

Brugsanvisning for

TRAMPOLIN



- **Trampolin (396 cm)**
- **Maksimal belastning : 150 kg**
- **Anbefalet alder: fra 6 år**

INDLEDNING

Før trampolinen tages i brug, skal De læse denne brugsanvisning grundigt igennem.

Som ved enhver anden fysisk fritidsaktivitet kan man komme til skade ved at springe trampolin. Følg de relevante sikkerhedsregler og -tips for at nedsætte risikoen for personskade.

- Misbrug og forkert brug af trampolinen er farlig og kan medføre alvorlig personskade!
- Trampolinen er fjedrende og sender brugeren op i uvante højder, som medfører en række forskellige kroppsbevægelser.
- Kontroller altid trampolinen før brug for at se, om dugen er slidt, og for manglende eller løse dele.
- Korrekt montering, vedligeholdelse, sikkerhedstips, advarsler og korrekt springteknik er beskrevet i denne brugsanvisning. Alle brugere og instruktører skal læse og sætte sig ind i vejledningen. Alle, som bruger trampolinen, skal kende deres egne begrænsninger, når det gælder udførelse af forskellige spring på trampolinen.

Advarsel



DER MÅ KUN VÆRE ÉN PERSON AD
GANGEN PÅ TRAMPOLINEN! FLERE
SPRINGERE ØGER RISIKOEN FOR
F.EKS AT BRÆKKE NAKKEN, BENET
ELLER RYGGEN



MAN KAN BLIVE LAM ELLER DØ, HVIS MAN
LANDER PÅ HOVEDET ELLER NAKKEN!
UDFØR IKKE SALTOMORTALER, DA DET
ØGER RISIKOEN FOR AT LANDE PÅ
HOVEDET ELLER NAKKEN

INFORMATION OM BRUG AF TRAMPOLINEN

Lær først, hvordan trampolinen og dugens elasticitet føles. Koncentrér dig om kroppens grundstillinger og øv hvert spring (grundspringene), indtil du kan udføre og kontrollere det uden problemer.

For at stoppe et spring skal du bøje godt i knæene, før du lander på trampolindugen.

Teknikken skal læres under indøvelsen af de forskellige grundspring. Brug denne måde at stoppe på, hver gang du mister balancen eller kontrollen over et spring, eller hvis du først lige er begyndt at lære at springe trampolin. Ellers øger du risikoen for at komme til skade ved at lande på rammen, fjedrene eller ved siden af trampolinen. Et spring betragtes som kontrolleret, når man lander samme sted, som man satte af fra. Hvis du mister kontrollen under et spring, så bøj godt i knæene, når du lander for igen at opnå kontrol og stoppe springet.

Saltomortale (kolbøtter): UDFØR IKKE SALTOMORTALER af nogen art (hverken baglæns eller forlæns) på denne trampolin. Hvis du laver fejl under forsøget på at lave en saltomortale, risikerer du at lande på hovedet eller nakken, hvilket øger risikoen for at brække nakken eller ryggen med død eller lammelse til følge.

Mennesker/dyr/genstande: BRUG IKKE trampolinen, hvis der er kæledyr, mennesker eller genstande under trampolinen, for det øger risikoen for personskade. HOLD IKKE genstande i hånden og LÆG IKKE genstande på trampolinen, mens den er i brug. Kontrollér, hvad der befinder sig oven over trampolinen, før du springer på den. Grene, ledninger eller andre genstande oven over trampolinen øger risikoen for personskade.

Manglende vedligeholdelse af trampolinen: En trampolin i dårlig stand øger risikoen for personskade. Kontrollér trampolinen for bøjede stålrør, iturevet dug, løse eller ødelagte fjedre og stabilitet, hver gang den skal bruges.

Vejrforhold: Læg mærke til vejrforholdene, når trampolinen skal bruges. Hvis trampolindugen er våd, kan springeren glide og komme til skade. Hvis det blæser for meget, kan springeren miste kontrollen.

Begrænsning af adgang: Når trampolinen ikke er i brug, skal adgangsstigen altid opbevares på et sikkert sted, så børn ikke kan lege på trampolinen uden opsyn.

TIPS TIL AT NEDSÆTTE RISIKOEN FOR UHELD

Uheld forbygges ved at sikre, at brugeren altid har kontrol over sine spring. UDFØR IKKE svære og udviklede spring, før du mestrer grundspringene. Øvelse er meget vigtig – ikke mindst for sikkerheden. Læs, forstå og lær alle sikkerhedsforanstaltninger og advarsler at kende, før trampolinen tages i brug. Et kontrolleret spring er, når du sætter af og lander samme sted. Yderligere sikkerhedstips og -vejledning kan fås ved henvendelse til en uddannet trampolininstruktør.

