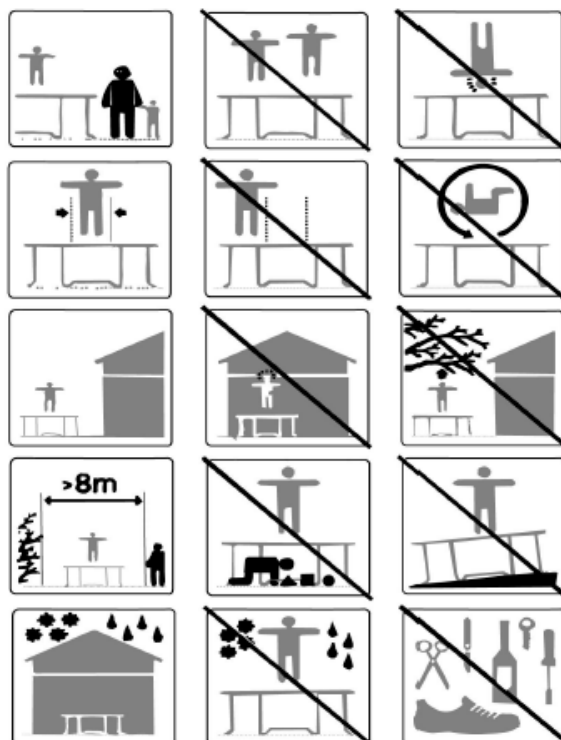
Brug handsker for at beskytte hænderne mod skader.

Introduktion

Før trampolinen tages i brug, læs da alle informationer i denne brugsanvisning grundigt.

Som ved enhver anden type fysisk aktivitet, kan brugere blive skadet, hvis de korrekte sikkerhedsprocedurer ikke følges. For at reducere risikoen for skader, følg da sikkerhedsrådene.

- ❖ Forkert brug og misbrug af trampolinen er farligt og kan forårsage alvorlig personskade.
- ❖ Trampolinen kan slynge brugeren op i uvante højder og ud i kropstillinger, som man ikke er vant til, så derfor skal man være forsigtig, når man udfører enhver form for øvelse på trampolinen.
- ❖ Efterse altid trampolinen for slitage på springdugen og løse eller manglende dele før ibrugtagning.
- ❖ Brugsanvisningen indeholder instruktioner, vejledning til vedligeholdelse, sikkerhedsinstruktioner og tips til korrekt brug af trampolinen. Alle brugere og opsynshavende skal læse brugsanvisningen og gøre sig fortrolig med instruktionerne. Enhver der anvender trampolinen skal være bevidste om egne fysiske begrænsninger.
- ❖ Trampolinen SKAL opstilles på en plan overflade. Overholdes dette ikke, kan det medføre fejl, der kan medføre alvorlig personskade eller død.



Sikkerhedsinstruktioner



ADVARSEL

- Max. kapacitet 150 kg.
- Kun til privat brug.
- Kun til udendørs brug.
- Ikke egnet til børn under 3 år. Små dele.
- Trampolinen skal samles af en voksen jf. instruktioner og efterses inden den tages i brug.
- Trampolinen må kun anvendes af én person ad gangen. Kollisionsfare.
- Luk altid nettet inden der hoppes.
- Hop kun uden sko.
- Anvend ikke springdugen hvis den er våd.
- Tøm lommerne inden der hoppes.
- Hop altid på midten af springdugen.
- Spis ikke mens der hoppes.
- Spring ikke ned fra trampolinen i et spring.
- Begræns uafbrudt brug af trampolinen (hold regelmæssige pauser).
- Anvend ikke trampolinen i stærk vind og bind trampolinen fast.



INSTRUKTIONER

- Trampolinen er ikke beregnet til nedgravning.
- Hvis trampolinen, kun hvis det er absolut nødvendigt, skal flyttes, skal der være mindst 4 personer, jævnt fordelt rundt om trampolinen, til at løfte og flytte trampolinen.
- Det anbefales at placere trampolinen på en plan overflade mindst 2 meter fra enhver form for struktur eller forhindring som f.eks. hegn, garage, bygning, overhængende grene, vasketøjsnøre eller elektriske ledninger.
- Trampolinen må ikke opstilles på beton, asfalt eller andre hårde overflader eller i nærheden af andre installationer som badebassin, gynger, rutschebaner eller klatrestativer.
- Ændringer på trampolinen, udført af forbrugeren, f.eks. tilføjelse af tilbehør, skal udføres jf. leverandørens instruktioner.



VEDLIGEHOEDElse

Det er vigtigt at efterse og vedligeholde trampolinens hovedkomponenter (ramme, ophæng, springdug, polstring og net) ved hver sæsons begyndelse. Efterses trampolinen ikke, kan trampolinen blive farlig.

Nedenstående eftersyn er nødvendige og anbefalede:

- Kontroller alle møtrikker og bolte og efterspænd ved behov.
- Kontroller at alle fjederbelastede forbindelser er intakte og ikke kan rykkes fri, når der leges på trampolinen.
- Kontroller alle afdækninger og skarpe kanter og udskift ved behov.
- Gem manualen til senere brug.
- Når trampolinen opstilles udendørs, bør den udstyres med en anordning, som vil forhindre trampolinen i at flytte sig i stærk vind (f.eks. stålstænger i jorden eller ballast som sandsække) og dele, som vil kunne fange vinden som net og springdug bør fjernes. I hård blæst skal nettet fjernes og/eller trampolinen skal fastgøres til jorden.
- I visse lande kan vægten fra sneen og de meget lave temperaturer om vinteren beskadige trampolinen. Det anbefales at fjerne sneen og opbevare måtten og sikkerhedsnettet indendørs.
- Kontroller at springdug, polstring og net er uden fejl. Skift nettet efter 2 års brug.
- Sørg for at klammer og løkker er korrekt lukket når trampolinen anvendes.



ANVENDELSE



Max. en person på trampolinen ad gangen – flere personer øger risikoen for at komme til skade.



Der kan opstå lammelser og død hvis man lander på hoved eller nakke! Det frarådes at lave saltomortaler, da de øger risikoen for at lande på hoved eller nakke.

Trampolinens max. kapacitet er 150 kg.
Trampolinen er ikke egnet til børn under 3 år.

- Sørg for at blive fortrolig med trampolinen. Hav fokus på kropstillinger og øv de grundlæggende spring indtil hvert spring kan udføres let og med fuld kontrol.
- Et spring afbrydes ved at bøje knæene inden man lander på springdugen. Dette er en grundlæggende teknik, som bør indøves samtidig med at man øver de grundlæggende spring. Teknikken bør anvendes hvis man mister balancen eller kontrollen over sit spring. Uden denne teknik øger man risikoen for at komme til skade ved at lande på rammen eller falde helt af trampolinen. Bruges teknikken korrekt, kan man genvinde kontrollen og afbryde sit spring.
- Det er vigtigt ikke at tabe kontrollen med sine spring. Øg ikke sværhedsgraden før de grundlæggende spring mestres. Det er vigtigt at have læst og forstået alle instruktioner. Et kontrolleret spring vil sige, at man lander samme sted som man sætter af.
- Der bør altid være en opsynshavende, når trampolinen er i brug. Det er vigtigt at den opsynshavende har forstået og sørger for at sikkerhedsinstruktionerne overholdes. Den opsynshavende bør kunne instruere og vejlede brugerne af trampolinen. Hvis der ikke er kvalificeret opsyn med trampolinen, bør den gøres utilgængelig for anvendelse.

Brugere

- ❖ Anvend ikke trampolinen efter indtagelse af alkohol eller stoffer.
- ❖ Fjern hårde, skarpe genstande fra lommer etc. Før trampolinen anvendes.
- ❖ Stig altid ned af trampolinen på en kontrolleret og forsigtig måde. Spring aldrig ned af trampolinen og brug aldrig trampolinen som springbrædt til andre objekter.
- ❖ Lær altid grundlæggende spring inden der forstættes til sværere spring. Se afsnittet om grundlæggende trampolinspring.
- ❖ Bøj knæene ved landing for at standse springet.
- ❖ Forsøg altid at bevare kontrollen på trampolinen. Et kontrolleret spring er, når man lander samme sted, som man tog afsæt. Mister man kontrollen, stands da springet.
- ❖ Hop ikke over længere perioder eller for mange efter hinanden følgende spring, da træthed øger risikoen for at blive skadet.
- ❖ Hold blikket på springdugen for at opretholde kontrollen.
- ❖ Spring aldrig mere en én person ad gangen.
- ❖ Hav altid en opsynshavende til stede, når trampolinen anvendes.
- ❖ Brugere bør bære t-shirt, shorts eller træningsbukser, gymnastiksko, sokker eller være barfodet. Nybegyndere bør bære langærmet trøje og lange bukser for at beskytte sig mod sår og skrammer indtil korrekt landingsteknik mestres. Brug ikke sko med hårde såler, da de vil slide springdugen.
- ❖ Stig altid stille og rolig ned af trampolinen for at undgå skader. Man stiger ned ved at placere en hånd på rammen og enten træde eller rulle ud på rammen og kantmåtten og derefter stige ned ad trampolinen ved hjælp af stigen.

Opsynshavende

- ❖ Lær de grundlæggende spring og sikkerhedsregler. For at undgå og reducere risikoen for skader, sørg da for at at begyndere lærer de grundlæggende spring, før de går videre til mere avancerede spring og sørg for at alle sikkerhedsregler overholdes.
- ❖ Der bør holdes opsyn med alle brugere, uanset færdigheder og alder.
- ❖ Anvend aldrig trampolinen når den er våd, beskadiget, snavset eller slidt. Trampolinen bør altid efterses for tegn på slitage før anvendelse.
- ❖ For at undgå anvendelse uden opsyn, bør trampolinen gøres utilgængelig, når den ikke anvendes.
- ❖ Små børn bør hjælpes ned af trampolinen.

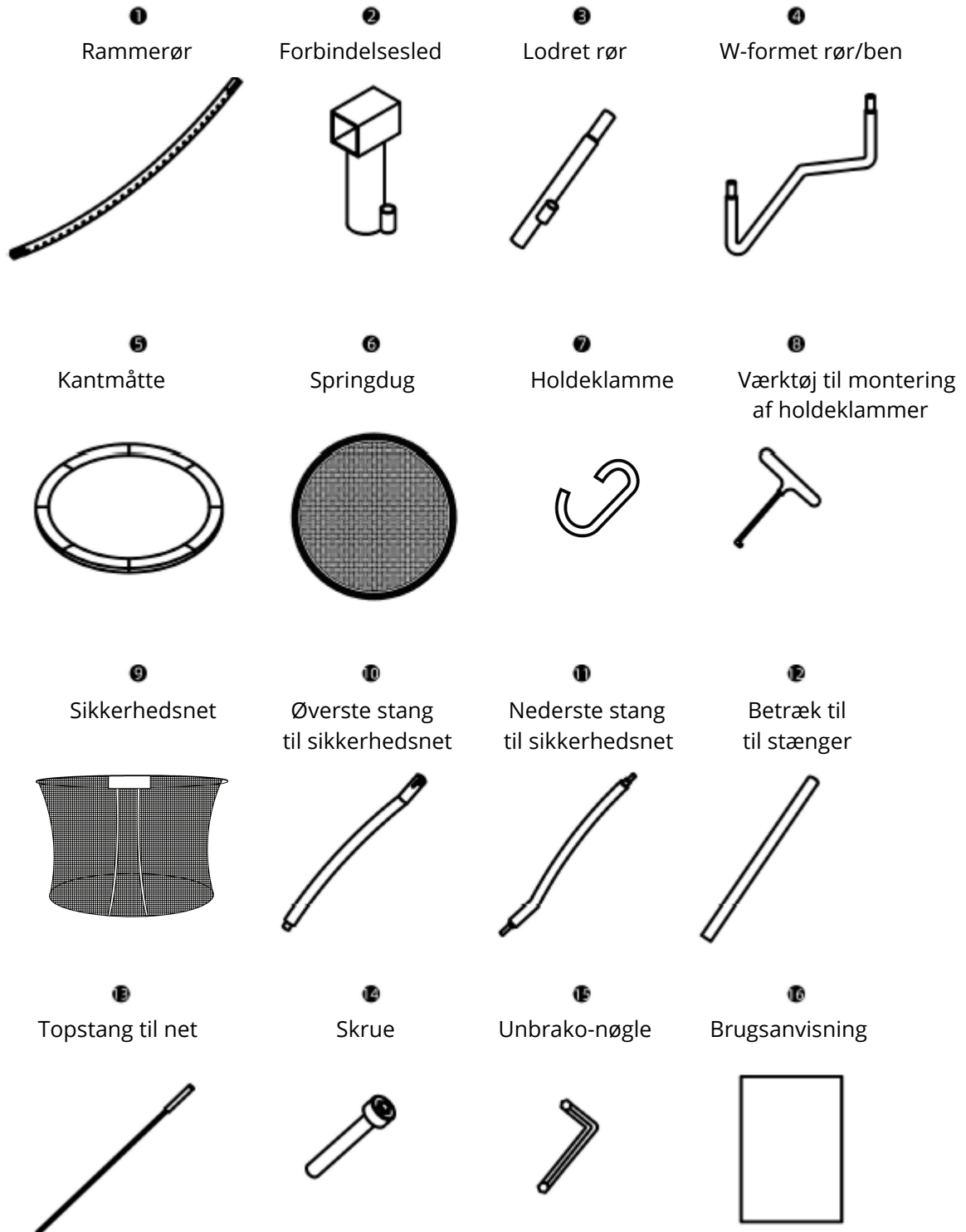
Placering af trampolinen

Trampolinen skal have mindst 7,3 meters frihøjde. Sørg også for at der ikke befinder sig farlige genstande tæt på trampolinen som f.eks. grene eller andre installationer som gyngestativer, badebassiner etc., elektriske ledninger, murværk, hegn etc.

- Trampolinen skal placeres på en plan overflade mindst 2 meter fra enhver form for struktur eller forhindring.
- Trampolinen må ikke opstilles på beton, asfalt eller andre hårde overflader

Overblik over udstyret

Kontroller at leveringen er komplet og at der ikke mangler dele, inden monteringen påbegyndes. Skulle der mangle dele, kontakt da leverandøren med det samme og forsøg ikke at samle trampolinen.



Komponentliste

Ref. nr.	Beskrivelse	Antal
1	Rammerør	8
2	Forbindelsesled	8
3	Lodrette rør	8
4	W-formede ben	4
5	Kantmåtte	1
6	Springdug	1
7	Holdeklammer	280
8	Værktøj til holdeklammer	2
9	Sikkerhedsnet	1
10	Øverste stang til sikkerhedsnet	8
11	Nederste stang til sikkerhedsnet	8
12	Betræk til stænger	8
13	Topstænger til net	Included
14	Skruer	8
15	Unbrakonøgle	1
16	Brugsanvisning	1

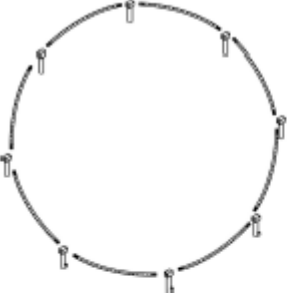
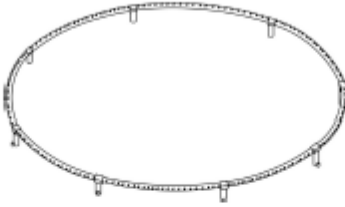
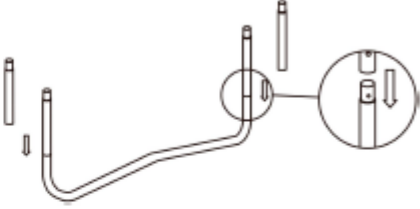
Montering

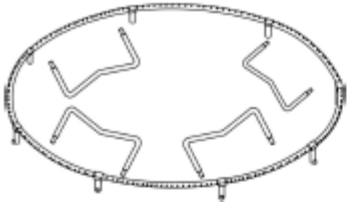

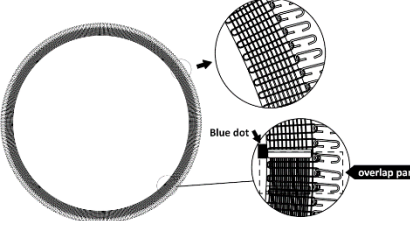
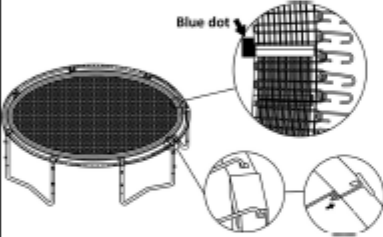
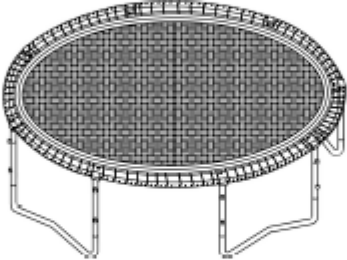
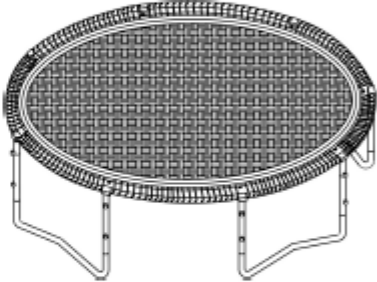
For at montere trampolinen, skal der anvendes et særligt værktøj til at trække springdugen ud til rammen. Dette er omfattet af leveringen.

