

Original
Manual



9065116

DK/N: Trampolin til nedgravning (Original)

S: Studsmatta för nedgravning (Översättning)

D: Trampolin zum Eingraben (Übersetzung)

GB: Inground trampoline (Translation)

244 x 396 cm



www.p-lindberg.dk
www.p-lindberg.no
www.p-lindberg.se
www.p-lindberg.de

DK

S

D

GB

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

Firkantet trampolin til nedgravning - varenr. 9065116

Anvendelsesområder: Til privat brug.

Tilsløst anvendelse: Trampolinen må kun samles og anvendes som beskrevet i denne brugsanvisning – al anden anvendelse betragtes som forkert.

Indhold

Introduktion	2
Tekniske data	2
Særlige sikkerhedsforskrifter	3
Trampolinens dele	4
Sikkerhedsnettets dele	5
Samling og opstilling	6
Samling af trampolin	6
Montering af sikkerhedsnet	8
Opstillingssted	8
Brug af trampolinen	9
Rengøring og vedligehold	12
Flytning af trampolinen	12
EU overensstemmelseserklæring	13

Introduktion

For at du kan få mest mulig glæde af din nye trampolin, beder vi dig gennemlæse denne brugsanvisning og de vedlagte sikkerhedsforskrifter, før du tager trampolinen i brug. Vi anbefaler dig desuden at gemme brugsanvisningen, hvis du senere skulle få brug for at genopfriske din viden om trampolinens funktioner.

Tekniske data

Form	Firkantet
Mål (cm)	244x396 cm
Højde (cm)	26
Antal fjedre	84
Antal ben	4
Rammerør (mm)	Ø50
Samlingsrør (mm)	Ø42
Lodrette ben (mm)	Ø42
Sikkerhedsnet højde (cm)	209
Sikkerhedsnet, ramme (mm)	Ø25,4
Max brugervægt (kg)	150

Særlige sikkerhedsforskrifter

Advarsel! Maksimal brugervægt: Se afsnittet Tekniske data. Trampolinen må ikke bruges af personer, der vejer mere end denne angivelse.

Advarsel! Ikke egnet til børn under 3 år – små dele.

Advarsel! Trampolinen er udelukkende beregnet til udendørs brug.

Advarsel! Trampolinen skal samles af voksne i henhold til samlevejledningen, og den skal derefter efterses inden ibrugtagning.

Advarsel! Der må kun være en person på trampolinen ad gangen. Der er risiko for sammenstød, hvis der er flere personer på trampolinen samtidigt.

Advarsel! Luk altid sikkerhedsnettet, inden der springes.

Advarsel! Hav bare fødder, eller brug gymnastiksko. Brug ikke sko med hårde såler, som f.eks. tennisksko eller løbesko.

Advarsel! Brug ikke måtten, hvis den er våd.

Advarsel! Tøm lommerne, inden der springes. Hav ikke noget i hænderne, mens der springes.

Advarsel! Spring altid i midten af måtten.

Advarsel! Spis ikke, mens der springes.

Advarsel! Forlad ikke trampolinen ved at springe væk fra den.

Advarsel! Spring ikke for længe ad gangen. Sørg for regelmæssige pauser.

Advarsel! Brug ikke trampolinen i stærk blæst.

Landing på hoved eller nakke kan resultere i alvorlige skader, lammelse eller endda dødsfald. Udfør ikke spring, der øger risikoen for at lande på hoved eller nakke, f.eks. saltomortaler.

Trampolinen må ikke bruges til leg, boldspil eller lignende.

Trampolinen bør ikke bruges uden opsyn.

Sørg for, at kantpuden dækker rammen på trampolinen.

Stop omgående springet, hvis du ikke føler, du har kontrol over det.

Spring ALDRIG direkte ned på jorden fra trampolinen, og brug den ikke som springbræt til at hoppe over på andre genstande!

Brug ikke trampolinen, hvis der er dyr eller mennesker under den.

Brug ikke trampolinen, hvis den er våd, slidt eller snavset, eller hvis vejret forhindrer kontrollerede spring (f.eks. hvis det blæser kraftigt eller regner).

Hold skarpe genstande på afstand af måtten.

Brug ikke trampolinen efter indtagelse af alkohol, medicin eller euforiserende stoffer.

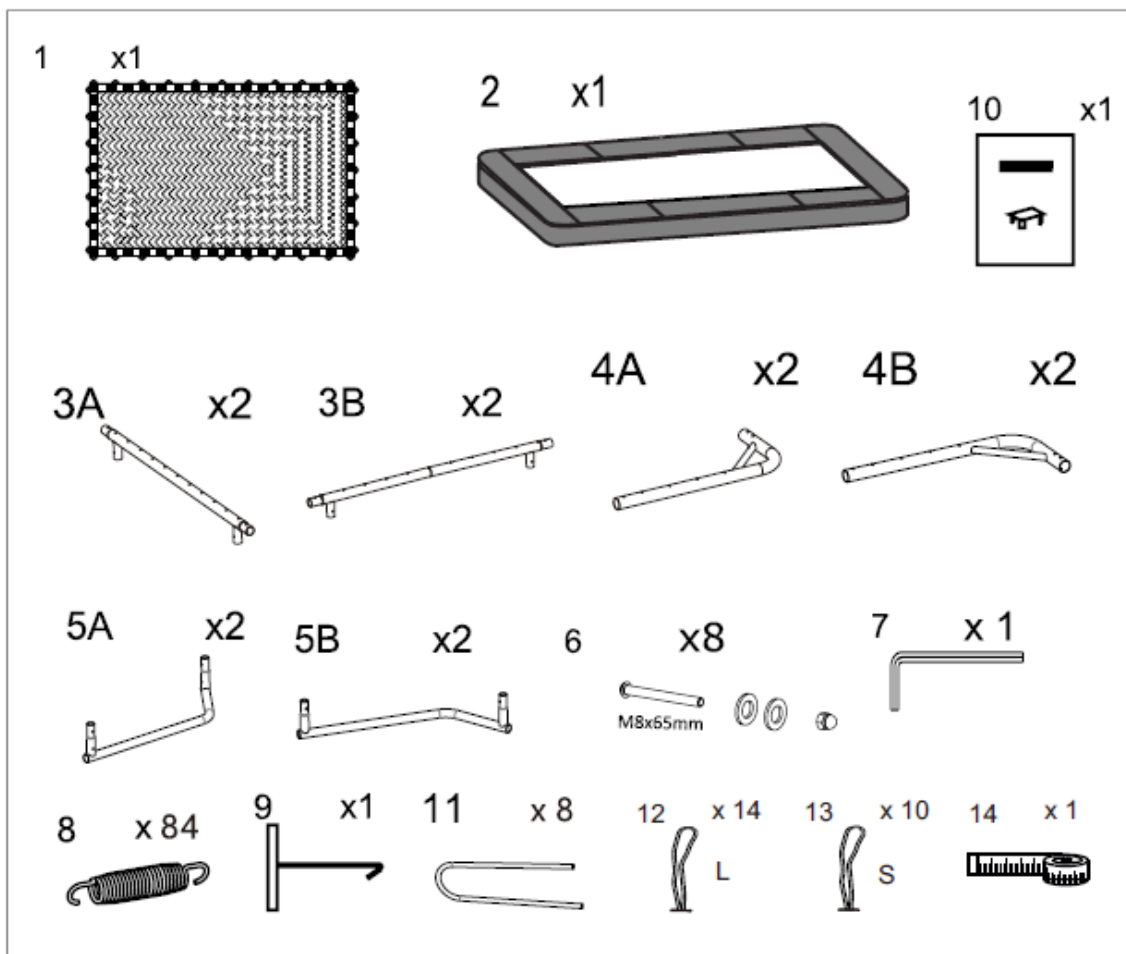
Det øger risikoen for skader alvorligt, da koordineringsevne, dømmekraft og reaktionstid påvirkes. Ryg ikke, mens du bruger trampolinen.

Benyt ikke trampolinen, hvis du er gravid eller lider af forhøjet blodtryk. Rådfør dig eventuelt med din læge, hvis du er i tvivl om, hvorvidt du må bruge trampolinen.

Trampolinens dele

Trampolinen leveres usamlet og omfatter nedenstående dele. Antallet af dele afhænger af modellen.

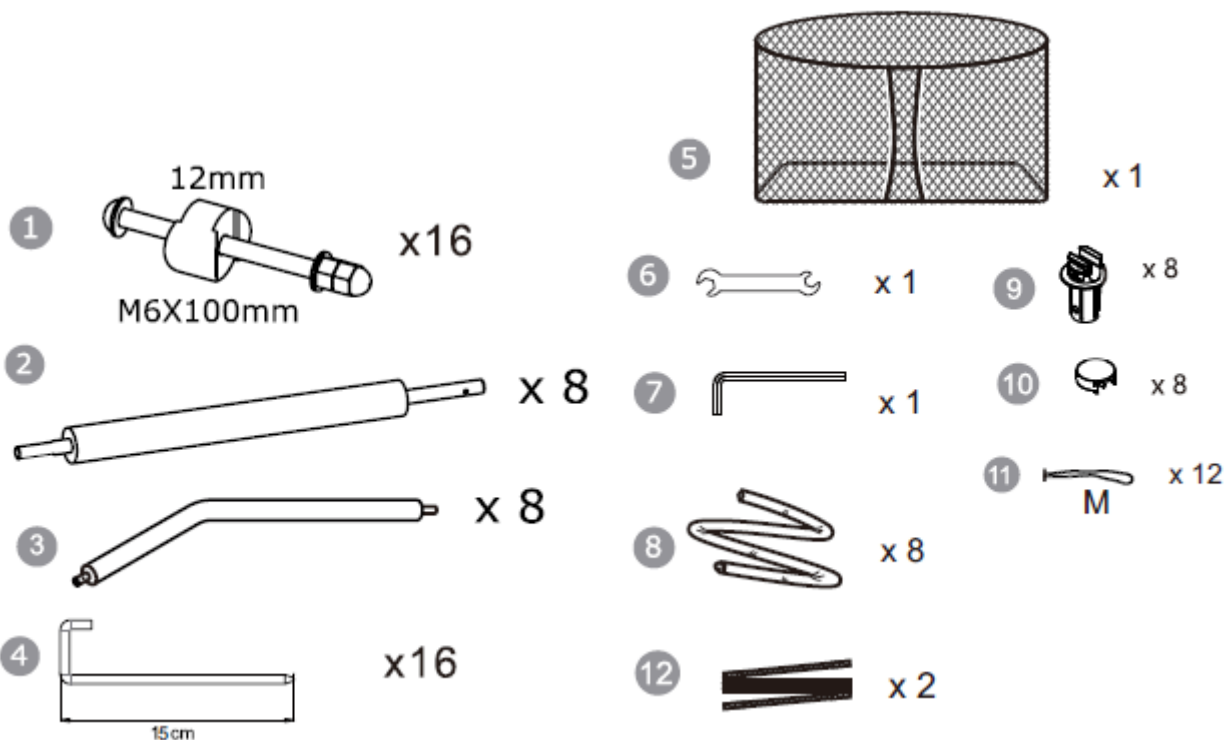
1. Måtte med V-ringe i sømmen
2. Kantpude
- 3A. Rammestykke med sokkel til ben, ende
- 3B. Rammestykke med sokkel til ben, side
4. Rammestykker, hjørne
5. Benstykke, bund
6. Bolte, skiver og møtrikker
7. Sekskantnøgle
8. Fjedre
9. Værktøj til isætning af fjedre
10. Brugsanvisning
11. Pløkker til sikring af benstykker
12. Elastik L
13. Elastik S
14. Målebånd



Sikkerhedsnettets dele

Sikkerhedsnettet leveres usamlet og omfatter nedenstående dele. Antallet af dele afhænger af modellen.

- 1A. Skrue med afstandsstykke (12 mm)
- 1B. Skrue med afstandsstykke (6 mm)
2. Stolpe, underdel
3. Stolpe, overdel
4. Netpløkker
5. Sikkerhedsnet
6. Gaffelnøgle
7. Sekskantnøgle
8. Betræk
9. Holder
10. Endeprop
11. Elastik M
12. Fiberstang



Samling og opstilling

Der henvises til illustrationerne bagerst i brugsanvisningen.

Bemærk! Der henvises til de separate deloversigter for henholdsvis trampolinen og sikkerhedsnettet.

Samling af trampolin

Vær to personer om opgaven.

Brug arbejdshandsker ved samling af trampolinen.

Tag sikkerhedsbriller på, og vær særligt opmærksom på klemningsfaren, når du monterer fjedrene.

Læg alle delene til stellet ud på jorden.

Trin 1

Saml stellet ved at sætte delene sammen som illustreret.

Trin 2

Monter bolte, skiver og møtrikker som vist.

Trin 3

Monter benstykkerne som vist.

Trin 4

Anbring trampolinen det ønskede sted, og mærk op, hvor der skal graves ud under den som vist. Fjern derefter trampolinen, og grav hullet.

Trin 5

Læg måtten (1) på jorden inden for den samlede ramme.

Krydset og sikkerhedsmærkaterne skal vende opad.

Monter først 2 fjedre i hvert hjørne. Brug fjederværktøjet til at montere fjedrene med. Fjedrene skal hægtes på V-ringene på måtten. Lad fjederværktøjet gribe fat i fjederens andet øje, og træk det ind over hullet i rammen.

Fastgør dette øje til rammen, og frigør fjederværktøjet.

Vær forsigtig ved monteringen, da fjedrene kan forårsage personskade, hvis de løsner sig under monteringen og slynges op mod dig eller andre.

Trin 6-7

Sæt 2 fjedre i hver side af rammen, og sæt 2 fjedre i hver ende af rammen.

Sæt derefter en fjeder midt mellem de allerede monterede fjedre, og fortsæt på denne måde, til alle fjedre er monteret.

Trin 8

Flyt trampolinen hen over hullet, hvor den skal opstilles. Sørg for, at den står sikkert og stabilt, så den ikke ødelægger hullets kanter.

Trin 9

Læg kantpuden (2) oven på rammen, og kontroller at den dækker hele rammen og samtlige fjedre. Bind kantpuden fast til stellet med stropperne, der er fastgjort til kantpuden.

Fastgør til sidst de fire benstykker med hver to pløkker som vist.

Montering af sikkerhedsnet

Vær fire personer om opgaven.

Trin 1

Monter stolpernes underdele (2) på trampolinens ben med hver 2 skruer og afstandsstykker (1A og 1B).

Trin 2

Sæt stolpernes overdele (3) ind i løbegangene på sikkerhedsnettets (5).

Løft sikkerhedsnettets op ved at hver person tager ved to stolpeoverdele.

Sæt enderne af stolpeoverdelene (3) fast på enderne af stolpeunderdelene (2). Sørg for, at den fjederbelastede lås går i indgreb ved hver stolpe.

Sæt pløkker i sikkerhedsnettets stropper, og driv dem ned i jorden.

Opstillingssted

Trampolinen skal anbringes på et plant og stabilt underlag.

Trampolinen skal placeres, så springerne ikke kan komme i kontakt med ledninger, grene eller andre forhindringer under springene.

Der skal være 7,3 meter fri luft over måtten, og der skal være 2 meter fri plads vandret i alle retninger fra kanten af trampolinen.

