



SALTA EXCELLENT GROUND Rectangular



User manual



SALTA	547 / 548
TRAMPOLINE SIZE	153 x 214 cm 214 x 305 cm

Read this manual prior to assembling
and using this trampoline.

Läs igenom instruktionerna noggrant
innan bruk.

Lesen Sie diese Anleitung, bevor Sie
das Trampolin aufbauen und
benützen.

Læs altid sikkerhedsvejledningen
grundigt inden brug.

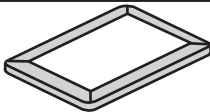
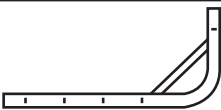
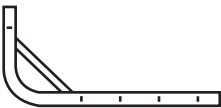
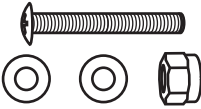
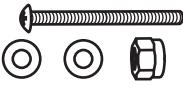
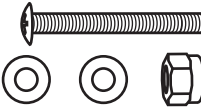
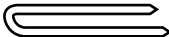
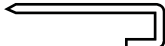
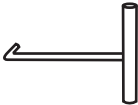
Lue käyttöohjeet huolellisesti ennen
käyttöä. Säilytä nämä ohjeet
myöhempiä tarvetta varten.

WWW.SALTATRAMPOLINES.COM



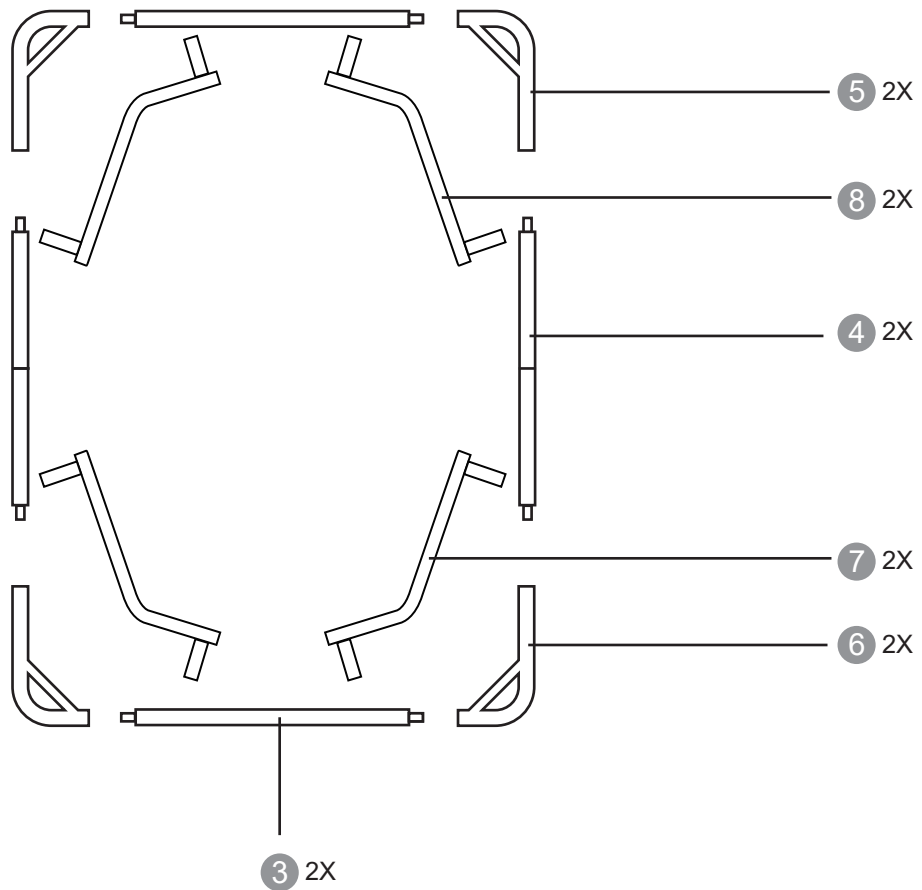
For video instructions
please scan the QR code
or visit the website:
www.saltatrampolines.com/instructions

*Scan this QR code
with your mobile*

TRAMPOLINE PACK CONTENTS				
Reference Number	Part Number	Item Image	547 153 x 214cm	548 214 x 305 cm
1	EGRE010		1	1
2	EGRE020		1	1
3	EGRE030		2	2
4	EGRE031		2	2
5	EGRE032		2	2
6	EGRE033		2	2
7	EGRE040		2	2
8	EGRE050		2	2
9	EGRE055	 Ø 8x50mm	8	0
10	EGRE056	 Ø 6x50mm	8	8
11	EGRE057	 Ø 8x65mm	0	8
12	EGRE060		44X	64X
13	EGRE130		8X	8X
14	EGRE140		16X	16X
15	EGRE070		1	1
16	EGRE080		10	10
17	EGRE090		8	8

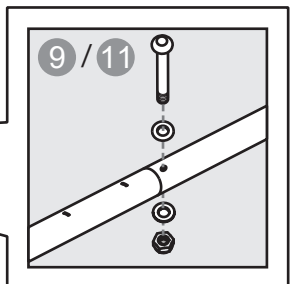
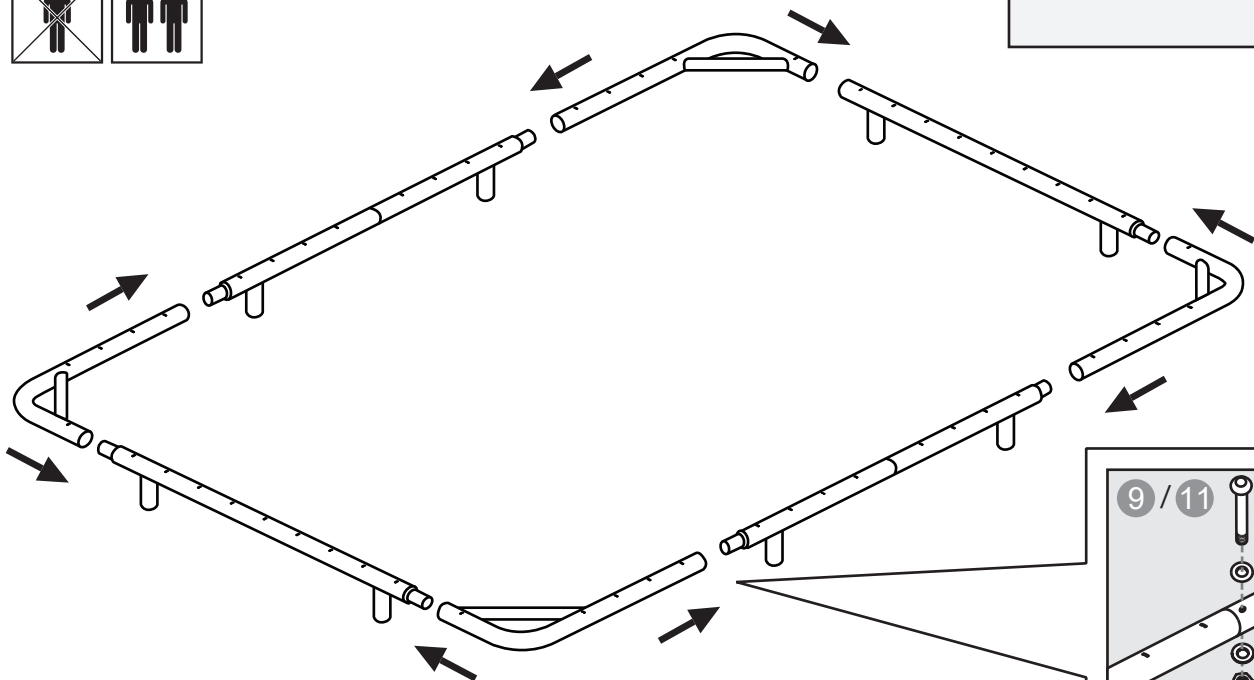
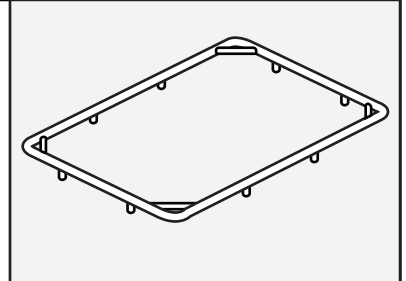
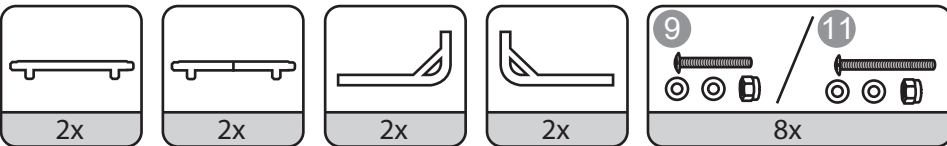
Salta Excellent Ground Rectangular

1



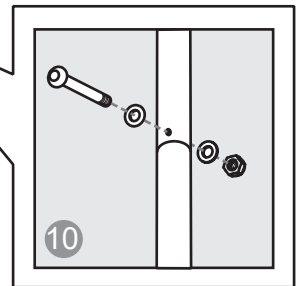
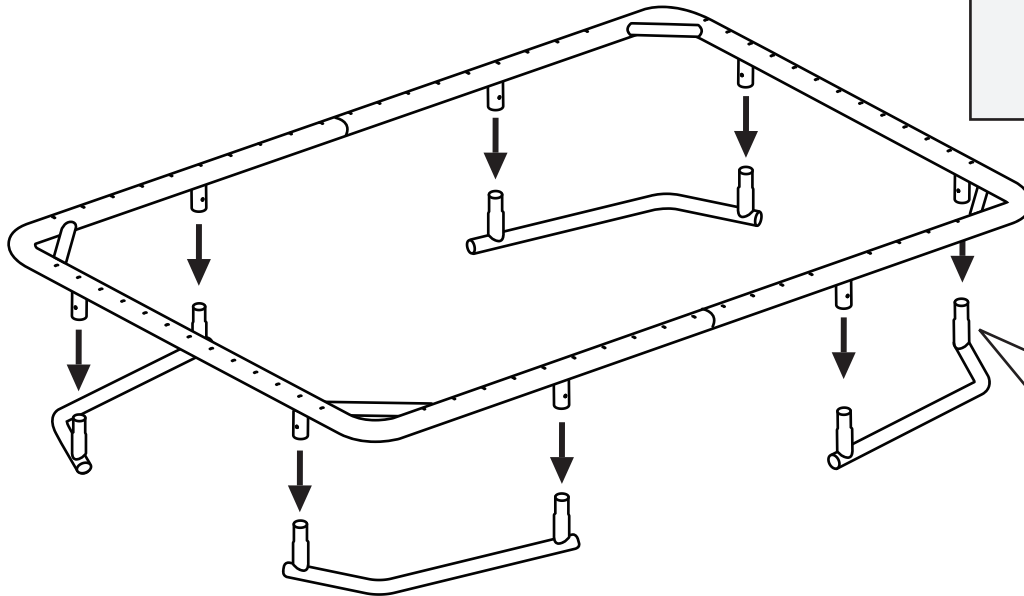
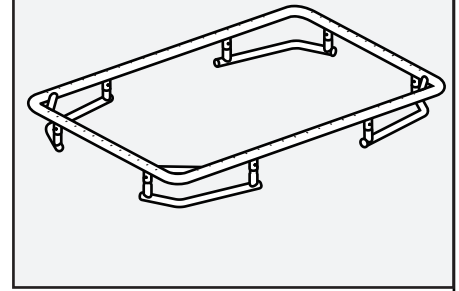
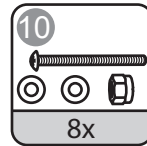
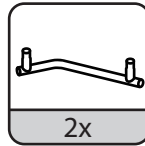
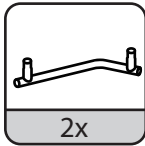
Salta Excellent Ground Rectangular

2



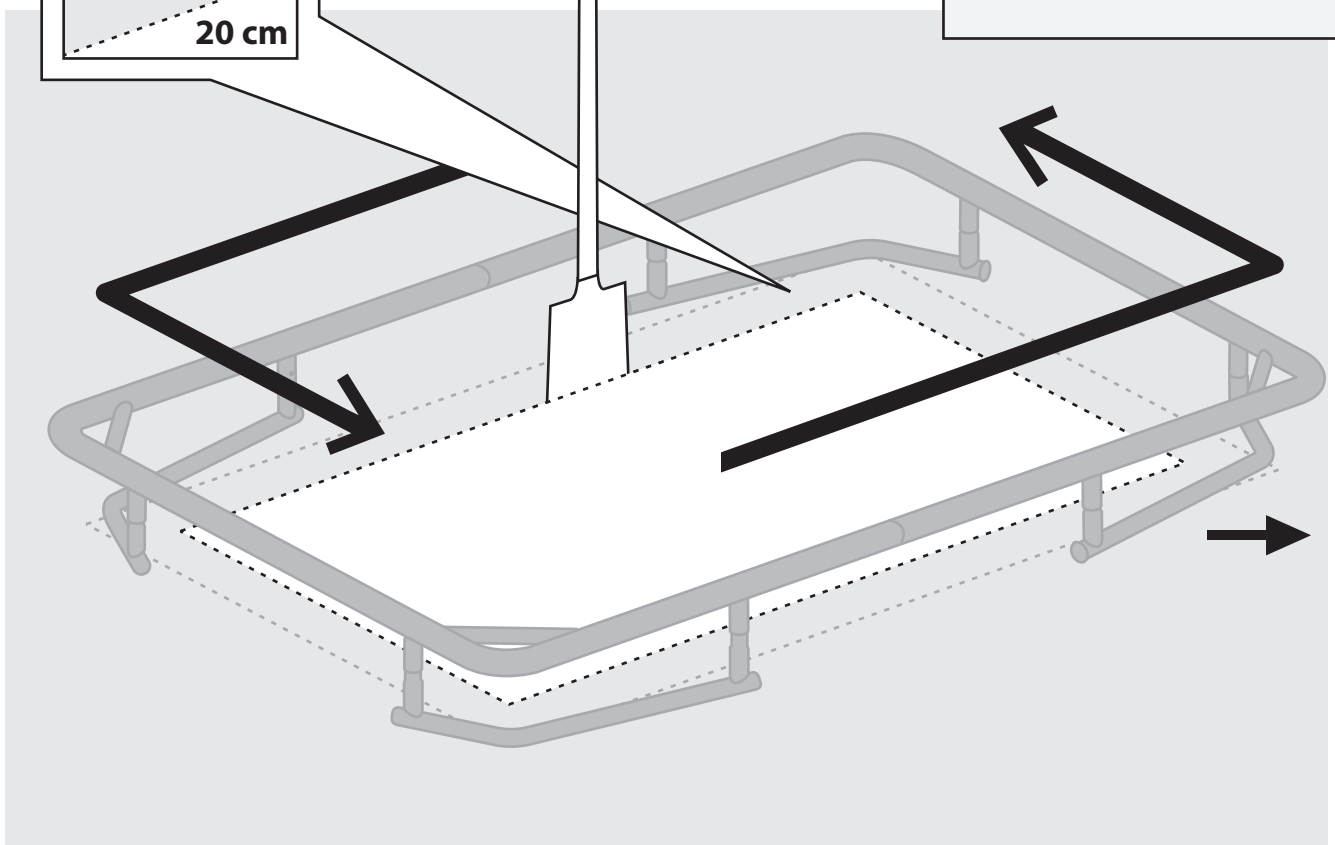
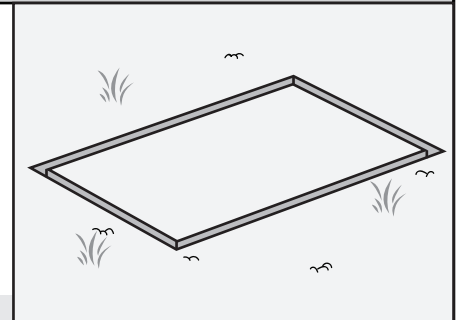
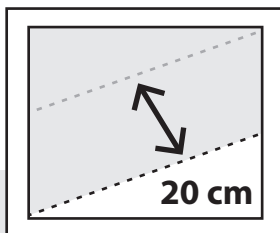
Salta Excellent Ground Rectangular