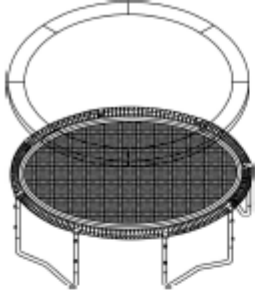
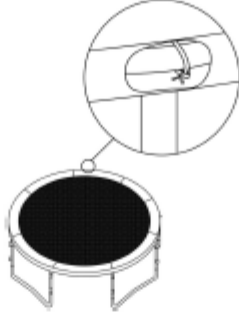
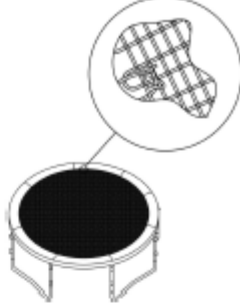


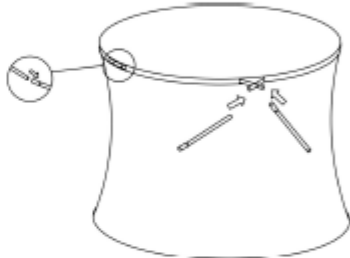
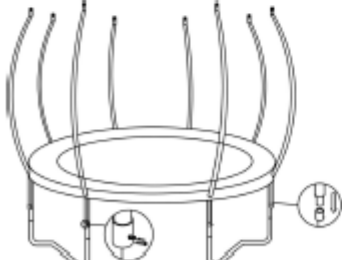
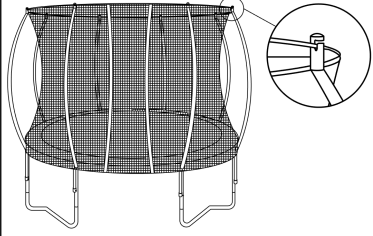
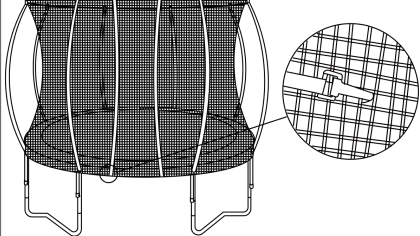
Læs monteringsanvisningerne før trampolinen samles.



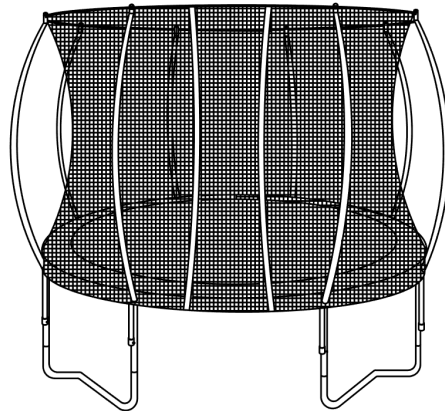
- Opstil trampolinen der, hvor den skal bruges. Flyt den ikke efter montering!
- Det anbefales at opstille trampolinen på græs, da den ikke er egnet til beton eller andre hårde overflader.
- Det kræver 2-3 voksne i god fysisk form at montere trampolinen.
- Bær lukkede sko og handsker.
- Sørg for at opstillingsområdet er ryddet og fri for forhindringer, der kan forårsage fald eller tab af balance.

<u>Step 1</u>	<u>Step 2</u>	<u>Step 3</u>
		
<p>Læg alle rørene til rammen med forbindelsesleddene i en cirkel, som vist.</p>	<p>De to ender af rørene er forskellige. Den ene er mindre end den anden. Det er lettest at sætte rammens tykkeste ende i forbindelsesleddet først og herefter den anden ende. Gentag indtil alle rør og forbindelsesled er forbundne.</p> <p>Bemærk, det påsvejsede rør på forbindelsesleddet skal vende udad.</p>	<p>Forbind de lodrette rør med de W-formede rør, som vist. Sørg for at de låses fast med splitter.</p>

<p>Step 4</p> 	<p>Step 5</p> 	<p>Step 6</p> 
<p>Læg alle benene inde i rammen, så de passer med forbindelsesledene.</p>	<p>Løft rammen op på siden og stik benene i forbindelsesledene. Fortsæt hele vejen rundt for at forbinde resten af benene. Bemærk: Der kræves 2 eller flere personer til denne arbejdsangang. Stil trampolinen op på benene.</p>	<p>Sæt alle klammerne fast i det elastiske net. Hver klamme skal monteres i en løkke på nettet. Klammerne skal vende nedad. Nettet overlapper med 3 løkker, her skal klammerne sættes igennem to overlappende løkker. Læg springdugen ind i rammen. Sørg for at den vender opad med logoet i den retning, hvor indgangen vil være.</p>
<p>Step 7</p> 	<p>Step 8</p> 	<p>Step 9</p> 
<p>Vælg to klammer ved siden af den blå prik, og forbind dem til hullerne i rammen ved siden af de tilsvarende forbindelsesled med værktøjet. Sørg for at den blå prik vender mod forbindelsesledet. Sæt herefter klammerne på på den modsatte side. Gentag montering af klammer på på den modsatte side.</p>	<p>Fortsæt med at montere klammerne jævnt i intervaller.</p> <p>Tip: Det anbefales at to personer sætter klammerne i samtidig overfor hinanden.</p> <p>ADVARSEL: Brug det medfølgende værktøj til montering af klammerne og brug handsker. Der kræves kræfter for at sætte klammerne på. Vær forsigtigt ikke at klemme fingrene eller slippe taget.</p>	<p>Fortsæt med at montere resten af klammerne jævnt i intervaller.</p>

<p>Step 10</p> 	<p>Step 11</p> 	<p>Step 12</p> 
<p>Læg kantmåtten rundt om kanten af trampolinen med flapperne hængende ud over kanten og saml herefter velcroen. Juster placeringen sådan at sømmen passer med forbindelsesledene.</p>	<p>Bind de sorte stropper under måtten til rammens rør som vist i ovenstående illustration.</p>	<p>Sæt elastikkerne (under måtten) gennem elastiknettet og bind dem stramt.</p>
<p>Step 13</p> 	<p>Step 14</p> 	<p>Step 15</p> 
<p>Forbind øvre og nedre del af stængerne til nettet og sørg for at de låser sig fast.</p>	<p>Sæt betræk på de samlede stænger.</p>	<p>Sæt fiberglasstængerne i nettes løbegange en efter en og forbind dem med den sølvfarvede samling. Hvis én af stængerne er kortere end de andre, samles den til sidst.</p>
<p>Step 16</p> 	<p>Step 17</p> 	<p>Step 18</p> 
<p>Isæt de bøjede stænger i de to påsvejsede rør på benene en efter en som vist. Spænd stængerne med de monterede skruer i bunden af rørene. Brug unbrakonøglen.</p>	<p>Læg nettet op på springdugen. Stå på springdugen og løft topstængerne op og sæt dem fast til de sorte topbeslag en efter en som vist</p>	<p>De små kroge nederst på sikkerhedsnettet sættes ind i elastiknettet.</p>

Step 19



Trampolinen er nu monteret.

Montering af stige

1



Plastiktrin x 2



Nøgle x 1



Skrue x 4



Møtrik x 4



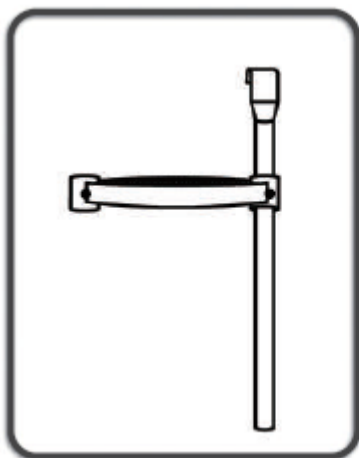
Fødder x 2



Stålrør x 2

Læg alle stigens dele ud i grupper. Kontroller, inden montering, at alle dele er leveret, som vist på tegningen.

2



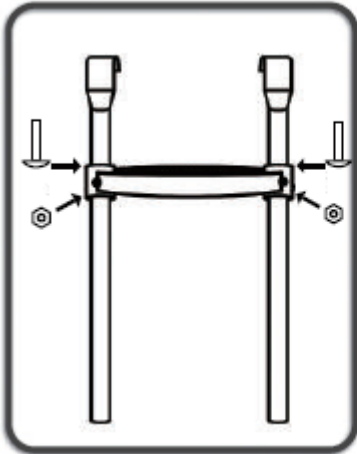
i

Sørg for at stålrørets krog vender indad og at plastiktrinnets gitter vender opad. Plastiktrinnet er ikke fladt, den laveste side af trinnet skal vende udad og den højeste side af trinnet, skal vende indad.

▶

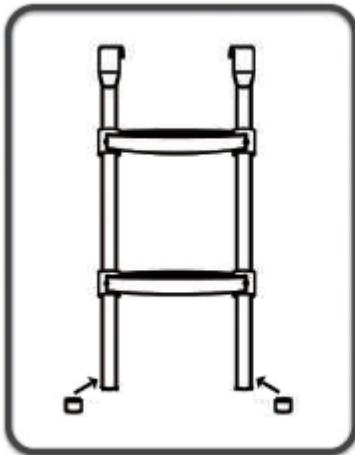
Isæt et stålrør i hullet på plastiktrinnet. Skub plastiktrinnet til toppen så det kommer til at passe med hullet på stålrøret.

3



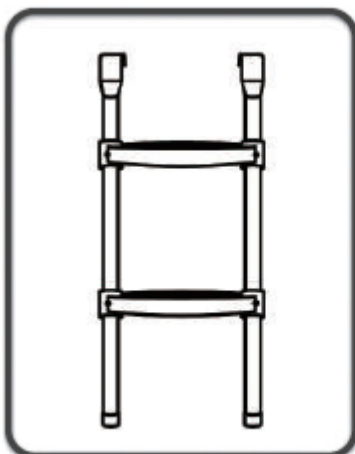
Isæt det andet stålrør i trinnet. Hold trinnets hul så det passer med hullet i stålrøret. Monter med de medfølgende skruer og møtrikker.

4



Monter det andet plastiktrin på samme måde. Sæt fødderne på enderne af stålrørene.

5



Nu er stigen klar til brug.

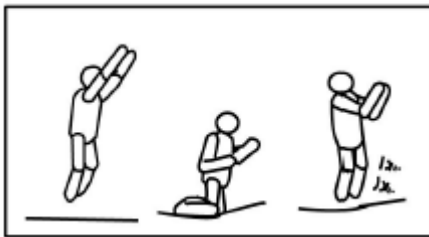
Grundlæggende trampolinspring

Basisspringet



1. Start stående, fødderne i skulderbredde hovedet oppe og øjnene rettet mod dugen.
2. Sving armene frem og op i en cirkulær bevægelse.
3. Saml fødderne i luften og peg tærme nedad.
4. Hold fødderne i skulderbredde ved landing på springdugen.

Land på knæene



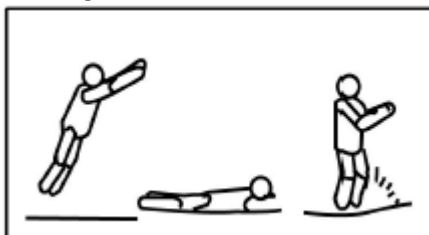
1. Start med basisspringet og hold det lavt.
2. Land på knæene med ret ryg, kroppen oprejst og brug armene til at holde balancen.
3. Spring tilbage til basisspringet ved at svinge armene opad.

Land på numsen



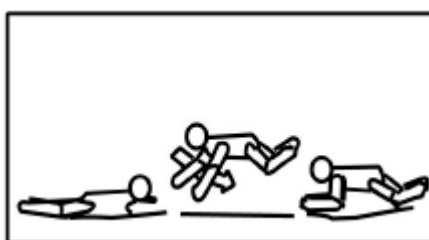
1. Land på numsen.
2. Placer hænderne i måtten ved siden af hofterne
3. Vend tilbage til oprejst position ved at skubbe fra med hænderne.

Land på maven



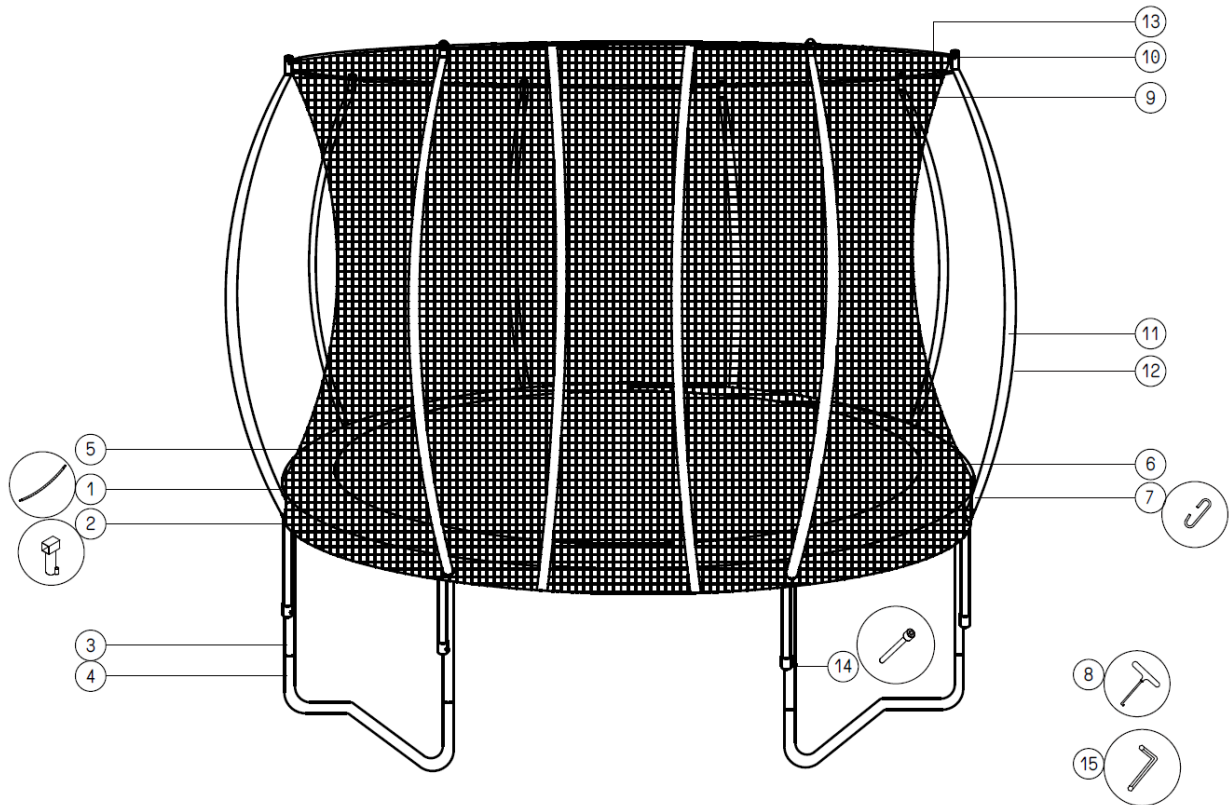
1. Stå i position til at lande på maven.
2. Land liggende (ansigtet nedad).
3. Hold hænder og arme frem mod dugen.
4. Skub fra måtten med armene for at vende tilbage til stående position.

180° hop






1. Start i position til at lande på maven.
2. Skub af med enten højre eller venstre arm (afhængig af hvilken vej man ønske at dreje).
3. Hold hoved og skulder i samme retning og hold ryggen parallelt med springdugen og hovedet oppe.
4. Land i liggende position og vend tilbage til stående position ved at skubbe op med hænder og arme.

Reserve dele



Pos.	Varenummer	Beskrivelse
1		
2		
3		
4		
5	9063229	Kantmåtte
6	9063231	Springdug
7	9063232	Holdeklamme (20 stk.)
8	9063233	Værktøj
9	9063234	Sikkerhedsnet
10	9063235	Topbeslag
11		
12		
13	9063236	Glasfiberstang i top af net
14		
15		

EU overensstemmelseserklæring

EU OVERENSSTEMMELSESERKLÆRING 	
EU – importør:	P. Lindberg A/S Sdr. Ringvej 1 6600 Vejen Tlf.: 70212626 E-mail: salg@p-lindberg.dk CVR: 25903110 www.p-lindberg.dk
Erklærer herved at følgende maskine:	Fjederløs trampolin Ø 366 cm. PL varenr.: 9063226
Type / model:	HPRM-1002
Er i overensstemmelse med følgende direktiver:	2009/48/EC
Anvendte standarder og normer:	EN 71-1:2014 + A1 EN 71-2:2011+A1 EN 71-3:2019 EN 71-14:2018
Dato og ansvarlig underskrift:	Vejen d. 18-11-2020 P. Lindberg A/S  Erik T Lauritsen Direktør 

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

Fjäderlös studsmatta Ø366 cm – art. 9063226

Beskrivning: Fjäderlös studsmatta, inklusive nät och stege.

Användningsområde: För privat bruk.

Avsedd användning: Studsmattan får bara monteras och användas som bruksanvisningen anger, all annan användning anses som felaktig.

Innehåll

Introduktion	2
Säkerhetsanvisningar.....	3
Placering av studsmattan.....	7
Överblick över utrustningen.....	8
Komponentlista	9
Montering	10
Montering av stege.....	13
Grundläggande studsmattehopp.....	15
Reservdelar.....	16
EU-försäkran om överensstämmelse.....	17



Det krävs minst två personer för att montera och ställa upp studsmattan.

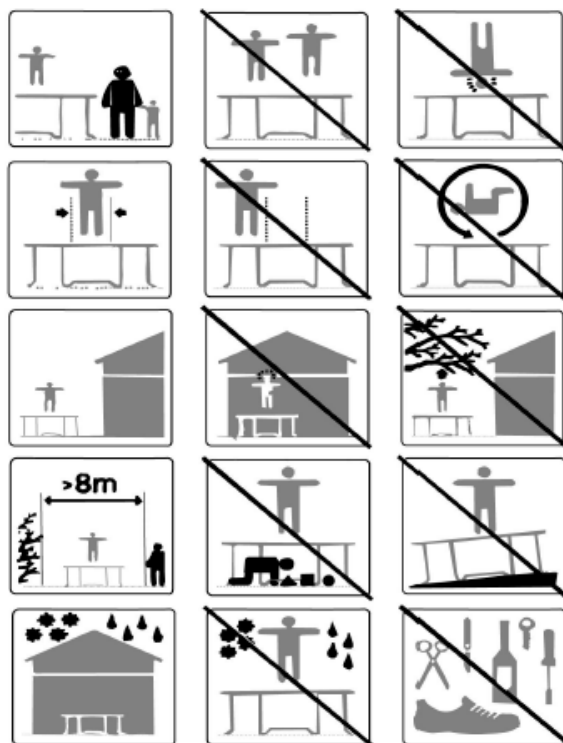
Använd handskar för att skydda händerna mot skador.