Instruktørens rolle til forebyggelse af uheld

Instruktøren skal forstå og sørge for, at alle sikkerhedsregler og -retningslinjer følges.

Instruktøren er ansvarlig for at rådgive og vejlede alle brugere af trampolinen. I tilfælde af manglende eller utilstrækkeligt opsyn skal trampolinen opbevares et sikkert sted i adskilt stand for at undgå uautoriseret brug, eller den skal overdækkes med en tung presenning, som kan fastgøres eller sikres med en lås eller kæder. Instruktøren er også ansvarlig for at sikre, at sikkerhedsmærkaten er anbragt på trampolinen, og at brugere informeres om advarslerne og vejledningen.

TRAMPOLIN – SIKKERHEDSVEJLEDNING

SPRINGERE:

- Trampolinen må ikke bruges efter indtagelse af alkohol eller medicin
- Fjern alle de skarpe genstande, du har på dig, før du bruger trampolinen
- Kravl forsigtigt op på og ned fra trampolinen. Spring aldrig ind på eller af trampolinen og brug den aldrig som afsæt til at springe op på eller ind i en anden genstand
- Sørg altid for at lære og mestre grundspringene, før sværere spring udføres. Læs afsnittet om grundlæggende færdigheder for at lære grundspringene.
- Stop springet ved at bøje ned i knæene, når du lander på dugen med fødderne
- Sørg altid for at bevare kontrollen, når du springer trampolin. Et kontrolleret spring er, når du sætter af og lander samme sted. Hvis du på noget tidspunkt føler, at du ikke har kontrol over springet, så forsøg at stoppe det.
- Spring eller hop ikke i længere tid og udfør heller ikke flere spring i træk, der er for høje spring.
- Hold blikket rettet mod dugen for at bevare kontrollen. Ellers kan du miste kontrollen
- Der må aldrig være mere end én person på trampolinen ad gangen
- Sørg altid for at være under opsyn, når du bruger trampolinen.
- For bedre sikkerhed opfordrer vi til brug af sikkerhedsnet eller nedgravning af trampolinen.
- Makimal belastning for trampolinen er 150 kg. Overskrides denne belastning kan trampolindugen og/eller fjedrene gå i stykker og medfører skader på springeren.

INSTRUKTØRER

Lær grundspringene og sikkerhedsreglerne at kende. For at forhindre og reducere risikoen for skader skal alle sikkerhedsregler følges og nye brugere lære grundspringene, før de forsøger sig med sværere og mere avancerede spring

- Der skal holdes opsyn med alle springere, uanset alder og færdigheder
- Brug aldrig trampolinen, når den er våd, i stykker, snavset eller slidt. Trampolinen bør kontrolleres, før springerne begynder at bruge den
- Genstande, som kan genere springeren, skal holdes væk fra trampolinen. Se efter, hvad der befinder sig over, under og omkring trampolinen
- For at forhindre brug uden opsyn og uautoriseret brug bør trampolinen sikres, når den ikke anvendes

PLACERING AF TRAMPOLIN

Frihøjden over trampolinen skal være mindst 7,3 m. Sørg også for, at der ikke er farlige genstande i nærheden af trampolinen, f.eks grene, gynger, svømmebassiner, el ledninger, vægge, hegn osv. Se nedenstående for valg af et sikkert sted til trampolinen:

- Sørg for, at den står på et plant sted
- Placér ikke trampolinen i nærheden af et hårdt underlag. F.eks. beton, fliser og lignende.
- Området skal være godt oplyst
- Der må ikke være genstande under trampolinen, som forhindrer dig i at springe. Lær altid de nemmeste spring først, indtil du kan kontrollere dem, før du forsøger dig med sværere og mere avancerede spring. **Et kontrolleret spring er et spring, hvor du sætter af og lander samme sted på dugen.** Hvis du forsøger et spring uden først at mestre det forrige, øger du risikoen for at komme til skade.

Spring ikke trampolin i længere tid ad gangen, da træthed kan øge risikoen for at komme til skade. Spring i kortere tid ad gangen og lad også andre få del i fornøjelsen! Der må aldrig være mere end én person på trampolinen ad gangen.