3



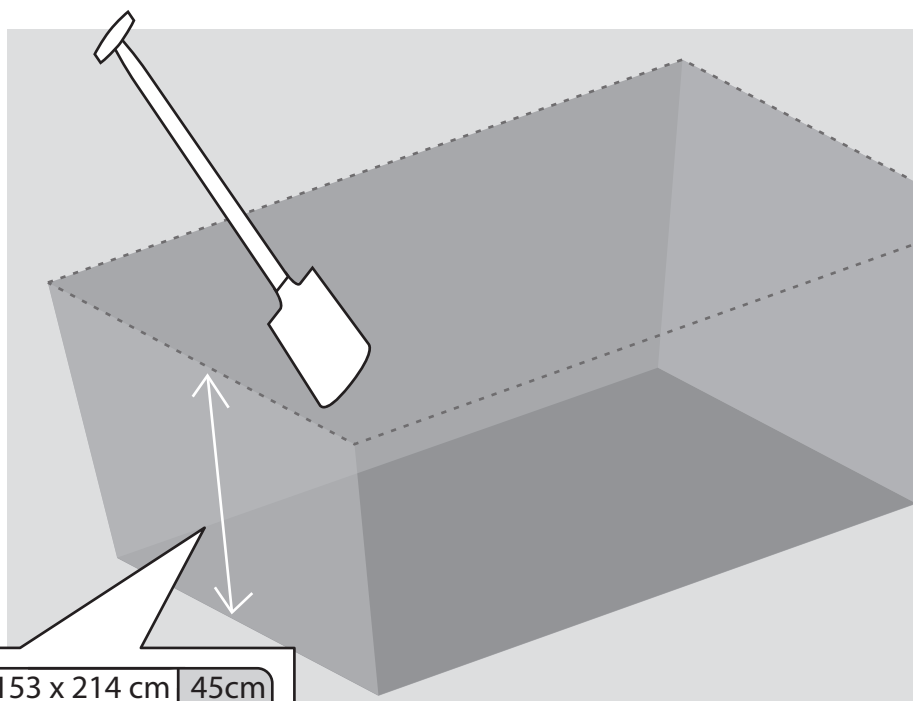
Salta Excellent Ground Rectangular

4



Salta Excellent Ground Rectangular

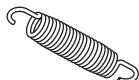
5

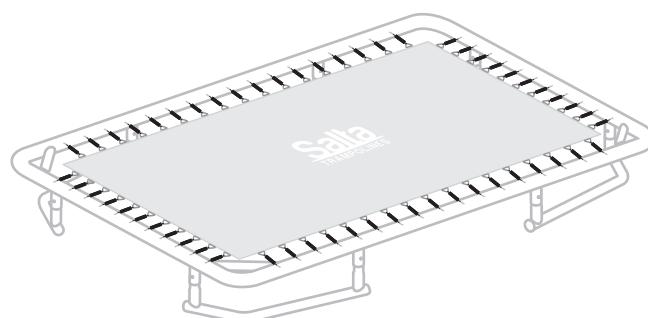
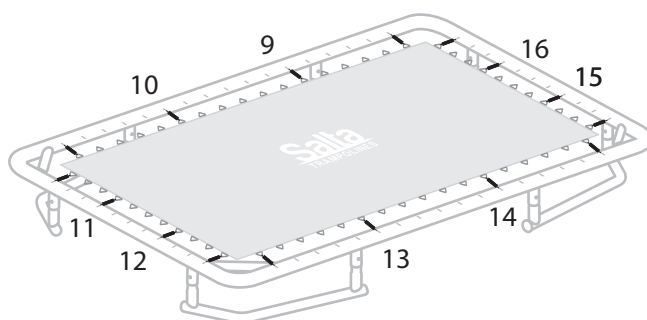
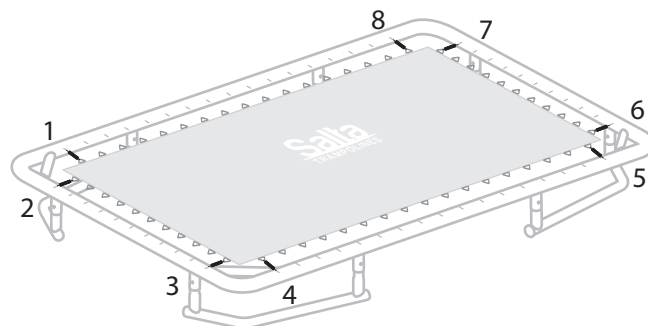
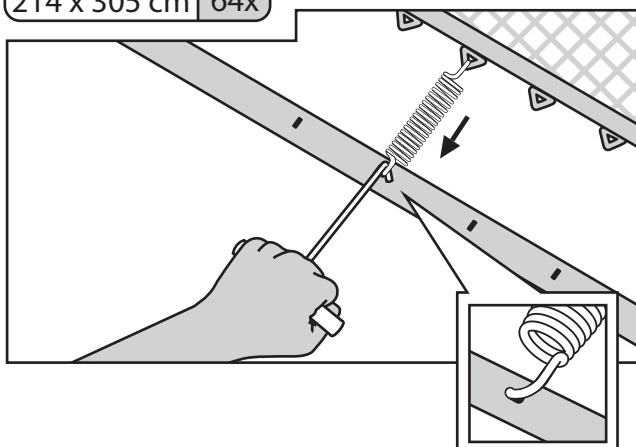
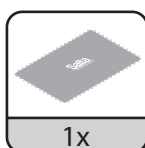
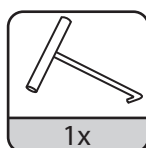


153 x 214 cm	45cm
214 x 305 cm	75cm

Salta Excellent Ground Rectangular

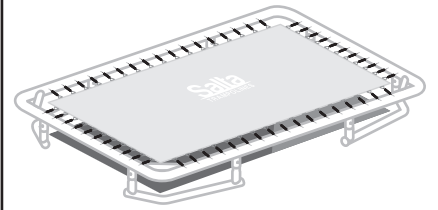
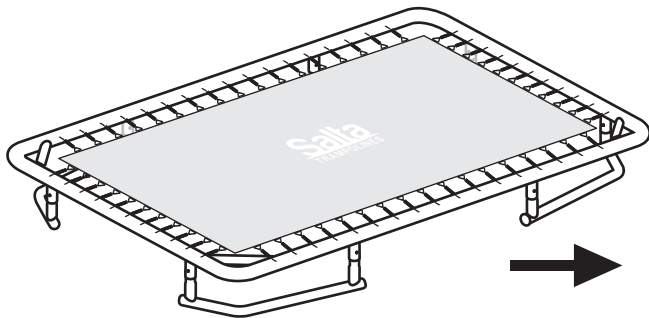
6

	
153 x 214 cm	44x
214 x 305 cm	64x



Salta Excellent Ground Rectangular

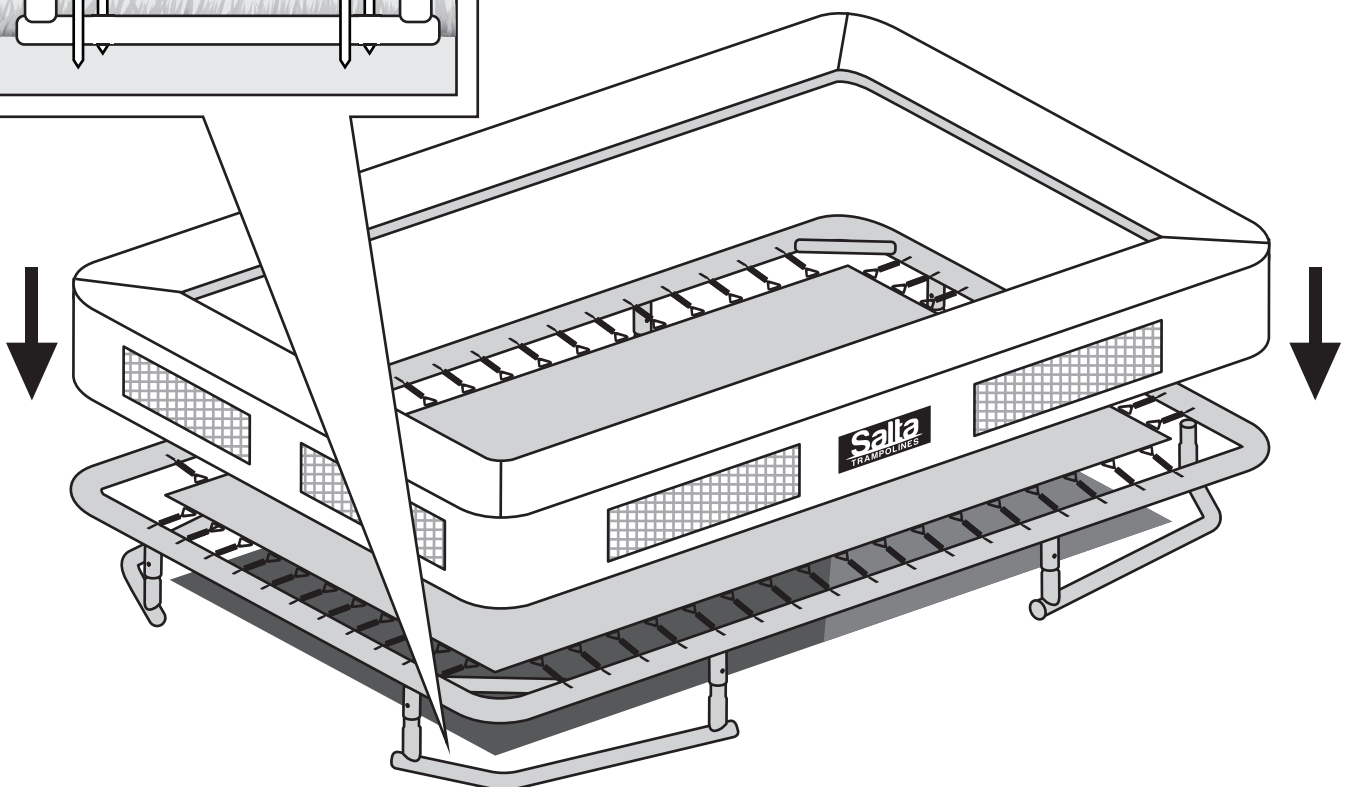
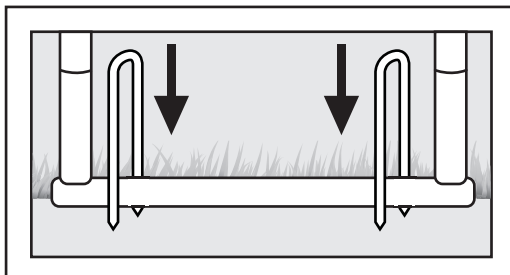
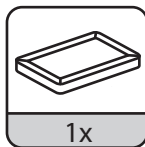
7



8



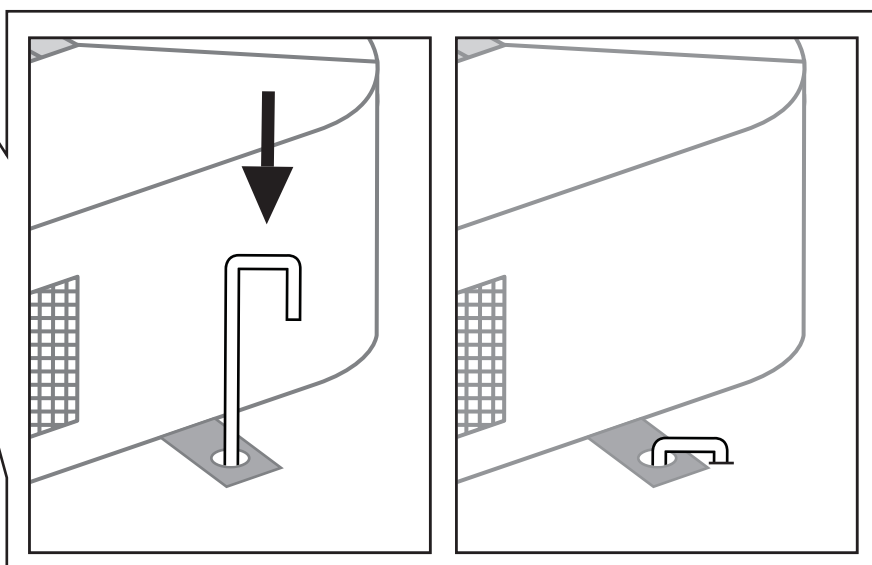
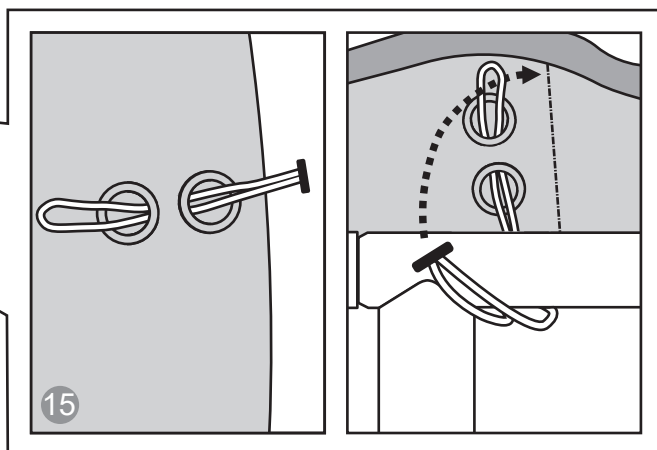
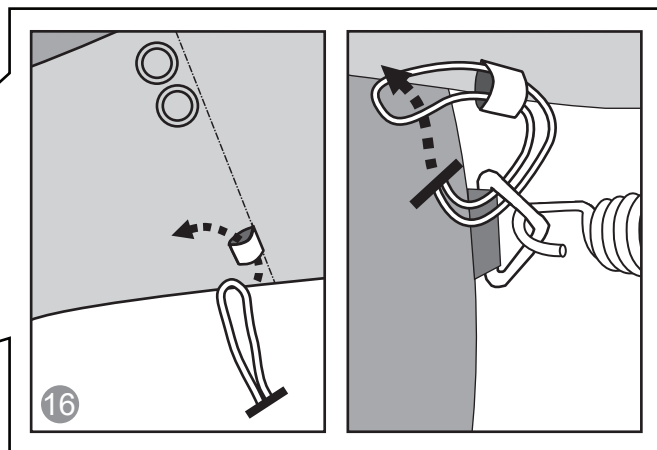
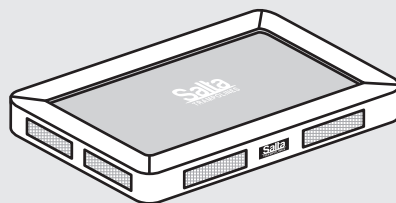
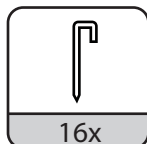
153 x 214 cm	8x
214 x 305 cm	8x

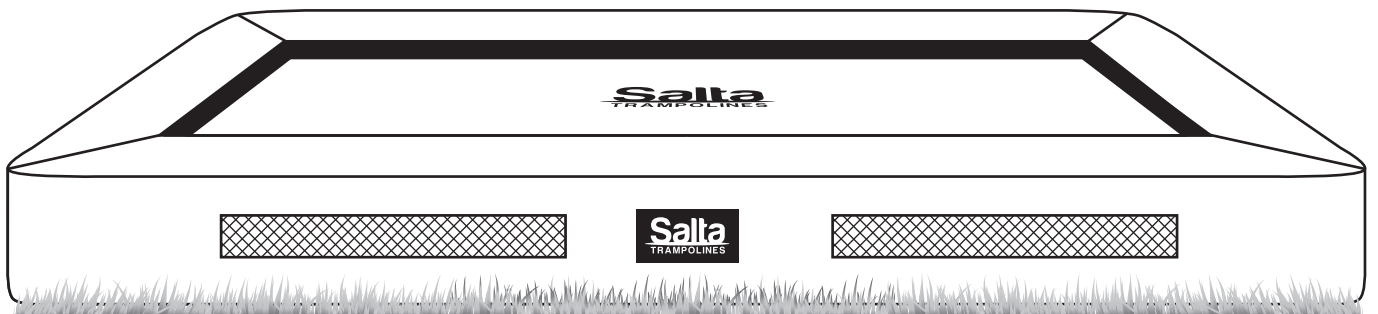


Salta Excellent Ground Rectangular

9

	
153 x 214 cm	10x 8x
214 x 305 cm	10x 8x





Ready to jump!



GB	User manual	1
SE	Instruktionsbok	7
D	Gebrauchsanweisung	14
DK	Brugermanual	22
FI	Ohjeet	29

1. INTRODUCTION

Before you start to use of this trampoline, be sure to carefully read all the information provided to you in this manual. Just like any other type of physical recreational activity, participants can be injured. To reduce the risk of injury, be sure to follow appropriate safety rules and tips.

- Recommended to wear gloves when installing the products.
- Don't place the trampoline on concrete, asphalt or any other hard surface.
- Misuse and abuse of this trampoline is dangerous and can cause serious injury!
- Trampoline, being rebounding devices, propel the performer to unaccustomed heights and into a variety of body movements.
- Always inspect the trampoline before each use for wear-out mat, loose or missing parts.
- Proper assembly, care and maintenance of product, safety tips, warnings, and proper techniques in jumping and bouncing are all included in this manual. All users and supervisors must read and familiarize themselves with these instructions. Anybody who chooses to use this trampoline must be aware of their own limitations in regards to performing various jumps and bounces with this trampoline.

WARNINGS

- Read instructions before using this trampoline.
- No somersaults.
- Only one user. Collision hazard.
- Adult supervision required.

SALTA EXCELLENT GROUND RECTANGULAR	547 / 548	Max. weight
TRAMPOLINE	153 x 214 cm	100KG
SIZE	214 x 305 cm	150KG

- Always close net opening before jumping.
- The net should be replaced every 2 years.
- Misuse and abuse of this trampoline can cause serious injuries.
- Inspect before using and replace any worn, defective or missing parts.
- Observe all safety requirements enclosed with this product.
- Not suitable for children under 3 years, due to lack of the ability.
- Only for domestic use.
- Outdoor use only.
- The trampoline shall be assembled by an adult in accordance with the assembly instructions and thereafter checked before the first use.
- Do not wear shoes on the trampoline, as this will cause excessive wear on the mat material.
- Do not use the mat when it is wet.
- Empty pockets and hands before jumping.
- Always jump in the middle of the mat.
- Do not eat while jumping.
- Do not exit by a jump.
- Do not use in strong wind conditions and secure the trampoline.
- Limit the time of continuous usage (make regular stops).
- Do not hang from, kick, cut or climb on the safety net.
- Wear clothing free of drawstrings, hooks, loops or anything that could get caught in the barrier.

- Do not attach anything to the barrier that is not a manufacturer-approved accessory or part of the enclosure system.
- Enter and exit the enclosure only at the enclosure door or barrier opening designated for that purpose.

2. INFORMATION ON USE OF THE TRAMPOLINE

Initially, you should get accustomed to the feel and bounce of the trampoline. The focus must be on the fundamentals of your body position and you should practice each bounce (the basic bounces) until you can do each skill with ease and control.

To brake a bounce, all you need to do is flex your knees sharply before they come in contact with the mat of the trampoline. This technique should be practiced while you are learning each of the basic bounces. The skill of braking should be used whenever you lose balance or control of your jump.

Always learn the simplest bounce first and be consistent with the control of your bounce before moving on to more difficult and advanced bounces. **A controlled bounce is one when your take off point and landing point is the same spot on the mat.** If you move up to the next bounce without first mastering the previous, you increase your chances of getting injured.