Introduktion

Innan studsattan börjar användas ska all information i denna bruksanvisning läsas noggrant.

Som vid all annan fysisk aktivitet kan användare skadas om de inte följer de rätta säkerhetsföreskrifterna. För att minska risken för skador ska säkerhetsråden följas.

- ❖ Felaktig användning och missbruk av studsattan är farligt och kan orsaka allvarlig personskada.
- ❖ Studsattan kan kasta upp användaren i ovana höjder och ut i kroppsställningar som man inte är van vid, så det är därför viktigt att vara försiktig när man utför någon typ av övning på studsattan.
- ❖ Kontrollera alltid studsattan efter slitage på hoppduken och lösa eller saknade delar före användning.
- ❖ Bruksanvisningen innehåller anvisningar, vägledning till underhåll, säkerhetsanvisningar och tips för korrekt användning av studsattan. Alla användare och uppsiktshavare ska läsa bruksanvisningen och göra sig förtroga med anvisningarna. Alla som använder studsattan ska känna till sina fysiska begränsningar.
- ❖ Studsattan MÅSTE ställas upp på ett plant underlag. Om detta inte följs kan det leda till fel som kan medföra allvarlig personskada eller dödsfall.



Säkerhetsanvisningar



VARNING

- Max. kapacitet 150 kg.
- Endast för privat bruk.
- Endast för utomhusbruk.
- Inte lämplig för barn under 3 år. Små delar.
- Studsmattan ska monteras av en vuxen i enlighet med anvisningarna och kontrolleras innan den börjar användas.
- Studsmattan får endast användas av en person i taget. Kollisionsrisk.
- Stäng alltid nätet innan någon börjar hoppa.
- Hoppa bara utan skor.
- Använd inte hoppduken om den är blöt.
- Ha ingenting i fickorna vid hoppning.
- Hoppa alltid i mitten av hoppduken.
- Ät inte samtidigt som du hoppar.
- Hoppa inte ned från studsmattan i ett hopp.
- Begränsa oavbruten användning av studsmattan (ta regelbundna pauser).
- Använd inte studsmattan i stark vind och förankra studsmattan.



INSTRUKTIONER

- Studsmattan är inte avsedd att grävas ner i marken.
- Om studsmattan ska flyttas – och den får endast flyttas om det är absolut nödvändigt – måste det finnas minst fyra personer jämnt fördelade runt om studsmattan för att lyfta och flytta studsmattan.
- Det rekommenderas att placera studsmattan på en plan yta minst två meter från alla typer av byggnader eller hinder som till exempel staket, garage, byggnader, överhängande grenar, klädstretch eller elledningar.
- Studsmattan får inte ställas på betong, asfalt eller andra hårda underlag eller i närheten av andra installationer som badbassänger, gungor, rutschkanor eller klätterställningar.
- Ändringar på studsmattan som utförs av konsumenten, till exempel tillägg av tillbehör, ska utföras enligt leverantörens anvisningar.



UNDERHÅLL

Det är viktigt att kontrollera och underhålla studs mattans huvudkomponenter (ram, upphängning, hoppduk, vaddering och nät) i början av varje säsong. Om studs mattan inte kontrolleras kan den bli farlig.

Nedanstående kontroller är nödvändiga och rekommenderade:

- Kontrollera alla muttrar och bultar och efterspänn vid behov.
- Kontrollera att alla fjäderbelastade monteringar är intakta och inte kan ryckas loss vid lek på studs mattan.
- Kontrollera alla skydd och vassa kanter och byt ut vid behov.
- Spara bruksanvisningen för framtida bruk.
- När studs mattan ställs upp utomhus bör den utrustas med en anordning som kommer att hindra studs mattan från att flytta sig vid stark vind (till exempel stålstänger i marken eller ballast som sandsäckar) och delar som kan fånga vinden som nät och hoppduk bör tas av. Vid hård blåst ska nätet avlägsnas och/eller ska studs mattan fastgöras i marken.
- I vissa länder kan vikten från snön och de mycket låga temperaturerna på vintern skada studs mattan. Det rekommenderas att ta bort snön och förvara mattan och säkerhetsnätet inomhus.
- Kontrollera att hoppduk, vaddering och nät är felfria. Byt ut nätet efter två års användning.
- Säkerställ att alla fästen och öglor är rätt kopplade när studs mattan används.



ANVÄNDNING



Maximalt en person på studs mattan i taget – fler personer ökar risken för skador.



Om man landar på huvud eller nacke kan det leda till förlamning eller dödsfall! Det avråds från att göra volter, eftersom de ökar risken för att landa på huvudet eller nacken.

Studs mattans maximala kapacitet är 150 kg.
Studs mattan är inte lämplig för barn under 3 år.

- Se till att bli väl förtrogen med studs mattan. Håll fokus på kroppsställningen och öva på de grundläggande hoppen tills varje hopp kan utföras enkelt och med full kontroll.
- För att avbryta ett hopp ska man böja på knäna innan man landar på hoppduken. Detta är en grundläggande teknik som bör övas in samtidigt som man övar på de grundläggande hoppen. Tekniken bör användas om man förlorar balansen eller kontrollen över sitt hopp. Utan denna teknik ökar man risken för att skadas vid genom att landa på ramen eller falla ned till marken från studs mattan. Om tekniken används på rätt sätt kan man återfå kontrollen och avbryta sitt hopp.
- Det är viktigt att inte tappa kontrollen när man hoppar. Öka inte svårighetsgraden innan de grundläggande hoppen bemästras. Det är viktigt att ha läst och förstått alla anvisningar. Ett kontrollerat hopp innebär att man landar på samma punkt som man hoppade från.
- Det ska alltid finnas en person som håller uppsikt när studs mattan används. Det är viktigt att personen som håller uppsikt har förstått och kontrollerar att säkerhetsanvisningarna följs. Personen som håller uppsikt bör kunna instruera och vägleda användarna av studs mattan. Om det inte finns kvalificerad uppsikt över studs mattan bör den göras otillgänglig för användning.

Användare

- ❖ Använd inte studsattan efter intag av alkohol eller narkotiska preparat.
- ❖ Ta bort hårda, vassa föremål från fickor osv. innan studsattan används.
- ❖ Kliv alltid ned från studsattan på ett kontrollerat och försiktigt sätt. Hoppa aldrig ned från studsattan och använd aldrig studsattan som språngbräda till andra föremål.
- ❖ Användare ska alltid lära sig de grundläggande hoppen innan de fortsätter till svårare hopp. Se avsnittet om grundläggande studsmattehopp.
- ❖ Böj på knäna vid landning för att avbryta hoppet.
- ❖ Försök alltid att behålla kontrollen på studsattan. Ett kontrollerat hopp är när man landar på samma punkt som man hoppade från. Förlorar man kontrollen ska man avbryta hoppet.
- ❖ Hoppa inte under längre perioder och hoppa inte för många hopp efter varandra, eftersom trötthet ökar risken för att skadas.
- ❖ Håll blicken på hoppduken för att behålla kontrollen.
- ❖ Hoppa aldrig fler än en person åt gången.
- ❖ Det ska alltid finnas en person på plats som håller uppsikt när studsattan används.
- ❖ Användare bör bära T-shirt, shorts eller träningsbyxor, gymnastikskor, strumpor eller vara barfota. Nybörjare bör bära långärmad tröja och långbyxor för att skydda sig mot sår och skramor tills rätt landningsteknik bemästras. Använd inte skor med hård sula eftersom de kommer att slita på hoppduken.
- ❖ Kliv alltid ned försiktigt från studsattan för att undvika skador. Man kliver ned genom att placera en hand på ramen och antingen gå eller rulla ut på ramen och kantmattan och därefter kliva ned från studsattan med hjälp av stegen.

Uppsiktshavare

- ❖ Lär in de grundläggande hoppen och säkerhetsreglerna. För att undvika och minska risken för skador ska man se till att nybörjare lär sig de grundläggande hoppen innan de går vidare till mer avancerade hopp samt se till att alla säkerhetsregler följs.
- ❖ Det är viktigt att hålla uppsikt över alla användare, oavsett färdighet och ålder.
- ❖ Använd aldrig studsattan när den är våt, skadad, smutsig eller sliten. Studsattan bör alltid kontrolleras efter tecken på slitage före användning.
- ❖ För att undvika användning utan uppsikt bör studsattan göras otillgänglig när den inte används.
- ❖ Små barn bör hjälpas ned från studsattan.

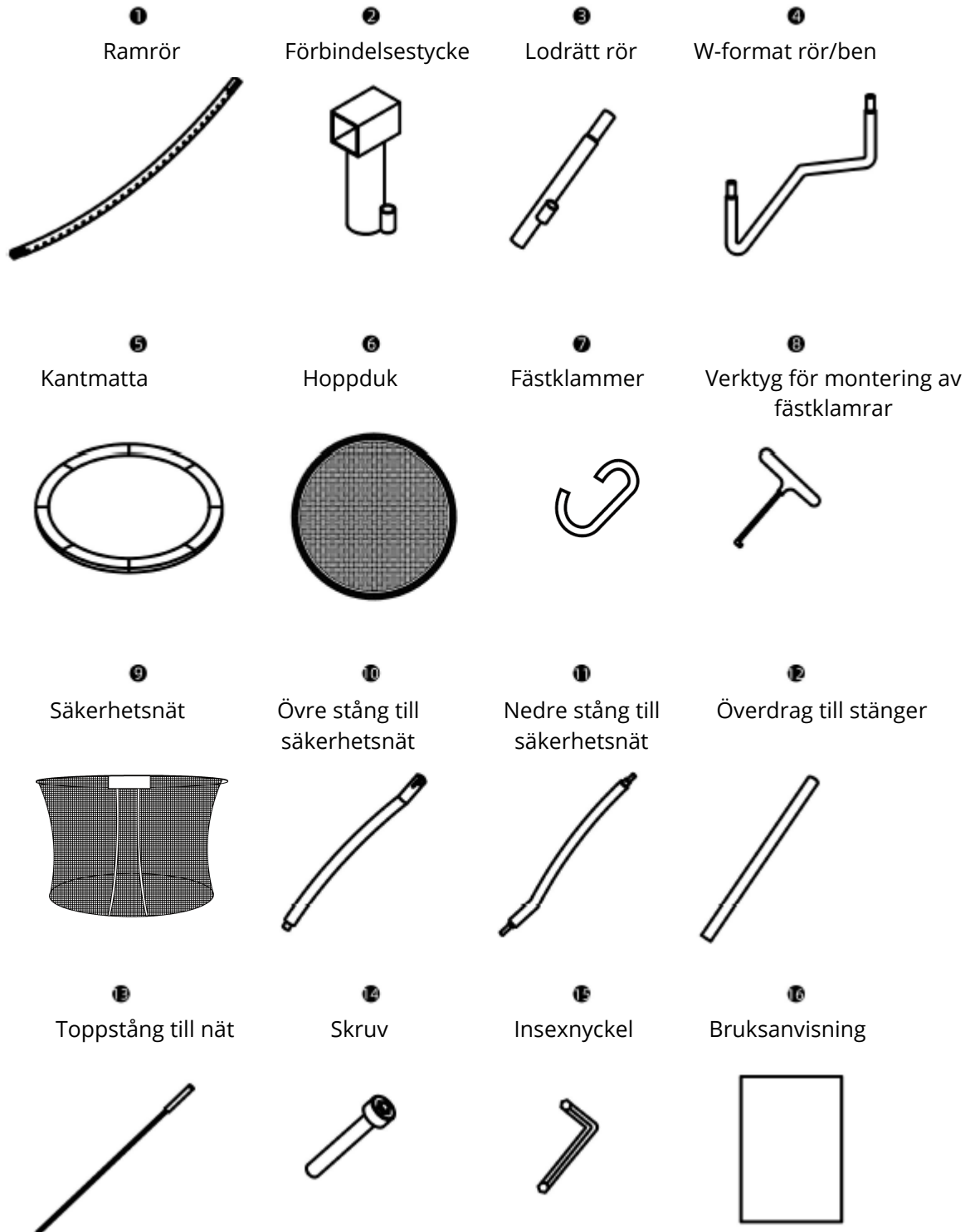
Placering av studsattan

Studsattan ska ha minst 7,3 meter fri höjd. Kontrollera också att det inte finns farliga föremål i närheten av studsattan som till exempel grenar eller andra installationer som gungställningar, simbassänger osv., elledningar, murar, staket osv.

- Studsattan ska placeras på ett plant underlag minst två meter från alla typer av strukturer eller hinder.
- Studsattan får inte ställas upp på betong, asfalt eller andra hårda underlag.

Överblick över utrustningen

Kontrollera att alla delar är med och att inga delar saknas innan monteringen påbörjas. Om det saknas delar ska leverantören kontaktas omedelbart – försök inte att montera studsmattan.



Komponentlista

Ref.nr	Beskrivning	Antal
1	Ramrör	8
2	Förbindelsestycke	8
3	Lodräta rör	8
4	W-formade ben	4
5	Kantmatta	1
6	Hoppduk	1
7	Fästklamrar	280
8	Verktyg till fästklamrar	2
9	Säkerhetsnät	1
10	Övre stång till säkerhetsnät	8
11	Nedre stång till säkerhetsnät	8
12	Överdrag till stänger	8
13	Toppstänger till nät	ingår
14	Skruvar	8
15	Insexnyckel	1
16	Bruksanvisning	1

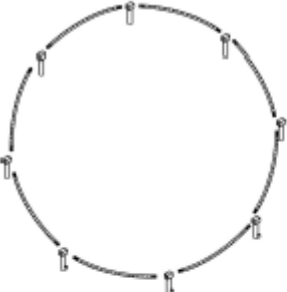

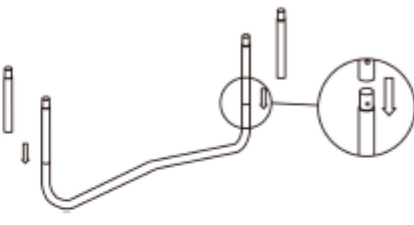
Montering

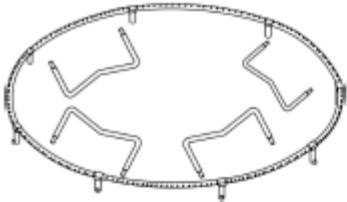
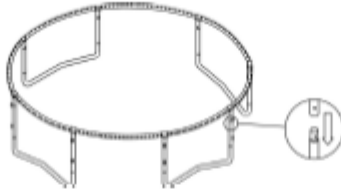
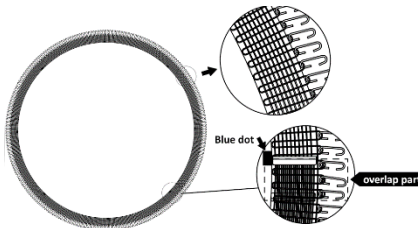
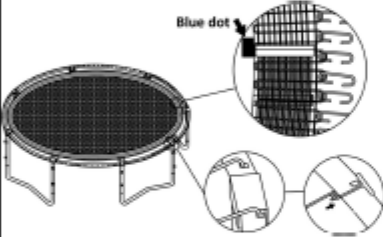
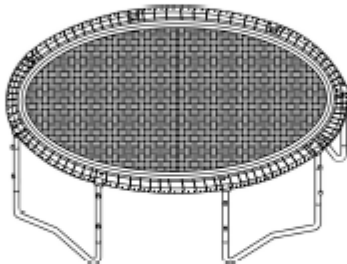
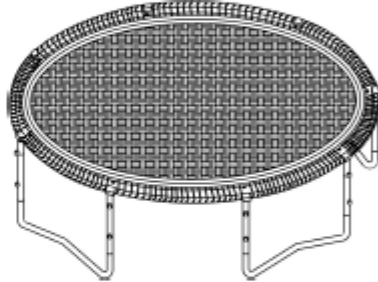
För att montera studs mattan ska det användas ett särskilt verktyg för att dra ut hoppduken till ramen. Detta medföljer leveransen.


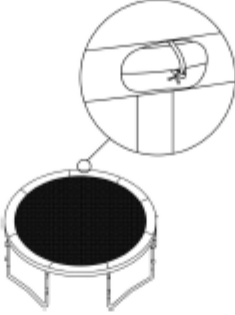
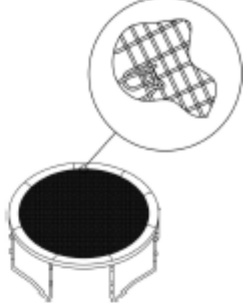


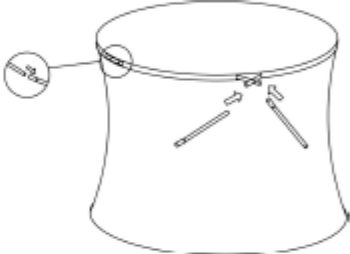
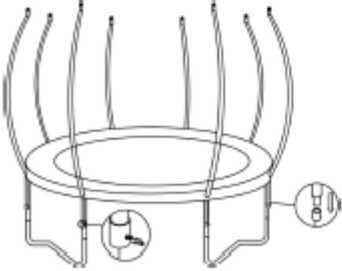
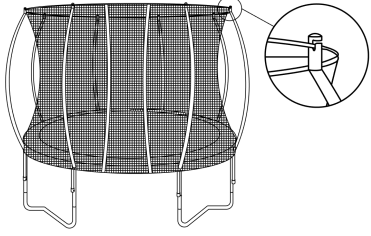
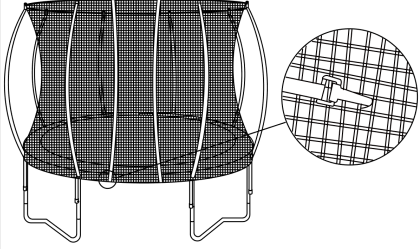
Läs monteringsanvisningen innan studs mattan monteras.