Der må kun monteres tilbehør eller foretages ændringer på trampolinen, hvis det sker i overensstemmelse med producentens anvisninger.

Lad ikke trampolinen stå ude i stormvejr, og dæk måtten med en presenning, når den ikke er i brug.

Fjern vindfølsomt tilbehør som f.eks. sikkerhedsnettets, hvis der varsles kraftig blæst.

Brug af trampolinen

Op- og nedstigning

Kravl forsigtigt op på trampolinen.

Grib aldrig fat i kantpudden, træd ikke på fjedrene, og hop aldrig ned på trampolinen fra et andet sted, f.eks. et hustag eller en stige.

Hjælp altid mindre børn ved op- og nedstigning.

Beklædning

Bær t-shirt og shorts/træningsbukser, og hav bare fødder, eller brug gymnastiksko. Nybegyndere bør bære langærmet tøj for at undgå rifter og hudafskrabninger.

Grundlæggende spring

Væn dig til fornemmelsen af at hoppe på trampolinen, og bliv helt fortrolig med de grundlæggende spring.

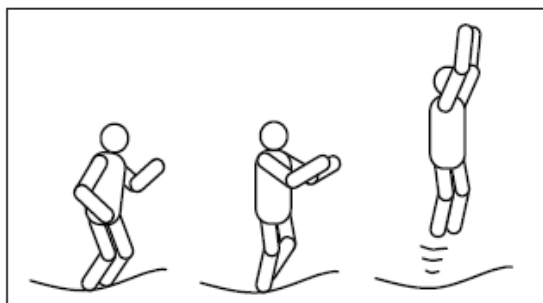
Et kontrolleret spring er, når man lander samme sted, som man satte af fra.

Spring altid i midten af måtten, ikke ude ved kanten eller på fjedrene. Stop springet, hvis du ikke kan holde det inde ved midten. Måtten er forsynet med et hvidt kryds, der hjælper dig til at holde dig på det rigtige sted.

Du kan stoppe et spring ved at bøje helt i knæene, når du rammer måtten. Øv denne teknik sammen med de grundlæggende spring. Det er meget vigtigt at kunne stoppe et spring, før det kommer ud af kontrol!

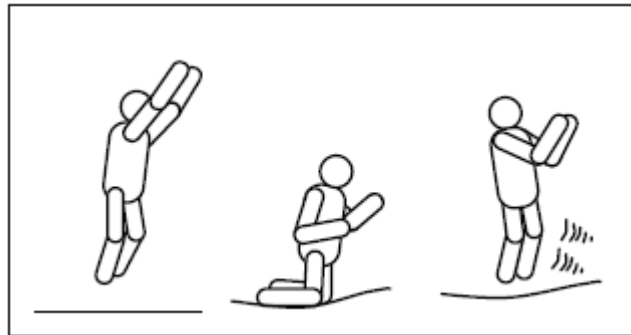
Basisspring

- Start fra stillestående position. Spred benene, så fødderne er din egen skulderbredde fra hinanden. Løft hovedet, og hold øjnene rettet mod måtten.
- Sving armene fremad, op og rundt i cirkelbevægelser.
- Saml fødderne, mens du er i luften, og peg tærne nedad. Fødderne skal være din egen skulderbredde fra hinanden, når du igen lander på måtten.



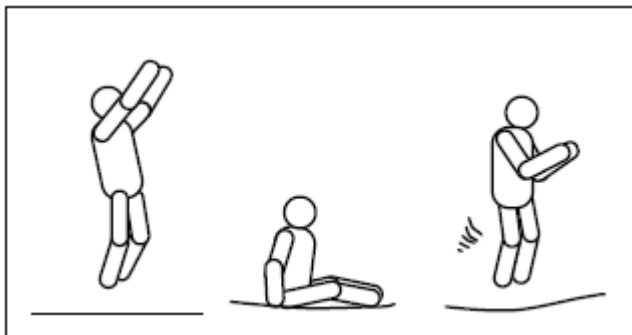
Knæspring

- Udfør et basisspring, men hop ikke ret højt op.
- Land på knæene. Hold ryggen ret, brug armene til at holde balancen, og spring tilbage til basisposition ved at løfte armene.



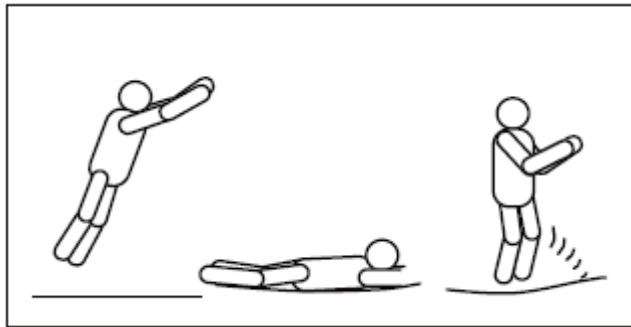
Siddespring

- Udfør et basisspring, og land i siddende stilling.
- Placer hænderne på måtten ud for hoften.
- Vend tilbage til basisposition ved at skubbe fra med hænderne.



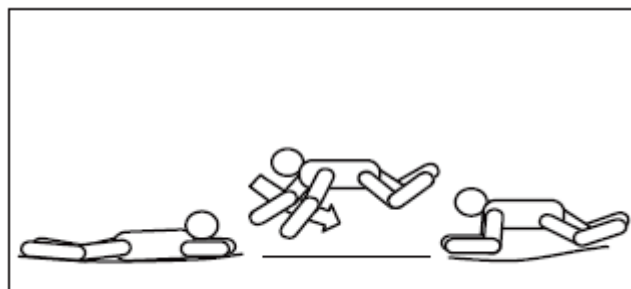
Faldspring

- Spring fremad, og land på maven med ansigtet mod måtten.
- Hold armene strakt fremad.
- Vend tilbage til basisposition ved at skubbe fra med hænderne.



180°-spring

- Udfør et faldspring, men skub fra med venstre eller højre hånd, alt efter hvilken vej du vil dreje.
- Hovedet skal holdes oppe, skuldrene skal holdes i samme stilling, og ryggen skal hele tiden være parallel med måtten.
- Land på maven. Vend tilbage til basisposition ved at skubbe fra med hænderne.



Avancerede spring

Hvis du vil udføre mere avancerede spring, skal du kunne udføre alle de grundlæggende spring kontrolleret.

Kontakt en uddannet instruktør for at få undervisning i mere avancerede spring.

Rengøring og vedligehold

Af hensyn til sikkerheden skal trampolinens dele efterses før hver sæson og jævnligt i løbet af sæsonen. Hvis trampolinen ikke efterses, kan den være farlig at bruge, Hold bl.a. øje med følgende:

- Punkteringer, huller eller revner i måtten, kantpuden og sikkerhedsnettet.
- Om måtten hænger.
- Løse sting eller udvidelser af måtten.
- Bøjede eller knækkede rammedele eller fjedre,
- Defekt eller manglende fastbinding af kantpuden.
- Skarpe kanter på fjedre, ramme eller måtte.
- Fejl ved sikkerhedsnettet.

Få eventuelle defekte dele udskiftet, inden trampolinen bruges igen. Kontroller også, at alle skruer, bolte og møtrikker er spændt forsvarligt, og efterspænd dem om nødvendigt.

Kontroller at alle fjederbelastede samlinger er intakte og ikke kan løsne sig under brug.

Kontroller at alle afdækninger er på plads og intakte, så der ikke er adgang til skarpe kanter.

Sørg for at velcrolukningerne er lukket korrekt, mens trampolinen bruges.

Rengør måtten med almindeligt rengøringsmiddel, hvis den er beskidt.

Opbevar måtten, kantpuden og sikkerhedsnettet tørt og køligt indendørs om vinteren for at undgå fugt- og frostskafer.

Vær opmærksom på at sol, regn, sne og ekstreme temperaturer kan forringe delenes holdbarhed.




Udskift sikkerhedsnettet hvert andet år.

Flytning af trampolinen

Trampolinen bør skilles ad, inden den flyttes over længere afstande.

Ved kortere flytninger bør den løftes fra jorden af to eller flere personer og holdes vandret under transporten. Du kan eventuelt sikre stallets samlinger med gaffertape eller lignende.

EU overensstemmelseserklæring

EU OVERENSSTEMMELSESERKLÆRING 	
Fabrikant:	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:	<i>Firkantet trampolin til nedgravning 244x396 cm</i> <i>PL varenummer 9065116</i>
Type / model:	<i>TATR-0813ING</i>
Er i overensstemmelse med følgende direktiver:	
Anvendte standarder og normer:	<i>EN 71-1:2014 + A1:2018 EN 71-2:2020 EN 71-3:2019 + A1:2021 EN 71-14:2018</i>
Dato og ansvarlig underskrift:	<i>Vejen d. 03-12-2021</i> <i>P. Lindberg A/S</i>  <i>Erik T Lauritsen</i> Direktør 

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

S

Bruksanvisning

(Översättning av original dansk
bruksanvisning)



Fyrkantig studsmatta för nedgrävning - art. 9065116

Användningsområde: För privat bruk.

Avsedd användning: Studsmattan får bara monteras och användas som denna bruksanvisning anger - all annan användning anses felaktig.

Innehåll

Introduktion	2
Tekniska data	2
Särskilda säkerhetsföreskrifter	3
Studsmattans delar	4
Säkerhetsnätets delar	5
Montering och uppställning	6
Montering av studsmatta	6
Montering av säkerhetsnät	8
Uppställningsplats	8
Användning av studsmattan	9
Rengöring och underhåll	12
Flyttning av studsmattan	12
EU Försäkran om överensstämmelse	13

Introduktion

För att du ska få ut det mesta av din nya studsmatta ber vi dig att läsa igenom den här bruksanvisningen och de bifogade säkerhetsanvisningarna innan du börjar använda studsmattan. Vi rekommenderar också att du sparar bruksanvisningen ifall du behöver friska upp dina kunskaper om studsmattans funktioner senare.

Tekniska data

Form	Fyrkantig
Mått (cm)	244x396 cm
Höjd (cm)	26
Antal fjädrar	84
Antal ben	4
Ramrör (mm)	Ø50
Monteringsrör (mm)	Ø42
Lodräta ben (mm)	Ø42
Säkerhetsnät höjd (cm)	209
Säkerhetsnät, ram (mm)	Ø25,4
Max. användarvikt (kg)	150

Särskilda säkerhetsföreskrifter

Varning! Maximal användarvikt: Se avsnittet Tekniska data. Studsmattan får inte användas av personer som väger mer än denna angivelse.

Varning! Inte lämplig för barn under 3 år – små delar.

Varning! Studsmattan är uteslutande avsedd för utomhusbruk.

Varning! Studsmattan ska monteras av vuxna personer enligt monteringsanvisningen och den ska därefter kontrolleras innan den börjar användas.

Varning! Det får bara finnas en person på studsmattan åt gången. Det finns risk för kollision om flera personer befinner sig på studsmattan samtidigt.

Varning! Stäng alltid säkerhetsnätet innan någon börjar hoppa.

Varning! Hoppa barfota eller med gymnastikskor. Använd inte skor med hård sula som till exempel tenniskor eller löparskor.

Varning! Använd inte mattan om den är blöt.

Varning! Töm fickorna innan du börjar hoppa. Ha inget i händerna medan du hoppar.

Varning! Hoppa alltid i mitten av mattan.

Varning! Ät inte samtidigt som du hoppar.

Varning! Stig inte ur studsmattan genom att hoppa ur den.

Varning! Hoppa inte för länge åt gången. Se till att ta regelbundna pauser.

Varning! Använd inte studsmattan när det blåser kraftigt.

Att landa på huvud eller nacke kan leda till allvarlig skada, förlamning eller till och med dödsfall. Utför inga hopp som ökar risken för att landa på huvudet eller nacken, till exempel volter.

Studsmattan får inte användas för lekar, bollspel eller liknande.

Studsmattan bör inte användas utan uppsikt.

Se till att kantskyddet täcker ramen på studsmattan.

Sluta omedelbart hoppa om du inte känner att du har kontroll.

Hoppa ALDRIG direkt ned på marken från studsmattan och använd den inte för att hoppa upp på andra föremål!

Använd inte studsmattan om det finns djur eller människor under den.

Använd inte studsmattan om den är blöt, sliten eller smutsig eller om vädret förhindrar kontrollerad hoppning (till exempel om det blåser kraftigt eller regnar).

Håll vassa föremål på avstånd från mattan.

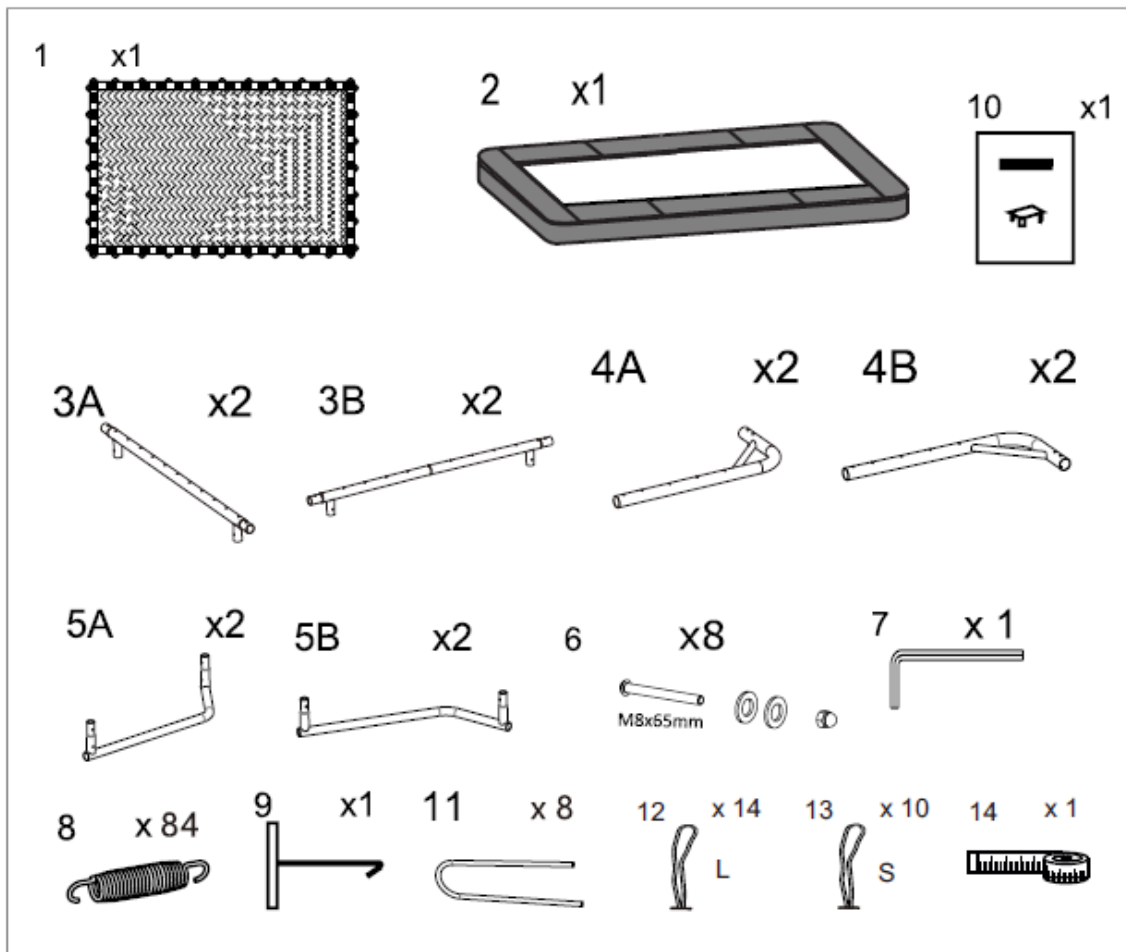
Använd inte studsmattan efter intag av alkohol, läkemedel eller narkotika. Detta ökar skaderisken väsentligt eftersom koordinationsförmåga, omdöme och reaktionstid påverkas. Rök inte samtidigt som du använder studsmattan.