Do not bounce on the trampoline for extended periods of time because fatigue can increase your chances of becoming injured. Bounce for a brief period of time and then allow others to join in on the fun! Never have more than one person bouncing on the trampoline.

Jumpers should wear t-shirt, shorts or sweats, and regulation gymnastics shoes, heavy socks, or be bare foot. If you are just beginning, you may want to wear long sleeve shirts and pants to protect against scrapes and abrasions until you master correct landing positions and form. Do not wear hard sole shoes, such as tennis shoes, on the trampoline as this will cause excessive wear on the mat material.

You should always mount and dismount properly in order to avoid injury. To mount properly, you should PLACE your hand on the frame and either step or roll up onto the frame, over the springs, and onto the trampoline mat. You should always remember to place your hands onto the frame while mounting or dismounting. Do not step directly onto the frame pad or grasp the frame pad. To dismount properly, move over to the side of the trampoline and place your hand onto the frame as a support and step from the mat to the ground. Smaller children should be assisted when mounting and dismounting the trampoline.

Do not bounce recklessly on the trampoline since this will increase your chances of getting injured. The key to safety and having fun on the trampoline is control and mastering the various bounces. Never try to out-bounce another bouncer in terms of height! Never use the trampoline alone without supervision.

3. ACCIDENT CLASSIFICATION

Mounting and Dismounting: Be very careful when getting on and off the trampoline. DO NOT mount the trampoline by grabbing the frame pad, stepping onto the springs, or by jumping onto the mat of the trampoline from any object (i.e. a deck, roof, or ladder). This will increase your chances of getting injured! DO NOT dismount by jumping off the trampoline and landing on the ground regardless of the makeup of the ground. If small children are playing on the trampoline, they may need help in mounting and dismounting.

Use of Alcohol or Drugs: DO NOT consume any alcohol or drugs when using this trampoline! This will increase your chances of getting injured since these foreign substances impairs your judgements, reaction time, and overall physical coordination.

Striking the Frame of Springs: When playing on the trampoline, STAY in the center of the mat. This will reduce your risk of getting injured by landing on the frame or springs. Always keep the frame pad covering the frame of the trampoline. DO NOT jump or step onto the frame pad directly since it was not intended to support the weight of a person.

Loss of Control: DO NOT try difficult manoeuvres, or any manoeuvres until you have mastered the previous manoeuvre, or if you are just learning how to jump on a trampoline. If you do, you will increase your risk of getting injured by landing on the frame, springs, or off the trampoline completely because you might lose control of your jump. A controlled jump is considered landing on the same spot that you took off from. If you do lose control when you are jumping on the trampoline, bend your knees sharply when you land and this will allow you to regain control and stop your jump.

Somersaults (Flips): DO NOT PERFORM somersaults of any type (backwards or forwards) on this trampoline. If you make a mistake when trying to perform a somersault, you could land on your head or neck. This will increase your chances of getting your neck or back broken, which will result in death or paralysis.

Foreign Objects: DO NOT use the trampoline if there are pets/animals, other people, or any objects underneath or into the trampoline. This will increase the chances of an injury occurring. DO NOT hold any foreign objects in your hand and DO NOT place any objects on the trampoline while anyone is playing on it. Please be aware of what is overhead when you are playing on the trampoline. Tree limbs, wires, or other objects located over the trampoline will increase your chances of getting injured.

Weather Conditions: Please be aware of the weather conditions when using the trampoline. Do not use if the mat of the trampoline is wet, the jumper could slip and injure him or herself. If it is too windy, jumpers could lose control.

Limiting Access: When the trampoline is not in use, always store the access ladder in a secure place so that unsupervised children cannot play on the trampoline.

TIPS TO REDUCE THE RISK ACCIDENTS

Jumper's role in accident prevention

The key here is to stay in control of your jumps. DO NOT move onto more complicated, more difficult manoeuvres until you have mastered the basic, fundamental bounce.

Education is also key to safety and very important. Read, understand, and practice all safety precautions and warnings prior to using the trampoline. A controlled jump is when you land and take off from the same location. For additional safety tips and instructions, contact a certified trampoline instructor.

Supervisor's Role in Accident Prevention

Supervisor need to understand and enforce all safety rules and guidelines. It is the responsibility of the supervisor to provide knowledgeable advice and guidance to all jumpers of the trampoline. If supervision is unavailable or inadequate, the trampoline could be stored in a secure place, disassembled to prevent unauthorized use, or covered with a heavy tarpaulin that can be locked or secured with lock or chains. The supervisor is also responsible to ensure that the safety placard is placed on the trampoline and that jumpers are informed of these warnings and instructions.

4. TRAMPOLINE SAFETY INSTRUCTIONS

Jumpers

- Do not use trampoline if you have consumed alcohol or any drugs.
- Remove all hard sharp objects from person before using trampoline.
- You should climb on and off in a controlled and careful manner. Never jump on or off the trampoline and never use the trampoline as a device to bounce onto or into another object.
- Always learn the basic bounce and master each type of bounce before trying more difficult types of bounces. Review the Basic Skills Section to learn how to do the basics.
- To stop your bounce, flex your knees when you land on the mat with your feet.
- Always be in control when you are bouncing on the trampoline. A controlled jump is when you land at the same spot that you took off from. If at any time you feel out of control, try to stop your bouncing.
- Do not jump or bounce for prolonged periods of time or too high for a number of jumps.
- Keep your eyes on the mat to maintain control. If you do not, you could lose balance or control.
- Never have more than 1 person on the trampoline at any time.
- Always have a supervisor watching you when you are on the trampoline.

Supervisors

Educate yourself with the basic jumps and safety rules. To prevent and reduce the risk of injuries, enforce all safety rules and ensure that new jumpers learn the basic bounces before trying more difficult and advanced jumps.

- All jumpers need to be supervised, regardless of skill level or age.
- Never use the trampoline when it is wet, damaged, dirty, or worn out. The trampoline should be inspected before any jumpers start bouncing on it.
- Keep all objects that could interfere with the jumper away from the trampoline.
- Be aware of what is overhead, underneath, and around the trampoline.
- To prevent unsupervised and unauthorized use, the trampoline should be secured when not in use.

5. TRAMPOLINE PLACEMENT

The minimum overhead clearance required is 7.3 meters (24 feet) and a clearance of 2 meters around the perimeter of the trampoline. In terms of horizontal clearance, please ensure that no hazardous objects are near the trampoline such as tree limbs, other recreational objects (i.e. swing sets, swimming pools), electrical power wiring, walls, fences, etc.

For safe use of the trampoline, please be aware of the following when selecting a place for your trampoline:

- Make sure it is placed on a level surface.
- The area is well-lighted.
- There are no obstructions beneath the trampoline.

If you do not follow these guidelines, you increase the risk of someone getting injured.

6. WARRANTY

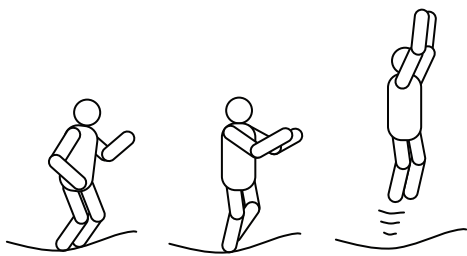
For warranty information please check our website; www.saltat trampolines.com.

Warranty can be claimed by presenting the original invoice. The warranty applies only to the material and constructions defects with respect to the product or its components. The warranty lapses if:

- The product is used incorrect or negligent or in a inappropriate way.
- The product is not installed according to the instructions / maintenance.
- The product is buried into the ground (excluding Salta Excellent Ground trampolines!)
- Defects caused by external influences (e.g. climate influences such as normal weathering by UV rays or normal wear and tear).
- Changes or modifications to the trampoline are not permitted.
- The product is used for public or the recreational market.
- Defective parts have been replaced by not original Salta spare parts.

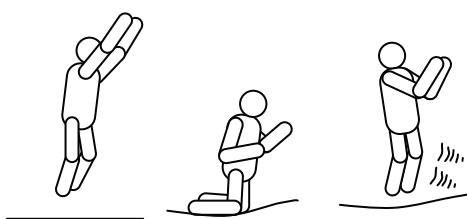
7. BASIC TRAMPOLINE BOUNCES

THE BASIC BOUNCE



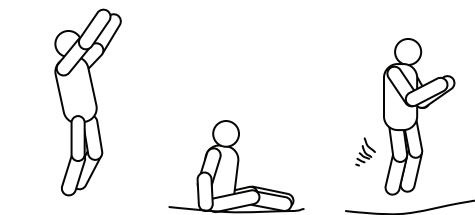
1. Start from standing position, feet shoulder width apart and with head up and eyes on mat.
2. Swing arms forward and up and around in a circular motion.
3. Bring feet together while in mid-air and point toes downward.
4. Keep feet shoulder width apart when landing on mat.

KNEE BOUNCE



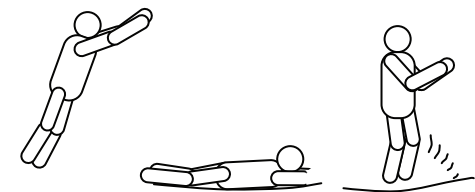
1. Start with basic bounce and keep it low.
2. Land on knees keeping back straight, body erect and use your arms to maintain balance.
3. Bounce back to basic bounce position by swinging arms up.

SEAT BOUNCE



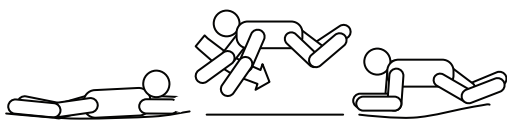
1. Land in a flat sitting position.
2. Place hands on mat besides hips
3. Return to erect position by pushing with hands.

FRONT BOUNCE



1. Start with front bounce position.
2. Land in prone (face down) position and keep hand and arms extended forward on mat.
3. Push off the mat with arms to return to standing position.

180 DEGREE BOUNCE



1. Start with front bounce position.
2. Push off with left or right hands and arms (depending on which way you wish to turn).
3. Maintain head and shoulders in the same direction and keep back parallel to mat and head up.
4. Land in prone position by return to standing position by pushing up with hands and arms.

1.INTRODUKTION

Läs all information i denna manual noggrant innan du använder studsattan.

På samma sätt som med andra fysiska redskap, finns det risk för att användarna kan skadas. Beakta följande säkerhetsregler och -tips för att minska risken för skador.

- Det rekommenderas att använda handskar i samband med monteringen av studsattan.
- Studsattan får inte ställas på betong, asfalt eller andra hårda ytor.
- Felanvändning av studsattan är farligt och kan medföra allvarlig personskada!
- Studsattans fjädereffekt kan leda användaren till ovana höjder och rörelser.
- Kontrollera alltid studsattan innan användning, och var särskilt uppmärksam på eventuellt slitage av studsattan och lösa eller saknade delar.
- Stark vind och vindpustar kan resultera i att studsattan flyttar sig. Salta Trampolines rekommenderar att studsattan säkras med hjälp av ankare eller sandsäckar och att säkerhetsnätet och hoppduken tas bort.
- Korrekt montering, rengöring och underhåll av produkten, samt säkerhetstips, varningar och korrekta hopp- och studstekniker framgår i denna manual. Det är viktigt att alla användare och övervakare läser manualen och är bekant med den. Det är viktigt att alla som använder studsattan känner till deras egna begränsningar när det kommer till att utföra olika hopp och studs på studsattan.

VARNING

- VARNING! Läs instruktionsmanualen innan du använder denna studsatta.
- VARNING! Inga kullerbyttor.
- VARNING! Endast en användare i taget. Risk för sammanstötningar.
- VARNING!

SALTA EXCELLENT GROUND RECTANGULAR

547 / 548

Max vikt

TRAMPOLINE	153 x 214 cm	100KG
STORLEK	214 x 305 cm	150KG

- VARNING! Stäng alltid öppningen i säkerhetsnätet innan någon hoppar på studsattan.
- VARNING! Endast till privat bruk.
- VARNING! Endast till utomhusbruk.
- VARNING! Studsattan ska monteras av en vuxen enligt instruktionsmanualen och därefter kontrolleras innan den används.
- VARNING! Använd inte skor på studsattan, eftersom detta orsakar ökat slitage på hoppduken.
- VARNING! Använd inte hoppduken när den är våt.
- VARNING! Töm fickor och ha inte något i händerna medan du hoppar på studsattan.
- VARNING! Hoppa alltid på mitten av hoppduken.
- VARNING! Ät inte medan du hoppar.
- VARNING! Lämna inte trampolinen i ett hopp.
- VARNING! Använd inte trampolinen under hårda vindförhållanden och se till att säkra den.
- VARNING! Begränsa tiden under kontinuerligt användande (håll pauser regelbundet).
- VARNING! Övervakning av en vuxen krävs.
- VARNING! Är inte lämplig till barn under 36 månader. Risk för kvävning. Produkten innehåller små delar.
- Studsattan får inte grävas ner i marken.
- Nätet bör bytas ut vartannat år.
- Det får inte göras ändringar på studsattan.
- Spara instruktionsmanualen.

- Låsmuttrar får endast användas till engångsinstallation.
- Felanvändning och missbruk av denna studsatta kan orsaka allvarliga skador.
- Kontrollera studsattan innan användning och ersätt varje sliten, defekt eller saknad del.
- Följ alla säkerhetskrav som följer med denna produkt.
- Är inte lämplig till barn under 36 månader på grund av barns brist på motoriska färdigheter.
- Hålls borta från eld.
- Häng, sparka, skär och klättra inte i säkerhetsnätet.
- Undvik att ha på dig kläder med snören, krokar, öglor eller något annat som kan fastna i studsattans ram eller fjädrar.

- Sätt inte fast något på studsattans ram utöver det tillbehör som är godkänt av producenten, eller som är en del av studsattans system.
- Gå endast in och ut ur studsattan genom dörren i säkerhetsnätet eller via ramöppningen som är gjord till detta ändamål.

2. ANVÄNDARANVISNING FÖR STUDSMATTAN

Börja med att bekanta dig med studsattans fjädereffekt. Håll huvudet upprätt och fokusera blicken på det yttersta av trampolinen. Träna alla hoppen (de grundläggande hoppen), tills du behärskar dem och kan kontrollera dem.

Om du vill avbryta ett hopp, ska du bara böja skarpt på knäna innan de träffar hoppduken.

Använd denna teknik medan du lär dig de grundläggande hoppen. Tekniken ska användas varje gång du tappar balansen eller kontrollen över ditt hopp.

Lär dig de grundläggande hoppen och kroppsställningarna innan du försöker dig på mer avancerade färdigheter. **Vid ett kontrollerat hopp startar och landar du på samma ställe på mattan.** Om du fortsätter vidare till nästa hopp utan att ha full kontroll över det förra, har du större risk för att bli skadad.

Undvik att hoppa för länge på studsattan i taget. Risken för att bli skadad stiger när du blir trött och tappar koncentrationen. Ta en kort hopptur och låt sedan andra hoppa! Endast en person i taget får hoppa på studsattan.

Det rekommenderas att ha T-shirt, shorts eller joggingbyxor på sig, samt halksockar, tjocka sockar eller barfota. Om du är nybörjare kan det vara en bra idé att ha en långärmad tröja och långbyxor på sig. Det förebygger skrubbsår tills du har fått koll på tekniken och lärt dig att landa korrekt. Man får inte använda skor på studsattan, inte heller tennisskor eftersom skorna sliter onödigt mycket på hoppmattans material.

Var försiktig när du går upp och ner från studsattan för att undvika skador. Så kommer du säkert upp på studsattan: Börja med att ta tag i ramen med handen, därefter antingen trampar eller drar du dig upp på ramen, över fjädrarna och upp på hoppmattan. Du ska alltid komma ihåg att ta tag i ramen med händerna när du går upp och ner från studsattan. Låt bli att trampa direkt på eller dra i studsattans kant. När du ska ner från studsattan, går du ut till kanten och tar tag i ramen. Det ger dig nödvändigt stöd, så att du säkert kan klättra ner från hoppmattan till marken. Mindre barn ska få hjälp med att komma upp och ner från studsattan.

Undvik att hoppa vilt och okontrollerat på studsattan, eftersom du i så fall har ökad risk för att bli skadad. Nyckeln till säkra och roliga stunder på studsattan är full kontroll över dina rörelser, samt att kunna utföra de olika slags hoppen korrekt. Man får aldrig försöka tävla med varandra i hur högt man kan hoppa! Använd aldrig studsattan ensam utan uppsyn.

3. OLYCKESKLASSIFIKATION

Tillgång till studsattan: Det är viktigt att du är mycket försiktig när du klättrar upp och ner från den. DET ÄR INTE TILLÅTET att klättra upp på studsattan genom att ta tag i kantkudden, trampa på fjädrarna eller hoppa upp på den från ett intilliggande föremål (t.ex. en terrass, ett tak eller en stege). Detta ökar risken för skador! DET ÄR INTE TILLÅTET att hoppa ner från studsattan, oavsett vad studsattans underlag är gjort av. Mindre barn som använder studsattan, behöver möjligtvis hjälp med att komma upp och ner från studsattan.

Användning av alkohol och medicin: DET ÄR INTE TILLÅTET att inta alkohol eller medicin medan studsattan används! Intag av alkohol eller medicin försvagar din bedömning, reaktionstid och koordination och ökar därmed risken för skador.

Nedslag på fjädderramen: Hoppa alltid MITT på hoppduken. Det minskar risken för skador vid nedslag på ramen eller fjädrarna. Se alltid till att trampolinens kant är täckt av kantkudden. DET ÄR INTE TILLÅTET att hoppa eller trampa direkt på kantkudden, eftersom den inte är gjord för att bära en persons vikt.