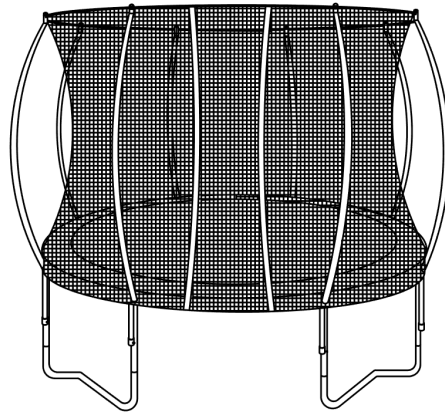
- Montera studs mattan där den ska användas. Flytta den inte efter montering!
- Det rekommenderas att ställa upp studs mattan på gräs, eftersom den inte är lämplig för betong eller andra hårda underlag.
- Det krävs två till tre vuxna personer i god fysisk kondition för att montera studs mattan.
- Bär stängda skor och handskar.
- Säkerställ att området runt monteringsplatsen är städad och fritt från hinder som kan orsaka fall eller förlust av balans.

<u>Step 1</u>	<u>Step 2</u>	<u>Step 3</u>
 <p>Lägg ut alla rören till ramen med förbindelsestyckena i en cirkel så som visas.</p>	 <p>De två ändarna på rören är olika. Den ena är mindre än den andra. Det är enklast att sätta ramens tjockaste ände i förbindelsestycket först och därefter den andra änden. Upprepa tills alla rör och förbindelsestycken är sammankopplade.</p> <p>Observera att det påsvetsade röret på förbindelsestycket ska vara vänt utåt.</p>	 <p>Koppla samman de lodräta rören med de W-formade rören, så som visas. Se till att låsa fast dem med sprintar.</p>

<p>Step 4</p> 	<p>Step 5</p> 	<p>Step 6</p> 
<p>Lägg ut alla benen inuti ramen så att de passar med förbindelsestyckena.</p>	<p>Lyft upp ramen på sidan och för in benen i förbindelsestyckena. Fortsätt hela vägen runt för att montera resten av benen. Observera: Det krävs två eller flera personer för det här arbetsmomentet. Ställ upp studsattan på benen.</p>	<p>Fäst alla klamrarna i det elastiska nätet. Varje klammer ska monteras i en ögla på nätet. Klamrarna ska vara vända nedåt. Nätet överlappar med tre öglor, här ska klamrarna sättas genom två överlappande öglor. Lägg hoppsduken inuti ramen. Se till att den är vänd uppåt med logotypen i den riktning där ingången ska vara.</p>
<p>Step 7</p> 	<p>Step 8</p> 	<p>Step 9</p> 
<p>Välj två klamrar bredvid den blå prick och fäst dem i hålen i ramen bredvid det motsvarande förbindelsestycket med verktyget. Se till att den blå prick är vänd mot förbindelsestycket. Sätt därefter fast klamrarna på den motsatta sidan. Upprepa monteringen av klamrar på den motsatta sidan.</p>	<p>Fortsätt med att montera klamrarna jämnt i intervaller.</p> <p>Tips: Det rekommenderas att två personer sätter i klamrarna samtidigt mittemot varandra.</p> <p>VARNING: Använd det medföljande verktyget för montering av klamrarna och använd handskar. Det krävs styrka för att fästa klamrarna. Var försiktig att inte klämma fingrarna eller tappa taget. Man kan bli svårt</p>	<p>Fortsätt med att montera resten av klamrarna jämnt i intervaller.</p>

<p>Step 10</p> 	<p>Step 11</p> 	<p>Step 12</p> 
<p>Lägg kantmattan runt om kanten på studs-mattan med flikarna hängande ut över kanten och fäst därefter kardborrbanden. Justera placeringen så att sömmen passar med förbindelsestyckena.</p>	<p>Knyt de svarta remmarna under mattan runt ramens rör så som visas på bilden ovan.</p>	<p>För gummistropparna (under mattan) genom det elastiska nätet och knyt fast dem ordentligt.</p>
<p>Step 13</p> 	<p>Step 14</p> 	<p>Step 15</p> 
<p>Anslut de övre och nedre delarna av stängerna till nätet och kontrollera att de låses fast.</p>	<p>Sätt överdrag på de monterade stängerna.</p>	<p>För in fiberglasstängerna en i taget i nätets löpgång och koppla ihop dem med det silverfärgade monteringsstycket. Om en av stängerna är kortare än de andra ska den monteras sist.</p>
<p>Step 16</p> 	<p>Step 17</p> 	<p>Step 18</p> 
<p>Sätt i de böjda stängerna i de två påsvetsade rören på benen en i taget så som visas. Fäst stängerna med de monterade skruvarna längst ned på rören. Använd insexnyckeln.</p>	<p>Lägg upp nätet på hoppduken. Stå på hoppduken och lyft upp toppstängerna och fäst dem i de svarta toppbeslagen en i taget så som visas.</p>	<p>De små krokarna nederst på säkerhetsnätet fästs i det elastiska nätet.</p>

Step 19



Studs mattan är nu monterad.

Montering av steg

1



Plaststeg x 2



Nyckel x 1



Skruv x 4



Mutter x 4



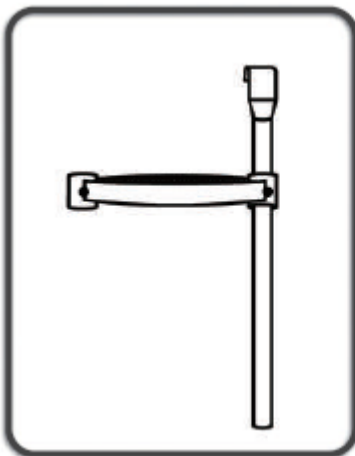
Fötter x 2



Stålrör x 2

Lägg ut alla delar till stegen i grupper. Kontrollera före montering att alla delar har levererats, så som visas på bilden.

2



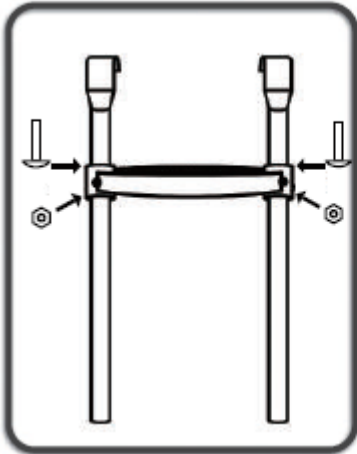
i

Se till att stålrörets krok är vänd inåt och att plaststegets strukturerade sida är vänd uppåt. Plaststeget är inte platt, den lägsta sidan av steget ska vara vänd utåt och den högsta sidan av steget ska vara vänd inåt.



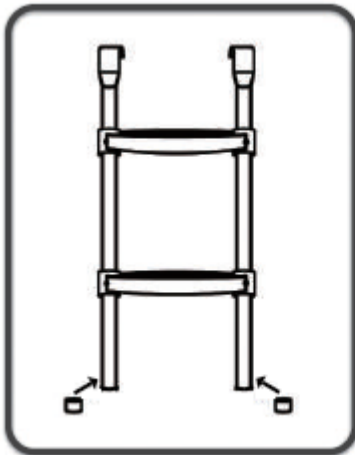
Sätt i ett stålrör i hålet på plaststeget. För plaststeget till toppen och passa in det med hålet på stålröret.

3



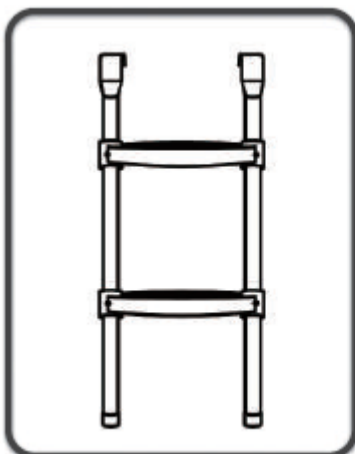
☛ Sätt i det andra stålröret i steget. Håll stegets hål så att det passas in med hålet i stålröret. Montera med de medföljande skruvarna och muttrarna.

4



☛ Montera det andra plaststeget på samma sätt. Sätt på fötterna på ändarna av stålrören.

5



☛ Nu är stegen klar att användas.

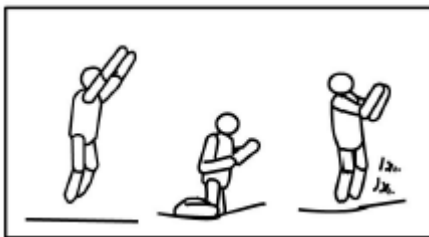
Grundläggande studsmattehopp

Grundhoppet



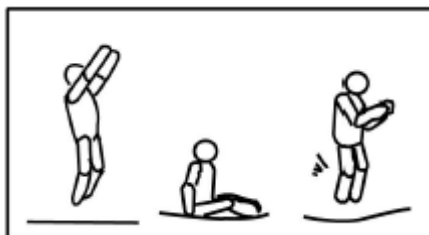
1. Börja stående med fötterna i axelbredd och huvudet uppe och ögonen riktade mot duken.
2. Sväng armarna framåt och uppåt i en cirkulär rörelse.
3. Håll ihop fötterna i luften och peka nedåt med tårna.
4. Håll fötterna i axelbredd vid landning på hoppduken.

Landa på knäna



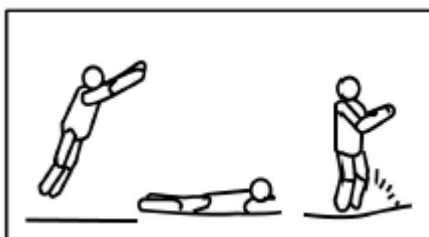
1. Börja med grundhoppet och håll det lågt.
2. Landa på knäna med rak rygg, upprätt kropp och använd armarna för att hålla balansen.
3. Hoppa tillbaka till grundhoppet genom att svänga armarna bakåt.

Landa på baken



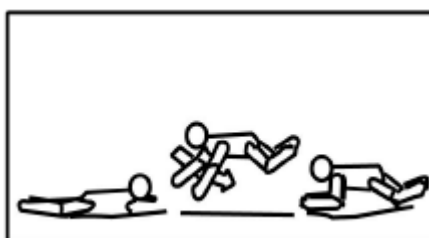
1. Landa på baken.
2. Placera händerna på mattan bredvid höfterna.
3. Återgå till upprätt ställning genom att trycka ifrån med händerna.

Landa på magen



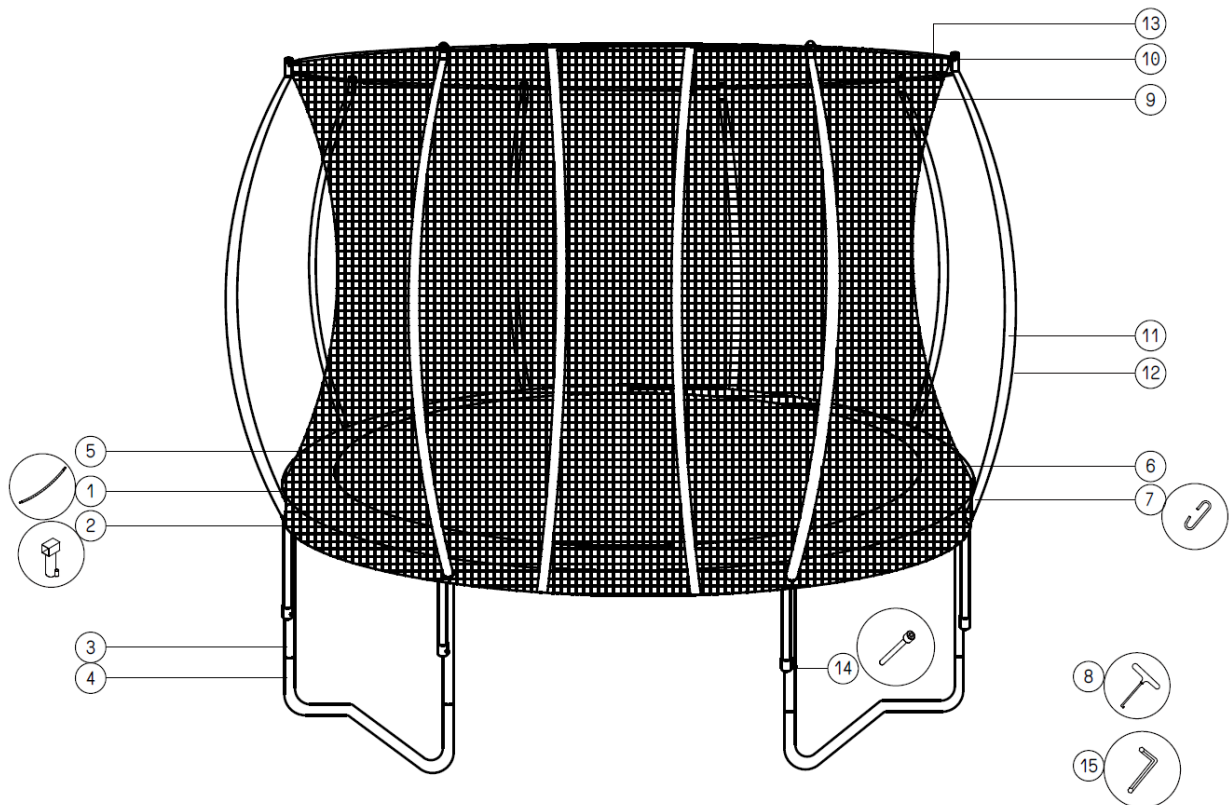
1. Stå i position för att landa på magen.
2. Landa liggande (ansiktet nedåt).
3. Håll fram händer och armar mot duken.
4. Tryck ifrån på mattan med armarna för att återgå till stående ställning.

180-gradershopp






1. Börja i positionen för att landa på magen.
2. Tryck ifrån med antingen höger eller vänster arm (beroende på åt vilket håll man vill vända).
3. Håll huvud och axlar i samma riktning och håll ryggen parallell med hoppduken och huvudet uppe.
4. Landa i liggande ställning och återgå till stående ställning genom att trycka ifrån med händerna och armarna.

Reservdelar



Pos.	Artikelnummer	Beskrivning
1		
2		
3		
4		
5	9063229	Kantmatta
6	9063231	Hoppduk
7	9063232	Fästklammer (20 st.)
8	9063233	Verktyg
9	9063234	Säkerhetsnät
10	9063235	Toppbeslag
11		
12		
13	9063236	Glasfiberstång överst i nätet
14		
15		

EU-försäkran om överensstämmelse

EU-FÖRSÄKRAN OM ÖVERENSSTÄMMELSE 	
EU – importör:	P. Lindberg A/S Sdr. Ringvej 1 DK-6600 Vejen Tlf.: +45 70212626 E-mail: salg@p-lindberg.dk CVR: 25903110 www.p-lindberg.dk
Härmed förklara att följande maskin:	<i>Studsatta, fjäderlös Ø 366 cm PL art. 9063226</i>
Type / modell:	<i>HPRM-1002</i>
Överensstämmer med följande direktiv:	<i>2009/48/EC</i>
Tillämpade standarder och normer:	<i>EN 71-1:2014 + A1 EN 71-2:2011+A1 EN 71-3:2019 EN 71-14:2018</i>
Datum och signatur:	<i>Vejen d. 18-11-2020</i> P. Lindberg A/S  Erik T Lauritsen Direktør 

Vi förbehåller oss rätten att ändra produktens tekniska parametrar och specifikationer utan föregående meddelande.

D Original- Bedienungsanleitung



Federloses Trampolin Ø 366 cm – Artikelnummer 9063226

Beschreibung: Federloses Trampolin mit Netz und Leiter

Einsatzbereiche: Für privaten Gebrauch

Vorgesehene Verwendung: Das Trampolin darf ausschließlich wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben aufgestellt und verwendet werden. Jede andere Art der Verwendung ist unzulässig.

Inhalt

Einleitung	2
Sicherheitsanweisungen	3
Standort des Trampolins.....	7
Geräteübersicht	8
Liste der Bauteile	9
Montage des Trampolins	10
Montage der Leiter	13
Grundlegende Trampolinsprünge	15
Ersatzteile	17
EU-Konformitätserklärung.....	18



Zum Zusammenbauen und Aufstellen des Trampolins sind mindestens zwei Personen erforderlich.

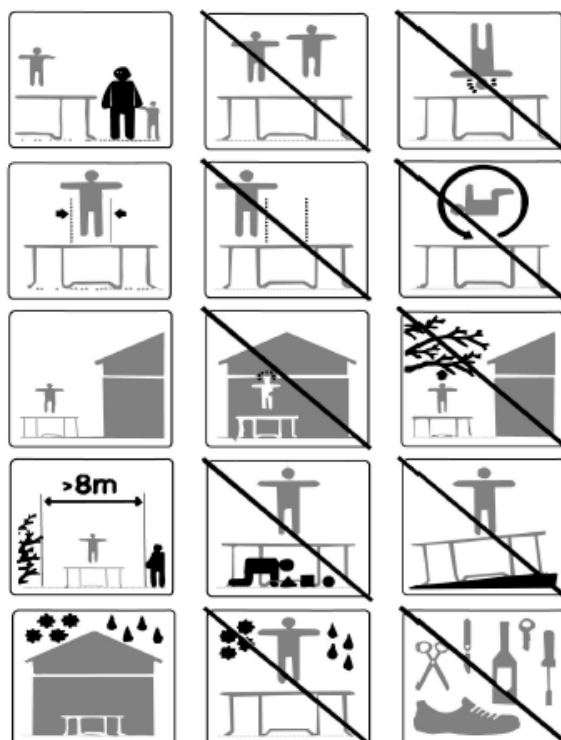
Tragen Sie Handschuhe zum Schutz vor Handverletzungen.

Einleitung

Lesen Sie vor der Verwendung des Trampolins alle Informationen in dieser Bedienungsanleitung sorgfältig durch.

Wie bei jedem körperlichen Einsatz können Benutzer verletzt werden, wenn nicht die richtigen Sicherheitsmaßnahmen ergriffen werden. Halten Sie sich an die Sicherheitshinweise, um das Verletzungsrisiko zu verringern.