Använd inte studsmattan om du är gravid eller lider av högt blodtryck. Prata eventuellt med din läkare om du är osäker på om du borde använda studsmattan.

Studsmattans delar

Studsmattan levereras omonterad och omfattar nedanstående delar. Antalet delar beror på modellen.

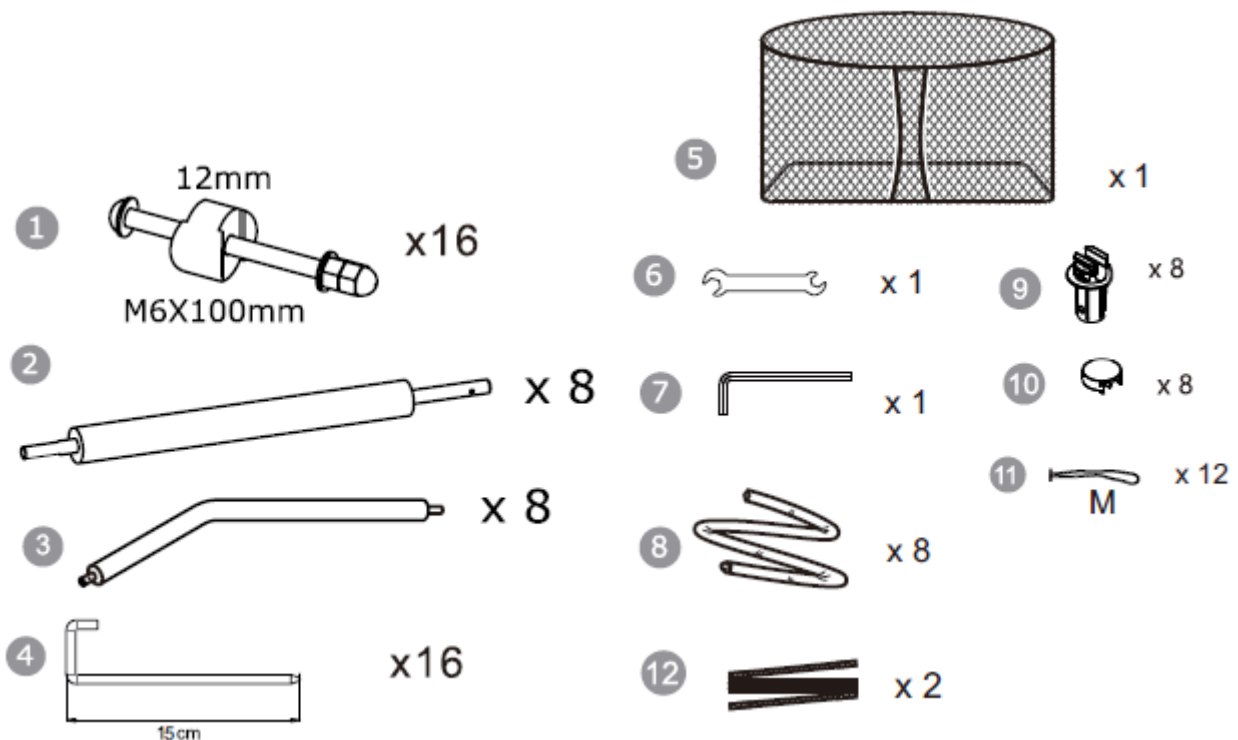
1. Matta med v-ringar i sömmen
2. Kantskydd
- 3A. Ramdel med sockel för ben, ände
- 3B. Ramdel med sockel för ben, sida
4. Ramdelar, hörn
5. Bendelar, botten
6. Bultar, brickor och muttrar
7. Insexnyckel
8. Fjädrar
9. Fjäderdragare
10. Bruksanvisning
11. Pinnar för montage av bendelar
12. Gummistropp L
13. Gummistropp S
14. Måttband



Säkerhetsnätets delar

Säkerhetsnätet levereras omonterat och omfattar nedanstående delar. Antalet delar beror på modellen.

- 1A. Skruv med distansstycke (12 mm)
- 1B. Skruv med distansstycke (6 mm)
- 2. Stolpe, underdel
- 3. Stolpe, överdel
- 4. Nätpinnar
- 5. Säkerhetsnät
- 6. Skruvnyckel
- 7. Insexnyckel
- 8. Överdrag
- 9. Hållare
- 10. Ändplugg
- 11. Gummistropp M
- 12. Fiberstång



Montering och uppställning

Se illustrationerna längst bak i bruksanvisningen.

Observera! Se de separata översikterna över delar för studsattan respektive säkerhetsnätet.

Montering av studsatta

Det rekommenderas att vara två personer vid detta arbetsmoment.

Använd arbetshandskar vid montering av studsattan.

Bär skyddsglasögon och var särskilt uppmärksam på klämrisker när du monterar fjädrarna.

Lägg ut alla delar till ramen på marken.

Steg 1

Montera ramen genom att sätta ihop delarna så som illustreras.

Steg 2

Montera bultar, brickor och muttrar så som visas.

Steg 3

Montera bendelarna så som visas.

Steg 4

Placera studsattan på önskad plats och märk ut var det ska grävas ut under den så som visas. Avlägsna därefter studsattan och gräv hålet.

Steg 5

Lägg ut mattan (1) på marken inuti den monterade ramen.

Krysset och säkerhetsmärkena ska vara vända uppåt.

Montera först två fjädrar i varje hörn. Använd fjäderdragaren för att montera fjädrarna. Fjädrarna ska hakas i v-ringarna på mattan. Låt fjäderdragaren greppa fjäderns andra öga och dra det in över hålet i ramen.

Fäst detta öga i ramen och frigör fjäderdragaren.

Var försiktig vid monteringen, eftersom fjädrarna kan orsaka personskada om de lossnar under monteringen och slungas upp mot dig eller andra.

Steg 6-7

Sätt två fjädrar i varje sida av ramen och sätt två fjädrar i varje ände av ramen.

Sätt därefter en fjäder mitt emellan de redan monterade fjädrarna och fortsätt på detta sätt tills alla fjädrar är monterade.

Steg 8

Placera studs mattan över hålet där den ska ställas upp. Se till att den står säkert och stabilt så att den inte förstör hålets kanter.

Steg 9

Lägg kantskyddet (2) på ramen och kontrollera att den täcker hela ramen och samtliga fjädrar. Knyt fast kantskyddet på ramen med stropparna som är fästa på kantskyddet. Montera till sist de fyra bendelarna med två pinnar vardera så som visas.

Montering av säkerhetsnät

Det rekommenderas att vara fyra personer vid detta arbetsmoment.

Steg 1

Montera stolparnas underdelar (2) på studs mattans ben med vardera två skruvar och distansstycken (1A och 1B).

Steg 2

För in stolparnas överdelar (3) i löpgångarna på säkerhetsnätet (5).

Lyft säkerhetsnätet genom att varje person håller i två stolpöverdelar.

Sätt fast ändarna på stolpöverdelarna (3) i ändarna på stolpunderdelarna (2). Se till att det fjäderbelastade låset går i ingrepp på varje stolpe.

Sätt pinnar i säkerhetsnätets stroppar och kör ner dem i marken.

Uppställningsplats

Studs mattan ska ställas på ett plant och stabilt underlag.

Studs mattan ska placeras så att de hoppande inte kan komma i kontakt med ledningar, grenar eller andra hinder vid hoppning.

Det måste finnas 7,3 meter fri höjd över mattan och det måste finnas 2 meter fritt utrymme vågrätt i alla riktningar från kanten av studs mattan.

Det får endast monteras tillbehör eller utföras ändringar på studs mattan om det sker i enlighet med tillverkarens anvisningar.

Låt inte studs mattan stå ute vid blåsigt väder och täck över mattan med en presenning när den inte används.

Ta bort vindkänsliga tillbehör som till exempel säkerhetsnätet om det varnas för hård vind.

Användning av studs mattan

Upp- och avstigning

Kliv försiktigt upp på studs mattan.

Ta aldrig tag i kantskyddet, kliv inte på fjädrarna och hoppa aldrig ned på studs mattan från en annan plats, till exempel ett hustak eller en stege.

Hjälp alltid mindre barn vid upp- och avstigning.

Kläder

Bär T-shirt och shorts/träningsbyxor och var barfota eller använd gymnastiskor. Nybörjare bör bära långärmad tröja och långbyxor för att undvika skrapsår och skrubbsår.

Grundläggande hopp

Bekanta dig med hur det känns att hoppa på studs mattan och bli helt förtrogen med de grundläggande hoppen.

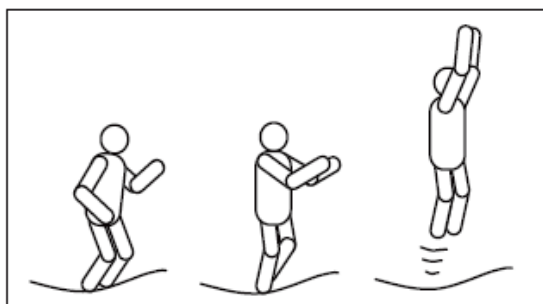
Ett kontrollerat hopp är när man landar på samma punkt som man hoppade från.

Hoppa alltid i mitten av mattan, inte ute vid kanten eller på fjädrarna. Sluta hoppa om du inte kan hålla dig på mitten av studs mattan. Mattan är försedd med ett vitt kryss som hjälper dig att hålla dig på rätt plats.

Du kan avbryta ett hopp genom att böja på knäna när du landar på mattan. Öva på denna teknik när du lär dig de grundläggande hoppen. Det är mycket viktigt att kunna avbryta ett hopp innan du förlorar kontrollen!

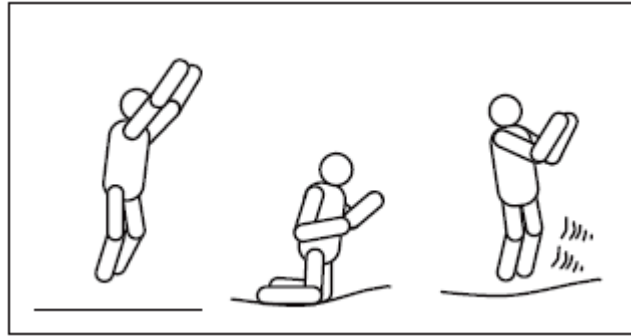
Grundhopp

- Börja från stillastående position. Stå med fötterna axelbrett isär. Lyft huvudet och håll blicken riktad mot mattan.
- Pendla armarna framåt, uppåt och runt i en cirkelrörelse.
- Håll ihop fötterna medan du är i luften och peka nedåt med tårna. Fötterna ska vara axelbrett isär när du landar på mattan igen.



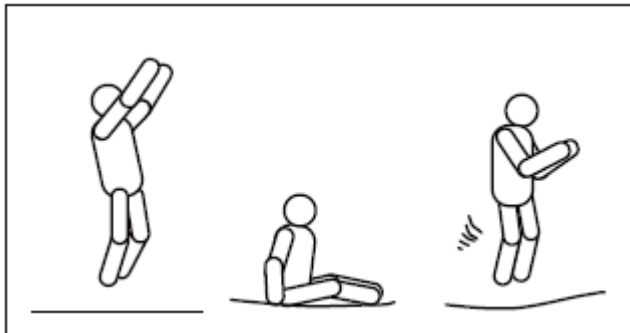
Knä hopp

- Gör ett lågt grundhopp.
- Landa på knäna. Håll ryggen rak, använd armarna för att hålla balansen och hoppa tillbaka till startpositionen genom att lyfta armarna.



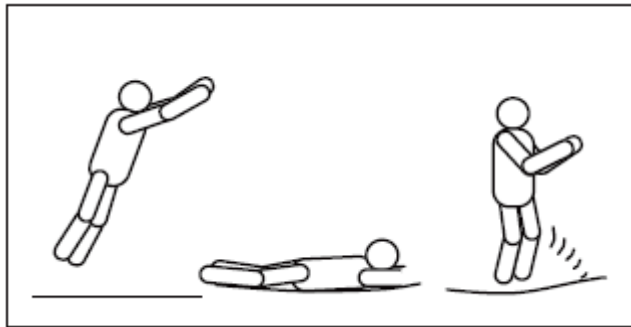
Sätesstuds

- Gör ett grundhopp och landa i sittande position.
- Placera händerna på mattan intill höfterna.
- Återgå till startpositionen genom att trycka ifrån med händerna.



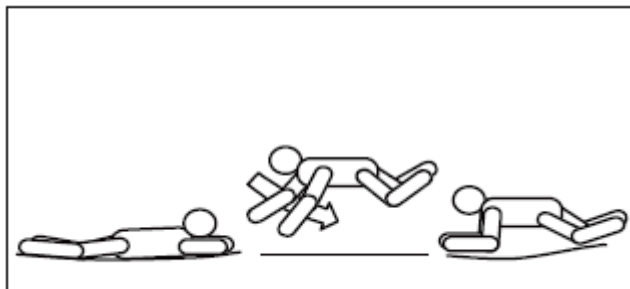
Magstuds

- Hoppa framåt och landa på magen med ansiktet mot mattan.
- Håll armarna utsträckta framåt.
- Återgå till startpositionen genom att trycka ifrån med händerna.



180 °-hopp

- Utför en magstuds, men tryck ifrån med vänster eller höger hand, beroende på åt vilket håll du vill vända.
- Huvudet ska hållas uppe, axlarna ska hållas i samma position och ryggen ska hela tiden vara parallell med mattan.
- Landa på magen. Återgå till startpositionen genom att trycka ifrån med händerna.



Avancerade hopp

Om du vill utföra mer avancerade hopp måste du kunna utföra alla de grundläggande hoppen kontrollerat.

Kontakta en utbildad instruktör för att få undervisning i mer avancerade hopp.

Rengöring och underhåll

Av säkerhetsskäl ska alla delar på studs mattan kontrolleras före varje säsong och regelbundet under säsongen. Om du inte kontrollerar och sköter om studs mattan kan den vara farlig att använda. Håll bland annat uppsikt över följande:

- revor, hål eller sprickor i mattan, kantskyddet och säkerhetsnätet
- om mattan är slapp
- om sömmen är lös eller mattan är sliten
- böjda eller avbrutna ramdelar eller fjädrar
- felaktig eller bristfällig fastknytning av kantskyddet
- vassa kanter på fjädrar, ram eller matta
- fel på säkerhetsnätet.