Brist på kontroll: PROVA INTE svåra manövrar innan du bemästrar den tidigare manövern, eller om du är igång med att lära dig att hoppa på en studsmatta. Annars är det större risk för att du tappar kontrollen av ditt hopp och skadas, t.ex. om du landar på ramen eller fjädrarna eller hoppar helt ner från studsattan. Ett kontrollerat hopp är ett hopp där nedslaget är på samma ställe som starten. Om du tappar kontrollen medan du hoppar på studsattan, ska du böja skarpt på knäna när du landar, så att du kan få tillbaka kontrollen och avbryta hoppet.

Kullerbyttor: MAN FÅR ALDRIG göra kullerbyttor (varken framlänges eller baklänges) på denna studsmatta. Om du gör fel när du försöker göra en kullerbytta, är det risk att du landar på huvudet eller nacken. Det ökar risken för nack- eller ryggskador, som i värsta fall kan leda till förlamning eller dödsfall.

Främmande föremål: Studsmattan FÅR INTE användas om det finns husdjur/djur, andra människor eller andra föremål under eller på studsattan. Detta ökar risken för olyckor. Du FÅR INTE hålla något i handen när du hoppar. Du FÅR INTE ta med föremål på studsattan när den används. Håll koll på luftutrymmet över studsattan när du använder den. Grenar, kablar eller andra föremål ovanför studsattan kan leda till olyckor.

Väderförhållanden: Håll koll på vädret när du använder studsattan. Låt bli att använda studsattan om den är våt, eftersom du kan glida och bli skadad. Om det blåser mycket kan du tappa kontrollen.

Begränsa tillgången till studsattan: När studsattan inte används, ska stegen förvaras på ett säkert ställe. Det förhindrar barn från att leka på studsattan utan uppsyn.

TIPS TILL ATT MINSKA RISKEN FÖR OLYCKOR

Användarens roll i att förebygga olyckor

Det viktigaste är att användaren har möjlighet att kontrollera sina hopp. Kasta dig INTE ut i svårare och mer komplicerade manövrar innan du bemästrar de grundläggande hopptechnikerna.

Hoppundervisning är också mycket viktigt med hänsyn till säkerheten. Det är viktigt att du läser, förstår och är bekant med alla säkerhetsföreskrifter och varningar innan du använder studsattan. Ett kontrollerat hopp är ett hopp där nedslaget är på samma ställe som starten. Kontakta en utbildad trampolininstruktör för att få fler säkerhetstips och -anvisningar.

Övervakarens roll i att förebygga olyckor

Det är viktigt att övervakaren förstår och upprätthåller alla säkerhetsregler och -riktlinjer. Övervakaren är ansvarig för att råda och vägleda alla användare av studsattan. Om det inte finns någon som håller koll på studsattan, kan studsattan förvaras på ett säkert ställe i nedmonterat tillstånd för att förhindra obehörig användning, eller täckas över med en kraftig presenning som kan låsas eller sättas fast med kedjor.

Övervakaren är även ansvarig för att se till att säkerhetsmärkena finns på studsattan, och att användarna informeras om varningarna för säker användning.

4. STUDSMATTANS SÄKERHETSINSTRUKTIONER

Användare

- Använd inte studsattan om du har intagit alkohol eller medicin.
- Ta bort alla hårda, vassa föremål innan du använder studsattan.
- Du ska klättra försiktigt och kontrollerat upp och ner från studsattan. Det är inte tillåtet att hoppa upp på eller ner från studsattan, och studsattan får aldrig användas som språngbräda till andra föremål.
- Det är viktigt att du bemästrar de grundläggande hoppen innan du försöker dig på svårare hopptechniker. Se avsnittet om grundläggande kunskaper för att få veta mer om de grundläggande hopptechnikerna.
- Om du vill avbryta ett hopp, ska du böja på knäna när du landar på hoppduken med fötterna.
- Hoppa alltid kontrollerat på studsattan. Ett kontrollerat hopp är ett hopp där nedslaget är på samma ställe som starten. Försök att avbryta hoppet om du känner att du är på väg att tappa kontrollen.
- Hoppa eller studsa aldrig länge i taget eller mycket högt många gånger i rad.
- Håll blicken på hoppduken för att bevara kontrollen. Annars är det risk för att du tappar balansen eller kontrollen.
- Studsmattan får aldrig användas av fler än en person i taget.
- All användning av studsattan ska ske under uppsyn.

Övervakare

Se till att du är bekant med de grundläggande hoppen och säkerhetsreglerna. Förebygg och minska risken för personskada genom att följa alla säkerhetsregler och se till att nya användare är bekanta med de grundläggande hoppen, innan de provar svårare och mer avancerade hopp.

- All användning av studsattan ska ske under uppsyn oberoende av användarens kunskapsnivå eller ålder.
- Använd aldrig studsattan om den är våt, skadad, smutsig eller sliten. Studsmattan ska ses efter innan det hoppas på den.
- Se till att det inte finns föremål som kan störa användaren i närheten av studsattan.
- Var uppmärksam på området över, under och omkring studsattan.
- Skydda trampolinen mot oönskad och obehörig användning.

5. UPPSTÄLLNING AV STUDSMATTAN

Det ska vara gott om plats runt studs mattan. Minst 7,3 meter ovanför och 2 meter runt om studs mattan. Det får inte finnas farliga föremål i närheten av studs mattan, inklusive grenar eller andra fritidsredskap (t.ex. gungor eller simbassänger), elektriska sladdar, murar, stängsel osv.

Beakta följande säkerhetsregler när du ska välja uppställningsstället till studs mattan:

- Ställ studs mattan på en plan yta.
- Se till att området är belyst.
- Se till att det inte finns några hinder under studs mattan.

Underlåtenhet att följa dessa riktlinjer ökar risken för personskada.

6. GARANTI

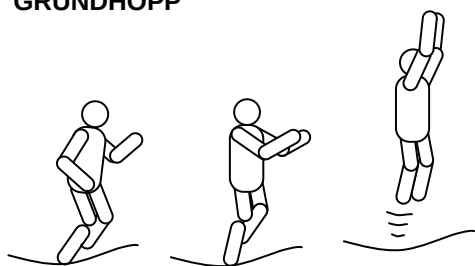
Se vänligen vår hemsida för garantiinformation: www.saltatrampolines.com

Garantikrav ska ledsagas av originalfakturan. Garantin gäller endast material- och konstruktionsfel på produkten och komponenterna. Garantin upphör att gälla om:

- produkten används på ett sätt som är fel, oaktsamt eller strider mot ändamålet.
- produkten inte är monterad enligt manualen och inte underhålls korrekt.
- produkten grävs ner i marken.
- defekterna orsakas av yttre påverkan (t.ex. normalt slitage eller väderpåverkan såsom t.ex. blekning genom UV-strålar).
- det görs ändringar på studs mattan.
- produkten används på offentliga platser eller som del av en fritidsanläggning.
- defekta delar inte har bytts ut med originaldelar från Salta.

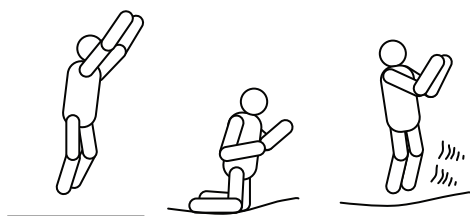
7. GRUNDLÄGGANDE TRAMPOLINHOPP

GRUNDHOPP



1. Starta från stående ställning med fötterna med axelbrett avstånd, huvudet uppåt och blicken riktad mot säkerhetsnätet.
2. Sväng armarna framåt och uppåt i en cirkelrörelse.
3. Samla fötterna i luften och sträck tårna nedåt.
4. Håll fötterna särade i axelbreddsavstånd när du landar på hoppduken.

FALL TILL KNÄSTÄLLNING



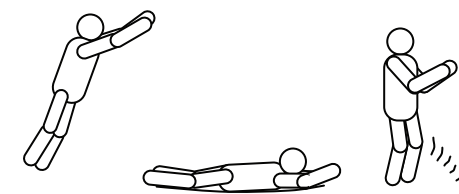
1. Starta med ett lågt grundhopp.
2. Landa på knäna med ryggen sträckt och kroppen rak, och använd armarna till att hålla balansen.
3. Studsa tillbaka till grundställning genom att svänga armarna uppåt.

FALL TILL SITTANDE STÄLLNING



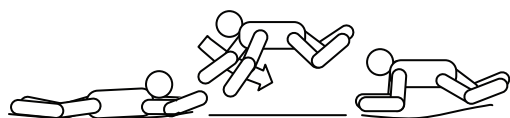
1. Landa i helt sittande ställning.
2. Placera händerna på hoppduken bredvid höfterna.
3. Tryck med händerna för att gå tillbaka till stående ställning.

FRONTFALL



1. Starta i frontställning.
2. Landa på magen (med ansiktet nedåt), och sträck armar och händer framåt på hoppduken.
3. Tryck från på hoppduken med armarna för att gå tillbaka till stående ställning.

180 - GRADERSHOPPGRUNDHOPP



1. Starta i frontställning.
2. Tryck från med vänster eller höger hand eller arm (beroende på vilken riktning du vill snurra).
3. Håll huvud och axlar i samma riktning, ryggen parallell med duken och huvudet uppåt.
4. Landa i magställning, och gå tillbaka till stående ställning genom att trycka uppåt med händer och armar.

8. RENGÖRING OCH UNDERHÅLL

Studsmattan är designad med omsorg och tillverkad av kvalitetsmaterial. Korrekt rengöring och underhåll förlänger studsmattans livstid och minskar risken för personskada. Kontrollera studsmattans primära delar (ram, fjädersystem, matta och kantkuddar) både löpande och i början av varje säsong. Följ upp på den nödvändiga rengöringen och underhållet. Om dessa kontroller inte genomförs, kan studsmattan utgöra en säkerhetsrisk. Följ dessa riktlinjer:

Trampolinen är utformad till en specifik vikt och användning. Studsmattan får bara användas av en person i taget. Var barfota eller använd strumpor när du använder studsmattan. Använd INTE skor, sportskor eller andra skodon! Håll husdjur borta från studsmattan för att skydda hoppduken mot revor och skador. Ta bort vassa och hårda föremål från fickorna innan du använder studsmattan. Håll alltid vassa eller spetsiga föremål borta från mattan.

Kontrollera alltid studsmattan innan användning, och var särskilt uppmärksam på slitna, skadade eller saknade delar.

Olika förhållanden ökar risken för att användaren kan skadas. Var särskilt uppmärksam på:

- Kontrollera att alla muttrar och bultar är spända och sitter stramt och säkert. Spänn efter vid behov.
- Kontrollera att alla fjäderbelastade led är intakta och inte kan flytta sig under bruk av studsmattan.
- Kontrollera att alla vassa hörn är ordentligt övertäckta med kantkudden, byt ut om nödvändigt.
- I länder med hårda vintrar kan stora snömängder och mycket låga temperaturer förstöra studsmattan. Det rekommenderas att skyffla bort snön och förvara mattan och nätet inomhus.
- Kontrollera att mattan och kantkudden inte har tagit skada; OBS: sol, regn, snö och extrema temperaturer försvagar dessa delar med tiden.
- Byt ut nätet efter två års bruk eller när det inte längre fungerar korrekt.
- Hål, revor eller repor får inte förekomma på mattan.
- Att mattan inte "hänger" mitt på.
- Lösa sömmar eller någon form av försämring av mattan.
- Böjda eller brutna ramdelar, t.ex. ben.
- Saknade, knäckta eller skadade fjädrar.
- Saknade, skadade eller ej-fastgjorda kantkuddar.
- Se till att alla stängningar med kardborreband är stängda korrekt under bruk av studsmattan.

Om det är tecken på skada eller förhållanden som kan skada användaren, ska studsmattan nedmonteras och spärras av, så att den inte kan användas innan felet har rättats.

Blåst

I kraftig blåst kan studsmattan blåsas omkull. Om det finns utsikter till hårda vindar, ska du flytta studsmattan till ett område i lä eller packa undan den. Du kan också välja att sätta fast den runda, utvändiga delen av studsmattan

(toppramen) i marken med rep och markpinnar. Studsmattan ska sättas fast med minst tre stormlinor. Det är inte tillräckligt att sätta fast studsmattans ben, eftersom de kan dras ut ur hållarna i ramen.

Flyttning av studsmattan

Två personer ska användas till att flytta studsmattan. Flytta studsmattan genom att lyfta den en aning från marken och hålla den vågrätt. Om studsmattan ska flyttas på annat sätt, ska den nedmonteras.

1. EINFÜHRUNG

Lesen Sie vor dem Gebrauch des Trampolins diese Gebrauchsanweisung mit allen Informationen gut durch. Wie bei allen Arten von körperlichen Betätigungen, besteht Verletzungsgefahr. Befolgen Sie die Sicherheitsregeln und Tipps, um das Verletzungsrisiko zu verringern.

- Es wird empfohlen, bei der Montage des Produkts Handschuhe zu tragen.
- Platzieren Sie das Trampolin nicht auf Beton, Asphalt oder eine andere harte Oberfläche.
- Ein unsachgemäßer und falscher Gebrauch des Trampolins ist gefährlich und kann zu ernsthaften Verletzungen führen!
- Durch die Federung wird der Springer in ungewohnte Höhen und Körperhaltungen katapultiert.
- Untersuchen Sie das Trampolin vor jedem Gebrauch auf Verschleiß sowie lockere und fehlende Teile.
- Richtiges Zusammenbauen, Wartung, Sicherheitstipps und Warnungen werden in dieser Anleitung erklärt. Alle Benutzer und Aufsichtspersonen müssen sich mit diesen Anweisungen befassen. Jeder, der dieses Trampolin benutzt, muss sich seiner eigenen Grenzen in Bezug auf das Springen mit diesem Trampolin bewusst sein.

ACHTUNG

- Gebrauchsanleitung lesen.
- Keine Saltos schlagen.
- Nur ein Benutzer. Kollisionsgefahr.
- Beaufsichtigung durch einen Erwachsenen erforderlich.

SALTA EXCELLENT GROUND RECTANGULAR	547 / 548	Max. Gewicht
TRAMPOLIN	153 x 214 cm	100KG
GRÖSSE	214 x 305 cm	150KG

- Vor dem Springen immer die Netzöffnung schließen.
- Das Netz sollte jedes alle 2 Jahre ersetzt werden.
- Zweckentfremdung und Missbrauch dieses Trampolins kann zu ernsthaften Verletzungen führen.
- Vor der Benutzung überprüfen und alle verschlissenen, defekten oder fehlenden Teile ersetzen.
- Alle Sicherheitsanforderungen für dieses Produkt einhalten.
- Für Kinder unter 3 Jahren aufgrund mangelnder Fähigkeiten nicht geeignet.
- Nur für private Anwendung.
- Nur im Freien verwenden.
- Das Trampolin muss von einem Erwachsenen gemäß Montageanleitung montiert und im Anschluss vor der ersten Verwendung geprüft werden.
- Tragen Sie auf dem Trampolin keine Schuhe, da dies einen extremen Verschleiß des Matten-Materials verursacht.
- Verwenden Sie die Matte nicht, wenn sie nass ist.
- Nur mit leeren Händen und Taschen springen.
- Immer in der Mitte der Matte springen.
- Essen Sie nicht, während Sie springen.
- Das Trampolin nicht mit einem Sprung verlassen.
- Nicht bei starkem Wind verwenden und das Trampolin gut fixieren.
- Begrenzen Sie die Zeit durchgehender Nutzung (regelmäßige Pausen einlegen).

- Nicht in das Sicherheitsnetz hängen oder klettern. Nicht in das Netz schneiden oder hineintreten.
- Kleidung ohne Zugbänder, Haken, Schleifen oder andere Dinge tragen die sich im Netz verfangen können.
- Montieren Sie nichts an das Sicherheitsnetz, das kein vom Hersteller empfehlendes Zubehör oder Teil des Sicherheitsnetzes ist.
- Nur durch den vorgesehenen Eingang der Trampolin betreten oder verlassen.

2. INFORMATIONEN ÜBER DIE BENUTZUNG DES TRAMPOLINS TRAMPOLINE

Gewöhnen Sie sich zuerst an das Gefühl und das Springen auf dem Trampolin. Konzentrieren Sie sich auf die grundlegenden Körperpositionen und üben Sie jeden Sprung (die Grundsprünge), bis Sie ihn einfach und kontrolliert ausführen können.

Um einen Sprung zu bremsen, müssen Sie Ihre Knie scharf beugen, bevor diese mit der Trampolinmatte in Berührung kommen. Diese Technik soll geübt werden, während Sie die einzelnen Grundsprünge lernen. Diese Bremstechnik sollte immer verwendet werden, wann Sie das Gleichgewicht oder die Kontrolle über Ihren Sprung verlieren.

Lernen Sie zuerst den einfachsten Sprung und beherrschen Sie diesen, bevor Sie zu einem schwierigeren und fortgeschrittenen Sprung gehen. **Ein kontrollierter Sprung ist ein Sprung, wobei der Startpunkt und der Landepunkt auf der Sprungmatte identisch ist.** Wenn Sie zum nächsten Sprung gehen, ohne den Ersten zu meistern, erhöhen Sie das Risiko, sich zu verletzen.

Springen Sie nicht zu lange auf dem Trampolin, da Erschöpfung das Risiko sich zu verletzen erhöht. Springen Sie nur eine kurze Zeit und erlauben Sie dann anderen am Spaß teilzunehmen! Erlauben Sie niemals, mehr als eine Person auf dem Trampolin zu springen.

Die Springer sollten ein T-Shirt, kurze Hosen oder einen Pulli tragen und Gymnastikschuhe, schwere Socken oder barfuß. Wenn Sie Anfänger sind, können Sie zum Schutz gegen Kratzer und Schürfwunden ein langärmeliges T-Shirt und lange Hosen tragen bis Sie die richtigen Landestellungen und Landeformen beherrschen. Tragen Sie auf dem Trampolin keine Schuhe mit harten Sohlen, wie z.B. Tennisschuhe, da diese das Material der Sprungmatte übermäßig abnutzen.