- ❖ Eine falsche Verwendung oder eine Zweckentfremdung des Trampolins sind gefährlich und können zu schweren Verletzungen führen.
- ❖ Das Trampolin kann den Benutzer in ungewöhnliche Höhen und Körperpositionen befördern, an die Sie nicht gewöhnt sind. Seien Sie daher bei jeder Art von Übung auf dem Trampolin vorsichtig.
- ❖ Überprüfen Sie das Trampolin vor dem Gebrauch immer auf Verschleiß am Sprungtuch und auf lose oder fehlende Teile.
- ❖ Die Bedienungsanleitung enthält Anweisungen, eine Wartungsanleitung, Sicherheitshinweise und Tipps zur korrekten Verwendung des Trampolins. Alle Benutzer und Aufsichtspersonen müssen die Gebrauchsanweisung lesen und sich mit den Anweisungen vertraut machen. Jeder Benutzer des Trampolins muss sich seiner körperlichen Grenzen bewusst sein.
- ❖ Das Trampolin MUSS auf einer ebenen Oberfläche stehen. Andernfalls kann es zu Unfällen mit schweren oder tödlichen Verletzungen kommen.



Sicherheitsanweisungen



ACHTUNG

- Maximale Tragfähigkeit: 150 kg.
- Nur für private Zwecke vorgesehen.
- Nur zur Verwendung im Freien geeignet.
- Nicht für Kinder unter drei Jahren geeignet. Kleinteile.
- Das Trampolin muss von Erwachsenen gemäß Bedienungsanleitung zusammengebaut und vor der Nutzung überprüft werden.
- Das Trampolin darf immer nur von einer Person zugleich benutzt werden. Kollisionsgefahr.
- Schließen Sie vor dem Springen immer das Netz.
- Springen Sie immer ohne Schuhe.
- Verwenden Sie das Trampolin nicht mit nassem Sprungtuch.
- Leeren Sie vor dem Springen Ihre Taschen.
- Springen Sie immer in der Mitte des Sprungtuchs.
- Essen Sie nicht während des Springens.
- Springen Sie nie vom Trampolin hinunter.
- Benutzen Sie das Trampolin nicht längere Zeit ununterbrochen – machen Sie regelmäßig Pausen.
- Verwenden Sie das Trampolin nicht bei starkem Wind. Binden Sie das Trampolin fest.



ANWEISUNGEN

- Das Trampolin ist nicht zum Eingraben vorgesehen.
- Bewegen Sie das Trampolin nur, wenn dies unbedingt erforderlich ist. Dabei müssen mindestens vier Personen gleichmäßig um das Trampolin verteilt sein, die das Trampolin anheben und versetzen.
- Das Trampolin muss auf ebenem Untergrund und in einem Abstand von mindestens zwei Metern von allen Konstruktionen und Hindernissen wie etwa Hecken, Garagen, Gebäuden, überhängenden Ästen, Wäscheleinen oder Stromleitungen aufgestellt werden.
- Das Trampolin darf weder auf Beton, Asphalt oder einer anderen harten Oberfläche noch in der Nähe anderer Vorrichtungen wie Schwimmbecken, Schaukeln, Rutschen oder Klettergerüsten aufgestellt werden.
- Vom Endkunden vorgenommene Änderungen am Trampolin wie das Hinzufügen von Zubehör müssen gemäß den Anweisungen des Lieferanten ausgeführt werden.



WARTUNG

Zu Beginn jeder Saison müssen die wichtigsten Bauteile des Trampolins (Rahmen, Aufhängung, Sprungtuch, Polsterung und Netz) geprüft und gewartet werden. Wenn das Trampolin nicht überprüft wird, kann es zu gefährlichen Situationen kommen.

Die folgenden Überprüfungen sind erforderlich:

- Überprüfen Sie alle Muttern und Bolzen und ziehen Sie diese nötigenfalls nach.
- Überprüfen Sie, ob alle unter Federspannung stehenden Verbindungen intakt sind und sich beim Spielen auf dem Trampolin nicht lösen können.
- Kontrollieren Sie alle Abschirmungen und scharfen Kanten und tauschen Sie diese nötigenfalls aus.
- Bewahren Sie das Handbuch zum späteren Gebrauch auf.
- Wenn das Trampolin im Freien aufgestellt wird, muss es mit einer Vorrichtung ausgestattet sein, die verhindert, dass sich das Trampolin bei starkem Wind bewegt – etwa Stahlstangen im Boden oder Sandsäcke zur Beschwerung. Bauteile wie Netze und Sprungtücher, in welchen sich der Wind verfangen kann, müssen entfernt werden. Bei starkem Wind muss das Netz entfernt und/oder das Trampolin am Boden befestigt werden.
- In manchen Ländern können das Gewicht von Schnee oder sehr niedrige Temperaturen im Winter das Trampolin beschädigen. Es empfiehlt sich, den Schnee zu entfernen und das Sprungtuch und das Sicherheitsnetz im Haus aufzubewahren.
- Überprüfen Sie, ob Sprungtuch, Polsterung und Netz unbeschädigt sind. Ersetzen Sie das Netz nach zweijähriger Benutzung.
- Vergewissern Sie sich, dass die Klammern und Schlaufen richtig geschlossen sind, wenn Sie das Trampolin verwenden.



ANWENDUNG



Es darf sich jeweils nur eine Person auf dem Trampolin befinden – bei mehreren Personen steigt die Verletzungsgefahr.



Eine versehentliche Landung auf Kopf oder Hals kann zu Lähmungen und zum Tod führen! Von Überschlagen („Salto mortale“) wird abgeraten, da diese das Risiko erhöhen, auf Kopf oder Nacken aufzuschlagen.

Die maximale Tragfähigkeit des Trampolins beträgt 150 kg.
Das Trampolin ist nicht für Kinder unter drei Jahren geeignet.

- Machen Sie sich unbedingt mit dem Trampolin vertraut. Konzentrieren Sie sich auf die Körperhaltung und üben Sie die grundlegenden Sprünge, bis Sie jeden Sprung problemlos beherrschen.
- Um das Springen abubrechen, gehen Sie beim Landen auf dem Sprungtuch in die Knie. Dies ist eine grundlegende Technik, die gleichzeitig mit den grundlegenden Sprüngen geübt werden muss. Diese Technik muss angewendet werden, wenn Sie das Gleichgewicht oder die Kontrolle über Ihren Sprung verlieren. Ohne diese Technik erhöht sich Ihr Verletzungsrisiko, weil Sie auf dem Rahmen aufkommen oder ganz vom Trampolin stürzen können. Wenn die Technik richtig angewendet wird, können Sie die Kontrolle wiedererlangen und das Springen abbrechen.
- Es ist wichtig, während des Springens nicht die Kontrolle zu verlieren. Steigern Sie den Schwierigkeitsgrad erst, wenn Sie die grundlegenden Sprünge beherrschen. Vor dem Springen müssen Sie alle Anweisungen gelesen und verstanden haben. Unter einem kontrollierten Spring versteht man, dass man an derselben Stelle landen kann, von der man abgesprungen ist.
- Wenn das Trampolin benutzt wird, muss immer eine Aufsichtsperson anwesend sein. Die Aufsichtsperson muss die Sicherheitsanweisungen verstehen und sicherstellen, dass sie befolgt werden. Die Aufsichtsperson muss in der Lage sein, die Benutzer des Trampolins einzuweisen und anzuleiten. Wenn das Trampolin nicht unter qualifizierter Aufsicht steht, darf es nicht zur Verwendung zugänglich sein.

Benutzer

- ❖ Verwenden Sie das Trampolin nicht nach Alkohol- oder Drogenkonsum.
- ❖ Entfernen Sie harte, scharfe Gegenstände aus Kleidungsstücken und Taschen, bevor Sie das Trampolin benutzen.
- ❖ Steigen Sie immer auf kontrollierte und vorsichtige Weise vom Trampolin. Springen Sie niemals vom Trampolin und verwenden Sie das Trampolin niemals als Sprungbrett, um andere Gegenstände zu erreichen.
- ❖ Lernen Sie immer die grundlegenden Sprünge, bevor Sie zu schwierigeren Sprüngen übergehen. Siehe Abschnitt über grundlegende Trampolinsprünge.
- ❖ Beugen Sie bei der Landung die Knie, um einen Sprung zu stoppen.
- ❖ Versuchen Sie auf dem Trampolin immer, die Kontrolle zu behalten. Ein kontrollierter Sprung bedeutet, dass man an derselben Stelle landet, von der man abgesprungen ist. Brechen Sie das Springen ab, wenn Sie die Kontrolle verlieren.
- ❖ Springen Sie nicht über längere Zeit und machen Sie nicht zu viele aufeinanderfolgende Sprünge, da Müdigkeit das Verletzungsrisiko erhöht.
- ❖ Behalten Sie das Sprungtuch im Blick, um so die Kontrolle zu bewahren.
- ❖ Es darf niemals mehr als eine Person gleichzeitig springen.
- ❖ Wenn das Trampolin benutzt wird, muss immer eine Aufsichtsperson anwesend sein.
- ❖ Die Benutzer müssen T-Shirts, Shorts oder Trainingshosen und Gymnastikschuhe oder Socken tragen oder barfuß springen. Anfänger sollten langärmelige Oberbekleidung und eine lange Hose tragen, um sich vor Verletzungen und Kratzern zu schützen, bis sie die richtige Landetechnik beherrschen. Tragen Sie keine Schuhe mit harten Sohlen, da diese das Sprungtuch verschleifen.
- ❖ Steigen Sie immer langsam und ruhig vom Trampolin, um Verletzungen zu vermeiden. Verlassen Sie das Trampolin, indem Sie sich mit einer Hand am Rahmen halten und entweder auf Rahmen und Rahmenpolsterung treten oder rollen und dann über die Leiter vom Trampolin hinuntersteigen.

Aufsichtspersonen

- ❖ Erlernen Sie die grundlegenden Sprünge und Sicherheitsregeln. Um das Verletzungsrisiko zu minimieren, sorgen Sie dafür, dass Anfänger die grundlegenden Sprünge lernen, bevor Sie mit fortgeschritteneren Sprüngen fortfahren, und dass alle Sicherheitsregeln eingehalten werden.
- ❖ Alle Benutzer müssen beaufsichtigt werden, unabhängig von Geschicklichkeit und Alter.

- ❖ Benutzen Sie das Trampolin niemals, wenn es nass, beschädigt, schmutzig oder verschlissen ist. Das Trampolin muss vor dem Gebrauch immer auf Verschleiß überprüft werden.
- ❖ Um eine unbeaufsichtigte Verwendung zu vermeiden, muss das Trampolin bei Nichtgebrauch unzugänglich gemacht werden.
- ❖ Kleineren Kindern muss beim Hinuntersteigen vom Trampolin geholfen werden.

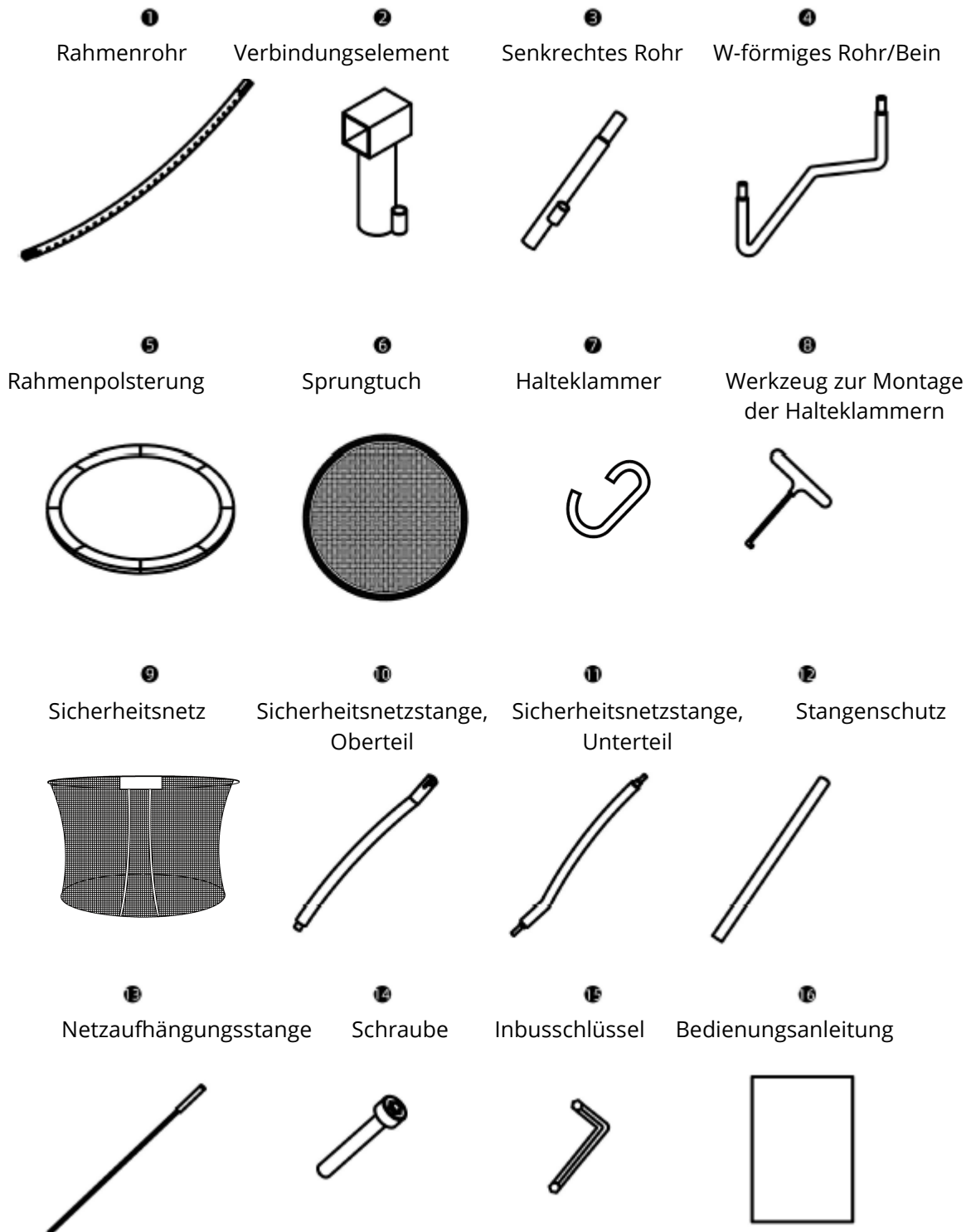
Standort des Trampolins

Die lichte Höhe über dem Trampolin muss mindestens 7,3 m betragen. Stellen Sie außerdem sicher, dass sich keine gefährlichen Gegenstände in der Nähe des Trampolins befinden, etwa Zweige oder andere Vorrichtungen wie Schaukeln, Schwimmbecken und dergleichen, elektrische Leitungen, Mauern, Zäune und Ähnliches.

- Das Trampolin muss mindestens zwei Meter von Konstruktionen oder Hindernissen entfernt auf einer ebenen Fläche aufgestellt werden.
- Das Trampolin darf nicht auf Beton oder einer anderen harten Oberfläche aufgestellt werden.

Geräteübersicht

Vergewissern Sie sich vor Beginn der Montage, dass die Lieferung vollständig ist und keine Teile fehlen. Sollten Teile fehlen, dann wenden Sie sich sofort an den Lieferanten und versuchen Sie nicht, das Trampolin zusammenzubauen.



Liste der Bauteile

Position	Beschreibung	Anzahl
1	Rahmenrohr	8
2	Verbindungselement	8
3	Senkrechtes Rohr	8
4	W-förmiges Bein	4
5	Rahmenpolsterung	1
6	Sprungtuch	1
7	Halteklammern	280
8	Werkzeug für Halteklammern	2
9	Sicherheitsnetz	1
10	Sicherheitsnetzstange, Oberteil	8
11	Sicherheitsnetzstange, Unterteil	8
12	Stangenschutz	8
13	Netzaufhängungsstangen	inbegriffen
14	Schrauben	8
15	Inbusschlüssel	1
16	Bedienungsanleitung	1

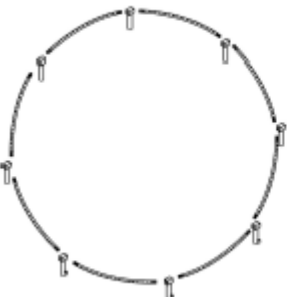
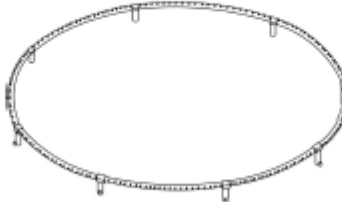
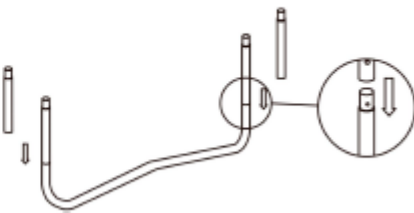
Montage des Trampolins

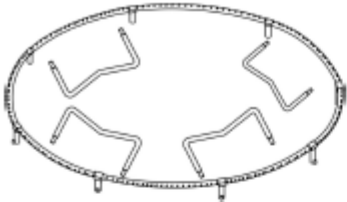

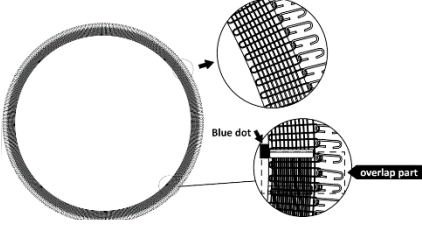
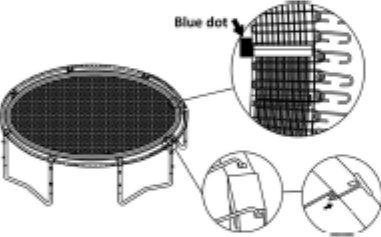
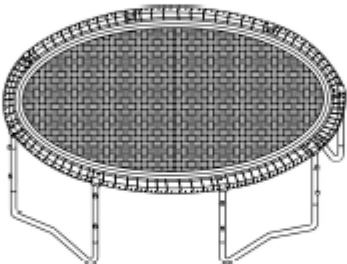
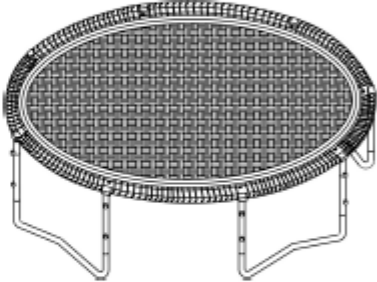
Verwenden Sie bei der Montage des Trampolins das Spezialwerkzeug, um das Sprungtuch zum Rahmen zu ziehen. Es ist im Lieferumfang enthalten.