Låt få eventuella defekta delar utbyta innan studs mattan används igen. Kontrollera också att skruvar, bultar och muttrar är ordentligt åtdragna och efterspänn dem vid behov.

Kontrollera att alla fjäderbelastade monteringar är intakta och inte kan lossna vid användning.

Kontrollera att alla skydd sitter på plats och är intakta så att det inte finns kontakt med vassa kanter.

Se till att kardborrbanden är korrekt fästa när studs mattan används.

Rengör mattan med vanligt rengöringsmedel om den är smutsig.

Förvara mattan, kantskyddet och säkerhetsnätet torrt och svalt inomhus på vintern för att undvika fukt- och frostsador.

Var uppmärksam på att sol, regn, snö och extrema temperaturer kan försämra delarnas hållbarhet.




Byt ut säkerhetsnätet vartannat år.

Flyttning av studs mattan

Studs mattan bör monteras ner innan den flyttas över längre avstånd.

Vid kortare förflyttningar bör den lyftas av två eller fler personer och hållas vågrät under transporten. Du kan eventuellt säkra ramens monteringar med gaffatejp eller liknande.

EU Försäkran om överensstämmelse

EU-FÖRSÄKRAN OM ÖVERENSSTÄMMELSE 	
Tillverkare:	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>Fyrkantig studsatta för nedgrävning 244x396 cm PL art. 9065116</i>
Type / modell:	<i>TATR-0813ING</i>
Överensstämmer med följande direktiv:	
Tillämpade standarder och normer:	<i>EN 71-1:2014 + A1:2018 EN 71-2:2020 EN 71-3:2019 + A1:2021 EN 71-14:2018</i>
Datum och signatur:	<i>Vejen d. 03-12-2021</i> P. Lindberg A/S  Erik T Lauritsen Direktør 

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

D

Bedienungsanleitung

(Übersetzung von der original dänischen
Bedienungsanleitung)



Rechteckiges Trampolin zum Eingraben – Artikelnr. 9065116

Einsatzbereiche: Für privaten Gebrauch

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

Inhalt

Einleitung	2
Technische Daten.....	2
Besondere Sicherheitsvorschriften	3
Teile des Trampolins	4
Teile des Sicherheitsnetzes.....	5
Zusammenbau und Aufstellung	6
Zusammenbau des Trampolins.....	6
Montage des Sicherheitsnetzes.....	8
Aufstellungsort	8
Benutzung des Trampolins.....	9
Reinigung und Wartung.....	12
Ortswechsel des Trampolins	12
EU Konformitätserklärung	13

Einleitung

Um Ihr neues Trampolin optimal nutzen zu können, lesen Sie bitte diese Bedienungsanleitung und die beigefügten Sicherheitshinweise, bevor Sie das Trampolin in Gebrauch nehmen. Wir empfehlen Ihnen außerdem, die Bedienungsanleitung aufzubewahren, um später noch einmal über die Funktionen des Trampolins nachlesen zu können.

Technische Daten

Form	Rechteckig
Abmessungen (cm)	244 × 396 cm
Höhe (cm)	26
Anzahl Federn	84
Anzahl Beine	4
Rahmenrohre (mm)	Ø50
Verbindungsrohre (mm)	Ø42
Senkrechte Beine (mm)	Ø42
Höhe Sicherheitsnetz (cm)	209
Sicherheitsnetz, Rahmen (mm)	Ø25, 4
Max. Gewicht des Benutzers (kg)	150

Besondere Sicherheitsvorschriften

Warnung! Maximales Benutzergewicht: Siehe den Abschnitt „Technische Daten“. Das Trampolin darf nicht von Personen benutzt werden, die mehr als diese Angabe wiegen.

Warnung! Nicht für Kinder unter 3 Jahren geeignet – kleine Teile.

Warnung! Das Trampolin ist nur für den Gebrauch im Freien bestimmt.

Warnung! Das Trampolin muss von Erwachsenen gemäß der Montageanleitung zusammengebaut und vor der Ingebrauchnahme überprüft werden.

Warnung! Das Trampolin darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden. Wenn sich mehrere Personen gleichzeitig auf dem Trampolin befinden, besteht die Gefahr von Zusammenstößen.

Warnung! Schließen Sie vor dem Springen immer das Sicherheitsnetz.

Warnung! Springen Sie barfuß oder mit Turnschuhen. Tragen Sie keine Schuhe mit harten Sohlen, etwa Tennis- oder Laufschuhe.

Warnung! Springen Sie nicht auf dem Sprungtuch, wenn es nass ist.

Warnung! Leeren Sie vor dem Springen Ihre Taschen. Springen Sie nur mit leeren Händen.

Warnung! Springen Sie immer in der Mitte des Sprungtuchs.

Warnung! Essen Sie nicht während des Springens.

Warnung! Verlassen Sie das Trampolin nicht, indem Sie hinausspringen.

Warnung! Springen Sie nicht zu lange auf einmal. Achten Sie auf regelmäßige Pausen.

Warnung! Verwenden Sie das Trampolin nicht bei starkem Wind.

Ein Aufprall auf Kopf oder Nacken kann zu schweren Verletzungen, Lähmungen und sogar zum Tod führen. Führen Sie keine Sprünge aus, bei denen die Gefahr besteht, auf dem Kopf oder dem Nacken zu landen – etwa Saltos.

Das Trampolin darf nicht für Spiele, zum Ballwerfen oder Ähnliches verwendet werden.

Das Trampolin darf nicht unbeaufsichtigt benutzt werden.

Achten Sie darauf, dass das Randpolster den Rahmen des Trampolins bedeckt.

Unterbrechen Sie das Springen sofort, wenn es außer Kontrolle gerät.

Springen Sie NIEMALS direkt vom Trampolin auf den Boden, und benutzen Sie es nicht als Sprungbrett, um auf andere Gegenstände zu springen!

Benutzen Sie das Trampolin nicht, wenn sich Tiere oder Menschen darunter befinden.

Benutzen Sie das Trampolin nicht, wenn es nass, abgenutzt oder schmutzig ist oder wenn das Wetter kontrolliertes Springen verhindert (etwa bei Wind oder Regen).

Halten Sie scharfe Gegenstände vom Sprungtuch fern.

Benutzen Sie das Trampolin nicht nach dem Konsum von Alkohol, Medikamenten oder Narkotika. Dies erhöht das Verletzungsrisiko erheblich, da Koordinationsfähigkeit, Urteilsfähigkeit und Reaktionszeit beeinträchtigt werden.

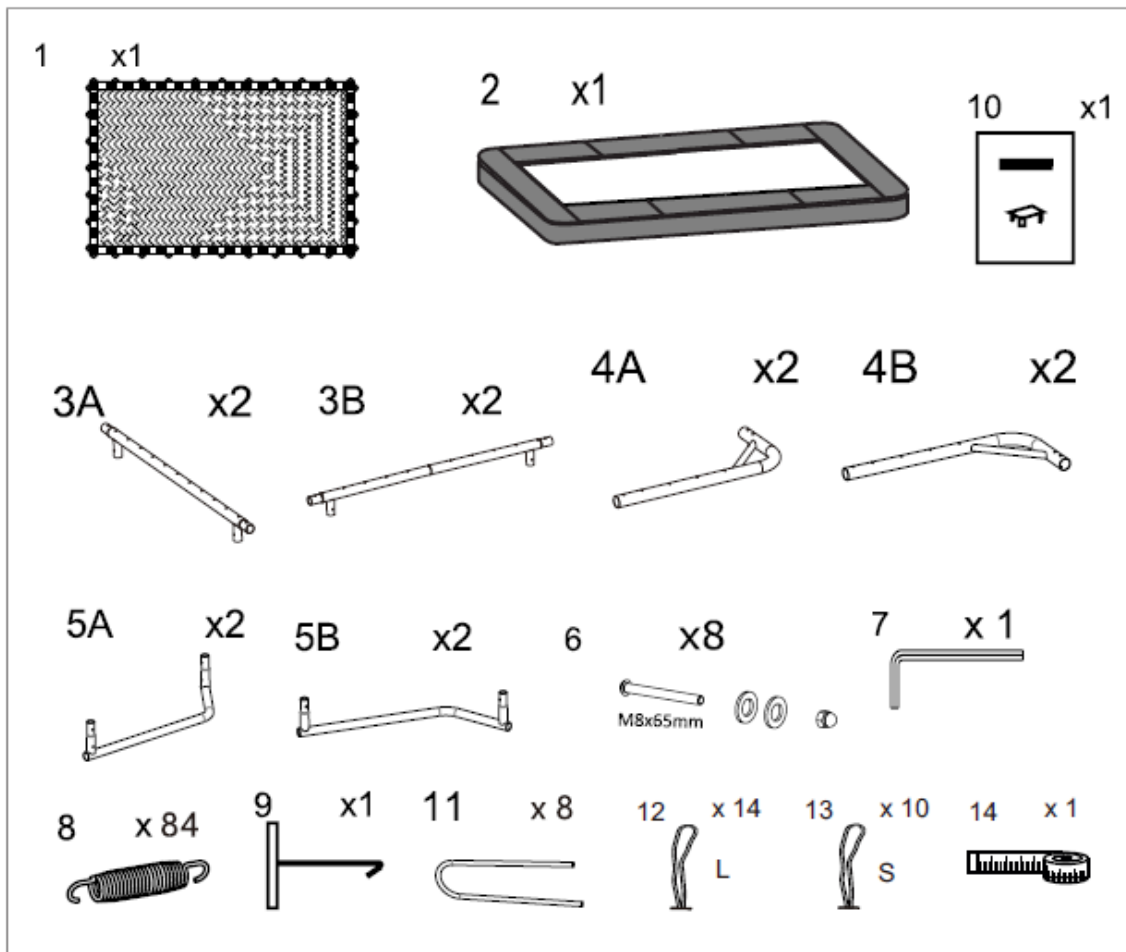
Rauchen Sie nicht während der Benutzung des Trampolins.

Verwenden Sie das Trampolin nicht, wenn Sie schwanger sind oder an hohem Blutdruck leiden. Wenn Sie Zweifel haben, ob Sie das Trampolin benutzen können, fragen Sie Ihren Arzt.

Teile des Trampolins

Das Trampolin wird unmontiert geliefert und besteht aus den folgenden Teilen. Die Anzahl der Teile ist vom Modell abhängig.

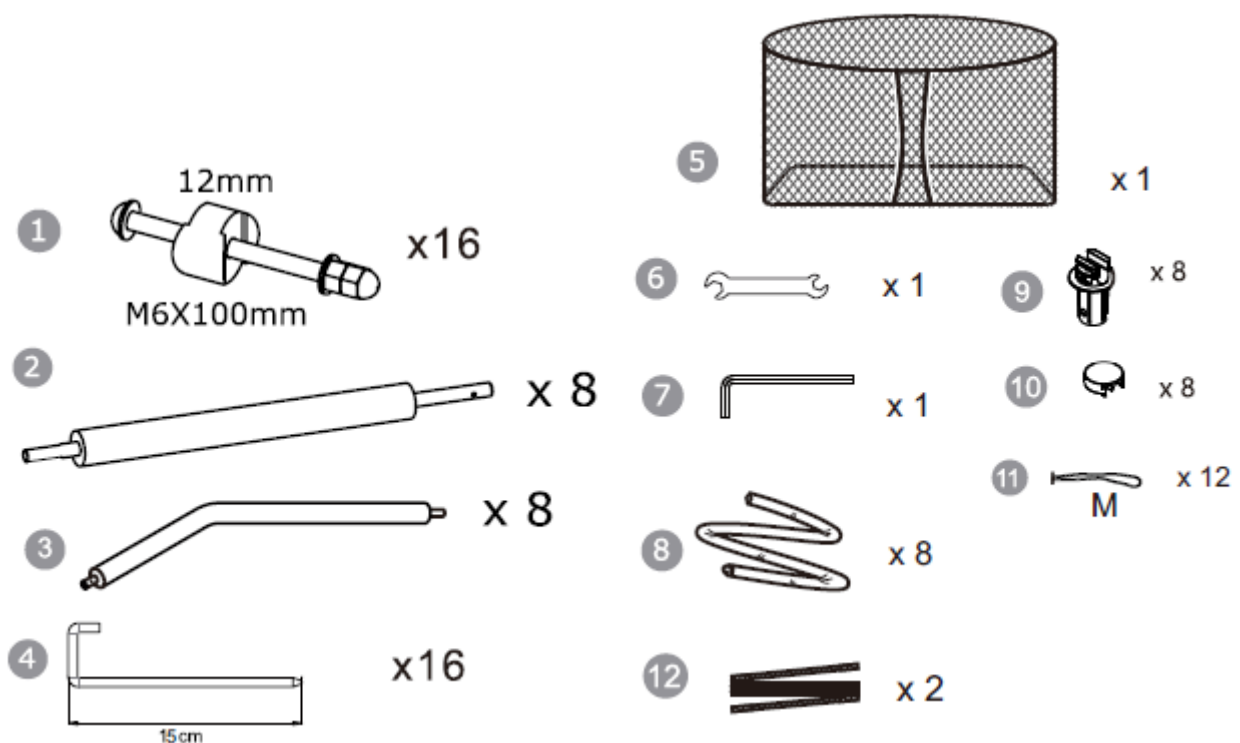
- 1 Sprungtuch mit V-Ringen in der Naht
- 2 Randpolster
- 3A Rahmenteile mit Anschlussstück für Bein, Ende
- 3B Rahmenteile mit Anschlussstück für Bein, Seite
- 4 Rahmenteile, Ecken
- 5 Beinteile, Boden
- 6 Bolzen, Unterlegscheiben und Muttern
- 7 Inbusschlüssel
- 8 Federn
- 9 Werkzeug zum Einsetzen von Federn
- 10 Bedienungsanleitung
- 11 Stifte zur Befestigung der Beinteile
- 12 Gummiband L
- 13 Gummiband S
- 14 Maßband



Teile des Sicherheitsnetzes

Das Sicherheitsnetz wird unmontiert geliefert und besteht aus den folgenden Teilen. Die Anzahl der Teile ist vom Modell abhängig.

- 1A Bolzen mit Abstandhalter (12 mm)
- 1B Bolzen mit Abstandhalter (6 mm)
- 2 Pfostenunterteil
- 3 Pfostenoberteil
- 4 Netzheringe
- 5 Sicherheitsnetz
- 6 Gabelschlüssel
- 7 Inbusschlüssel
- 8 Stangenschutz
- 9 Halterung
- 10 Abschlussstopfen
- 11 Gummiband M
- 12 Faserstange



Zusammenbau und Aufstellung

Bitte beachten Sie die Abbildungen auf der Rückseite des Handbuchs.

Hinweis: Bitte beachten Sie die separaten Teilelisten für das Trampolin und für das Sicherheitsnetz.

Zusammenbau des Trampolins

Erledigen Sie diese Arbeit zu zweit.

Tragen Sie beim Zusammenbau des Trampolins Arbeitshandschuhe.

Tragen Sie eine Schutzbrille und achten Sie beim Einsetzen der Federn besonders auf die Quetschgefahr.

Legen Sie alle Trampolin- und Sicherheitsnetzteile auf dem Boden aus.