Steigen Sie immer ordnungsgemäß auf und ab von dem Trampolin, um eine Verletzung zu vermeiden. Setzen Sie zum richtigen Aufsteigen Ihre Hand auf den Rahmen und steigen oder rollen Sie auf den Rahmen, über die Federn auf die Sprungmatte. Denken Sie immer daran, Ihre Hände beim Auf- und Absteigen auf den Rahmen zu setzen. Ergreifen oder steigen Sie nicht direkt auf das Rahmenpolster. Zum richtigen Absteigen bewegen Sie sich zur Seite des Trampolins, setzen Ihre Hand zur Unterstützung auf den Rahmen und steigen Sie von der Matte auf dem Boden. Kleinere Kinder sollten beim Auf- und Absteigen vom Trampolin unterstützt werden.

Springen Sie nicht waghalsig auf dem Trampolin herum, da dies das Verletzungsrisiko erhöht. Der Schlüssel für Sicherheit und Spaß auf dem Trampolin sind die Kontrolle und Meisterung der verschiedenen Sprünge. Versuchen Sie niemals, einen anderen Springer in der Höhe zu übertreffen! Benutzen Sie das Trampolin niemals ohne Aufsicht einer Erwachsene.

3. UNFALL KLASSIFIKATION

Auf- und absteigen: Sie sollten beim auf- und absteigen vom Trampolin sehr vorsichtig sein. Steigen Sie NICHT auf das Trampolin indem das Rahmenpolster zu ergreifen, auf die Federn zu treten oder von irgen einem Gegenstand (z.B. einer Terrasse, einem Dach oder einer Leiter) auf der Trampolin zu springen. Dies erhöht Ihre Verletzungsgefahr! Steigen Sie NICHT vom Trampolin, um auf den Boden zu springen, unabhängig vom Aufbau des Bodens. Kleinere Kinder sollten beim auf- und absteigen vom Trampolin unterstützt werden.

Einnahme von Alkohol oder Drogen: Nehmen Sie KEINEN Alkohol oder Drogen wenn Sie dieses Trampolin benutzen! Dies erhöht Ihre Verletzungsgefahr, da diese Substanzen Ihr Urteilsvermögen, Reaktionszeit und Ihr Körperbeherrschung beeinträchtigt.

Den Rahmen oder die Federn berühren: Bleiben Sie beim Springen auf dem Trampolin in der MITTE von die Sprungmatte. Dadurch mindern Sie Ihr Risiko, durch einen Aufprall auf die Federn oder dem Rahmen verletzt zu werden. Die Rahmenpolster müssen immer den Trampolinrahmen abdecken. Springen oder steigen Sie NIEMALS auf das Randkissen, da dieses nicht dafür ausgelegt wurde, das Gewicht einer Person auszuhalten.

Verlust der Kontrolle: Probieren Sie KEINE schwierigen Manöver, solange Sie nicht die vorhergehenden Sprünge beherrschen oder wenn Sie das Springen auf dem Trampolin erst lernen. Sollten Sie diesem Rat zu wider handeln, erhöhen Sie die Verletzungsgefahr. Sie könnten auf dem Rahmen, die Federn oder völlig außerhalb des Trampolins aufkommen. Ein kontrollierter Sprung zeichnet sich dadurch aus, dass man auf demselben Punkt aufkommt, von dem man abgesprungen ist. Sollten Sie die Kontrolle verlieren, während Sie auf dem Trampolin springen, beugen Sie stark die Knie bei der Landung. Dadurch bekommen Sie wieder Kontrolle und können Sie den Sprung stoppen.

Salto: Vollziehen Sie KEINE Saltos jeglicher Art (vorwärts oder rückwärts) auf der Trampolin. Sollte Sie ein Fehler machen, könnten Sie auf dem Kopf oder Nacken aufkommen. Dadurch erhöht sich das Risiko, sich das Genick oder Wirbelsäule zu brechen, was zu Tod oder Lähmung führen kann.

Andere Objekte: Verwenden Sie das Trampolin NICHT, wenn sich Tiere, andere Menschen oder Gegenstände unter ODER auf dem Trampolin befinden, da sich dadurch das Verletzungsrisiko erhöht. Halten Sie KEINE Objekte in der Hand und legen Sie KEINE Objekte auf das Trampolin, während jemand darauf springt. Achten Sie darauf, was über Ihrem Kopf ist, wenn Sie auf dem Trampolin springen. Sollten sich Bäume, Äste, Drähte oder andere Dinge über dem Trampolin befinden, erhöht sich dadurch Ihre Verletzungsgefahr.

Schlechte Wartung des Trampolins: Ein Trampolin in schlechtem Zustand erhöht Ihre Verletzungsgefahr. Bitte überprüfen Sie das Trampolin vor jeder Benutzung auf durchgebogene Stahlrohre, eine abgenutzte Matte, lose oder gebrochene Federn und die allgemeine Stabilität des Trampolins.

Wetterbedingungen: Bitte beachten Sie die Wetterbedingungen bei der Benutzung des Trampolins. Nicht verwenden, wenn die Trampolin-Matte nass ist. Die Person könnte ausrutschen und sich schwer verletzen. Bei zu starkem Wind kann er die Kontrolle verlieren.

Begrenzung des Zugangs: Wenn das Trampolin nicht in Gebrauch ist, immer den Leiter in einem sicheren

platz bewahren, so dass unbeaufsichtigte Kinder nicht auf dem Trampolin können spielen.

TIPPS ZUR VERRINGERUNG DES UNFALLRISIKOS

Die Rolle des Springers bei der Unfallprävention:

Das Entscheidende ist, während des Springers die Kontrolle zu behalten. Machen Sie KEINE komplizierten, schwierigen Manöver, bevor Sie die einfachen Grundsprünge nicht beherrschen. Erziehung ist ebenfalls sehr wichtig für die Sicherheit. Lesen, verstehen und üben Sie alle Sicherheitsvorkehrungen und Warnungen vor der Benutzung des Trampolins. Bei einem kontrollierten Sprung, kommen Sie auf der gleichen Stelle auf, von der Sie abgesprungen sind. Für zusätzliche Sicherheitshinweise und Sicherheitsanweisungen, setzen Sie sich mit einem staatlich anerkannten Trampolin-Trainer in Verbindung.

Die Rolle der Aufsichtsperson bei der Unfallprävention:

Aufsichtspersonen sollen alle Sicherheitshinweise- und Richtlinien verstehen und durchsetzen. Es liegt in der Verantwortung der Aufsichtspersonen, allen Springern auf dem Trampolin kompetente Hinweise und Unterweisung zu erteilen. Sollte eine Aufsichtsperson nicht verfügbar oder unangemessen sein, sollte das Trampolin an einem sicheren Ort aufbewahrt und demontiert werden, um unbefugte Benutzung zu verhindern. Dabei sollte es mit einer schweren Plane abgedeckt werden, die mit Schlössern und Ketten gesichert werden kann. Der Aufsichtsperson ist ebenfalls dafür verantwortlich, dass die Sicherheitshinweise auf dem Trampolin angebracht sind und die Springer über diese Warnungen und Hinweise informiert werden.

4. TRAMPOLIN SICHERHEITSANWEISUNGEN

Springer

- Verwenden Sie das Trampolin nicht, wenn Sie Alkohol oder Drogen konsumiert haben.
- Legen Sie alle harten und scharfen Gegenstände ab, bevor Sie das Trampolin verwenden.
- Das Auf- und Absteigen sollte kontrolliert und vorsichtig erfolgen. Springen Sie niemals auf das Trampolin hinauf oder von dem Trampolin herunter. Verwenden Sie dieses niemals als Vorrichtung, um auf oder in andere Objekte zu springen.
- Lernen Sie zunächst die Grundsprünge und beherrschen Sie diese, bevor Sie schwierigere Sprünge versuchen. Lesen Sie hierzu den Abschnitt „Grundtechniken“, um zu erfahren, wie man die Grundsprünge ausführt.
- Um Sprünge abubrechen, beugen Sie DIE Knie, wenn Sie mit Ihren Füßen auf der Matte landen.
- Behalten Sie immer die Kontrolle, wenn Sie springen. Ein kontrollierter Sprung ist dadurch gekennzeichnet, dass Sie auf dem gleichen Ort landen, von dem Sie losspringen. Sollten Sie zu irgendeinem Zeitpunkt das Gefühl haben, dass Sie die Kontrolle verlieren, dann brechen Sie den Sprung ab.
- Springen oder federn Sie nicht über einen längeren Zeitraum oder über mehrere Sprünge zu hoch.
- Halten Sie die Augen auf der Matte zum Kontrolle zu halten. Wenn Sie das nicht tun, könnten Sie Gleichgewicht und die Kontrolle verlieren.
- Es sollte sich niemals mehr als eine Person gleichzeitig auf dem Trampolin befinden.
- Bei der Benutzung des Trampolins durch Kinder muss immer eine Aufsichtsperson dabei sein.

Aufsichtspersonen

Machen Sie sich mit den Grundsprüngen und Sicherheitshinweisen vertraut. Um Verletzungen vorzubeugen bzw. die Verletzungsgefahr zu vermindern, sorgen Sie für die Einhaltung aller Sicherheitsanweisungen und stellen Sie sicher, dass die Springer die Grundsprünge lernen, bevor Sie mit fortgeschrittenen Sprüngen beginnen.

- Alle Springer müssen überwacht werden, ganz gleich welche Fähigkeiten oder welches Alter sie haben.
- Das Trampolin sollte niemals verwendet werden, wenn es feucht, beschädigt, schmutzig oder abgenutzt ist. Das Trampolin muss überprüft werden, bevor die Springer es benutzen.
- Halten Sie alle Objekte, die dem Springer in den Weg geraten könnten, vom Trampolin entfernt.
- Beachten Sie, was sich über, unter und um das Trampolin herum befindet.
- Verhindern Sie eine unbeaufsichtigte und unberechtigte Nutzung. Das Trampolin sollte abgesichert sein, wenn es nicht benutzt wird.

5. TRAMPOLIN PLATZIERUNG

Die minimal erforderliche Überkopfhöhe beträgt 7,3 Meter (24 Fuß) und lassen Sie um das Trampolin einen Freiraum von 2 Meter. Bezüglich des seitlichen Freiraums stellen Sie bitte sicher, dass keine gefährlichen Gegenstände wie Äste, andere Freizeitgeräte (z.B. Schaukel, Swimmingpool), Stromkabel, Wände, Zäune etc. in der Nähe des Trampolins sind.

Für den sicheren Gebrauch des Trampolins, berücksichtigen Sie bitte Folgendes, sobald ein Platz für Ihr Trampolin vorgewählt wurde:

- Stellen Sie sicher, dass es auf eine waagerechte, ebene Fläche gesetzt wird.
- Der Bereich muss gut beleuchtet sein.
- Es darf keine Hindernisse rund um und unter das Trampolin geben.

Wenn Sie diesen Richtlinien nicht folgen, erhöhen Sie die Verletzungsgefahr.

6. GEWÄHRLEISTUNG

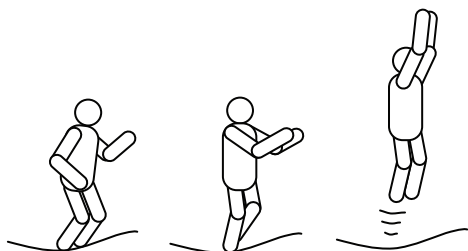
Informationen dazu erhalten Sie auf unserer Website www.saltatrampolines.com.

Gewährleistungsansprüche können unter Vorlage der Original-Rechnung geltend gemacht werden. Die Gewährleistung gilt nur für Material- und Konstruktionsfehler in Bezug auf das Produkt oder seine Bestandteile. Die Gewährleistung erlischt, wenn:

- das Produkt unsachgemäß, fahrlässig oder auf ungeeignete Weise verwendet wird,
- das Produkt nicht vorschriftsgemäß montiert / gewartet wurde,
- das Produkt in die Erde vergraben wurde (außer Salta Excellent Ground Trampoline!),
- Schäden durch externe Einflüsse verursacht wurden (z. B. Klimaeinflüsse, wie normale Verwitterung durch UV-Strahlen oder normale Abnutzung),
- Änderungen des Trampolins oder Umbauten vorgenommen wurden,
- das Produkt öffentlich oder im Freizeitgewerbe eingesetzt wird,
- defekte Bestandteile durch keine originalen Salta-Bestandteile ersetzt wurden.

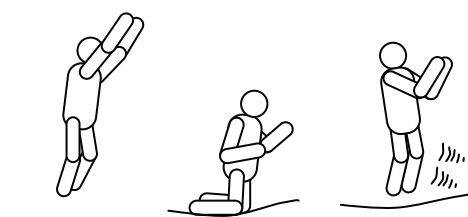
7. GRUNDLEGENDE TRAMPOLINSPRÜNGE

GRUND SPRUNG



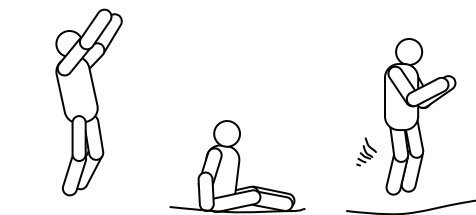
1. Starten Sie aus dem Stand, Füße schulterbreit auseinander, Kopf aufrecht und die Augen auf die Matte gerichtet.
2. Schwingen Sie die Arme kreisförmig nach vorne und oben.
3. Bringen Sie mitten in der Luft die Füße zusammen und zeigen Sie mit den Zehen nach unten.
4. Halten Sie die Füße beim Landen auf der Matte schulterbreit auseinander.

KNIESPRUNG



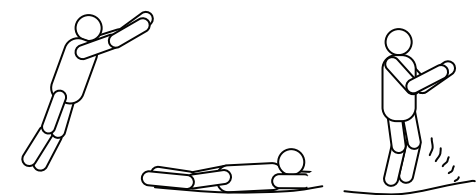
1. Starten Sie mit dem Grundsprung und springen Sie dabei niedrig.
2. Landen Sie mit geradem Rücken und aufrechtem Körper auf den Knien und halten Sie mit Ihren Armen das Gleichgewicht.
3. Springen Sie in die grundlegende Sprungposition zurück, indem Sie die Arme nach oben schwingen.

SITZSPRUNG



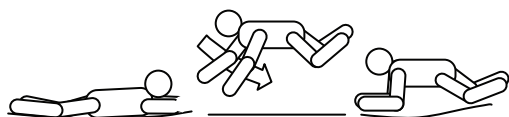
1. Landen Sie in einer flach sitzenden Position.
2. Platzieren Sie die Hände auf die Matte neben der Hüfte und halten Sie die Ellenbogen locker.
3. Kehren Sie in die aufrechte Position zurück, indem Sie sich mit den Händen abdrücken.

NACH-VORNE SPRUNGEN



1. Starten Sie mit einem niedrigen Sprung.
2. Landen Sie in der Bauchlage (Gesicht nach unten) und halten Sie die Hände und Arme ausgestreckt nach vorne auf der Matte.
3. Drücken Sie sich mit den Armen von der Matte ab, um in den Stand zurückzukehren.

180 GRAD SPRUNG



1. Starten Sie in der Bauchlage.
2. Drücken Sie sich mit dem rechten oder linken Arm ab (abhängig davon, in welche Richtung Sie sich drehen möchten).
3. Strecken Sie Kopf und Schultern in die gleiche Richtung und halten Sie den Rücken parallel zur Matte und den Kopf nach oben.
4. Landen Sie in der Bauchlage und Kehren Sie in den Stand zurück, indem Sie sich mit den Armen abdrücken.

8. PFLEGE UND WARTUNG

Dieses Trampolin wurde aus qualitativ hochwertigen Materialien und mit handwerklichem Können hergestellt. Wenn es richtig gepflegt und gewartet wird, kann es den Springern jahrelang für Übungen, Spaß und Unterhaltung zur Verfügung stehen. Zugleich wird die Verletzungsgefahr gemindert. Kontrolle und Wartung der Hauptbestandteile (Rahmen, Aufhängesystem, Matte und Abdeckung) zu Beginn jeder Saison und auch in regelmäßigen Abständen. Werden diese Kontrollen nicht durchgeführt, kann das Trampolin gefährlich werden. Bitte folgen Sie den folgenden Anweisungen.

Das Trampolin ist dafür ausgelegt, einem bestimmten Gewicht und bestimmter Benutzung standzuhalten. Bitte stellen Sie sicher, dass zu jedem Zeitpunkt nur eine Person das Trampolin verwendet. Die Springer sollten Socken tragen bzw. barfuß sein, wenn Sie das Trampolin verwenden. Bitte beachten Sie, dass KEINE Straßen- oder Tennisschuhe getragen werden sollten. Um zu vermeiden, dass das Trampolin zerschnitten oder beschädigt wird, lassen Sie keine Tiere auf die Matte. Weiterhin sollten Springer alle scharfen Gegenstände ablegen, bevor sie das Trampolin benutzen. Jede Art scharfer oder spitzer Gegenstände sollten von der Trampolinmatte stets ferngehalten werden.