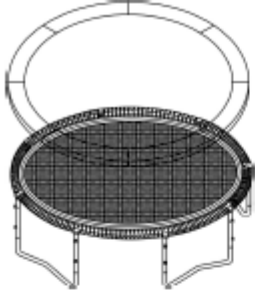
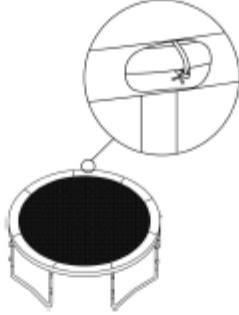
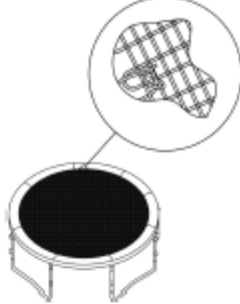


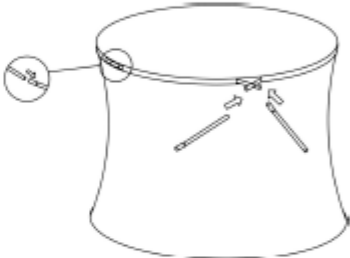
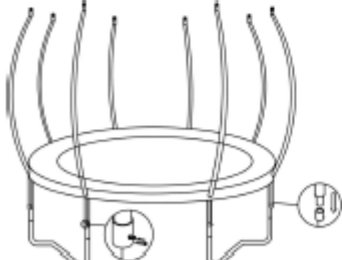
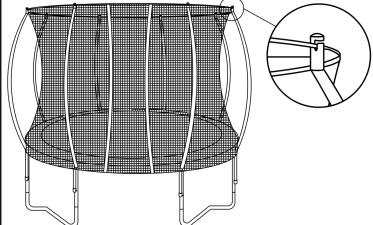
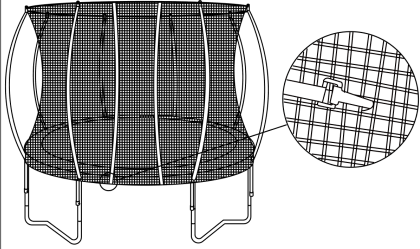
Lesen Sie die Montageanleitung, bevor Sie das Trampolin zusammenbauen.



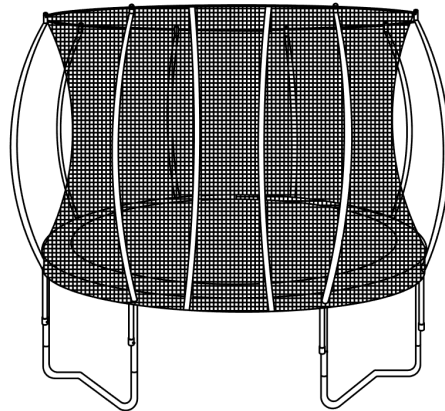
- Bauen Sie das Trampolin dort zusammen, wo es verwendet werden soll. Bewegen Sie es nach der Montage nicht mehr!
- Es empfiehlt sich, das Trampolin auf Gras aufzustellen, da es nicht für Beton oder andere harte Oberflächen geeignet ist.
- Die Montage des Trampolins erfordert zwei bis drei Erwachsene in guter körperlicher Verfassung.
- Tragen Sie geschlossene Schuhe und Handschuhe.
- Vergewissern Sie sich, dass der Bereich um den Aufstellort frei von Hindernissen ist, die zu einem Sturz oder Gleichgewichtsverlust führen könnten.

Step 1	Step 2	Step 3
 <p>Legen Sie alle Rohre und Verbindungselemente des Rahmens wie abgebildet zu einem Kreis aus.</p>	 <p>Die beiden Enden der Rohre unterscheiden sich. Eines ist enger als das andere. Es ist am einfachsten, zuerst das weitere Ende des Rahmens in das Verbindungselement und dann das andere Ende einzuführen. Wiederholen Sie dies, bis alle Rohre und Verbindungselemente miteinander verbunden sind.</p> <p>Beachten Sie, dass die angeschweißten Rohre an den Verbindungselementen nach außen zeigen müssen.</p>	 <p>Verbinden Sie die senkrechten Rohre wie abgebildet mit den W-förmigen Rohren. Vergewissern Sie sich, dass die Rohre an den Sicherungsstiften einrasten.</p>

<p>Step 4</p> 	<p>Step 5</p> 	<p>Step 6</p> 
<p>Legen Sie alle Beine so an den Rahmen, dass sie zu den Verbindungselementen passen.</p>	<p>Heben Sie den Rahmen an einer Seite an und stecken Sie die Beine in die Verbindungselemente. Fahren Sie fort, bis die restlichen Beine rund um das Trampolin verbunden sind. Hinweis: Bei diesem Arbeitsgang sind mindestens zwei Personen erforderlich. Stellen Sie das Trampolin auf die Beine.</p>	<p>Befestigen Sie alle Klammern am elastischen Sprungtuch. Jede Klammer muss in einer Schlaufe des Sprungtuchs sitzen. Die Klammern müssen nach unten geöffnet sein. Das Sprungtuch überlappt um drei Schlaufen; die Klammern müssen hier durch zwei überlappende Schlaufen geführt werden. Legen Sie das Sprungtuch in den Rahmen. Drehen Sie es so, dass das Logo oben ist und in die Richtung zeigt, wo der Eingang vorgesehen ist.</p>
<p>Step 7</p> 	<p>Step 8</p> 	<p>Step 9</p> 
<p>Wählen Sie zwei Klammern neben dem blauen Punkt aus und verbinden Sie diese mit dem Werkzeug mit den Löchern im Rahmen neben den entsprechenden Verbindungselementen. Vergewissern Sie sich, dass der blaue Punkt zum Verbindungselement zeigt. Verbinden Sie danach die Klammern an der gegenüberliegenden Seite. Wiederholen Sie die Befestigung von Klammern an gegenüberliegenden Seiten.</p>	<p>Befestigen Sie die Klammern in gleichmäßigen Abständen. Tipp: Es empfiehlt sich, dass zwei Personen die Klammern gleichzeitig an gegenüberliegenden Seiten befestigen. ACHTUNG: Verwenden Sie zur Befestigung der Klammern das mitgelieferte Werkzeug, und tragen Sie dabei Handschuhe. Sie brauchen Kraft, um die Klammern zu befestigen. Achten Sie darauf, Ihre Finger nicht einzuklemmen oder den Halt zu verlieren. Sie können sich dabei ernsthaft verletzen.</p>	<p>Befestigen Sie weiter die restlichen Klammern in gleichmäßigen Abständen.</p>

<p>Step 10</p> 	<p>Step 11</p> 	<p>Step 12</p> 
<p>Legen Sie die Rahmenpolsterung um den Rand des Trampolins. Lassen Sie die Laschen über den Rand hinabhängen und verbinden Sie diese dann mit den Klettbändern. Korrigieren Sie die Platzierung der Rahmenpolsterung so, dass die Naht zu den Verbindungselementen passt.</p>	<p>Binden Sie die schwarzen Bänder unter der Rahmenpolsterung wie abgebildet an den Rahmenrohren fest.</p>	<p>Führen Sie die Gummibänder (unter der Rahmenpolsterung) durch das elastische Sprungtuch und binden Sie diese gestrafft fest.</p>
<p>Step 13</p> 	<p>Step 14</p> 	<p>Step 15</p> 
<p>Verbinden Sie die Ober- und Unterteile der Stangen für das Sicherheitsnetz und lassen Sie diese einrasten.</p>	<p>Ziehen Sie den Stangenschutz über die zusammengesteckten Stangen.</p>	<p>Führen Sie die Glasfaserstangen nacheinander durch den Saum am Netz und verbinden Sie diese mit den silbrigen Verbindungsstücken. Wenn eine Stange kürzer als die anderen ist, verbinden Sie diese zuletzt.</p>
<p>Step 16</p> 	<p>Step 17</p> 	<p>Step 18</p> 
<p>Führen Sie die gebogenen Stangen nacheinander wie abgebildet in die beiden an den Beinen angeschweißten Rohre ein. Schrauben Sie die Stangen mit den angebrachten Schrauben am unteren Ende der Rohre fest. Verwenden Sie dazu den Imbusschlüssel.</p>	<p>Legen Sie das Sicherheitsnetz auf das Sprungtuch. Stellen Sie sich auf das Sprungtuch, heben Sie die Netzaufhängungsstangen hoch und befestigen Sie diese wie abgebildet nacheinander an den schwarzen oberen Verbindungsstücken.</p>	<p>Befestigen Sie die kleinen Haken an der Unterseite des Sicherheitsnetzes am Sprungtuch.</p>

Step 19



Das Trampolin ist jetzt montiert.

Montage der Leiter

1



zwei
Kunststoffstufen



ein
Imbusschlüssel



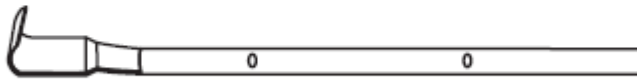
vier Schrauben



vier Muttern



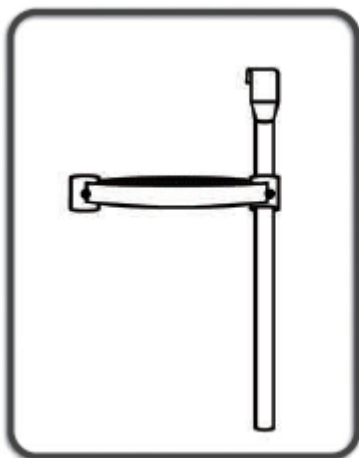
zwei Füße



zwei
Stahlrohre

Legen Sie alle zusammengehörenden Teile der Leiter aus. Kontrollieren Sie vor dem Zusammenbau, ob alle Teile wie abgebildet geliefert worden sind.

2

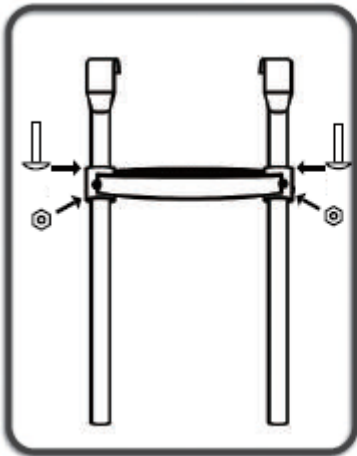


i

Vergewissern Sie sich, dass die Haken an den Stahlrohren nach innen zeigen und die Gitter der Kunststoffstufen nach oben. Die Kunststoffstufen sind nicht flach, die tieferen Seiten der Stufen müssen nach außen und die höheren Seiten der Stufen nach innen zeigen.

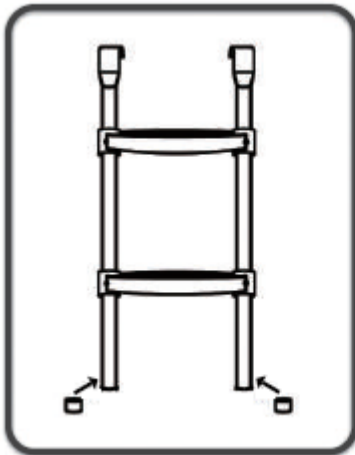
Führen Sie eines der Stahlrohre in das Loch einer Kunststoffstufe ein. Schieben Sie die Kunststoffstufe so nach oben, dass sie mit dem Loch im Stahlrohr übereinstimmt.

3



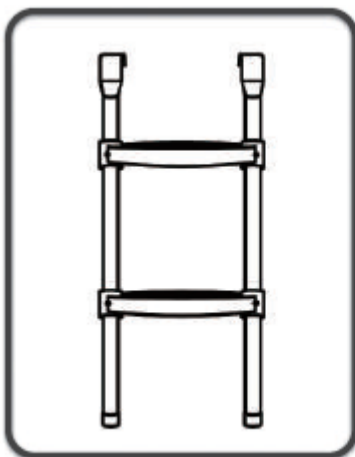
➤ Führen Sie das zweite Stahlrohr in die Stufe ein. Richten Sie das Loch in der Stufe so ein, dass es mit dem Loch im Stahlrohr übereinstimmt. Schrauben die Stufe mit den mitgelieferten Schrauben und Muttern fest.

4



➤ Montieren Sie die zweite Kunststoffstufe in gleicher Weise. Schieben Sie die Füße auf die Enden der Stahlrohre.

5



➤ Die Leiter ist jetzt einsatzbereit.

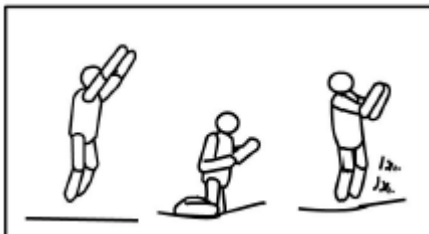
Grundlegende Trampolinsprünge

Basissprung



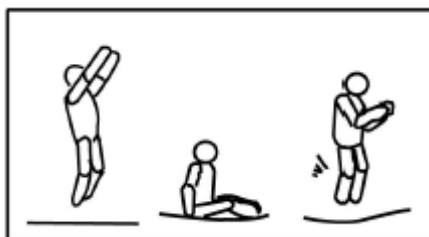
1. Beginnen Sie im Stehen, die Füße schulterbreit auseinander und die Augen auf das Sprungtuch gerichtet.
2. Schwingen Sie Ihre Arme kreisförmig nach vorne hoch.
3. Legen Sie die Füße im Sprung aneinander und richten Sie die Zehen nach unten.
4. Spreizen Sie Ihre Füße beim Landen auf dem Sprungtuch wieder schulterbreit auseinander.

Landen auf den Knien



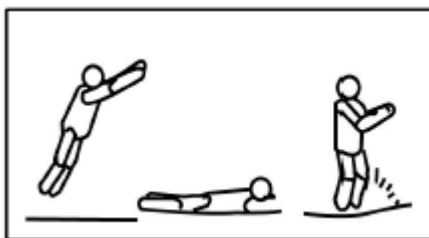
1. Beginnen Sie wie mit einem niedrigen Basissprung.
2. Landen Sie auf den Knien und halten Sie dabei Rücken und Körper aufrecht. Halten Sie sich mithilfe der Arme im Gleichgewicht.
3. Springen Sie zurück in den Basissprung, indem Sie die Arme nach oben schwingen.

Landen auf dem Gesäß



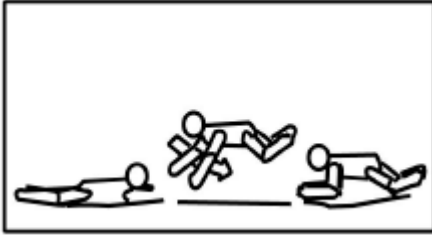
1. Landen Sie auf dem Gesäß.
2. Legen Sie die Hände seitlich der Hüften auf das Sprungtuch.
3. Kehren Sie in die aufrechte Position zurück, indem Sie sich mit den Händen abstoßen.

Landen auf dem Bauch



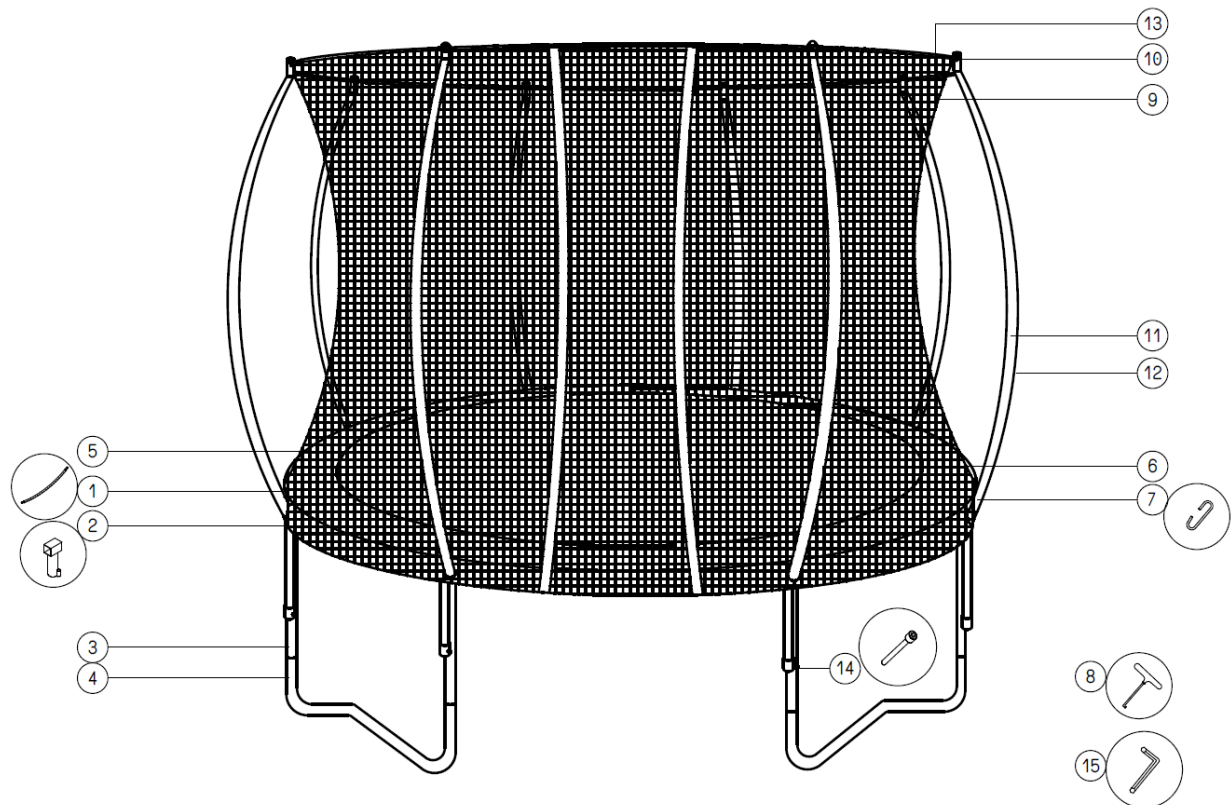
1. Stellen Sie sich in Position, um auf dem Bauch zu landen.
2. Landen Sie im Liegen, mit dem Gesicht nach unten.
3. Legen Sie Hände und Arme an das Sprungtuch an.
4. Stoßen Sie sich mit den Armen vom Sprungtuch ab, um wieder in stehende Position zu gelangen.