Schritt 1

Bauen Sie den Rahmen zusammen, indem Sie die Teile wie abgebildet zusammensetzen.

Schritt 2

Bringen Sie Bolzen, Unterlegscheiben und Muttern wie abgebildet an.

Schritt 3

Bringen Sie die Beinteile wie abgebildet an.

Schritt 4

Stellen Sie das Trampolin an den gewünschten Ort und markieren Sie wie abgebildet die Stelle, an der Sie unter dem Trampolin graben müssen. Entfernen Sie dann das Trampolin und heben Sie die Vertiefung aus.

Schritt 5

Legen Sie das Sprungtuch (1) im Inneren des zusammengebauten Rahmens auf den Boden.

Das Kreuz und die Sicherheitsschilder müssen nach oben zeigen.

Setzen Sie zunächst zwei Federn an jeder Ecke ein. Verwenden Sie das Federwerkzeug zum Einsetzen der Federn. Die Federn müssen an den V-Ringen des Sprungtuchs eingehängt werden. Lassen Sie das Federwerkzeug die andere Öse der Feder greifen und ziehen Sie über das Loch im Rahmen.

Befestigen Sie die Öse am Rahmen und lösen Sie das Federwerkzeug.

Seien Sie beim Einbau vorsichtig, da die Federn Verletzungen verursachen können, wenn sie sich beim Einsetzen lösen und auf Sie oder andere Personen geschleudert werden.

Schritte 6-7

Setzen Sie zwei Federn an jeder Seite des Rahmens ein, und setzen Sie zwei Federn an jedem Ende des Rahmens ein.

Setzen Sie dann Federn mittig zwischen den bereits installierten Federn ein und fahren Sie auf diese Weise fort, bis alle Federn installiert sind.

Schritt 8

Tragen Sie das Trampolin über die Vertiefung, in der es aufgestellt werden soll. Vergewissern Sie sich, dass es sicher und stabil ist, damit es die Ränder der Vertiefung nicht beschädigt.

Schritt 9

Legen Sie das Randpolster (2) auf den Rahmen und achten Sie darauf, dass es den gesamten Rahmen und alle Federn abdeckt. Binden Sie das Randpolster mit den daran befestigten Bändern am Rahmen fest.

Befestigen Sie schließlich die vier Beinteile mit je zwei Stiften wie abgebildet.

Montage des Sicherheitsnetzes

Erledigen Sie diese Arbeit zu viert.

Schritt 1

Bringen Sie die Pfostenunterteile (2) an den Beinen des Trampolins mit je zwei Bolzen und Abstandshaltern (1A und 1B) an.

Schritt 2

Stecken Sie die Pfostenoberteile (3) in die schlauchförmigen Laschen am Sicherheitsnetz (5).

Heben Sie das Sicherheitsnetz hoch, indem jede Person zwei Pfostenoberteile nimmt. Befestigen Sie die Enden der Pfostenoberteile (3) an den Enden der Pfostenunterteile (2). Achten Sie darauf, dass die gefederten Verriegelungen an jedem Pfosten einrasten.

Stecken Sie die Heringe in die Gurte des Sicherheitsnetzes und schlagen Sie diese in den Boden.

Aufstellungsort

Das Trampolin muss auf einer ebenen und stabilen Fläche aufgestellt werden.

Das Trampolin muss so aufgestellt werden, dass der Benutzer beim Springen nicht mit Drähten, Ästen oder anderen Hindernissen in Berührung kommen kann.

Über dem Sprungtuch muss ein Freiraum von 7,3 Metern und in allen Richtungen und um den Rand des Trampolins ein Freiraum von 2 Metern vorhanden sein.

Zubehöerteile oder Änderungen dürfen nur entsprechend den Anleitungen des Herstellers am Trampolin angebracht werden.

Lassen Sie das Trampolin bei stürmischem Wetter nicht draußen stehen und decken Sie das Sprungtuch mit einer Plane ab, wenn es nicht benutzt wird.

Entfernen Sie windempfindliches Zubehör wie Sicherheitsnetze, wenn starker Wind vorhergesagt ist.

Benutzung des Trampolins

Auf- und Absteigen

Steigen Sie vorsichtig auf das Trampolin.

Halten Sie sich niemals am Randpolster fest, treten Sie nicht auf die Federn und springen Sie nicht von einem anderen Ort aus auf das Trampolin, etwa von einem Dach oder einer Leiter.

Helfen Sie kleinen Kindern immer beim Auf- und Absteigen.

Kleidung

Tragen Sie ein T-Shirt und kurze Hosen oder Trainingshosen und springen Sie barfuß oder mit Turnschuhen. Anfänger sollten langärmelige Kleidung tragen, um Kratzer und Abschürfungen zu vermeiden.

Grundsprünge

Gewöhnen Sie sich an das Gefühl, auf dem Trampolin zu springen, und machen Sie sich mit den Grundsprüngen vertraut.

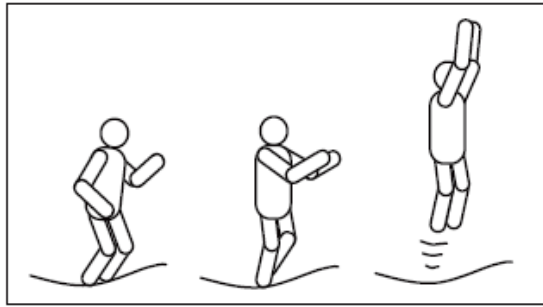
Ein kontrollierter Sprung bedeutet, dass man an derselben Stelle landet, von der man abgesprungen ist.

Springen Sie immer in der Mitte des Sprungtuchs, nicht am Rand oder auf den Federn. Hören Sie auf zu springen, wenn Sie sich nicht in der Mitte halten können. Das Sprungtuch ist mit einem weißen Kreuz versehen, das Ihnen hilft, an der richtigen Stelle zu bleiben.

Sie können einen Sprung abbrechen, indem Sie beim Berühren des Sprungtuchs tief in die Knie gehen. Üben Sie diese Technik zusammen mit den Grundsprüngen. Es ist unverzichtbar, einen Sprung abbrechen zu können, bevor er außer Kontrolle gerät!

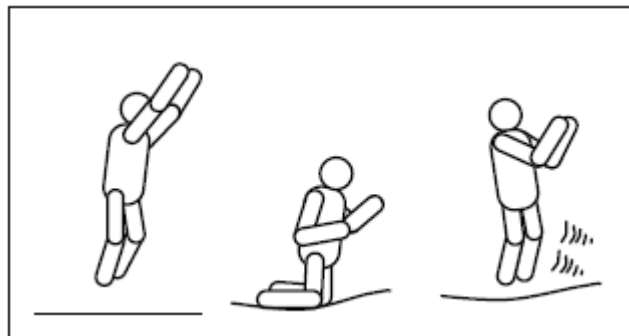
Basissprung

- Starten Sie aus dem Stand. Spreizen Sie die Beine so, dass der Abstand der Füße schulterbreit ist. Heben Sie den Kopf und halten Sie den Blick auf das Sprungtuch gerichtet.
- Schwingen Sie die Arme in einer kreisförmigen Bewegung nach vorne und nach oben.
- Legen Sie die Füße im Sprung aneinander und richten Sie die Zehen nach unten. Wenn Sie wieder auf dem Sprungtuch landen, müssen Ihre Füße schulterbreit voneinander entfernt sein.



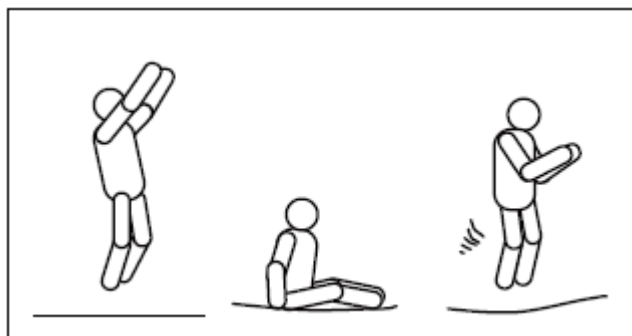
Kniesprung

- Machen Sie einen Basissprung, aber springen Sie nicht sehr hoch.
- Landen auf den Knien. Halten Sie den Rücken gerade, halten Sie mit den Armen das Gleichgewicht und springen Sie durch Anheben der Arme zurück in die Grundstellung.



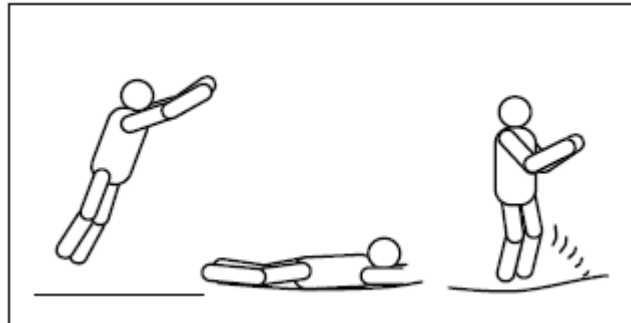
Sitzsprung

- Führen Sie einen Basissprung aus und landen Sie im Sitzen.
- Legen Sie die Handflächen neben den Hüften auf das Sprungtuch.
- Kehren Sie in die Grundstellung zurück, indem Sie sich mit den Händen abstoßen.



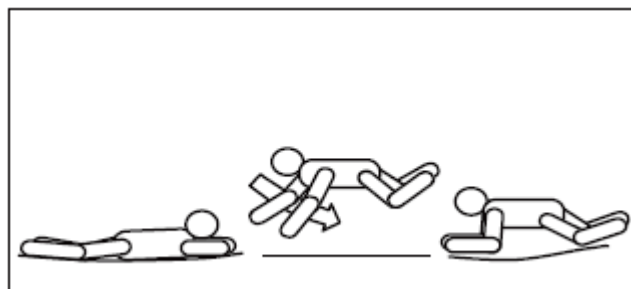
Fallsprung

- Springen Sie nach vorne und landen Sie mit dem Gesicht zum Sprungtuch auf dem Bauch.
- Halten Sie die Arme nach vorne gestreckt.
- Kehren Sie in die Grundstellung zurück, indem Sie sich mit den Händen abstoßen.



180-Grad-Sprung

- Führen Sie einen Fallsprung durch, aber stoßen Sie sich mit der linken oder rechten Hand ab, je nachdem, in welche Richtung Sie sich drehen wollen.
- Halten Sie den Kopf hoch, die Schultern in der gleichen Position und den Rücken immer parallel zum Sprungtuch.
- Landen auf dem Bauch. Kehren Sie in die Grundstellung zurück, indem Sie sich mit den Händen abstoßen.



Fortgeschrittene Sprünge

Bevor Sie fortgeschrittene Sprünge ausführen können, müssen Sie alle Grundsprünge beherrschen.

Wenden Sie sich wegen fortgeschrittener Sprünge an einen geschulten Ausbilder.

Reinigung und Wartung

Aus Sicherheitsgründen müssen die Trampolinteile vor jeder Saison und regelmäßig während der Saison überprüft werden. Es ist gefährlich, ein ungewartetes Trampolin zu benutzen. Achten Sie auf Folgendes:

- Löcher oder Risse im Sprungtuch, im Randpolster und im Sicherheitsnetz.
- Durchhang des Sprungtuchs.
- Lose Stiche oder gedehnte Stellen des Sprungtuchs.
- Verbogene oder gebrochene Rahmenteile oder Federn.
- Defekte oder fehlende Befestigung des Randpolsters.
- Scharfe Kanten an Federn, Rahmen oder Sprungtuch.
- Defekte des Sicherheitsnetzes.

Lassen Sie alle defekten Teile ersetzen, bevor Sie das Trampolin wieder benutzen. Achten Sie auch darauf, dass alle Schrauben, Bolzen und Muttern fest angezogen sind, und ziehen Sie diese nötigenfalls nach.

Überprüfen Sie alle unter Federspannung stehenden Verbindungen. Diese müssen intakt sein und dürfen sich bei der Verwendung des Trampolins nicht lösen können. Prüfen Sie, ob alle Abdeckungen an der richtigen Stelle und intakt sind, sodass keine scharfen Kanten bloßliegen.

Achten Sie darauf, dass die Klettverschlüsse bei der Verwendung des Trampolins richtig geschlossen sind.

Reinigen Sie das Sprungtuch mit einem normalen Reinigungsmittel, wenn es verschmutzt ist.

Lagern Sie das Sprungtuch, das Randpolster und das Sicherheitsnetz im Winter in einem trockenen und kühlen Innenraum, um Feuchtigkeits- und Frostschäden zu vermeiden.

Denken Sie daran, dass Sonne, Regen, Schnee und extreme Temperaturen die Haltbarkeit der Teile herabsetzen können.

Ersetzen Sie das Sicherheitsnetz alle zwei Jahre.

Ortswechsel des Trampolins

Das Trampolin muss auseinanderggebaut werden, bevor es über längere Strecken transportiert wird.

Bei einem Ortswechsel über kürzere Strecken muss es von zwei oder mehr Personen vom Boden angehoben und waagrecht getragen werden. Sie können die Rahmenverbindungen mit Klebeband oder Ähnlichem sichern.

EU Konformitätserklärung

EU-KONFORMITÄTSEKLRUNG		CE
Hersteller:	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>Rechteckiges Trampolin zum Eingraben 244x396 cm</i> <i>PL Artikelnummer 9065116</i>	
Typ / Modell:	<i>TATR-0813ING</i>	
Entspricht den folgenden Richtlinien:		
Angewandte Standards und Normen:	<i>EN 71-1:2014 + A1:2018 EN 71-2:2020 EN 71-3:2019 + A1:2021 EN 71-14:2018</i>	
Datum und Unterschrift:	<i>Vejen d. 03-12-2021</i> P. Lindberg A/S  Erik T Lauritsen Direktor	
		CE

Wir behalten uns das Recht vor, technische Parameter und Daten dieses Produkts ohne vorherige Ankündigung zu ändern.

Inground square trampoline - item no. 9065116

Areas of application: For private use.

Intended use: The trampoline may only be assembled and used as described in this manual - all other use is considered incorrect.

Content

Introduction	2
Technical data	2
Special safety instructions	3
Main components	4
Main components safety net	5
Assembly and positioning	6
Assembling the trampoline	6
Fitting a safety net	7
Where to position	7
Cleaning and maintenance	12
Moving the trampoline	12
EU Declaration of conformity	13

Introduction

To get the most out of your new trampoline, please read through these instructions and the attached safety instructions before use. Please also save the instructions in case you need to refer to them later.

Technical data

Shape	Square
Dimensions (cm)	244x396 cm
Height (cm)	26
Number of springs	84
Number of legs	4
Frame tube (mm)	Ø50
Assembly tube (mm)	Ø42
Vertical legs (mm)	Ø42
Safety net, height (cm)	209
Safety net, frame (mm)	Ø25,4
Max user weight (kg)	150

Special safety instructions

Warning! Maximum user weight: See 'Technical data'. Not suitable for use by persons weighing more than this specification.

Warning! Not suitable for children under 36 months. Small parts.

Warning! The trampoline is exclusively intended for outdoor use.

Warning! The trampoline must be assembled by adults in accordance with the assembly instructions, and it must then be inspected prior to use.