Springere bør have T-shirt, shorts eller sportstøj på og være iført gymnastiksko, kraftige sokker eller være barfodede. Hvis du er nybegynder, kan det være en god idé at have en langærmet T-shirt og lange bukser på for at beskytte dig mod hudafskrabninger, indtil du har lært, hvordan du lander korrekt. Undgå brug af sko med hårde såler, f.eks. tennissko, da de slider for hårdt på trampolindugen. Stig altid korrekt op og ned fra trampolinen for at undgå at komme til skade. For at komme korrekt op på trampolinen skal du PLACERE hånden på rammen og enten træde eller rulle op på den, hen over fjedrene og ind på trampolindugen. Husk altid at placere hænderne på rammen, når du stiger op på eller ned fra trampolinen. Lad være med at træde direkte op på rammepuden eller at tage fat i den. For at stige korrekt ned fra trampolinen skal du bevæge dig ud til siden af den, placere hånden på rammen som støtte og træde ned på jorden fra dugen. Mindre børn bør have hjælp til at komme op på/ned fra trampolinen.

Spring ikke vildt rundt på trampolinen, da det øger risikoen for at komme til skade. Nøglen til sikre og sjove oplevelser på trampolinen er kontrol og mestring af de forskellige spring. Lad være med at konkurrere om, hvem der kan springe højest! Brug aldrig trampolinen uden opsyn.

TYPER AF UHELD

Op- og nedstigning: Vær meget forsigtig, når du stiger op på og ned fra trampolinen. STIG ALDRIG op på trampolinen ved at tage fat i rammepuden, træde op på fjedrene eller ved at springe ind på trampolindugen fra en genstand (f.eks. en forhøjning, et tag eller en stige), da det øger risikoen for at komme til skade! SPRING ALDRIG ned på jorden fra trampolinen, uanset

type af jordunderlag. Små børn kan have brug for hjælp til at komme op på og ned fra trampolinen.

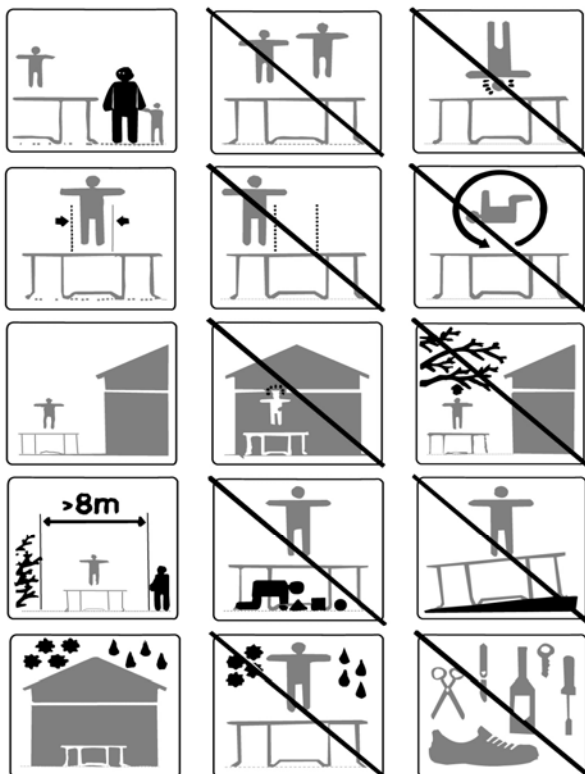
Alkohol og medicin: INDTAG ALDRIG alkohol eller medicin i forbindelse med brug af trampolinen! Det øger risikoen for at komme til skade, da dømmekraft, reaktionstid og den generelle fysiske koordinationsevne nedsættes.

Flere springere: Hvis der på noget tidspunkt er flere springere (mere end én) på trampolinen ad gangen, øges risikoen for at komme til skade. Skader kan opstå, hvis man falder ned fra trampolinen, mister kontrollen, støder sammen med andre eller lander på fjedrene. Det er normalt den letteste person, som kommer til skade.

Fjederrammen: Ved leg på trampolinen SKAL man blive inde på midten af dugen. Det reducerer risikoen for at lande på fjederrammen og dermed komme til skade. Sørg altid for, at rammeputen dækker trampolinrammen. SPRING ELLER TRÆD ALDRIG op på rammeputen, da det ikke er meningen, at den skal kunne bære vægten af en person.

Tab af kontrol: Forsøg ALDRIG AT UDFØRE svære spring, før du har lært dem. Hvis disse retningslinjer ikke følges, øges risikoen for personskade.

⚠ VARNING! ⚠ ADVARSEL!



LEKTIONSPLAN

Det anbefales at gennemgå følgende lektioner for at lære de grundlæggende trin og spring, før brugeren går over til sværere og mere avancerede spring. Læs og forstå alle sikkerhedsinstruktioner, før trampolinen tages i brug. Instruktøren bør også sammen med springeren gennemgå og demonstrere kropsmekanik og retningslinjer for brug af trampolin.