180-Grad-Sprung




1. Starten Sie in der Position wie zum Landen auf dem Bauch.
2. Stoßen Sie sich mit dem rechten oder linken Arm ab (je nachdem, in welche Richtung Sie sich drehen möchten).
3. Halten Sie Kopf und Schultern in dieselbe Richtung, den Rücken parallel zum Sprungtuch und den Kopf nach oben.
4. Landen Sie in Rückenlage und kehren Sie in stehende Position zurück, indem Sie sich mit Händen und Armen abstoßen.

Ersatzteile



Position	Artikelnummer	Beschreibung
1		
2		
3		
4		
5	9063229	Rahmenpolsterung
6	9063231	Sprungtuch
7	9063232	20 Halteklammern
8	9063233	Werkzeug
9	9063234	Sicherheitsnetz
10	9063235	Schwarze obere Verbindungsstücke
11		
12		
13	9063236	Glasfaserstange zur Netzaufhängung
14		
15		

EU-Konformitätserklärung

EU-KONFORMITÄTSEKRLÄRUNG		CE
EU – importeur:	P. Lindberg A/S Sdr. Ringvej 1 DK-6600 Vejen Tlf.: +45 70212626 E-mail: salg@p-lindberg.dk CVR: 25903110 www.p-lindberg.dk	
Hiermit wird bestätigt dass die folgenden Maschine:	<i>Federloses Trampolin Ø 366 cm PL Artikelnummer 9063226</i>	
Typ / Modell:	<i>HPRM-1002</i>	
Entspricht den folgenden Richtlinien:	<i>2009/48/EC</i>	
Angewandte Standards und Normen:	<i>EN 71-1:2014 + A1 EN 71-2:2011+A1 EN 71-3:2019 EN 71-14:2018</i>	
Datum und Unterschrift:	<i>Vejen d. 18-11-2020</i> P. Lindberg A/S  Erik T Lauritsen Direktor	
		CE

Wir behalten uns das Recht vor, technische Parameter oder Spezifikationen dieses Produktes ohne vorherige Ankündigung zu ändern.

Springless trampoline Ø366 cm - item. no.: 9063226

Description: Springless trampoline, including net and trampoline access ladder.

Applications: For private use.

Intended use: The trampoline may only be set up and used as described in this user manual. All other use is deemed incorrect.

Contents

Introduction.....	2
Safety instructions	3
Positioning the trampoline	7
Equipment overview.....	8
List of components	9
Assembling	10
Fitting the access ladder.....	13
Basic trampoline jump.....	15
Spare parts	16
EU Declaration of Conformity	17



Two or more persons are required to assemble and set up the trampoline.

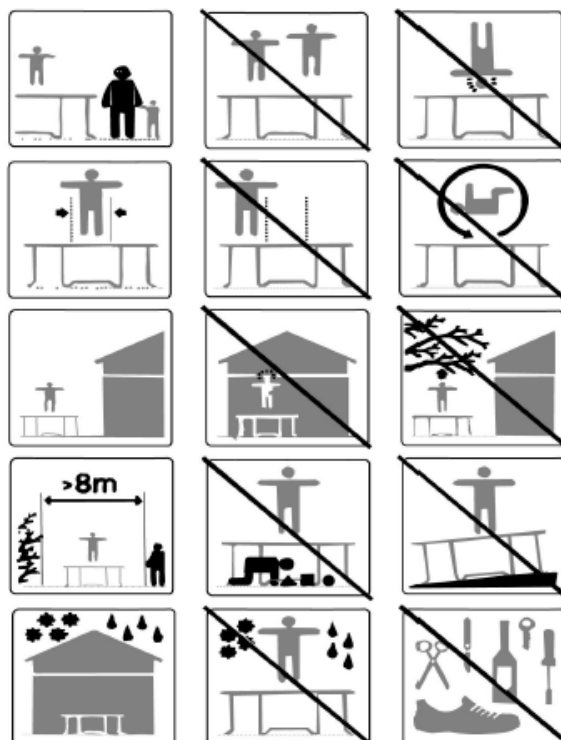
Use gloves to protect hands from injury.

Introduction

Before the trampoline is taken into use, carefully read all of the information in this user manual.

As with any other type of physical activity, failure to follow the correct safety procedures may result in injury. To reduce the risk of injury, follow the safety rules and advice.

- ❖ Incorrect use or misuse of the trampoline is hazardous and may result in serious injury.
- ❖ Trampolines can bounce the user to unexpected heights and in body postures and movements the user is unaccustomed to. Therefore, exercise caution when using the trampoline for any kind of activity or exercise.
- ❖ Always inspect the trampoline before use, including checking the jumping mat for wear and for any loose or missing parts.
- ❖ The user manual contains instructions, maintenance instructions, safety instructions and tips for the correct use of the trampoline. All users and supervisors must read the user manual and ensure that they have fully familiarised themselves with the instructions. All users must be aware of their own physical limitations.
- ❖ The trampoline **MUST** be set up on a flat surface. Failure to do so may result in faults that may result in serious injury or death.



Safety instructions



WARNING

- Maximum capacity 150 kg.
- For private use only.
- For outdoor use only.
- Not suitable for children under 3 years of age. Small parts.
- The trampoline must be assembled by an adult, cf. the assembly and installation instructions and must be inspected before use.
- The trampoline may only be used by one person at a time. Collision hazard.
- Always close the net before starting to jump on the trampoline.
- Always remove your shoes/footwear before using the trampoline.
- Do not use the trampoline if the jumping mat is wet.
- Empty your pockets before using the trampoline.
- Always jump in the centre of the trampoline jumping mat.
- Do not eat while jumping.
- Do not exit the trampoline by jumping down. Use the access ladder.
- Limit the amount of continuous use (take regular breaks).
- Do not use in strong wind conditions and ensure the trampoline is safely secured.



INSTRUCTIONS

- The trampoline is not intended to be buried in the ground.
- If it is absolutely necessary that the trampoline must be moved, then this requires at least four people, evenly positioned around the trampoline, who must simultaneously lift and move the trampoline.
- It is recommended that the trampoline is placed on a flat surface, at least 2 m from any kind of structure or obstacle, such as a fence, garage, building, overhead branches, clotheslines or electrical cables.
- The trampoline must not be placed on a concrete floor or other hard surface or in the vicinity of installations such as a swimming pool, swings, slides or climbing frames.
- Changes made to the trampoline by the user, e.g. addition of accessories must only be carried out in accordance with the supplier's instructions.



MAINTENANCE

It is important that the trampoline's main components are inspected and maintained (e.g. frame, suspension, jumping mat, padding, net) at the beginning of every season. Failure to inspect the trampoline may put people and users in danger.

The following inspection tasks are necessary and recommended:

- Check all nuts and bolts and tighten as required.
- Check that all spring-loaded joints are intact and cannot become dislodged when the trampoline is used.
- Check all coverings and sharp edges and replace when required.
- Save the user manual for later use.
- When setting up the equipment outdoors, it should be equipped with a measure that will prevent the trampoline from moving in strong winds (e.g. by using ground anchors or ballast such as sandbags) and parts that can catch the wind should be removed, such as the net and jumping mat. In strong wind conditions, the net should be removed and/or trampoline secured to the ground.
- In certain countries the weight of heavy snowfall and very low winter temperatures can damage the trampoline. It is recommended that snow is removed from the trampoline and the safety net and mat are stored indoors.
- Check the jumping mat, padding and net to ensure they have no defects. Replace the net after two years of use.
- Ensure that the clips and buckles are correctly closed before the trampoline is used.



APPLICATION



A maximum of one person may use the trampoline at a time – if more than one person uses the trampoline at a time there is a risk of injury.



Landing on your head or neck may result in paralysis or death! Never perform somersaults or flips because otherwise you risk landing on your neck or head.

The trampoline's maximum capacity is 150 kg.
The trampoline is not suitable for children under 3 years of age.

- Ensure that you are completely familiar with the trampoline and the user manual. Pay attention to your posture and practice the basic jumps until you can jump with ease and in full control.
- To stop a bounce, begin bending your knees as your feet touch down on the jumping mat. This is a basic technique, and you should practice it along with the other basic jumps. You should use this technique if you lose your balance or want to control your jump. Failure to use this technique increases the risk of injury from landing on the frame or falling out of the trampoline. If the technique is used correctly, you can regain control and stop the bounce.
- It is important that you do not lose control with your jumps. Do not practice more difficult jumps until you have mastered the basic jumps. It is important that you have read and understood all of the instructions. When you execute a controlled jump, it means you land on the same spot you jumped from.
- There should always be a supervisor when the trampoline is being used. It is important that the supervisor has read and understood the safety instructions and ensures that they are complied with. The supervisor should be able to instruct and guide users in how to use the trampoline. If there is no qualified supervisor present, it should be ensured that the trampoline cannot be used.

Users

- ❖ Never use the equipment under the influence of alcohol or drugs.
- ❖ Remove all hard or sharp objects from your person before using trampoline.
- ❖ You should enter or exit the trampoline in a controlled and careful manner and using the access ladder. Never jump off the trampoline and never use the trampoline as a way to bounce onto or into other objects.
- ❖ Learn the basic jumps before trying more difficult jumps. See the section about basic trampoline jumps.
- ❖ To stop a bounce, begin bending your knees as your feet touch down on the jumping mat.
- ❖ Ensure that you are in control at all times when on the trampoline. When you execute a controlled jump, it means you land on the same spot you jumped from. If you start to lose control, stop the bounce.
- ❖ Do not jump or bounce on the trampoline for prolonged periods of time or execute too many consecutive jumps or bounces because tiredness increases the risk of injury.
- ❖ Keep your eyes on the jumping mat to maintain control.
- ❖ There must never be more than one person at a time using the trampoline.
- ❖ There must be a supervisor present at all times when the trampoline is being used.
- ❖ Users should wear a t-shirt and a pair of shorts or track suit trousers, and gym shoes and socks, or they should go in their bare feet. New beginners should wear long sleeves and track suit trousers or similar to protect them against scrapes and abrasions until they have mastered the landing technique. Do not wear shoes with hard soles as this will cause the jumping mat to become worn.
- ❖ Always ensure that you are calm and in control when leaving the trampoline in order to avoid injury. To dismount properly, move over to the side of the trampoline and place your hand onto the frame as a support and walk around to the access ladder and step down to the ground using the access ladder.

The supervisor

- ❖ Learn the basic jumps and safety rules. To avoid and reduce the risk of injury, ensure that new beginners learn the basic jumps before they start to learn the more advanced jumps and ensure that at all times the safety rules are complied with.
- ❖ All users must be supervised, regardless of age or skill.
- ❖ Never use the trampoline if it is wet, damaged, dirty or worn. The trampoline must be inspected for signs of wear before use.
- ❖ It must be ensured that the trampoline cannot be used if there is no supervisor present.
- ❖ Small children should be helped when they are dismounting the trampoline.

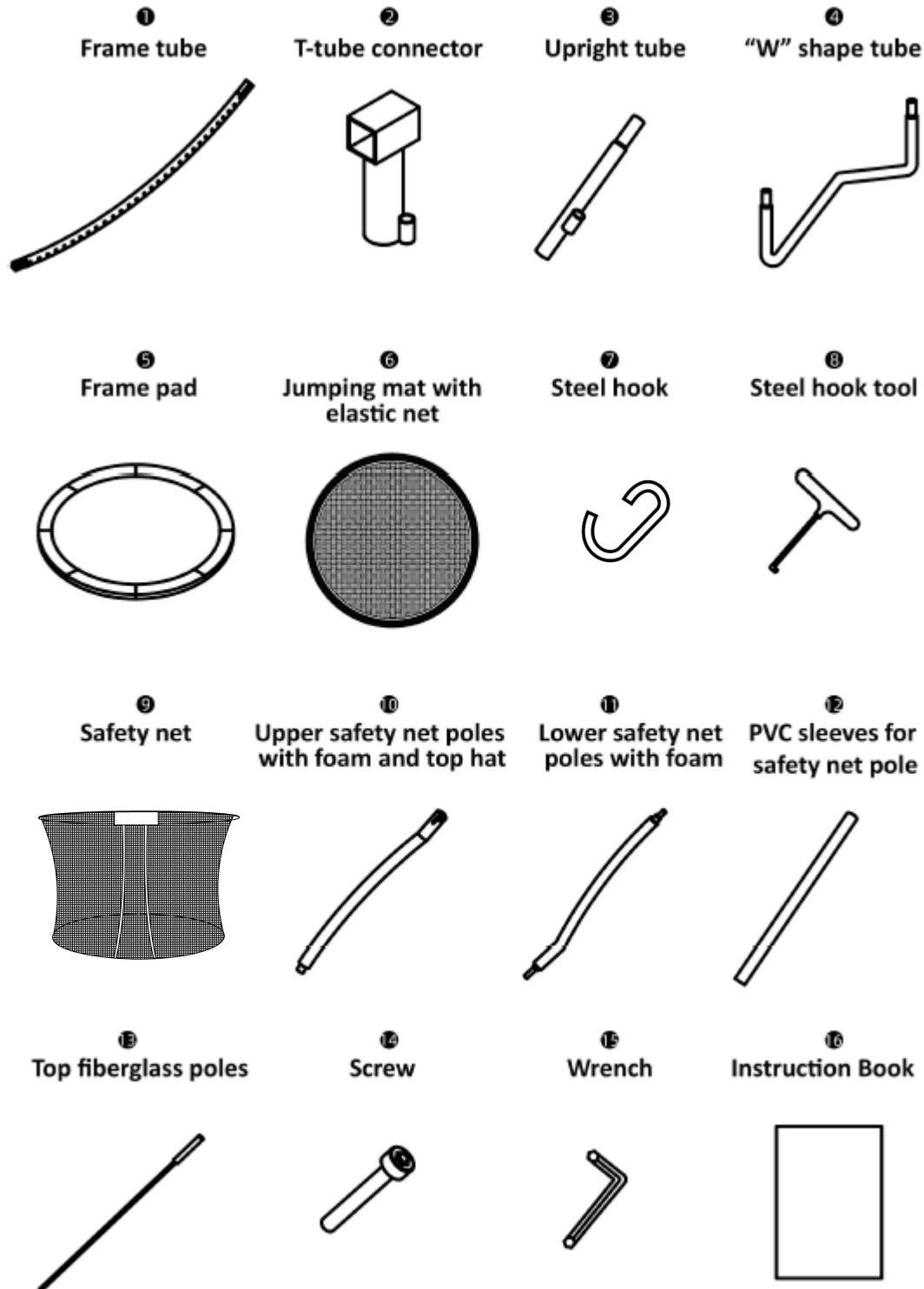
Positioning the trampoline

The trampoline must have a clearance of at least 7.3 m. Ensure that no dangerous objects are in the vicinity of the trampoline, e.g. branches or structures such as swings, swimming pools, electrical cables, brick walls, fences, etc.

- The trampoline must be positioned on a level surface, at least 2 m from any kind of structure or obstacle.
- The trampoline must not be set up on concrete, asphalt or other hard surface.

Equipment overview

Check that the delivery is complete and no parts are missing before beginning to assemble the trampoline. If parts are missing, contact the supplier immediately and do not attempt to assemble the trampoline.



List of components

Reference no.	Description	Quantity
1	Frame tube	8
2	T-tube connector	8
3	Upright tube	8
4	"W" tube	4
5	Frame pad	1
6	Jumping mat	1
7	Steel hook	280
8	Steel hook tool	2
9	Safety net	1
10	Upper safety net pole with foam and top hat	8
11	Lower safety net pole with foam	8
12	PVC sleeve for safety net pole	8
13	Top pole for net	Included
14	Screw	8
15	Allen key	1
16	User manual	1

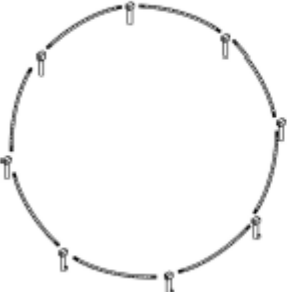
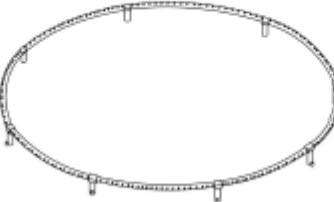
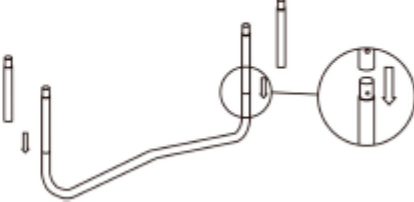
Assembling

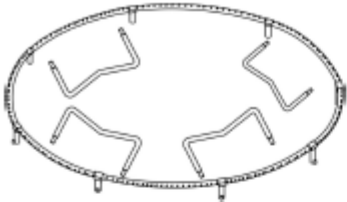

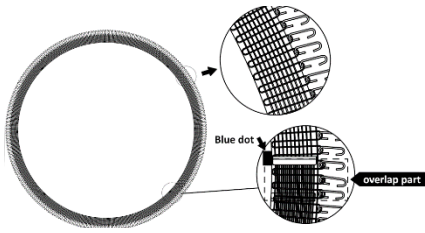
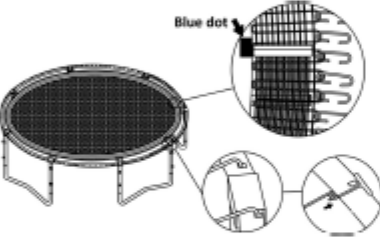
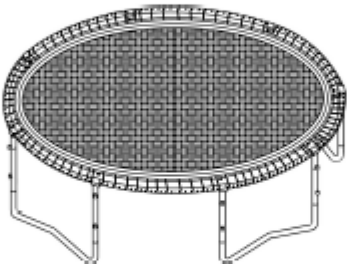
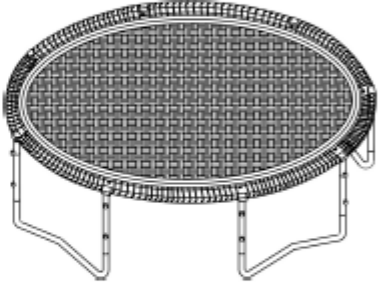
The assembly of the trampoline requires the use of a special tool, which is used to pull the jumping mat out to the frame. This is included in the delivery.