Warning! Only one person at a time is allowed on the trampoline. There is a risk of collisions if there is more than one person on the trampoline at the same time.

Warning! Always close the safety net before starting to jump.

Warning! Use with bare feet or wear gym shoes. Do not wear shoes with hard soles, such as tennis shoes or running shoes.

Warning! Do not use the mat if it is wet.

Warning! Empty pockets before jumping. Do not have anything in your hands while jumping.

Warning! Always jump in the middle of the mat.

Warning! Do not eat while jumping.

Warning! Do not get off the trampoline by jumping off it.

Warning! Do not jump for too long at a time. Take regular breaks.

Warning! Do not use the trampoline in strong wind.

Landing on your head or neck can result in serious injury, paralysis, or death. Do not perform jumps that may increase the risk of landing on your head or neck, e.g., somersaults.

Do not use for purposes other than trampolining.

Always keep children under adult supervision when they are using the trampoline.

Always check that the safety pad covers the frame.

Stop jumping immediately if you feel you are losing control.

NEVER jump down to the ground directly from the trampoline and do not use it as a springboard to jump over other objects!

Do not use if there are animals or other people underneath.

Do not use if the trampoline is wet, worn, or dirty, or if the weather will prevent controlled jumps (e.g., strong winds or rain).

Keep sharp objects away from the mat.

Do not use the trampoline after consuming alcohol, medication, or narcotics. This increases the risk of serious injury, as coordination ability, judgment and reaction time are affected. Do not smoke while using the trampoline.

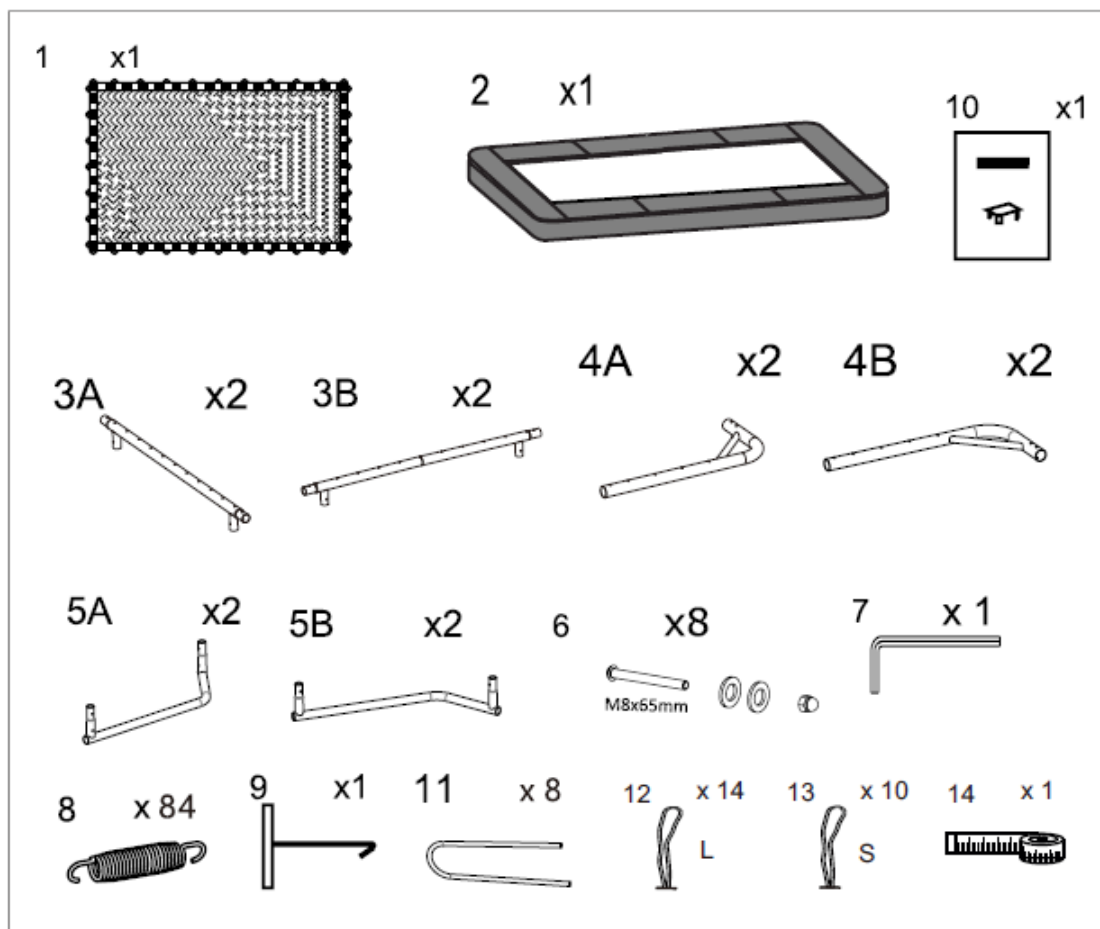
Do not use the trampoline if you are pregnant or suffer from high blood pressure.

Consult your doctor if you are in doubt about whether you should use the trampoline.

Main components

The trampoline is supplied unassembled and comes with the parts below. The number of parts depends on the model.

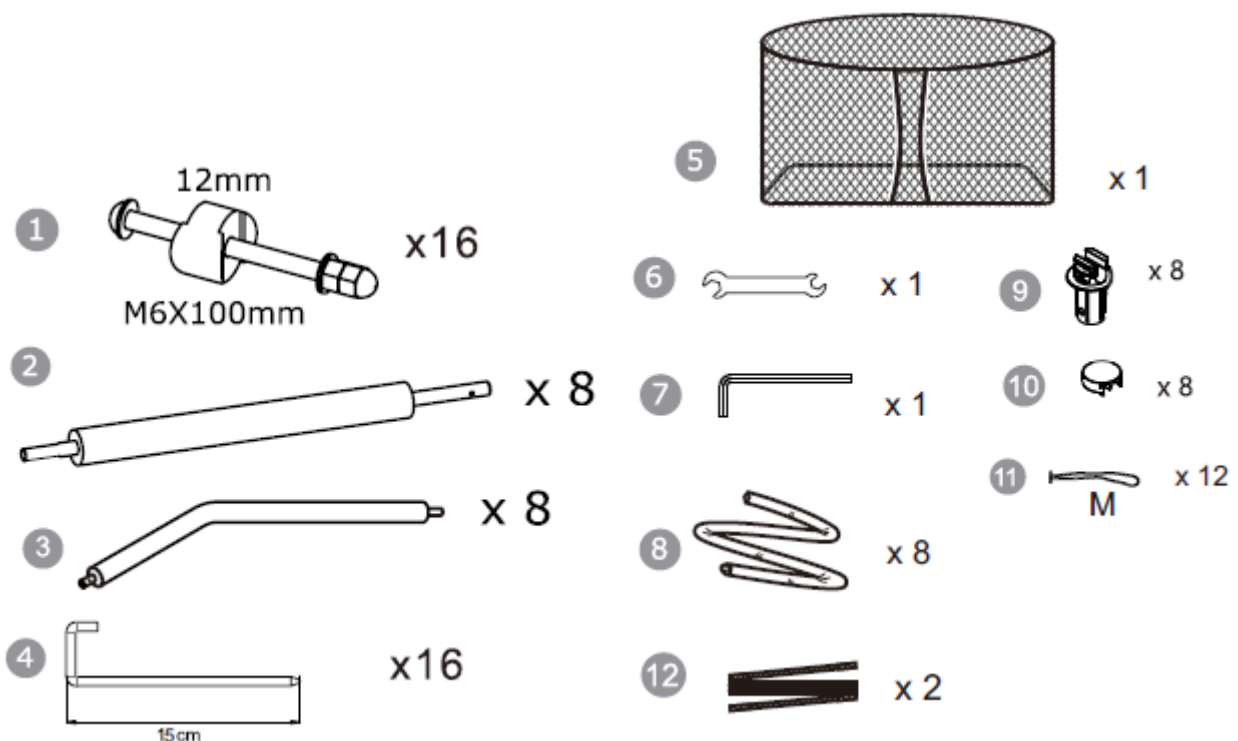
1. Jumping mat with V rings in seam
2. Safety pad
- 3A. Frame piece with socket for leg, end
- 3B. Frame piece with socket for leg, side
4. Frame pieces, corner
5. Leg piece, bottom
6. Bolts, washers, and nuts
7. Allen key
8. Springs
9. Spring insertion tool
10. Instructions
11. Pegs for securing leg pieces
12. Elastic band L
13. Elastic band S
14. Measuring tape



Main components safety net

The safety net is supplied unassembled and comes with the parts below. The number of parts depends on the model.

1. A. Screw with spacer (12 mm)
2. Post, bottom section
3. Post, top section
4. Net pegs
5. Safety net
6. Open-end spanner
7. Allen key
8. Sleeves
9. Top cover
10. Top cap
11. Elastic band M
12. Fiber rod



Assembly and positioning

Please refer to the illustrations at the back of the user instructions.

Note! Please refer to the separate component overviews for each individual trampoline and safety net.

Assembling the trampoline

Two people are needed for assembly. Wear heavy-duty gloves when assembling. Wear safety goggles and pay particular attention to the danger of trapping fingers when fitting the springs.

Lay all the frame parts out on the ground

Step 1

Assemble the frame by putting the sections together as shown.

Step 2

Fit the bolts, washers and nuts as shown.

Step 3

Fit the leg pieces as shown.

Step 4

Place the trampoline in the required location and mark where to dig under it as shown.

Then remove the trampoline and dig the hole.

Step 5

Lay the mat (1) out on the ground within the assembled frame.

The cross and safety markings should face upwards.

First fit 2 springs in each corner. Use the spring tool to fit the springs. The springs must be hooked onto the V-rings on the mat. Allow the spring tool's grip to engage in the spring's other eye and pull it in over the hole in the frame.

Secure this eye to the frame and release the spring tool.

Be careful when fitting springs, as they can whip back and cause injury, to you or others

Steps 6-7

Insert 2 springs in each side of the frame and 2 springs in each end of the frame.

Then place a spring in the middle of the springs already fitted and continue in this way until all the springs have been fitted.

Step 8

Move the trampoline over the hole where it is to be erected. Make sure that it stands stable and secure so that it does not destroy the edges of the hole.

Step 9

Lay the safety pad (2) over the frame, checking that it completely covers the frame and all springs. Tie the safety pad securely to the frame using the straps that are attached to the safety pad.

Finally secure the four leg pieces with two pegs each as shown.

Fitting a safety net

Four people are needed for assembly.

Step 1

Attach the bottom sections of the posts (2) to the trampoline legs using 2 screws and spaces (1A and 1B) for each.

Step 2

Insert the top sections of the posts (3) into the runners on the safety net (5).

Lift the safety net by each person taking hold of two post top sections.

Secure the ends of the post top sections (3) to the ends of the post bottom sections (2). Make sure that the spring-loaded lock engages for each post.

Insert pegs into the safety net's straps and drive them into the ground.

Where to position

Place the trampoline on a flat, stable surface.

Jumpers must not be able to come in contact with wires, branches or other obstructions to jumping.

There must be at least 7.3 metres of headroom above the mat and 2 metres of space measured horizontally in all directions from the edge of the trampoline.

You may only attach accessories or make changes to the trampoline if this is done in accordance with the manufacturer's instructions.

Do not leave out in stormy weather and cover the mat with a waterproof sheet when not in use.

Remove wind-sensitive accessories, such as the safety net, if strong winds are forecast.

Using your trampoline

Getting on and off

Climb carefully up onto the trampoline.

Never pull on the safety pad or tread on the springs, and never jump down onto the mat from something else, such as a roof or ladder.

Always help small children on and off the trampoline.

Clothing

Wear a t-shirt and shorts/tracksuit trousers and have bare feet or soft-soled plimsolls. First-timers should wear long-sleeved clothes to avoid the risk of scratches and grazes.

Basic jumping technique

Get used to the feeling of bouncing on the trampoline and become confident with basic jumps.

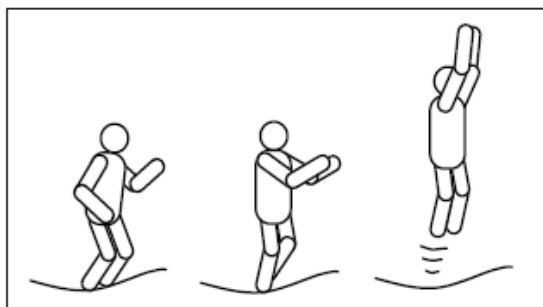
A controlled jump is when you land on the same spot you took off from.

Always bounce in the middle of the mat, never on the edges or the springs. Stop jumping if you cannot stay in the middle. The mat has a white cross to help you bounce in the same spot.

You can stop bouncing up again by bending your knees when you hit the mat. Practice this technique along with basic jumps. It is very important to be able to stop bouncing before you get out of control!

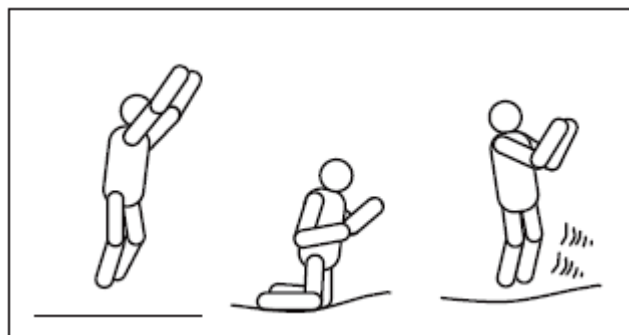
Basic jumps

- Start from a standing position. Spread your legs so that your feet are the same distance apart as your shoulders. Lift your head and keep your eyes focused on the mat.
- Swing your arms forward, up and round in circles.
- Keep your feet together when in the air, toes pointing downwards. Your feet should be the same distance apart as your shoulders when you land on the mat again.



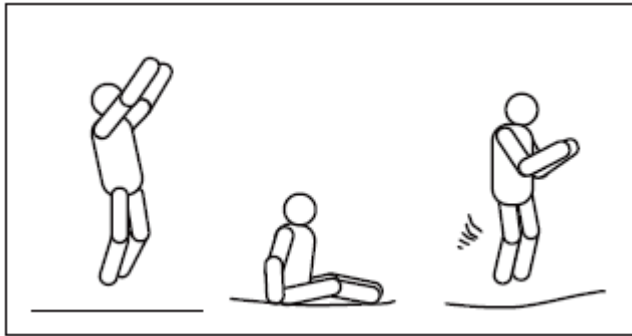
Knee jumps

- Perform a basic jump, but do not go too high.
- Land on your knees. Keep your back straight and use your arms to balance, then bounce back to the basic position by lifting your arms.



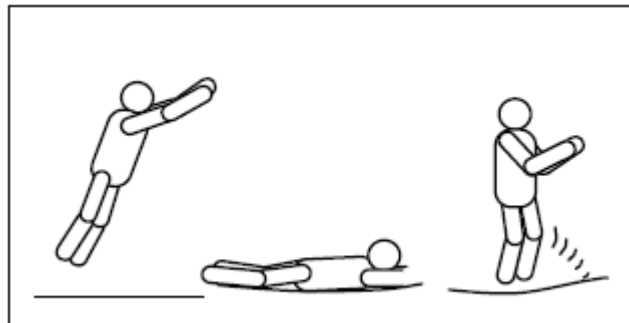
Sitting jump

- Perform a basic jump, landing on the mat in a sitting position.
- Place your hands on the mat either side of your hips.
- Bounce back to the basic position by pushing downwards with your hands.