Lektion 1

- A Op- og nedstigning – demonstration af korrekte teknikker
- B Grundspring – demonstration og øvelse
- C Stop (stop opspring) – demonstration og øvelse. Lær at stoppe på kommando
- D Hænder og knæ – demonstration og øvelse. Fokusér på fire-punkts landing og opstilling

Lektion 2

- A Gennemgang og øvelse af teknikker lært i lektion 1
- B Fald til knæstilling – demonstration og øvelse. Lær, hvordan du lander på knæene og kommer op igen, før du prøver at udføre en halv omdrejning til venstre og højre
- C Fald til siddestilling – demonstration og øvelse. Lær, hvordan du lander i siddestilling, efterfulgt af landing på knæ og hænder og kommer tilbage til stående stilling igen – gentag

Lektion 3

- A Gennemgang og øvelse af færdigheder og teknikker lært i tidligere lektioner
- B Frontfald – for at undgå brandsår fra dugen og lære at falde på maven og komme op igen skal alle lægge sig på maven (med ansigtet nedad), mens instruktøren kontrollerer for forkerte stillinger, som kan medføre i skader
- C Start med at falde på hænder og knæ og derefter på maven; landing på dug og tilbage til stående stilling
- D Øv hånd- og knæfaldsrutiner, fald på mave, og tilbage til opretstående stilling, fald til siddestilling og tilbage til stående stilling

Lektion 4

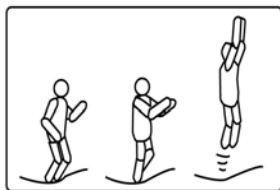
- A Gennemgang og øvelse af færdigheder og teknikker lært i tidligere lektioner
- B Halv omdrejning
 - Start med fald fra frontstilling. Når du kommer i kontakt med dugen, så skub op med armene mod højre eller venstre og drej hoved og skuldre i samme retning
 - Under drejningen skal ryggen holdes parallel med dugen og hovedet opad
 - Efter omdrejningen skal du lande i frontfaldsstilling

Når springerne har afsluttet denne lektion, har de et grundlæggende kendskab til trampolinspring. Springere skal opmuntres til at forsøge at udvikle deres egne rutiner med fokus på kontrol og stilling

“**BOUNCE**” er en nem og god øvelse for springerne, når de skal forsøge at udvikle rutiner. I denne øvelse kan et vilkårligt antal personer deltage. Deltager 1 udfører en øvelse, som deltager 2 gentager, hvorefter han selv tilføjer en. Deltager 3 udfører deltager 1 og 2’s øvelser og tilføjer selv en. Hele øvelsen fortsætter, indtil en deltager ikke kan gennemføre hele øvelsen, og en deltager siger “**BOUNCE**”. Vinderen er den sidste deltager, som gennemførte hele øvelsen! Selv under denne øvelse er det vigtigt at gennemføre rutinerne på en kontrolleret måde og ikke

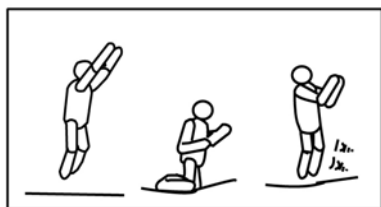
forsøge at udføre svære spring, som man endnu ikke mestrer.
Kontakt en uddannet trampolininstruktør, hvis du ønsker at udvikle dine trampolinfærdigheder yderligere.

GRUNDSRING



1. Start fra stående stilling med fødderne i en skulderbreddes afstand, hovedet opad og blikket rettet mod dugen
2. Sving armene frem og opad i en cirkelbevægelse
3. Saml fødderne, når du befinder dig i luften og stræk tærne nedad
4. Hold fødderne adskilt i en skulderbreddes afstand, når du lander på dugen

FALD TIL KNÆSTILLING



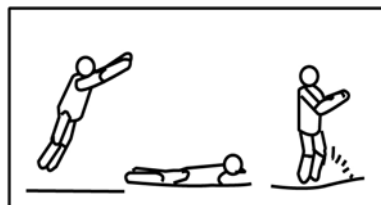
1. Start med et lavt grundspring
2. Land på knæene med ryggen strakt og kroppen lige og brug armene til at holde balancen
3. Spring tilbage til grundstilling ved at svinge armene opad

FALD TIL SIDDESTILLING



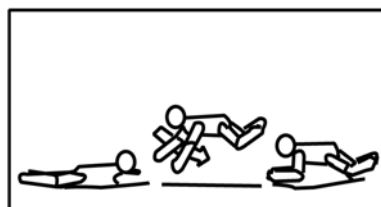
1. Land i helt siddende stilling
2. Placér hænderne på dugen ved siden af hofterne
3. Skub med hænderne for at vende tilbage til stående stilling