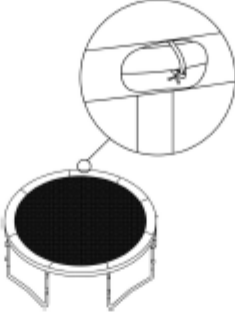
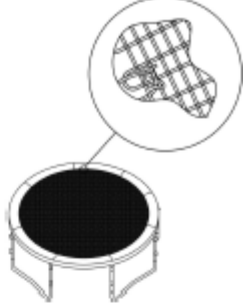


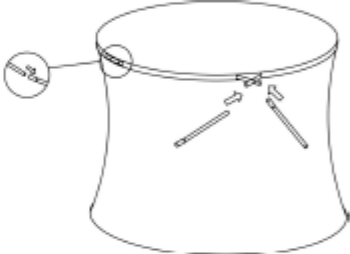
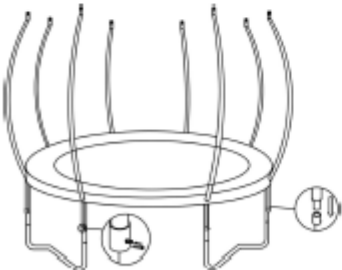
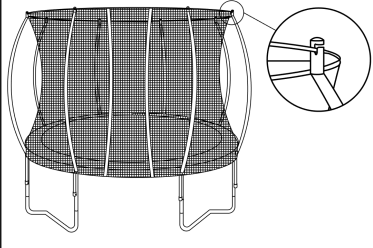
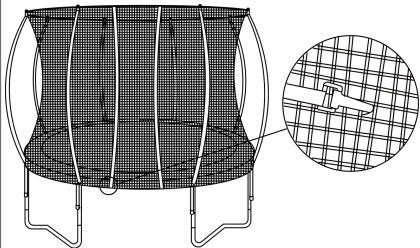
Read the assembly instructions before assembling the trampoline.



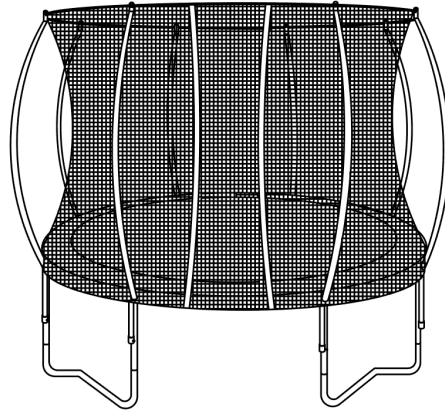
- Assemble the trampoline on the spot where it is to be used. Do not move it after you have assembled it!
- It is recommended that you assemble the trampoline on a lawn. It is not intended to be used on concrete or other hard surfaces.
- Assembling the trampoline requires 2-3 adults who are in good physical shape.
- Wear safe shoes that offer full protection of the feet and wear gloves.
- Ensure that the area in which the trampoline is being set up is tidy and free of any obstacles that could cause a person to lose balance or fall over.

Step 1	Step 2	Step 3
 <p>Put all frame tubes and T-tube connectors in a circle as shown.</p>	 <p>The two ends of frame tube are different. One end is smaller, the other is bigger. To make it easy to assemble, first insert the frame tube's bigger end into the T connector, then insert the small end of another frame tube into the same T connector. Repeat until all the frame tubes and connectors are connected.</p> <p>Note: The welded tube of T tube connector must face outside.</p>	 <p>Connect the upright tubes with the "W" shape tubes as shown in the picture. Make sure the pin is locked. (Upright tube not required on 8ft trampoline range)</p>

<p>Step 4</p> 	<p>Step 5</p> 	<p>Step 6</p> 
<p>Place all leg tubes inside the frame circle to line up with T-tube connectors.</p>	<p>Lift up the frame on one side and insert leg tube into T-tube connector. Repeat this step to connect rest of leg tubes and T-tube connectors together.</p> <p>Note: Two or more persons are required to lift the frame on the opposite side.</p>	<p>First attach the steel hooks. Each hook connects one loop of elastic net. Please make sure the hook is facing down. Put the three beginning and three end loops overlap together. One hook attaches two loops only at this place. Lay the jumping mat inside the frame. If there is a logo in the center of jumping mat, ensure that bounce mat faces upwards with the logo facing where entrance will be positioned.</p>
<p>Step 7</p> 	<p>Step 8</p> 	<p>Step 9</p> 
<p>Choose two steel hooks which is next to the blue dot, attach them to the holes of the frame tube beside corresponding T-tube connector by hook loading tool. Make sure the blue dot faces the T-tube connector. Then attach the steel hooks on the opposite side. Repeat to attach steel hooks beside each T connector evenly.</p>	<p>Repeat to attach steel hooks at intervals and evenly.</p> <p>To make assembly easier we suggest that when one adult attach the steel hooks another adult help fix the frame aside to avoid the trampoline move and attach the steel hooks at the same time by another steel hook tool.</p> <p>WARNING: : In order to attach the hooks securely please use the provided steel hook tool and wear gloves to protect your hands. Trampoline is under heavy tension, more effort is required to attach the steel hooks to the frame. Be careful not to pinch fingers or slip. Serious injury may occur.</p>	<p>Attach all remaining steel hooks evenly.</p>

<p>Step 10</p> 	<p>Step 11</p> 	<p>Step 12</p> 
<p>Lay the frame pad around on edge of trampoline only with flaps hanging over outside frame, then stick the Velcro together. Adjust the pad placement and make sure each seam aligns with each T-tube connector.</p>	<p>Tie all black straps under safety pad to the frame tubes like above picture.</p>	<p>Put the elastic belts (under the pad) through the elastic mesh then tie them tightly.</p>
<p>Step 13</p> 	<p>Step 14</p> 	<p>Step 15</p> 
<p>Connect each upper safety pole and lower safety pole together by the pin and make sure the pin is locked.</p>	<p>Cover the entire pole with sleeve.</p>	<p>Insert fiberglass poles into the top pathway of safety net one by one. Join the ends of two fiberglass poles together by silver connector. (If there is a shorter pole, then assemble it at last.)</p>
<p>Step 16</p> 	<p>Step 17</p> 	<p>Step 18</p> 
<p>Insert the curved enclosure poles into the two welded tubes of the leg tube one by one, as shown in the picture.</p> <p>Tighten the safety poles with attached screws at the bottom welded tubes. (Please use the hexagon L Spanner.)</p>	<p>Put safety net onto jumping mat. Stand on the jumping mat and then pick up the safety net's fiberglass poles and insert them to the black top hats one by one.</p>	<p>Find plastic hooks at the bottom of the safety net and hang them into the back of elastic mesh.</p>

Step 19



Now your trampoline installation is complete.

Fitting the access ladder

1



Plastic plate x 2



Spanner x 1



Screw x 4



Nut x 4



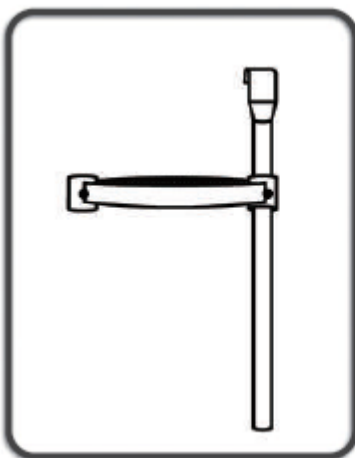
Black boot x 2



Steel tube x 2

Lay out all ladder parts in groups. Check, prior to assembly, that all parts are complete as shown in the picture.

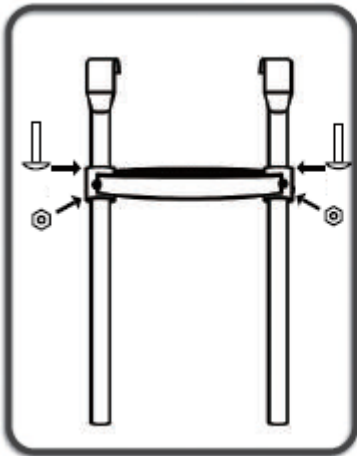
2



i Make sure the steel tube's hook face inside and the plastic plate's mesh face upwards. The plastic plate is not flat, you need to keep the lower side of plastic plate towards outside and keep the higher side of plastic plate towards inside.

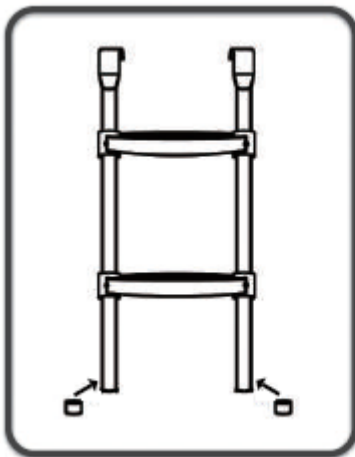
i Insert one steel tube into the hole of the plastic plate. Then move the plastic plate to the top in accordance with the hole on the steel tube.

3



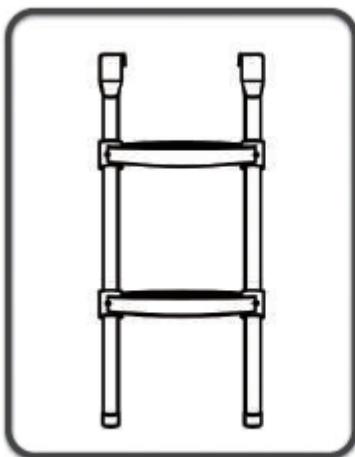
Insert another steel tube into the another end of the plastic plate's hole. Keep the hole of plastic plate in align with the steel tube's hole. Fasten them with attached screws and bolts.

4



Attach the second one plastic plate with the same method. Cover the bottom end of ladder tube with black boots.

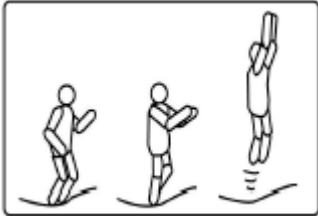
5



Now the ladder is ready to use.

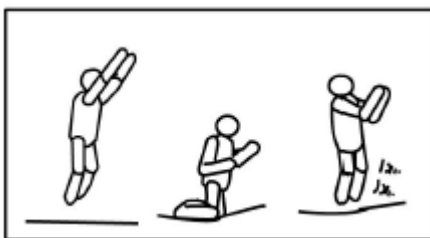
Basic trampoline jump

Basic jump



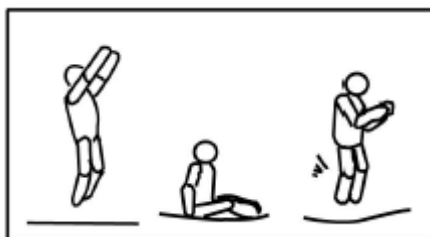
1. Start in a standing position, feet spread at shoulder width, head up and eyes on the jumping mat.
2. Swing arms forward and up, in a circular motion.
3. Bring feet together while in the air and point toes downward.
4. Keep feet apart at shoulder width when landing on the jumping mat.

Knee drop



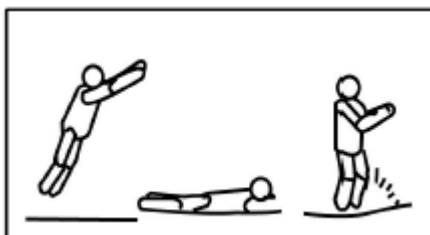
1. Start with the basic jump and keep it at a low height.
2. Land on your knees with back straight, body erect and use your arms to maintain balance.
3. Jump back up in the basic jump position by swinging your arms up.

Seat drop



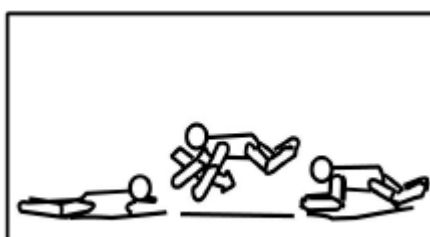
1. Land on your backside.
2. Place your hands on the mat at the side of your hips.
3. Return to the upright position by pushing with your hands.

Tummy drop



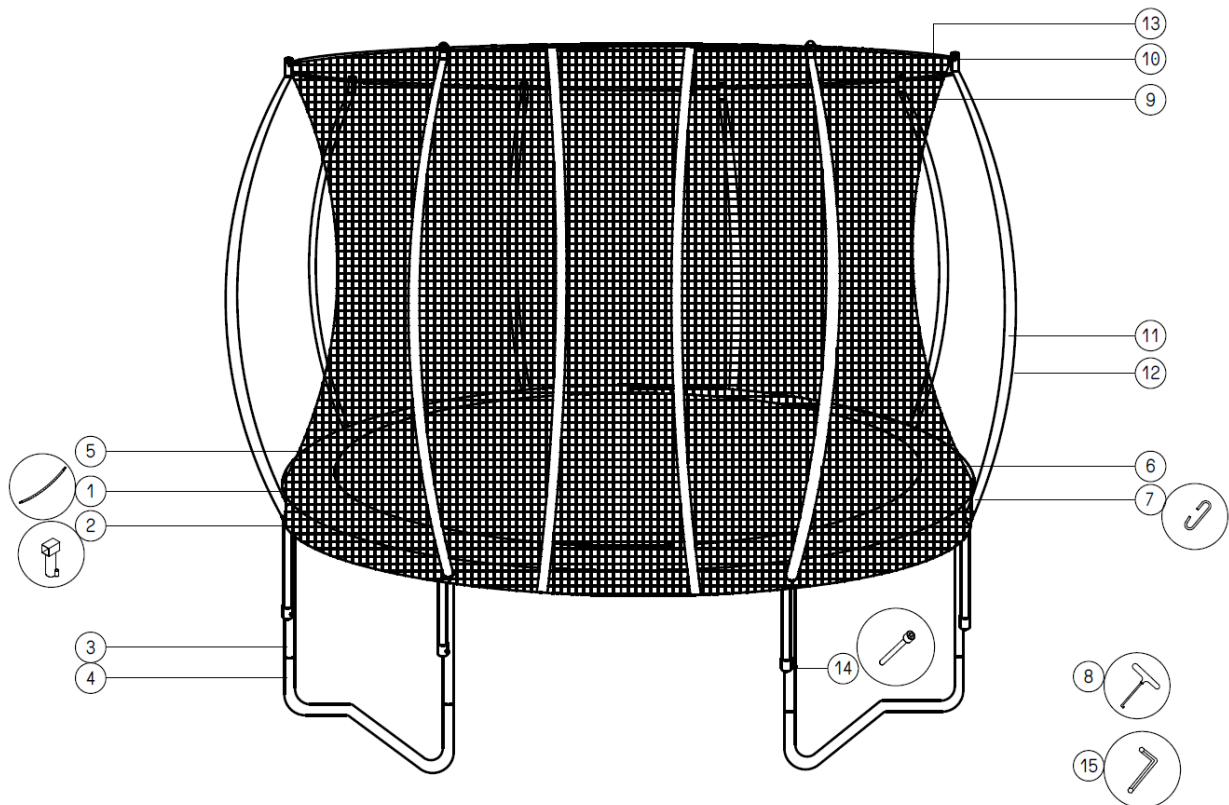
1. Stand in a front bounce position.
2. Land with your belly button landing where your feet started (face down).
3. Keep hands and arms extended out on the mat.
4. Push off from the mat using your arms to return to the standing position.

180° jump




1. Start in a front bounce position for doing a tummy drop.
2. Push off using either right or left arm (depending on which way you want to turn).
3. Keep your head and shoulder in the same direction and keep your back parallel to the mat, with your head up.
4. Land in a prone position and return to a standing position by pushing up with hands and arms.

Spare parts



Pos.	Item number	Description
1		
2		
3		
4		
5	9063229	Frame pad
6	9063231	Jumping mat
7	9063232	Steel hook (qty. 20)
8	9063233	Tools
9	9063234	Safety net
10	9063235	Top fitting
11		
12		
13	9063236	Fibreglass pole in top of net
14		
15		

EU Declaration of Conformity

EU DECLARATION OF CONFORMITY		CE
EU – importer:	P. Lindberg A/S Sdr. Ringvej 1 DK-6600 Vejen Phone: +45 70212626 E-mail: salg@p-lindberg.dk CVR: 25903110 www.p-lindberg.dk	
Hereby declare that the following machine:	<i>Springless Trampoline Ø 366 cm PL item no. 9063226</i>	
Type / model:	<i>HPRM-1002</i>	
Complies with the following directives:	<i>2009/48/EC</i>	
Applied standards and norms:	<i>EN 71-1:2014 + A1 EN 71-2:2011+A1 EN 71-3:2019 EN 71-14:2018</i>	
Date and signature:	<i>Vejen d. 18-11-2020</i> P. Lindberg A/S  Erik T Lauritsen Direktør	CE

We reserve the right to change the technical parameters and specifications of this product without prior notification.