Überprüfen Sie das Trampolin vor jeder Verwendung auf abgenutzte, überbeanspruchte oder fehlende Teile. Es können sich verschiedene Ursachen ergeben, die Ihre Verletzungsgefahr erhöhen. Bitte achten Sie auf:

- Kontrollieren Sie alle Muttern und Schrauben auf festen Sitz und ziehen Sie diese fest, falls erforderlich.
- Kontrollieren Sie, ob alle gefederten (Steckverbindung) Verbindungen noch intakt sind und sich während des Springens nicht lösen können.
- Kontrollieren Sie alle Abdeckungen und scharfen Enden und ersetzen Sie diese, falls erforderlich.
- In bestimmten Ländern können die Schneelast und die niedrigen Temperaturen in den Wintermonaten das Trampolin beschädigen. Es wird empfohlen, den Schnee zu entfernen und die Matte und die Anlage im Gebäudeinneren zu lagern.
- Stellen Sie sicher, dass die Matte und die Abdeckung keine Schäden aufweisen; HINWEIS: Sonnenlicht, Regen, Schnee und extreme Temperaturen beeinträchtigen die Qualität dieser Bestandteile im Laufe der Zeit.
- Tauschen Sie das Netz nach 2 Jahren Nutzung aus oder wenn es seinen Zweck nicht mehr ordnungsgemäß erfüllt.
- Einstiche, Löcher oder Risse in der Trampolinmatte.
- Durchhängende Trampolinmatte.
- Lose Nähte oder jegliche Art von Abnutzung der Matte.
- Geknickte oder gebrochene Rahmenteile.
- Gebrochene, fehlende oder beschädigte Federn.
- Einer beschädigten, fehlenden oder unzureichend befestigten Stoßmatte.
- Hervorstehenden Teilen (vor allem scharfe Teilen) am Rahmen, den Federn oder der Matte.

Salta Excellent Ground Trampolines

- Die Belüftung unter dem Trampolinboden wird verbessert, um ein einwandfreies Sprungerlebnis zu garantieren (z. B. Verwendung von luftdurchlässigem Material für die Matte/Abdeckung, eingebaute Durchlässe, um den Luftstrom zu erhöhen, Freilassen von Freiraum rund um das Trampolin für ausreichend Luftstrom);
- Sorgen Sie für einen ordnungsgemäßen Abzug/Abfluss. Falls erforderlich, die Unterstützung eines professionellen Unternehmens für die Grundarbeiten in Anspruch nehmen.
- Stellen Sie sicher, dass die Klettverbindungen ordnungsgemäß geschlossen sind, wenn das Trampolin verwendet wird.

Sollte irgendeiner der vorgenannten zustände eintreten oder sonst etwas, von dem sie denken, es könnte einem benutzer schädigen, muss das Trampolin demontiert und sicher verwahrt werden, solange bis die ursache behoben ist.

Situationen mit wind

In Situationen mit heftigem Wind, kann das Trampolin weggeweht werden. Wenn Sie stürmisches Wetter erwarten, sollte das Trampolin an einem geschützten Platz untergestellt oder demontiert werden. Eine andere Möglichkeit besteht darin, den runden Außenteil (oberer Schiene) des Trampolins mit Seilen und Pflöcken am Boden festzubinden. Um für Sicherheit zu sorgen sollten mindestens drei Befestigungen verwendet werden. Es reicht nicht, nur die Beine des Trampolins am Boden festzubinden, da diese aus den Muffen im Rahmen gerissen werden können.

Transport des trampolins

Sollte ein Transport des Trampolins nötig sein, sollten daran mindestens zwei Personen benötigt sein. Beim Transport sollte das Trampolin leicht vom Boden gehoben und horizontal gehalten werden. Für jede andere Transportart, sollte das Trampolin auseinandergebaut werden.

1. INTRODUKTION

Læs alle oplysningerne i denne vejledning omhyggeligt, før du tager trampolinen i brug. På samme måde som med andre fysiske redskaber er der risiko for, at brugerne kan komme til skade. Overhold følgende sikkerhedsregler og -tips for at reducere risikoen for skader.

- Det anbefales at bruge handsker i forbindelse med montagen af trampolinen.
- Trampolinen må ikke anbringes på beton, asfalt eller andre hårde overflader.
- Forkert brug af trampolinen er farligt og kan medføre alvorlig personskaade!
- Trampolinen fjedereffekt kan føre brugeren til uvante højder og bevægelser.
- Efterse altid trampolinen før brug, og vær især opmærksom på eventuel slitage af trampolindugen og løse eller manglende dele.
- Stærk vind og vindstød kan resultere i, at trampolinen flytter sig. Salta Trampolines anbefaler, at trampolinen sikres ved hjælp af ankre eller sandsække og at sikkerhedsnettet og hoppedugen fjernes.
- Korrekt samling, pleje og vedligeholdelse af produktet, samt sikkerhedstips, advarsler og korrekte hoppe- og springteknikker fremgår af denne vejledning.

Det er vigtigt, at alle brugere og supervisorere læser vejledningen og er fortrolig med den. Det er vigtigt, at alle, der bruger trampolinen, kender deres egne begrænsninger mht. at udføre forskellige hop og spring på trampolinen.

ADVARSEL

- ADVARSEL! Læs brugervejledningen før at du tager denne trampolin i brug.
- ADVARSEL! Ingen saltomortaler.
- ADVARSEL! Kun én bruger ad gangen. Risiko for sammenstød.

SALTA EXCELLENT GROUND RECTANGULAR	547 / 548	Maks. vægt
TRAMPOLIN	153 x 214 cm	100KG
STØRRELSE	214 x 305 cm	150KG

- ADVARSEL! Luk altid for åbningen i sikkerhedsnettet, før der springes .
- ADVARSEL! Kun til privat brug.
- ADVARSEL! Kun til udendørs brug.
- ADVARSEL! Trampolinen skal monteres af en voksen i overensstemmelse med monteringsvejledningen og derefter kontrolleres før den tages i brug.
- ADVARSEL! Brug ikke sko på trampolinen, da dette vil forårsage øget slid på hoppedugen.
- ADVARSEL! Anvend ikke hoppedugen, når den er våd.
- ADVARSEL! Tøm lommer og hav intet i hænderne, mens du hopper på trampolinen.
- ADVARSEL! Hop altid på midten af hoppedugen.
- ADVARSEL! Spis ikke mens du hopper.
- ADVARSEL! Forlad ikke trampolinen i et spring.
- ADVARSEL! Anvend ikke trampolinen under hårde vindforhold og sørg for at sikre den.
- ADVARSEL! Begræns tiden under vedvarende brug (hold regelmæssige pauser).
- ADVARSEL! Opsyn af en voksen er påkrævet.
- ADVARSEL! Er ikke egnet til børn under 36 måneder. Risiko for kvælning. Produktet indeholder små dele.
- Trampolinen må ikke graves ned i jorden.
- Nettet bør udskiftes hvert 2. år.
- Der må ikke foretages ændringer af trampolinen.
- Gem vedligeholdelsesvejledningen.
- Låse møtrikker må kun bruges til engangsinstallation.

- Forkert anvendelse og misbrug af denne trampolin kan forårsage alvorlige skader.
- Kontroller trampolinen før brug og erstat hver eneste slidt, defekt eller manglende del.
- Overhold alle sikkerhedskrav, der er vedlagt dette produkt.
- Er ikke egnet til børn under 36 måneder, på grund af børnenes manglende motoriske færdigheder.
- Holdes væk fra ild.
- Hæng, spark, skær og klatre ikke i sikkerhedsnettet.
- Undgå at have tøj på med træksnore, kroge, løkker eller noget andet der kan fanges i trampolinrammen eller fjedrene.
- Fastgør intet andet til trampolinrammen end det tilbehør, der er godkendt af producenten, eller som er del af trampolinsystemet.
- Træd kun op og ned ad trampolinen igennem døren i sikkerhedsnettet eller via rammeåbningen, der er beregnet til dette formål.

2. BRUGSVEJLEDNING FOR TRAMPOLINEN

Start med at gøre dig fortrolig med trampolinens fjedereffekt. Hold hovedet oprejst, og fokuser blikket på det yderste af trampolinen. Træn alle springene (de grundlæggende spring), indtil du behersker dem og kan kontrollere dem.

Hvis du vil afbryde et spring, skal du blot bøje skarpt i knæene, før de rammer trampolindugen.

Brug denne teknik, mens du lærer de grundlæggende spring. Teknikken skal bruges, hver gang du mister balancen eller kontrollen over dit spring.

Lær de grundlæggende hop og kropsholdninger, før du forsøger dig med mere avancerede færdigheder.

Ved et kontrolleret spring sætter du fra og lander samme sted på måtten. Hvis du fortsætter videre til det næste spring uden, at have fuld kontrol over det forrige, har du større risiko for, at komme til skade.

Undlad at hoppe for længe på trampolinen ad gangen. Risikoen for at komme til skade stiger, når du bliver træt og uopmærksom. Tag en kort hoppetur og lad så andre komme til! Der må altid kun hoppe én person ad gangen på trampolinen.

Det anbefales at have T-shirt, shorts eller joggingbukser på, hertil gymnastiksko, tykke sokker eller bare tæer. Hvis du er nybegynder, kan det være en god ide, at have en langærmet trøje og lange bukser på. Det forebygger hudafskrabninger, indtil du har fået styr på teknikken og lært at lande korrekt. Der må ikke bruges sko på trampolinen, heller ikke tennissko, idet sko slider unødigt meget på springmåttens materiale.

Vær forsigtigt, når du stiger op på eller ned fra trampolinen for at undgå skader. Sådan kommer du sikkert op på trampolinen: Start med at TAGE FAT i stellet med hånden, hvorefter du enten træder eller hiver dig op på stellet, henover fjedrene og op på springmåtten. Du skal altid huske at tage fat i stellet med hænderne, når du stiger op på eller ned fra trampolinen. Lad være med at træde direkte op på eller hive fat i trampolinkanten. Når du skal ned fra trampolinen, går du ud til siden og tager godt fat i stellet. Det giver den nødvendige støtte, så du kan klatre sikkert ned fra springmåtten til jorden. Mindre børn skal have hjælp til at komme op og ned fra trampolinen.

Undlad at hoppe vildt og ukontrolleret på trampolinen, da du i så fald har øget risiko for, at komme til skade. Nøglen til sikre og sjove stunder på trampolinen er fuld kontrol over dine bevægelser, samt evnen til at udføre de forskellige slags spring korrekt. I må aldrig forsøge at udkonkurrere hinanden i højdespring! Brug aldrig trampolinen alene uden opsyn.

3. ULYKKESKLASSIFIKATION

Adgang til trampolinen: Det er vigtigt, at du er meget forsigtig, når du klatrer op på trampolinen og ned fra den. DET ER IKKE TILLADT at klatre op på trampolinen, ved at tage fat i kantpuden eller ved at træde på fjedrene eller ved at hoppe op på den fra en tilstødende genstand (f.eks. en terrasse, et tag eller en stige). Dette øger risikoen for skader! DET ER IKKE TILLADT at hoppe ned fra trampolinen, uanset hvad trampolinens underlag er lavet af. Mindre børn, som bruger trampolinen, har muligvis brug for hjælp til, at komme op og ned fra trampolinen.

Brug af alkohol og medicin: DET ER IKKE TILLADT at indtage alkohol eller medicin under brugen af trampolinen! Indtagelse af alkohol eller medicin svækker din dømmekraft, reaktionstid og koordinationsevne og øger dermed risikoen for skader.

Nedslag på fjederrammen: Hop altid MIDT på trampolindugen. Det reducerer risikoen for skader ved nedslag på rammen eller fjedrene. Sørg altid for, at trampolinens kant er dækket af kantpuden. DET ER IKKE TILLADT at hoppe eller træde direkte på kantpuden, da den ikke er konstrueret til at kunne bære en persons vægt.

Manglende kontrol: PRØV IKKE vanskelige manøvrer eller andre manøvrer, før du mestrer den forudgående manøvre, eller hvis du er i gang med, at lære at hoppe på en trampolin. Ellers er der større risiko for, at du mister kontrollen med dit spring og kommer til skade, f.eks. hvis du lander på rammen eller fjedrene eller hopper helt ned fra trampolinen. Et kontrolleret spring er et spring, hvor nedslaget er på det samme sted som afsættet. Hvis du mister kontrollen, mens du hopper på trampolinen, skal du bøje skarpt i knæene, når du lander, så du kan genvinde kontrollen og afbryde springet.

Saltomortaler (kolbøtter): DER MÅ ALDRIG laves saltomortaler eller kolbøtter (hverken forlæns eller baglæns) på denne trampolin. Hvis du laver en fejl, når du forsøger at slå en saltomortale eller kolbøtte, er der risiko for, at du lander på hovedet eller nakken. Det øger risikoen for nakke- eller rygsår, som i værste fald kan medføre lammelse eller død.

Fremmedlegemer: Trampolinen MÅ IKKE anvendes, hvis der er kæledyr/dyr, mennesker eller andre genstande under eller på trampolinen. Dette øger risikoen for ulykker. Du MÅ IKKE holde noget i hånden, når du hopper. Du MÅ IKKE anbringe genstande på trampolinen, når den er i brug. Hold øje med luftrummet over trampolinen, når du bruger den. Grene, kabler eller andre genstande oven over trampolinen kan føre til ulykker.

Vejrbetingelser: Hold øje med vejret når du bruger trampolinen. Lad være med at bruge trampolinen, hvis den er våd, da du kan glide og komme til skade. Hvis det blæser meget kan du miste kontrollen.

Begræns adgangen til trampolinen: Når trampolinen ikke er i brug, skal stigen opbevares et sikkert sted. Det forhindrer børn i, at lege på trampolinen uden opsyn.

TIPS TIL AT REDUCERE RISIKOEN FOR ULYKKER

Brugerens rolle i at forebygge ulykker

Det vigtigste er, at brugeren er i stand til, at kontrollere sine spring. Kast dig IKKE ud i vanskeligere og mere komplicerede manøvrer, før du mestrer de grundlæggende springteknikker.

Springundervisning er også meget vigtigt af hensyn til sikkerheden. Det er vigtigt, at du læser, forstår og er fortrolig med alle sikkerhedsforskrifter og advarsler, før du bruger trampolinen. Et kontrolleret spring er et spring, hvor nedslaget er på det samme sted som afsættet. Kontakt en uddannet trampolininstruktør for at få flere sikkerhedstips og -anvisninger.

Supervisorens rolle i at forebygge ulykker

Det er vigtigt, at supervisoren forstår og håndhæver alle sikkerhedsregler og -retningslinjer. Supervisoren er ansvarlig for at rådgive og vejlede alle brugere af trampolinen. Hvis der ikke er nogen til, at føre opsyn med trampolinen, kan trampolinen opbevares på et sikkert sted i adskilt tilstand for at forhindre uautoriseret brug eller tildækkes med en kraftig presenning, som kan aflåses eller fastgøres med kæder. Supervisoren er også ansvarlig for at sikre, at sikkerhedsmærkatene er anbragt på trampolinen, og at brugerne informeres om advarslerne for sikker brug.

4. TRAMPOLIN SIKKERHEDSINSTRUKTIONER

Brugere

- Brug ikke trampolinen, hvis du har indtaget alkohol eller medicin.
- Fjern alle hårde skarpe genstande, før du bruger trampolinen.
- Du skal klatre forsigtigt og kontrolleret op og ned fra trampolinen. Det er ikke tilladt at hoppe op på eller ned fra trampolinen, og trampolinen må aldrig bruges som springbræt til andre genstande.
- Det er vigtigt, at du mestrer de grundlæggende spring, før du forsøger dig med vanskeligere springteknikker.

Se afsnittet om grundlæggende færdigheder for at få mere at vide om de grundlæggende springteknikker.

- Hvis du vil afbryde et spring, skal du bøje i knæene, når du lander på trampolindugen med fødderne.
- Hop altid kontrolleret på trampolinen. Et kontrolleret spring er et spring, hvor nedslaget er på det samme sted som afsættet. Forsøg at afbryde springet, hvis du føler, du er ved at miste kontrollen.
- Hop eller spring aldrig i lang tid ad gangen eller meget højt mange gange i træk.
- Hold blikket på trampolindugen for at bevare kontrollen. Ellers er der risiko for, at du mister balancen eller kontrollen.
- Trampolinen må aldrig bruges af mere end én person ad gangen.
- Enhver brug af trampolinen skal ske under opsyn.

Supervisor

Sørg for, at du er fortrolig med de grundlæggende hop og sikkerhedsregler. Forebyg og reducer risikoen for personskade ved, at håndhæve alle sikkerhedsregler og sikre, at nye brugere er fortrolige med de grundlæggende spring,

før de prøver vanskeligere og mere avancerede hop.

- Al brug af trampolinen skal ske under opsyn uafhængigt af brugerens færdighedsniveau eller alder.
- Brug aldrig trampolinen, hvis den er våd, beskadiget, snavset eller nedslidt. Trampolinen skal efterses, før der hoppes på den.
- Sørg for, at der ikke er genstande, der kan genere brugeren, i nærheden af trampolinen.
- Vær opmærksom på området over, under og omkring trampolinen.
- Beskyt trampolinen mod uoversigt og uautoriseret brug, når den ikke er i brug.

5. OPSTILLING AF TRAMPOLINEN

Der skal være god plads omkring trampolinen. Mindst 7,3 meter oven over og 2 meter rundt om trampolinen. Der må ikke være farlige genstande i nærheden af trampolinen, herunder grene eller andre fritidsredskaber (f.eks. gynger eller swimmingpools), elektriske ledninger, mure, hegn osv.

Overhold følgende sikkerhedsregler, når du skal vælge opstillingsstedet til trampolinen:

- Opstil trampolinen på en plan overflade.
- Sørg for, at området er oplyst.
- Sørg for, at der ikke er hindringer under trampolinen.

Manglende overholdelse af disse retningslinjer øger risikoen for personskade.