FRONTFALD



1. Start i frontstilling
2. Land på maven (med ansigtet nedad)
3. Stræk arme og hænder fremad på dugen
4. Sæt af på dugen 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, i hvilken retning du ønsker at 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

SAMLEVEJLEDNING

Det eneste, der skal bruges til at samle trampolinen med, er det fjederbelastede værktøj, som leveres sammen med den. Trampolinen er nem at skille ad og opbevare, når den ikke er i brug. Læs samlevejledningen, før du samler trampolinen.

FØR SAMLING

Se side med komponentbeskrivelser og varenumre. I de enkelte samletrin henvises for nemheds skyld til disse beskrivelser og varenumre. Kontrollér, at alle komponenter er nævnt. Hvis du mangler komponenter, så se siden, der beskriver, hvordan du får fat i dem. **Brug handsker** for ikke at få fingrene i klemme under samlingen.

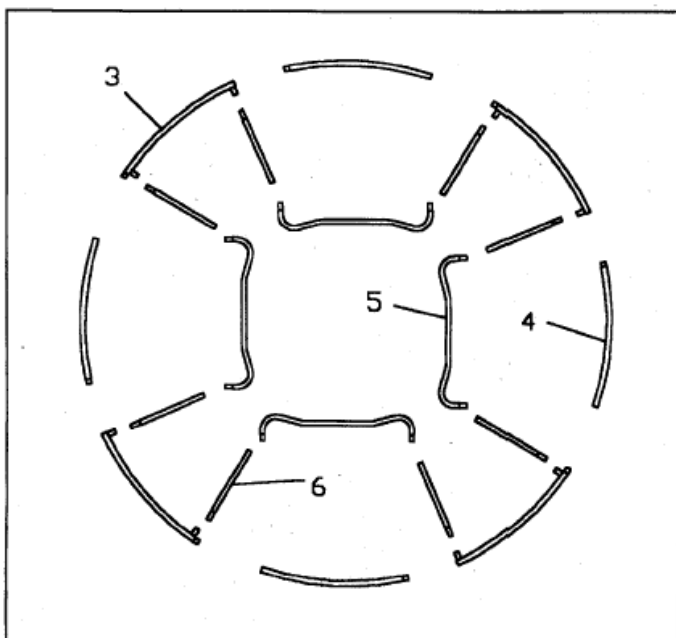
KOMPONENTLISTE

Referencenr.	Varenr.	Beskrivelse	13'
1	HJ800	Trapolindug med påsyede V-ringe	1
2	HJ801	Rammepude	1
3	HJ802	Topskinne med benti slutninger	4
4	HJ803	Topskinne	4
5	HJ804	Ben	4
6	HJ805	Lodret benforlængelse	8
7	HJ806	Galvaniserede fjedre	84
8	HJ807	Sikkerhedsmærkat	1
9	HJ808	Fjeder værktøj	1

HUSK AT BRUGE HANDSKER UNDER MONTERINGEN FOR IKKE AT FÅ FINGRENE I KLEMME. DET ANBEFALES, AT TO PERSONER SAMLER TRAMPOLINEN.

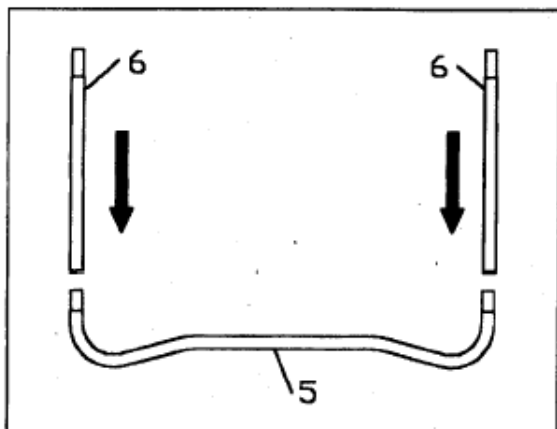
TRIN 1 – Ramme

Vælg det antal stålrørskomponenter, du skal bruge. Alle komponenter med samme varenummer kan udskiftes med hinanden og har ingen ”højre”- eller ”venstre”-drejning. Komponenterne samles ved at føre den lille rørende ind i den tilhørende større rørende. Disse samlinger kaldes ”tilslutningspunkter”.