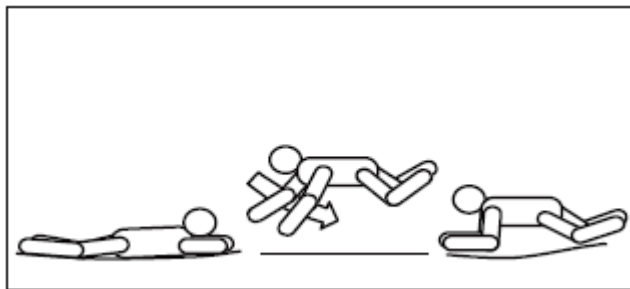
Stomach jumps

- Jump forwards, landing on your stomach with face down.
- Hold your arms stretched in front of you.
- Bounce back to the basic position by pushing downwards with your hands.



180°-jump

- Perform a stomach jump but push downwards with only one hand, depending on which way you want to turn.
- Keep your head up, holding your shoulders in the same position and your back parallel with the mat at all times.
- Land on your stomach. Bounce back to the basic position by pushing downwards with your hands.



Advanced jumps

If you want to perform more advanced jumps, you must first be able to perform all the basic jumps under full control.

Contact a trained instructor for lessons in advanced jumps.

Cleaning and maintenance

For safety reasons, the various parts of the trampoline must be inspected before every season and regularly during the season. The trampoline may be dangerous to use if it is not inspected. In particular, check for the following:

- Punctures, holes or tears in the mat, safety pads or safety net.
- If the mat is sagging.
- Loose stitching or stretching in the mat.
- Bent or broken frame parts or springs.
- Defective or missing bindings around the safety pad.
- Sharp edges on springs, frame, or mat.
- A faulty safety net.

Replace any defective parts before using the trampoline again. Check regularly that all the screws, bolts and nuts are tightened properly and tighten them if necessary.

Check that all spring-loaded joints are intact and cannot loosen during use.

Check that all covers are in place and intact, so that there are no sharp edges exposed.

Make sure that velcro fastenings are closed correctly when the trampoline is in use.

Clean the mat using domestic detergent if it is dirty.

Store the mat, safety pads and safety net in a dry, cool place indoors during the winter to avoid frost and moisture damage.

Please be aware that sun, rain, snow, and extreme temperatures can shorten the life of the various parts.


Replace the safety net once every two years.

Moving the trampoline

Disassemble if moving over long distances.

For moving short distances, use two people to lift the trampoline clear of the ground and carry it horizontally. Joints can be secured using gaffer tape or the like.

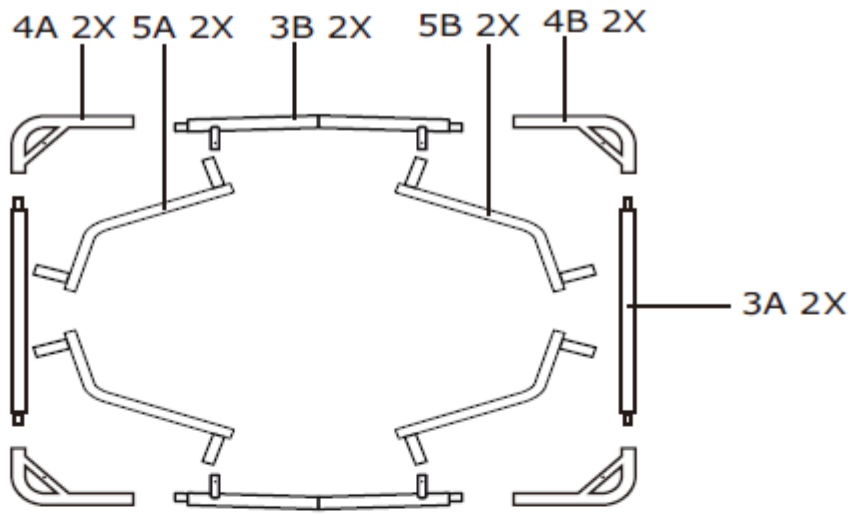
EU Declaration of conformity

EU DECLARATION OF CONFORMITY		CE
Manufacturer:	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>Inground square trampoline 244x396 cm PL item no. 9065116</i>	
Type / model:	<i>TATR-0813ING</i>	
Complies with the following directives:		
Applied standards and norms:	<i>EN 71-1:2014 + A1:2018 EN 71-2:2020 EN 71-3:2019 + A1:2021 EN 71-14:2018</i>	
Date and signature:	<i>Vejen d. 03-12-2021</i> P. Lindberg A/S  Erik T Lauritsen Direktør	
		CE

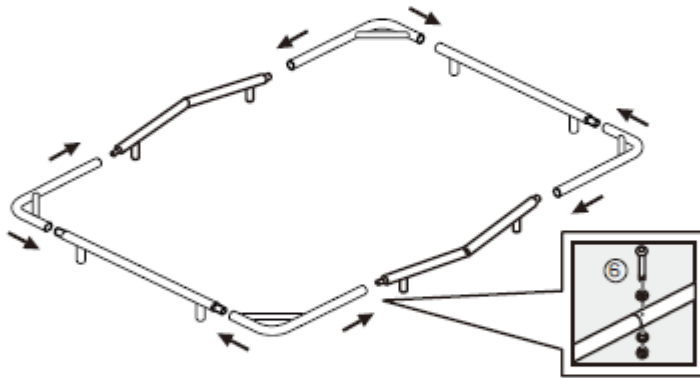
We reserve the right to change the technical parameters and specifications of this product without prior notice.

Montering
Montage
Assembly

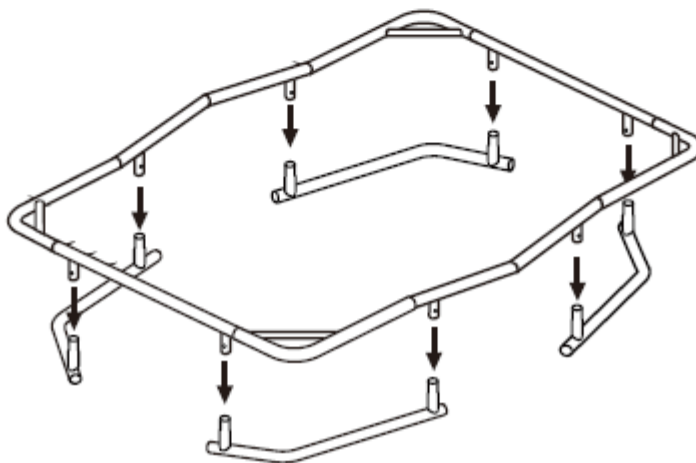
1



2



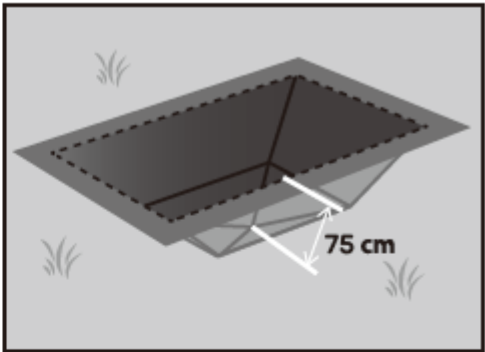
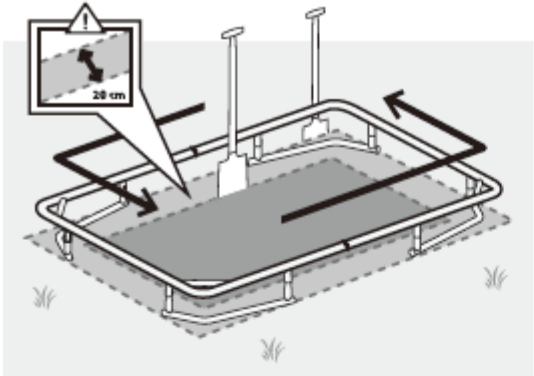
3