6. GARANTI

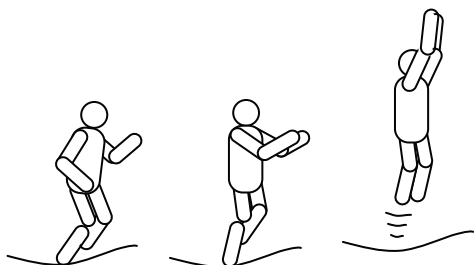
Se venligst vores website for garantioplysninger:
www.saltatrampolines.com

Garantikrav skal ledsages af den oprindelige faktura. Garantien gælder kun materiale- og konstruktionsfejl på produktet og komponenterne. Garantien bortfalder hvis:

- produktet bruges på en forkert, uagtsom eller formålsstridig måde.
- produktet ikke er monteret i henhold til vejledningen og ikke vedligeholdes korrekt.
- produktet graves ned i jorden.
- defekterne er forårsaget af ydre påvirkninger (f.eks. ganske normal brugsslitage eller vejrpåvirkninger som f.eks. afblegning gennem UV-stråler).
- der udføres ændringer på trampolinen.
- produktet bruges på offentlige steder eller som en del af et fritidsanlæg.
- defekte dele ikke er blevet udskiftet med originale Salta tilbehørsdele.

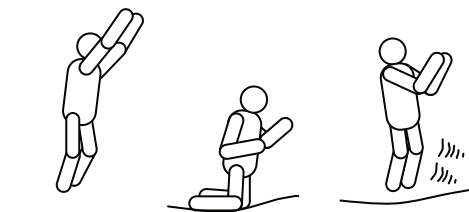
7. GRUNDLÆGGENDE TRAMPOLINSPRING

GRUNDSRING



1. Start fra stående stilling med fødderne i en skulder breddes afstand, hovedet opad og blikket rettet mod sikkerhedsnettet.
2. Sving armene frem og opad i en cirkelbevægelse.
3. Saml fødderne i luften, og stræk tæerne nedad.
4. Hold fødderne adskilt i en skulder breddes afstand, når du lander på trampolindugen.

FALD TIL KNÆSTILLING



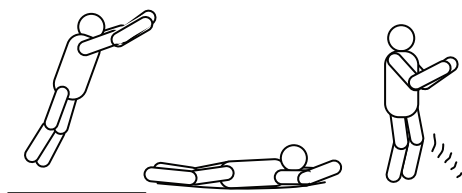
1. Start med et lavt grundspring.
2. Land på knæene med ryggen strakt og kroppen lige, og brug armene til at holde balancen.
3. Spring tilbage til grundstilling ved at svinge armene opad.

FALD TIL SIDDESTILLING



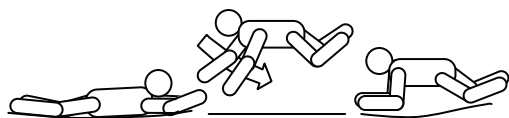
1. Land i helt siddende stilling.
2. Anbring hænderne på trampolindugen ud for hofterne.
3. Skub med hænderne for at vende tilbage til stående stilling.

FRONTFALD



1. Start i frontstilling.
2. Land på maven (med ansigtet nedad), og stræk arme og hænder fremad på trampolindugen.
3. Sæt af på trampolindugen med armene, for at vende tilbage til stående stilling.

180 GRADERS SPRING



1. Start i frontstilling.
2. Sæt af med venstre eller højre hånd eller arm (afhængig af, hvilken retning du vil dreje).
3. Hold hoved og skuldre i samme retning og ryggen parallel med dugen og hovedet opad.
4. Land i mavestilling, og vend tilbage til stående stilling ved at skubbe opad med hænder og arme.

8. PLEJE OG VEDLIGEHOLDELSE

Trampolinen er designet med omhu og fremstillet i kvalitetsmaterialer. Korrekt pleje og vedligeholdelse forlænger trampolinens levetid og reducerer risikoen for personskaade. Kontroller trampolinens primære dele (stel, affjedringssystem, måtte og skumbeskyttelse) både løbende og i starten af hver sæson. Følg op med den nødvendige pleje og vedligeholdelse. Hvis disse kontroleftersyn ikke gennemføres, kan trampolinen komme til at udgøre en sikkerhedsrisiko. Følg disse retningslinjer:

Trampolinen er designet til en bestemt vægt og anvendelse. Trampolinen må kun bruges af én person ad gangen. Vær barfodet eller brug strømper, når du bruger trampolinen. Brug IKKE sko, sportssko eller andet fodtøj! Hold husdyr væk fra trampolinen for at beskytte trampolindugen mod revner eller skader. Fjern skarpe eller hårde genstande fra lommerne, inden du bruger trampolinen. Hold altid skarpe eller spidse genstande væk fra måtten.

Efterse altid trampolinen før brug, og vær især opmærksom på slidte, beskadigede eller manglende dele. Forskellige forhold øger risikoen for, at brugeren kan komme til skade. Vær især opmærksom på:

- Tjek at alle møtrikker og bolte er spændt og sidder stramt og sikkert. Stram efter ved behov.
- Tjek at alle fjederbelastede led (pit pins) er intakte og ikke kan komme til at forskubbe sig under brug af trampolinen.
- Tjek at alle skarpe hjørner er forsvarligt dækket til med skumbeskyttelse, udskift om nødvendigt.
- I lande med hårde vintre kan store snemængder og meget lave temperaturer ødelægge trampolinen. Det anbefales at skovle sneen væk og opbevare måtten og nettet indenfor .
- Tjek at måtten og skumbeskyttelsen ikke har taget skade; BEMÆRK: sol, regn, sne og ekstreme temperaturer svækker disse dele over tid.
- Udskift nettet efter 2 års brug eller når det ikke længere fungerer korrekt.
- Huller, revner eller rifter ikke forefindes i måtten.
- At måtten ikke "hænger" midt på.
- Løse syninger og mørning af måtten.
- Bøjede eller brækkede steldele, f.eks. ben.
- Manglende, knækkede eller beskadigede fjedre.
- Manglende, beskadiget eller ikke-fastgjort kantpude.
- Sørg for at alle lukninger med velcrobånd er lukket korrekt under brug af trampolinen.

Hvis der er tegn på skade eller forhold, der kan skade brugeren, skal trampolinen adskilles eller afspærres, så den ikke anvendes før fejlen er udbedret.

Blæst

I kraftig blæst kan trampolinen blive blæst omkuld. Hvis der er udsigt til kraftig blæst, skal du flytte trampolinen til et område med læ eller pakke den sammen. Du kan også vælge, at fastgøre den runde, udvendige del af trampolinen (toprammen) til jorden med reb og pløkker. Trampolinen skal fastgøres med mindst tre

barduner. Det er ikke tilstrækkeligt, at fastgøre trampolinens ben, da de kan blive trukket ud af holderne i rammen.

Flytning af trampolinen

Der skal bruges to personer til at flytte trampolinen. Flyt trampolinen ved at løfte den en anelse fra jorden og holde den vandret. Hvis trampolinen skal flyttes på anden måde, skal den adskilles.

SALTA FIRST CLASS

KÄYTTÖOHJE

Lue käyttöohjeet huolellisesti ennen käyttöä. Säilytä nämä ohjeet myöhempää tarvetta varten.

Varoitus! Tukehtumisvaara, tuote sisältää pieniä osia. Aikuisen on suoritettava tuotteen kokoonpano ja asennus käyttökuntoon.

ESITTELY

Lue kaikki tämän oppaan tiedot huolellisesti ennen trampoliinin käyttöä.

Samoin kuin muiden fyysisten aktiviteettien kohdalla, on trampoliinin käytössäkin olemassa loukkaantumisen vaara. Noudata seuraavia turvallisuusohjeita ja vinkkejä, jotta voit vähentää loukkaantumisvaaraa.

- Suosittelemme, että käytät käsineitä trampoliinia asennettaessa.
- Älä aseta trampoliinia betonille, asfaltille tai muille kovalle pinnoille.
- Trampoliinin väärinkäyttö on vaarallista ja voi aiheuttaa vakavia vammoja!
- Trampoliinin ponnahdusefekti voi saattaa käyttäjän arvaamattomiin korkeuksiin ja liikeratoihin.
- Tarkista aina trampoliini ennen käyttöä ja kiinnitä erityistä huomiota trampoliinin mahdolliseen kulumiseen ja irrallisiin tai puuttuviin osiin.
- Vahvat tuulet ja puuskat voivat siirtää trampoliinia. Valmistaja suosittelee, että trampoliini ankkuroidaan rungon kehäputkista alustaan ankkureilla tai hiekkasäkillä ja myrskyn edellä irrotetaan turvaverkko sekä hyppymatto.
- Tässä käyttöoppaassa esitetään trampoliinin kokoonpano-, puhdistus- ja kunnossapito- sekä turvallisuusohjeet, erilaiset varoitukset ja oikeat hyppytekniikat. On tärkeää, että kaikki käyttäjät ja käyttöä valvovat henkilöt lukevat ja tuntevat kaikki nämä ohjeet ja varoitukset. On myös tärkeää, että kaikki trampoliinia käyttävät henkilöt tuntevat omat fyysiset rajoituksensa ja osaamisensa rajat yrittäessään tehdä erilaisia hyppyjä ja pomppuja trampoliinilla.

VAROITUKSET

- VAROITUS! Lue käyttöohje ennen tämän trampoliinin käyttöä.
- VAROITUS! Ei kuperkeikkoja.
- VAROITUS! Vain yksi käyttäjä kerrallaan. Törmäysvaara!
- VAROITUS! Huomaa alla olevan taulukon mukaiset enimmäispainot käyttäjille

SALTA FIRST CLASS	Tyyppi: 531/532/533/534	Enimmäispaino
Trampoliinin halkaisija	251 cm / 305 cm	150 kg
Trampoliinin halkaisija	366 cm / 427 cm	180 kg

- VAROITUS! Sulje turvaverkko aina ennen pomppimisen aloitusta.
- VAROITUS! Vain yksityiseen käyttöön.
- VAROITUS! Vain ulkokäyttöön.
- VAROITUS! Aikuisen on valvottava trampoliinin kokoamista ja asennusta ja tarkistettava trampoliinin turvallisuus ennen ensimmäistä käyttökertaa.
- VAROITUS! Älä käytä kenkiä trampoliinilla, koska se lisää trampoliinin kulumista.
- VAROITUS! Älä käytä trampoliinia, jos se on märkä.
- VAROITUS! Tyhjennä taskut ja kädet ennen trampoliinin käyttöä.
- VAROITUS! Hyppää aina trampoliinin keskikohdalla.
- VAROITUS! Älä syö mitään hyppäämisen aikana.
- VAROITUS! Älä poistu trampoliinista hyppäämällä.
- VAROITUS! Älä käytä trampoliinia kovalla tuulella ja ankkuroi trampoliini alustansa.
- VAROITUS! Rajoita käyttöaikaa ja pidä säännöllisesti taukoja.
- VAROITUS! Aikuisten on aina valvottava trampoliinin käyttöä.
- VAROITUS! Ei sovellu alle 36 kuukauden ikäisille lapsille, heidän puutteellisten kykyjensä vuoksi. Lisäksi tuotteeseen liittyy pienten lasten kohdalla tukehtumisvaara. Tuote sisältää pieniä osia.
- Maan pinnalle asennettavaksi tarkoitettua trampoliinia ei saa upottaa maahan.
- Turvaverkko on vaihdettava joka toinen vuosi.
- Älä tee mitään muutoksia trampoliiniin.
- Säilytä käyttöohje.
- Lukitusmuttereita saa käyttää vain yhden asennuksen yhteydessä.
- Tämän trampoliinin virheellinen käyttö ja väärinkäyttö voivat aiheuttaa vakavia vahinkoja.

- Tarkista trampoliini ennen käyttöä ja vaihda kulunut, viallinen tai puuttuva osa.
- Noudata kaikkia tämän tuotteen mukana seuraavia turvallisuusohjeita.
- Ei sovellu alle 36 kuukauden ikäisille lapsille, koska lapset eivät tunne motorisia taitojaan ja rajojaan.
- Pidettävä kaukana avotulesta ja muista paloriskeistä.
- Älä ripusta mitään äläkä kiipeä turvaverkkoon. Älä potki tai leikkaa turvaverkkoa.
- Älä käytä vaatteita, joissa on nauhoja, koukkuja, silmukoita tai muita sellaisia osia, jotka voisivat jäädä kiinni trampoliinin osiin tai turvaverkkoon.

- Älä kiinnitä trampoliinirungolle mitään lisävarustetta tai trampoliinin osaa, joka ei ole valmistajan hyväksymä.
- Kulje trampoliiniin ja siitä pois vain turvaverkossa olevan kulkuaukon kautta.

2. OHJEET TRAMPOLIININ KÄYTTÖÖN

Aloita tutustumalla trampoliinin ja sen joustavaan pintaan. Ota varovasti tuntumaa sen joustoon seisomalla trampoliinin keskellä. Pidä pääsi pystyssä ja kiinnitä katseesi trampoliinin reunoissa. Harjoittele kaikkia perushyppyjä, kunnes hallitset ne ja osaat suorittaa ne helposti ja vartaloasi kontrolloiden.

Jos haluat peruuttaa hypyn, jouta polvista voimakkaasti ennen kuin kosketat trampoliinin hyppymattoa. Käytä tätä tekniikkaa opettellessasi perushyppyjä. Käytä samaa tekniikkaa aina, kun menetät tasapainosi tai et hallitse hyppyäsi.

Opettele perushyppyjä ennen kuin kokeilet kehittyneempiä hyppyvariaatioita. Hallittu hyppy on sellainen, jossa ponnistat ja laskeudut hyppymaton samassa kohdassa. Jos lähdet seuraavaan hyppyyn ilman, että edellinen hyppysi päättyy hallitusti, sinulla on suurempi riski loukkaantua.

Vältä hyppimästä liian pitkään kerrallaan. Loukkaantumisen riski kasvaa, kun väsyt ja keskittymisesi herpaantuu. Hypi vain vähän aikaa kerrallaan ja anna sitten muiden hyppiä vuorostaan. Trampoliinissa saa hyppiä vain yksi henkilö kerrallaan.

On suositeltavaa käyttää esimerkiksi t-paitaa ja shortseja tai lenkkeilyhousuja sekä sukkia. Voit myös hyppiä paljain jaloin. Aloittelijan voi olla hyvä käyttää pitkälahkeisia housuja ja pitkähihaista paitaa, koska opetteluvaiheessa voi helposti kolhia ja naarmuttaa itseään. Trampoliinia ei kannata käyttää kovapohjaiset kengät jalassa, sillä tuolloin trampoliinin hyppymatto kuluu voimakkaasti.

Ole varovainen kulkiessasi trampoliiniin ja poistuessasi siitä. Näin nousevat trampoliinille turvallisesti: aseta käsi trampoliinin ulkokehälle (runko), pyörähdä tai astu jousien yli hyppymatolle. Muista aina asettaa käsi trampoliinin ulkokehälle (runko), kun kuljet trampoliiniin tai poistut siitä. Älä tarraa kiinni runkoputkeen äläkä astu runkoputken päälle. Kun poistut trampoliinista, mene reunalle ja aseta käsi trampoliinin ulkokehälle (runko), jotta saat tarvittavan tuen turvalliseen poistumiseen. Poistu astumalla rungon yli maahan. Pienimmät lapset on syytä avustaa trampoliiniin ja sieltä pois.

Älä hypi villisti ja hallitsemattomasti, sillä se lisää loukkaantumisen riskiä. Turvallisen ja hauskan trampoliinin käytön kannalta on keskeistä hallita erilaiset hyppytyypit kontrolloidusti ja rauhallisesti. Älä milloinkaan yritä kilpailla toisen käyttäjän kanssa hyppykorkeudessa! Älä milloinkaan käytä trampoliinia yksin, ilman valvontaa.

3. ERILAISET ONNETTOMUUSRISKIT

Trampoliiniin nouseminen ja siitä poistuminen: On tärkeää olla varovainen trampoliiniin noustessa ja siitä poistuessa. Älä kiipeä trampoliiniin tarttumalla reunapehmusteeseen, astumalla jousien päälle tai hyppää trampoliiniin mistään viereisestä rakenteesta (tuoli, terassi, katto, tikkaat, pöytä tai muu rakenne). Edellä mainitusta ohjeesta piittaamaton toiminta lisää merkittävästi loukkaantumisen riskiä. Älä milloinkaan poistu trampoliinista hyppäämällä – riippumatta siitä, mitä trampoliinin vieressä on tarjolla hypyn laskeutumisalustaksi. Pienimmät lapset on syytä auttaa trampoliiniin ja siitä pois.

Alkoholin ja lääkkeiden käyttö: ÄLÄ KÄYTÄ alkoholia, lääkkeitä tai huumausaineita, kun käytät trampoliinia! Näiden käyttö heikentää arviointikykyäsi, reaktioaikaa ja koordinaatiota, mikä lisää loukkaantumisen riskiä.

Trampoliinin jouset: hypi AINA trampoliinin hyppymaton keskellä, sillä tällöin et vahingoita itseäsi laskeutumalla trampoliinin rungolle tai jousien päälle. Varmista aina, että trampoliinin reunat ovat reunatyynyn peitossa. Ei ole sallittua hypätä tai astua suoraan reunatyynyn päälle, koska sitä ei ole tehty kannattamaan henkilön painoa.

Hallitsemattomat hyppy: ÄLÄ YRITÄ LIIKAA! Älä yritä liian vaativia hyppyjä vaan harjoittele ensin hallitsemaan kunnolla tavalliset perushypyt. Jos yrität liikaa ja liian vaativia temppuja, menetät helposti kontrollin ja laskeudut hallitsemattomasti jousiin tai trampoliinin rungon päälle ja loukkaantumisen riski on suuri. Hallitussa hypyssä hyppäät ja laskeudut samassa pisteessä hyppymatolla. Jos menetät kontrollin kesken hypyn, jouta voimakkaasti polvista ennen laskeutumista trampoliinille. Näin saat hallinnan takaisin ja voit pysäyttää hyppäämisen.

Voltit ja kuperkeikat: ÄLÄ MILLOINKAA TEE VOLTTEJA (ei minkäänlaisia, ei eteenpäin eikä taaksepäin) tai kuperkeikkoja tällä trampoliinilla. Epäonnistunut voltti voi päättyä alastuloon niska tai pää edellä. Tähän liittyy suuri riski vakaviin vammoihin, halvaantumiseen ja kuolemaan.