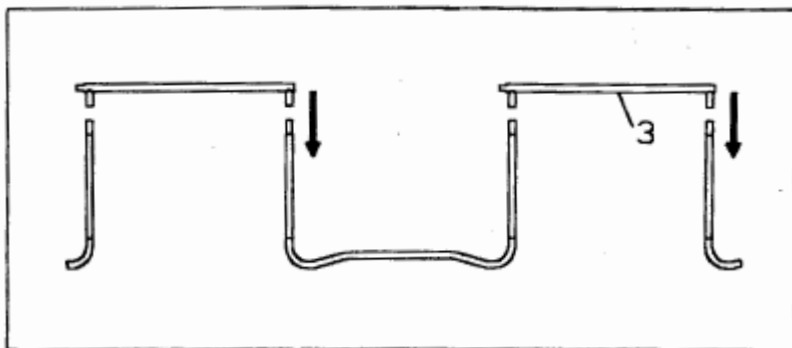
Læg alle delene ud i en cirkel som vist på tegningen.

TRIN 2 – Samling af støtte

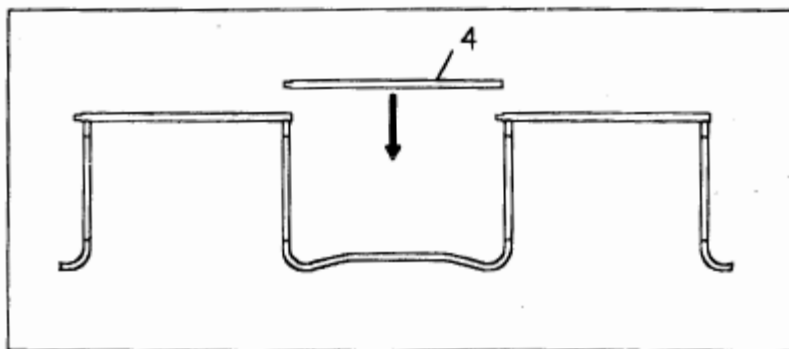


Sæt alle lodrette benforlængelser (6) på benet (5), som vist

TRIN 3 – Samling af topskinne



- A. Her er det nødvendigt, at to personer samler trampolinen. Den ene skal løfte støttesamlingen fra trin 2 til opretstående (lodret) stilling og sætte en af topskinnens tilslutningsstykker (3) i støttesamlingens benforlængelsesdel. Den anden person skal holde fast i den anden ende og sætte den del i støttesamlingen, som vist. Der skal nu være to støttesamlinger, der holdes sammen af én topskinne med tilslutningsstykker.

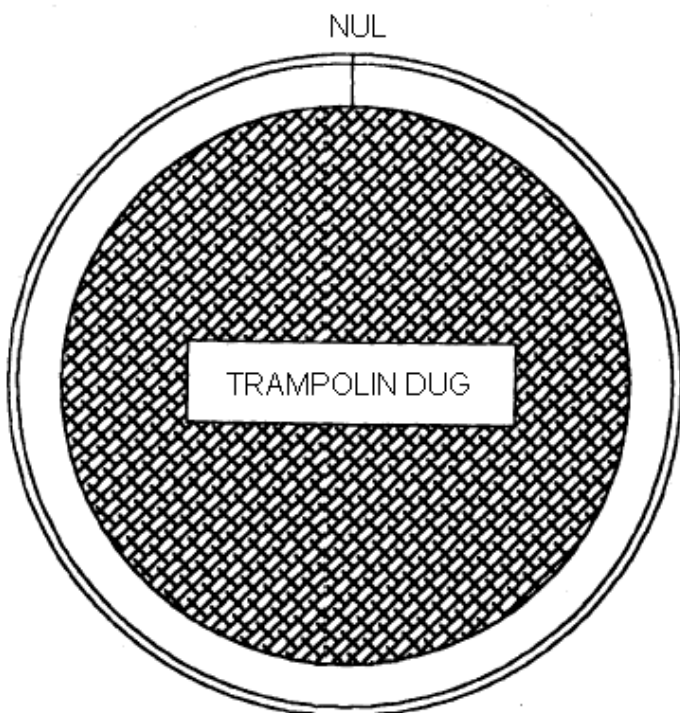


- B. Den anden topskinne (4) skal nu monteres i åbningen mellem de lodrette benforlængelser (6) ved at føre dem ind i rillerne som vist.

TRIN 4 – Montering af trampolindug

Fjedre skal fastgøres forsigtigt til trampolindugen. Der skal være to personer til at udføre denne del af samlingen. **FORSIGTIG!** Når fjedrene fastgøres, kan tilslutningspunkterne bevirke, at ting kan komme i klemme, da trampolinen strammes op.