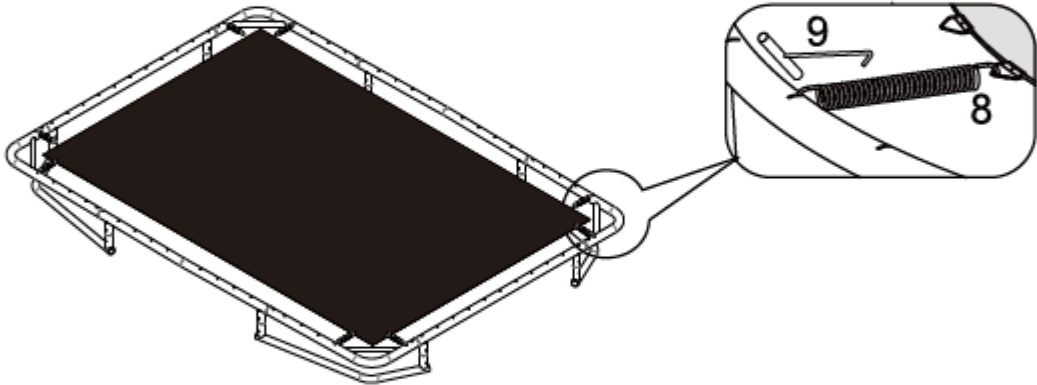
Montering
Montage
Assembly



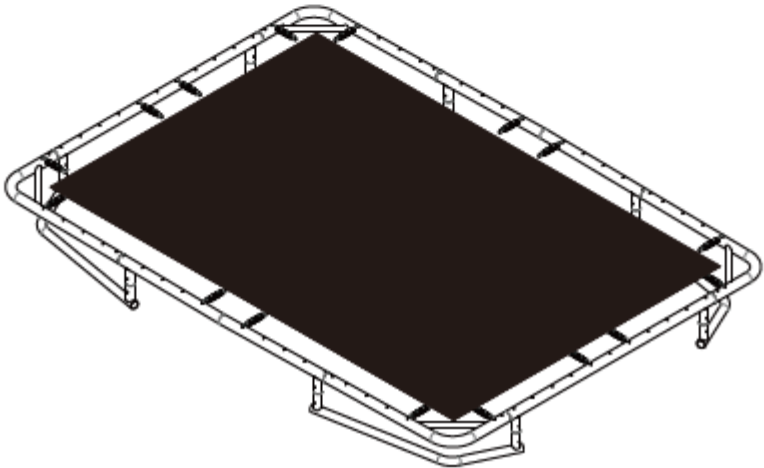
4



5

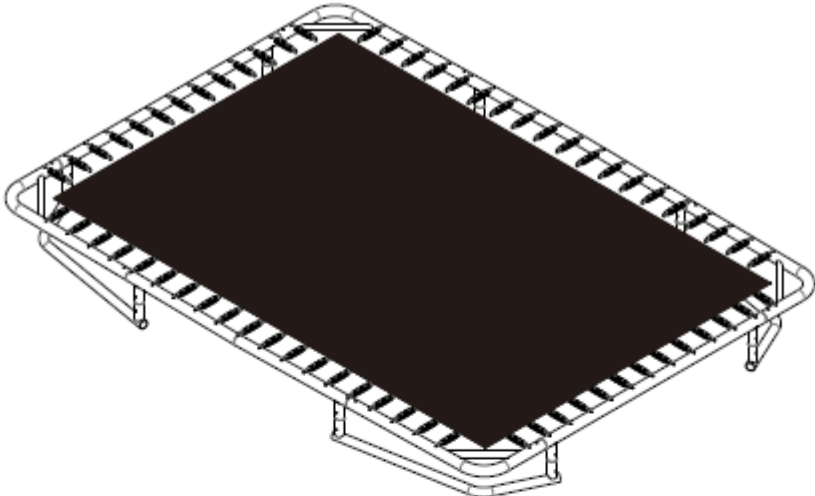


6

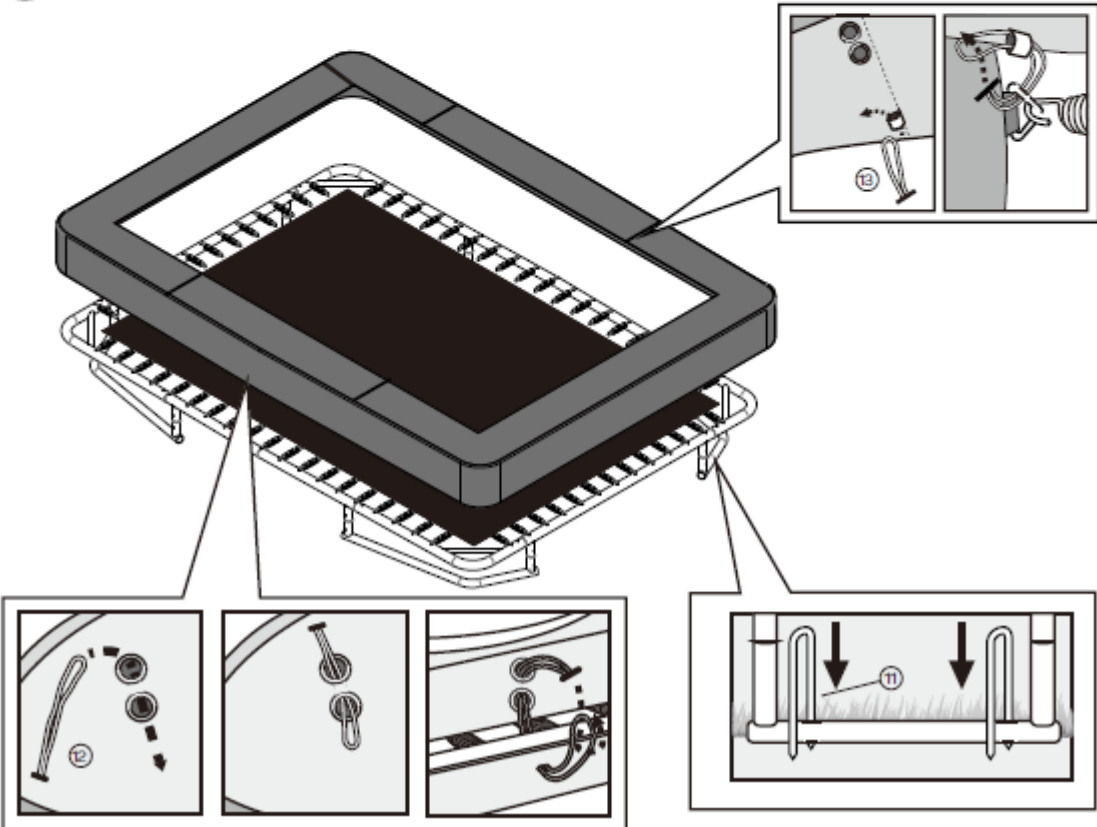


Montering
Montage
Assembly

7

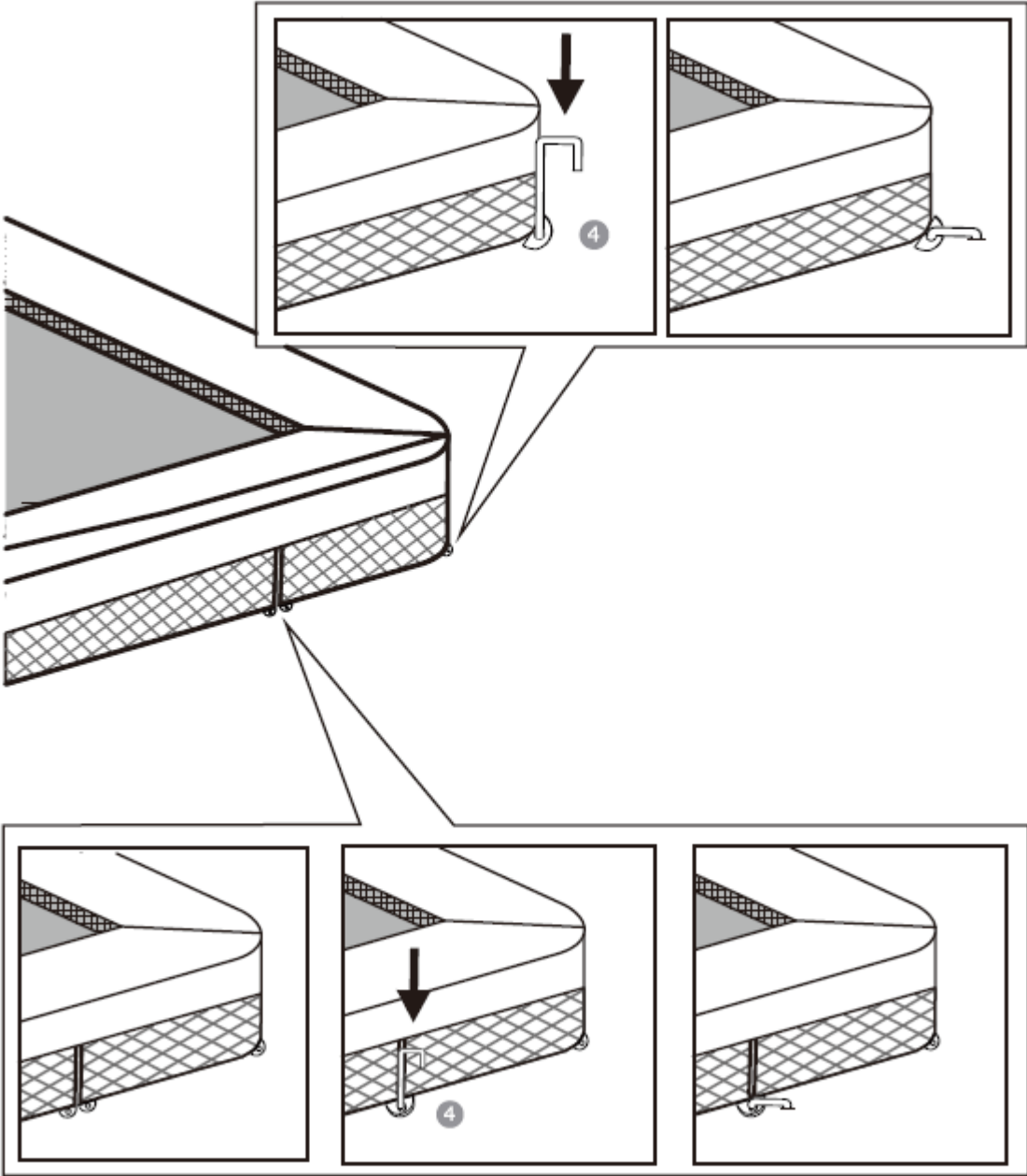


8



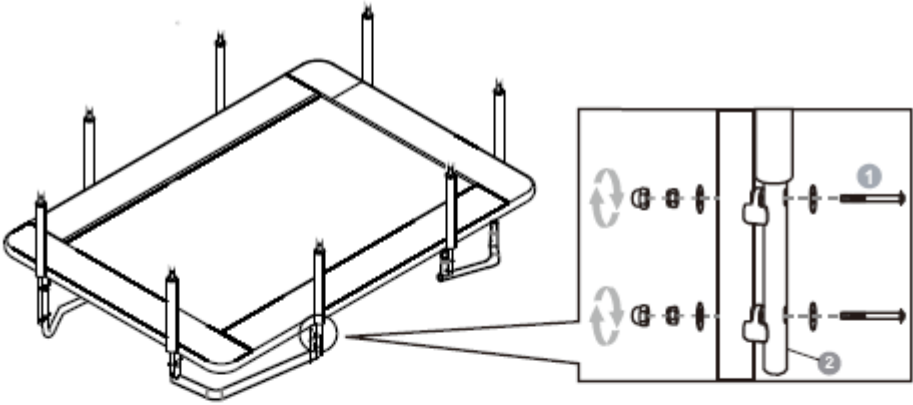
Montering
Montage
Assembly

9

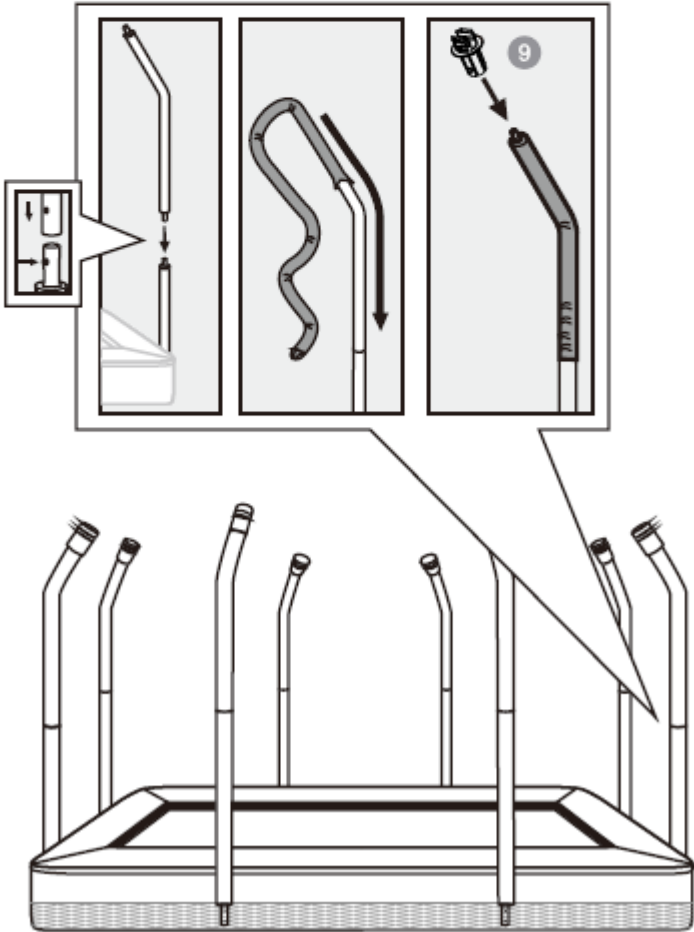


Montering
Montage
Assembly

1



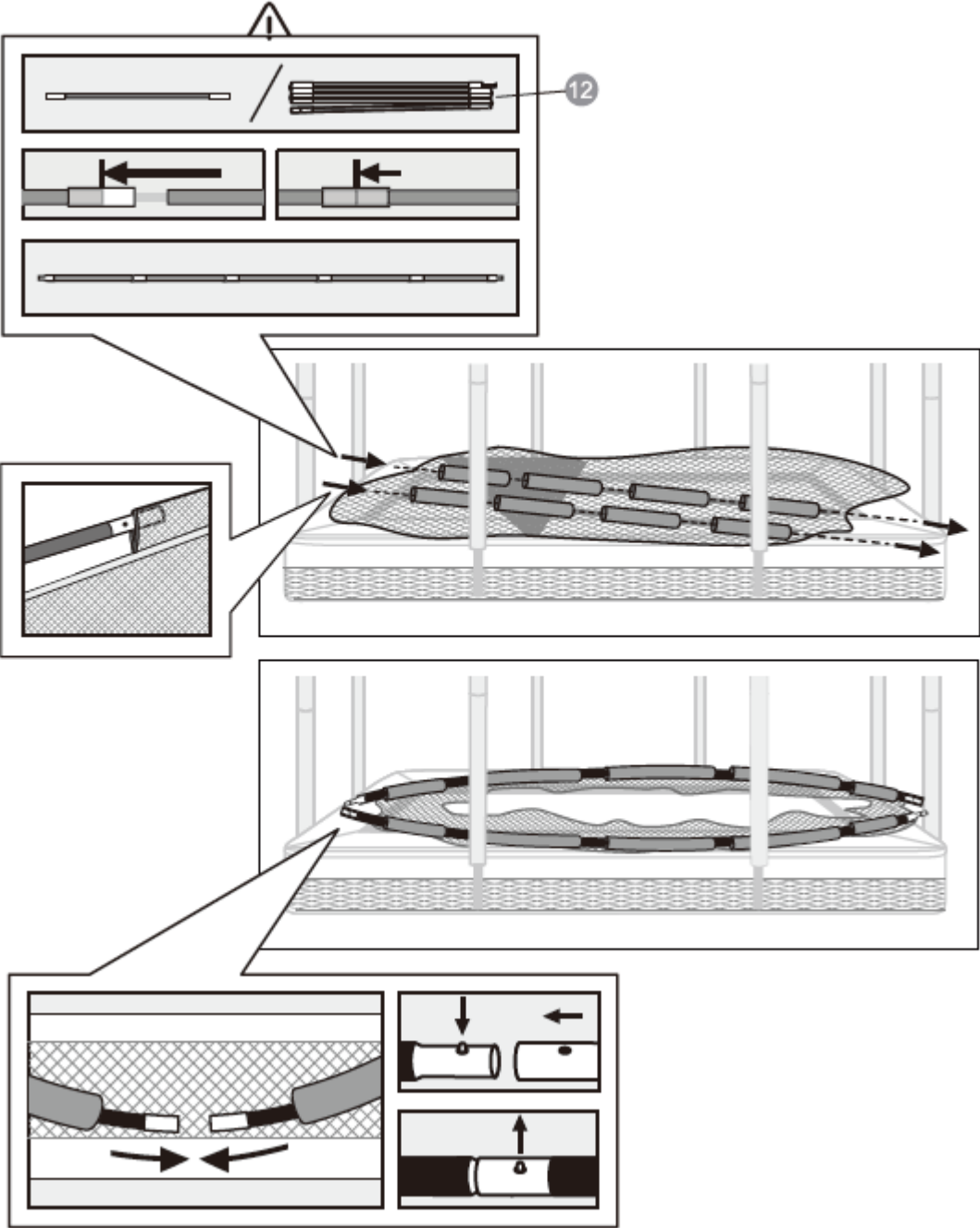
2



Montering
Montage
Assembly

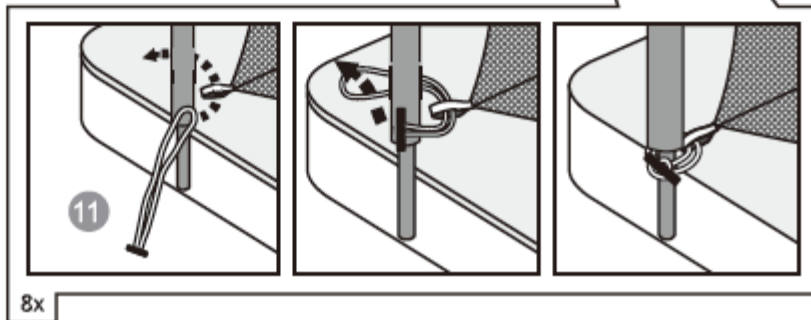
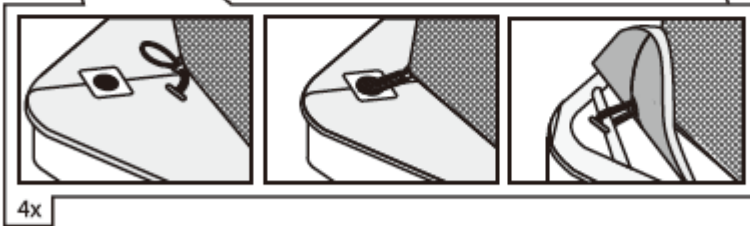
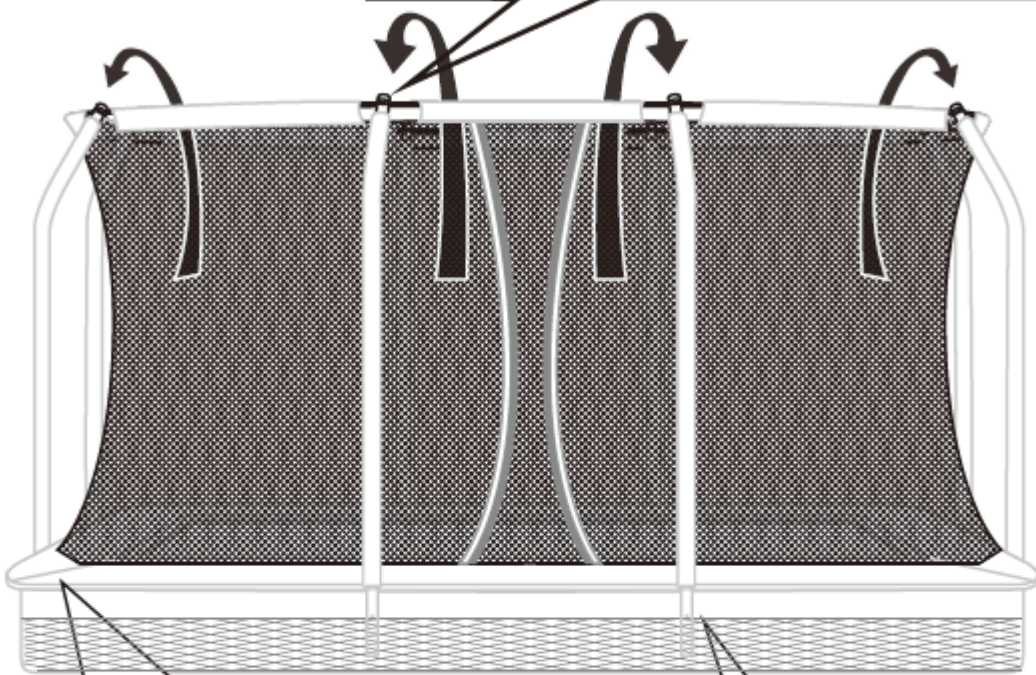
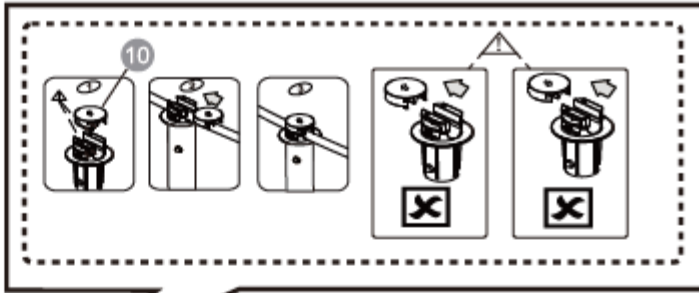


3



Montering
Montage
Assembly

4



Montering
Montage
Assembly