Vieraat esineet: VIERAAT ESINEET EIVÄT KUULU TRAMPOLIINIIN! Vieraat esineet lisäävät onnettomuusriskiä selvästi. Esimerkiksi lemmikkieläimet, muut ihmiset, leikkikalut, pelivälineet, puhelimet, kamerat ja avaimet eivät kuulu trampoliiniin. Käsissä ei saa pitää mitään hyppiessä. Älä aseta mitään esineitä hyppymatolle. Huolehdi siitä, että myös trampoliinin yläpuolella on vapaata tilaa, eikä kohdalle satu esimerkiksi oksia, johtoja, naruja tai muuta.

Sääolosuhteet: Ole varuillasi muuttuvien sääolosuhteiden suhteen käyttäessäsi trampoliinia. Älä käytä trampoliinia, jos se on märkä, koska voit liukastua ja loukata itsesi. Kovalla tuulella trampoliini voi liikahtaa ja hyppääjät voivat menettää hypyn hallinnan. Jos alueella on ukkosta, pysy poissa trampoliinin luota.

Pääsyn rajoittaminen: Kun trampoliinia ei käytetä, pidä suojaverkko suljettuna ja portaat poissa paikoiltaan, jotta lapset eivät valvomattomasti menisi trampoliinille.

VINKKEJÄ ONNETTOMUUSRISKIEN PIENENTÄMISEEN

Käyttäjän rooli onnettomuuksien ehkäisemisessä

Tärkeintä on, että käyttäjä hallitsee hyppynsä koko ajan. Älä yritä liian vaikeita ja monimutkaisia hyppyjä ennen kuin osaat perushyppyä varmasti ja turvallisesti. Perushyppyjen tekniikan hallinta on erittäin tärkeää turvallisuuden kannalta. On tärkeää, että luet, ymmärrät ja tutustut kaikkiin turvaohjeisiin ja varoituksiin ennen trampoliinin käyttöä. Hallittu hyppy aina sellainen joka lähtee ja laskeutuu samassa kohtaa hyppymattoa. Lisää turvallisuusohjeita saat kokeneilta ohjaajilta.

Valvojan rooli onnettomuuksien ehkäisemisessä

On tärkeää, että valvoja (ohjaaja) ymmärtää kaikki turvallisuusmääräykset ja ohjeet sekä pitää huolta niiden noudattamisesta. Valvoja vastaa kaikkien trampoliinin käyttäjien neuvonnasta ja ohjaamisesta. Jos trampoliinia ei voida valvoa, on hyvä säilyttää se turvallisessa paikassa, jossa luvaton käyttö on mahdollisuuksien mukaan estetty esimerkiksi lukitsemalla, peittämällä tai käyttökelvottomaksi purkamalla. Valvoja on myös vastuussa siitä, että turvallisuusohjeet ja varoitukset ovat näkyvillä trampoliinin luona ja että käyttäjät on saatettu tietoisiksi kaikista turvallisuusmääräyksistä ja ohjeista.

4. TRAMPOLIININ TURVALLISUUSOHJEET

Käyttäjät

- Älä käytä trampoliinia, jos olet ottanut alkoholia tai lääkettä.
- Poista käsistäsi, vaatteistasi ja yltäsi kaikki kovat ja terävät esineet ennen trampoliinin käyttöä.
- Kiipeä huolellisesti ja tarkasti trampoliiniin ja siitä pois. Trampoliiniin ei saa mennä tai siitä poistua hyppäämällä eikä siitä pidä milloinkaan yrittää ponnahtaa muihin kohteisiin.
- On tärkeää, että hallitset perushyppyä hyvin ennen vaikeampien hyppyjen kokeilua (katso perustaitoja käsittelevästä osasta lisätietoja perushyppytekniikoista).
- Jos haluat keskeyttää hypyn, taivuta polvia voimakkaasti laskeutuessasi hyppymatolle.
- Hypi aina hallitusti. Hallittu hyppy on aina sellainen, joka lähtee ja laskeutuu samassa kohtaa hyppymattoa. Jos hyppy ei ole hallinnassa, yritä peruuttaa hyppy keskeyttämällä se edellä kuvatulla tavalla.
- Älä pompi itseäsi liian väsyksiin äläkä milloinkaan hypi liian korkealle tai yritä montaa korkeaa hyppyä peräkkäin.
- Pidä katseesi trampoliinissa (hyppymatossa), jotta säilytät hypyn hallinnan. Muutoin voit menettää hypyn kontrollin ja tasapainosi.
- Trampoliinissa saa olla vain yksi henkilö kerrallaan.
- Huolehdi aina, että trampoliinin käyttöä valvoo joku turvaohjeisiin perehtynyt henkilö.

Valvoja

Varmista, että olet itse perehtynyt perushyppyjen tekniikkaan ja kaikkiin turvaohjeisiin. Huolehdi siitä, että kaikki trampoliinia käyttävät henkilöt tuntevat perushyppyjen tekniikan ja turvallisuusohjeet. Näin vähennät onnettomuusriskiä. Varmista myös, että käyttäjät todella osaavat perushyppyjen tekniikan ennen kuin he yrittävät vaikeampia hyppyjä.

- Kaikkien käyttäjien trampoliinin käyttöä tulee valvoa käyttäjien osaamisesta tai iästä riippumatta.
- Älä koskaan käytä trampoliinia, jos se on märkä, vaurioitunut, likainen tai kulunut. Trampoliini tulee tarkistaa ennen sen käyttöä.
- Varmista, että trampoliinissa tai trampoliinin alla, yllä tai vierellä ei ole käyttöä häiritseviä esteitä tai vieraita esineitä.
- Suojaa vartioimaton trampoliini luvattomalta käytöltä tarvittavin varotoimin.

5. TRAMPOLIININ SIOITTELU

Trampoliinin ympärillä pitäisi olla runsaasti vapaata tilaa: vähintään 7,3 metriä yläpuolella ja 2 metriä trampoliinin ympärillä. Trampoliinin lähellä ei saa olla vaarallisia esineitä, kuten oksia tai muita vapaa-ajan varusteita (kuten keinut tai uima-altaat) tai sähköjohtoja, seiniä, aitoja jne.

Huomaa seuraavat turvaohjeet, kun valitset trampoliinin sijoituspaikkaa:

- Aseta trampoliini tasaiselle alustalle.
- Varmista, että alue on hyvin valaistu.
- Varmista, että trampoliinin alla ei ole esteitä.

Näiden ohjeiden laiminlyönti lisää henkilövahinkojen riskiä.

6. TAKUU

Katso takuutiedot verkko-osoitteesta: www.saltatrampolines.com.

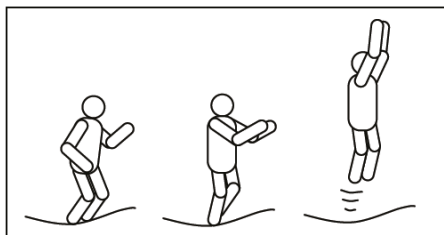
Takuuvaatimuksiin on liitettävä alkuperäinen lasku. Takuu koskee vain tuotteen ja komponenttien materiaali- ja rakennusvirheitä.

Takuu lakkaa olemasta voimassa, jos:

- Tuotetta käytetään väärin, huolimattomasti tai vastoin tarkoitusta.
- Tuotetta ei ole asennettu ohjeen mukaisesti eikä sen käyttökuntoa valvota asianmukaisesti.
- Maan päälle asennettavaksi tarkoitettu tuote on upotettu maahan.
- Vika johtuu ulkoisista tekijöistä (esim. normaali kuluminen tai sääolosuhteet ja UV-säteily).
- Trampoliiniin tehdään muutoksia.
- Tuotetta käytetään julkisissa paikoissa tai vapaa-ajan liiketoiminnassa tai siihen rinnastettavassa käytössä. Tuote on tarkoitettu vain yksityiseen käyttöön.
- Viallisia osia ei ole korvattu alkuperäisillä varaosilla.

7. PERUSHYPPYT TRAMPOLIINILLA

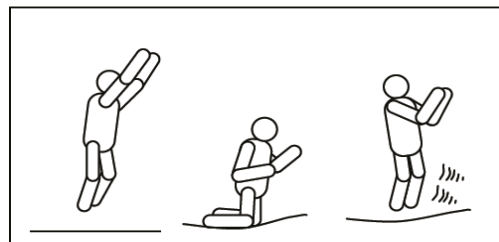
GRUNDSRING



PERUSHYPPY

1. Aloita seisaaltaan, jalat auki noin hartialeveydellä, pää ylhäällä ja katse hyppymatossa tai turvaverkossa.
2. Heilauta kädet eteen ja ylös ja ympäri ympyrämuotoisella liikkeellä.
3. Vedä jalat yhteen ilmassa ja kohdista varpaat eteenpäin.
4. Avaa jalat jälleen hartialeveydelle laskeutuessasi hyppymatolle.

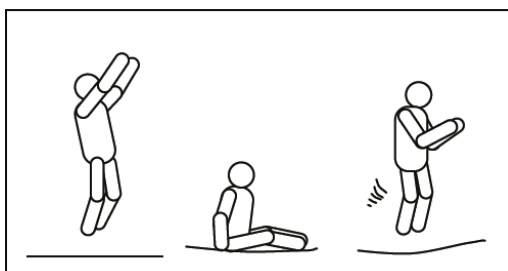
FALD TIL KNÆSTILLING



POLVIPOMPPU

1. Aloita perushyppyllä mutta pidä se hyvin matalana.
2. Laskeudu alastulossa polvillesi pitäen selkä suorana, vartalo pystyssä ja käytä käsiä tasapainon säilyttämiseen.
3. Heilauta käsiä kuten perushypyssä palataksesi takaisin perushypyn lähtötilanteeseen.

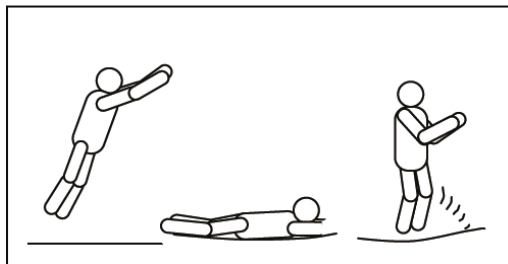
FALD TIL SIDDESTILLING



ISTUMAPOMPPU

1. Laskeudu kokonaan istuvaan asentoon.
2. Aseta laskeutuessasi kädet hyppymatolle lantion sivuilla.
3. Paina jouston yhteydessä käsillä hyppymattoon niin, että pomppaat takaisin pystyasentoon.

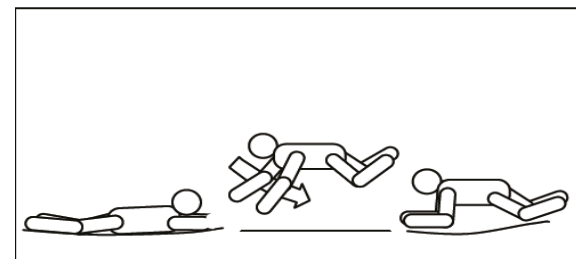
FRONTFALD



MAKUUPOMPPU

1. Aloita perushyppyllä hieman etuviistoon.
2. Laskeudu vatsallesi, kasvot alaspäin. pitäen jalat ja kädet ojennettuina.
3. Paina jouston yhteydessä käsillä hyppymattoon niin, että pomppaat takaisin pystyasentoon.

180 GRADERS SPRING



180-ASTEEN POMPPU

1. Aloita makuupomppun (edellä) joustosta.
2. Paina hyppymattoon vasemmalla tai oikealla kädellä ja käsivarrella (riippuen siitä, kumpaan suuntaan haluat kääntyä).
3. Pidä pää ja hartiat samansuuntaisina, pää ylhäällä ja selkä maton suuntaisena.
4. Laskeudu vatsallesi, kasvot alaspäin. pitäen jalat ja kädet ojennettuina. Paina jouston yhteydessä käsillä hyppymattoon niin, että pomppaat takaisin pystyasentoon.

8. YLLÄPITO JA HUOLTO

Trampoliini on suunniteltu huolella ja laadukkaasta materiaalista. Oikea ylläpito ja huolto pidentävät trampoliinin käyttöikää ja vähentävät tapaturmariskiä. Tarkista säännöllisesti trampoliinin osat (runko, jousijärjestelmä, hyppymatto ja jousia peittävät pehmusteet) sekä erikseen kunkin käyttökauden alussa. Puhdista ja huolla trampoliinia tarpeen mukaan. Jos näitä ohjeita ei noudateta, trampoliini voi aiheuttaa vakavan tapaturman vaaran.

Noudata tarkoin näitä ohjeita:

Trampoliini on suunniteltu kestämään yksityistä, normaalia käyttöä ja ilmoitettuja käyttäjän painorajoja. Trampoliinia saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan. Käytä trampoliinia paljain jaloin tai sukkasillaan. Hyppymaton liiallisen kulumisen välttämiseksi, ÄLÄ käytä kenkiä, urheilujalkineita tai muita jalkineita! Pidä lemmikkieläimet pois trampoliinista, jotta hyppymatto ei vahingoittuisi. Poista terävät ja kovat esineet taskuista ja yltäsi ennen trampoliinin käyttöä.

Tarkista aina trampoliini ennen käyttöä, ja kiinnitä huomiota kuluneisiin, vaurioituneisiin tai puuttuviin osiin. Erilaiset tilanteet ja olosuhteet lisäävät käyttäjän loukkaantumisen riskiä. Kiinnitä erityistä huomiota muun muassa seuraaviin seikkoihin:

- Tarkista, että kaikki mutterit ja pultit ovat paikoillaan tiukasti. Kiristä tarvittaessa.
- Tarkista, että kaikki jouset ovat paikoillaan eivätkä ne pääse irti trampoliinia käytettäessä
- Varmista, että kaikki terävät kulmat ja jouset on asianmukaisesti peitetty alkuperäisillä pehmusteilla.
- Maissa, joissa on ankara talvi, suuret lumimäärät ja erityisen alhaiset lämpötilat voivat tuhota trampoliinin. On suositeltavaa harjata trampoliini puhtaaksi lumesta ja säilyttää ainakin hyppymatto ja suojaverkko talven ajan sisätiloissa.
- Tarkista, että hyppymatto, suojaverkko ja jousia peittävä pehmuste eivät ole vahingoittuneet. Huomaa: aurinko, sade, lumi ja äärimmäiset lämpötilat heikentävät näitä osia ajan mittaan
- Vaihda suojaverkko kahden vuoden käytön jälkeen tai kun se ei enää toimi kunnolla.
- Varmista, ettei hyppymatossa ole repeämiä, naarmuja tai reikiä.
- Varmista ettei hyppymatto roiku löysänä keskeltä.
- Varmista, ettei hyppymatossa ole rispaantuneita saumoja tai muuta vastaavaa vauriota.
- Varmista, etteivät rungon osat tai jalat ole rikkoontuneet.
- Varmista, ettei jousia puutu tai ole rikki.
- Varmista, että jousia peittävä reunapehmuste on paikoillaan ja ehjä.
- Varmista, että kaikki tarranauhakiinnikkeet, ovat kunnolla suljettuina, kun käytät trampoliinia.

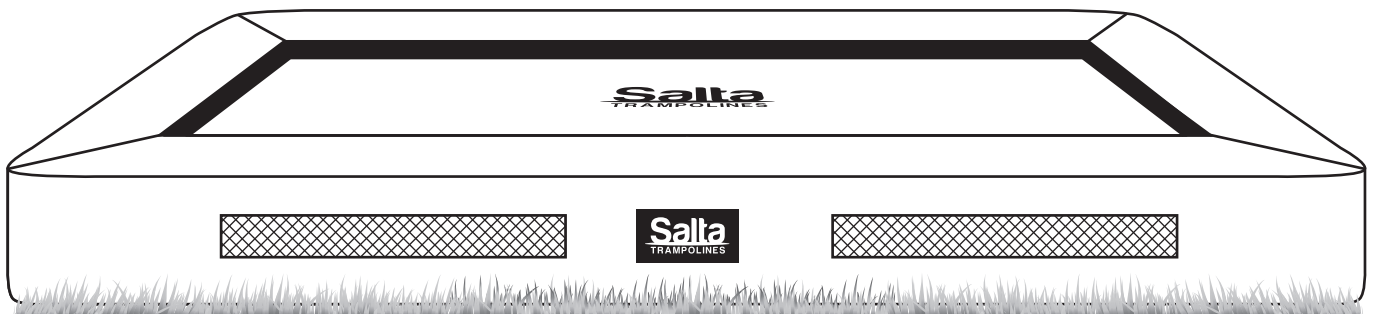
Jos havaitset edellä olevan lista mukaisia puutteita tai vaurioita tai muita seikkoja, jotka voivat olla vaarallisia käyttäjälle, estä trampoliinin käyttö (tarvittaessa purkamalla se), kunnes viat ja turvallisuusongelmat on korjattu.

Tuuliset olosuhteet

Trampoliini voi siirtyä tai lentää pois paikastaan erittäin kovalla tuulella. Jos poikkeuksellisia tuuliolosuhteita on ennustettu, pitää trampoliini siirtää suojaa tai purkaa se pois. On myös mahdollista ankkuroida trampoliinin runko (kehän runkoputki, ei pelkät jalat) maahan köysien tai ketjujen ja ankkureiden avulla vähintään kolmesta kohtaa. Pelkkä jalkojen ankkurointi ei riitä, sillä tuuli voi repiä jalat irti rungosta.

Trampoliinin liikuttelu

Varaa trampoliinin siirtämiseen aina vähintään kaksi henkilöä. Siirrä trampoliinia nostamalla sitä hieman maasta ja pitämällä sitä siirron aikana vaakatasossa. Jos trampoliinia ei voi siirtää tällä tavalla kokonaisuutena, on se purettava siirtoa varten.



Ready to jump!