A. Anbring trampolindugen (1) inde i rammen



B. Der er i alt 80 fjedre, 80 v-ringe og 80 huller på topskinnerammen.

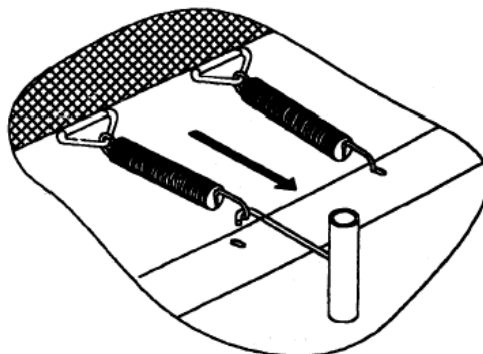
C. Vælg et punkt på topskinnerammen (kald det nul).

Brug af fjederværktøjet

TRIN I: Anbring fjederen på rammen og før den gennem trekanten på kanten af dugen, som vist.

TRIN II: Udvid værktøjet og sæt fjederkrogen i øjet på værktøjet. Før håndtaget på værktøjet i den viste retning, indtil fjederkrogen er fastgjort i trekanten.

Nul-punktet skal gemmes til senere brug.

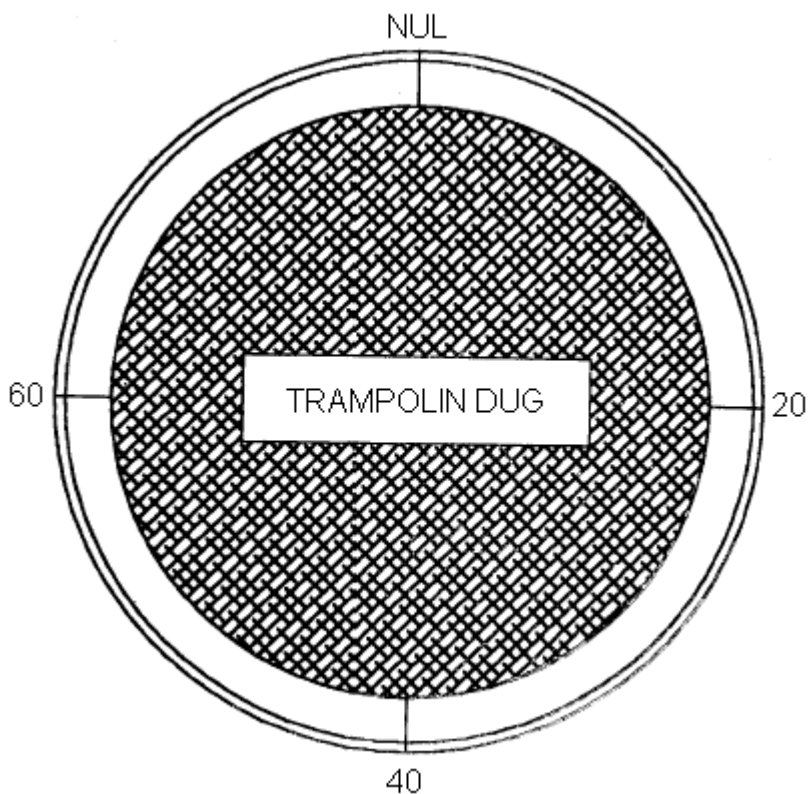


Vær opmærksom på, hvor du placerer dine hænder og andre kropsdele under monteringen af fjedrene, da de kan komme i klemme i tilslutningspunkterne!

D. Vælg det antal fjedre, du skal bruge tag 20 ad gangen (svarende til $\frac{1}{4}$ omgang). Tæl fra nul-punktet 20 huller frem og monter en fjeder i dette hul.

E. Tæl igen 20 huller frem og monter en ny fjeder i dette hul. Gentag dette en gang til.

F. Nu skal der være monteret 4 fjedre i hul nr. 0, 20, 40 og 60, se nedenstående tegning:



G. For at montere de resterende 76 fjedre skal samme princip anvendes igen.

H. Monter nu en fjeder i hvert tiende hul, således at der herefter også er fjedre i hul nr. 10, 30, 50 og 70.

I. Monter nu en fjeder i hvert femte hul, således at der herefter også er fjedre i hul nr. 5, 15, 25, 35, 45, 55, 65 og 75.

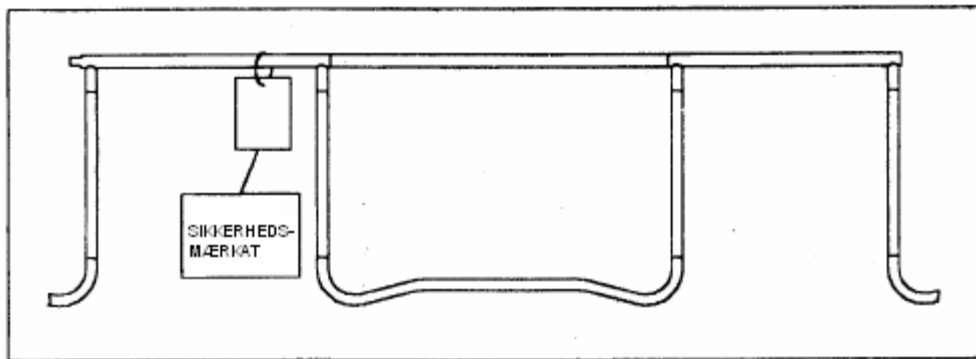
J. Monter nu en fjeder i hvert tredje hul, således at der herefter også er fjedre i hul nr. 3, 8, 13,

18, 23, 28, 33, 38, 43, 48, 53, 58, 63, 68, 73, 78.

K. Nu kan De montere de resterende fjedre.

TRIN 5 - Montering af sikkerhedsmærkat

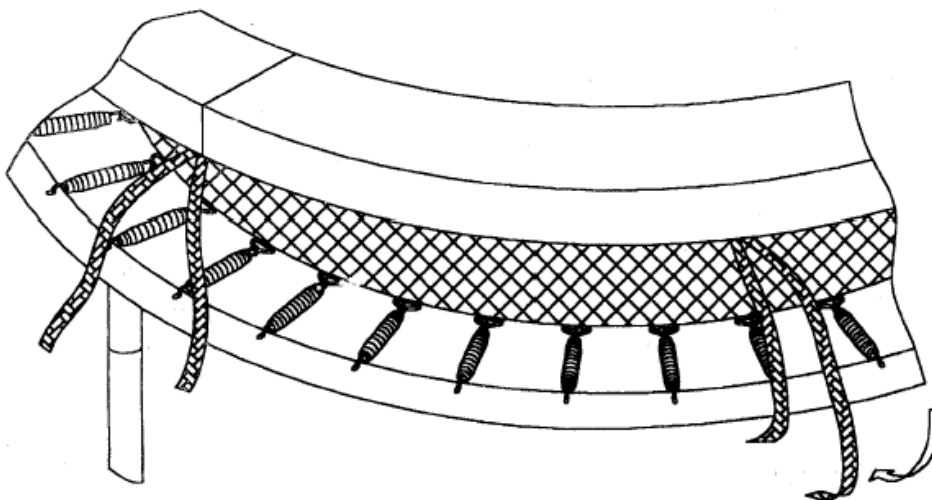
Placer sikkerhedsmærkatet som vist på denne tegning:



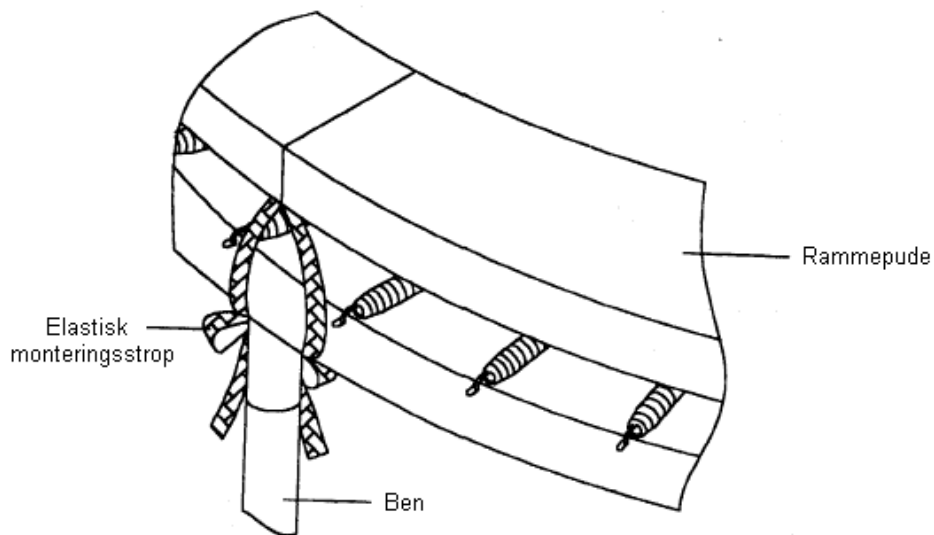
TRIN 6 – Montering af rammepude.

Vigtigt: brug aldrig trampolinen uden rammepuden.

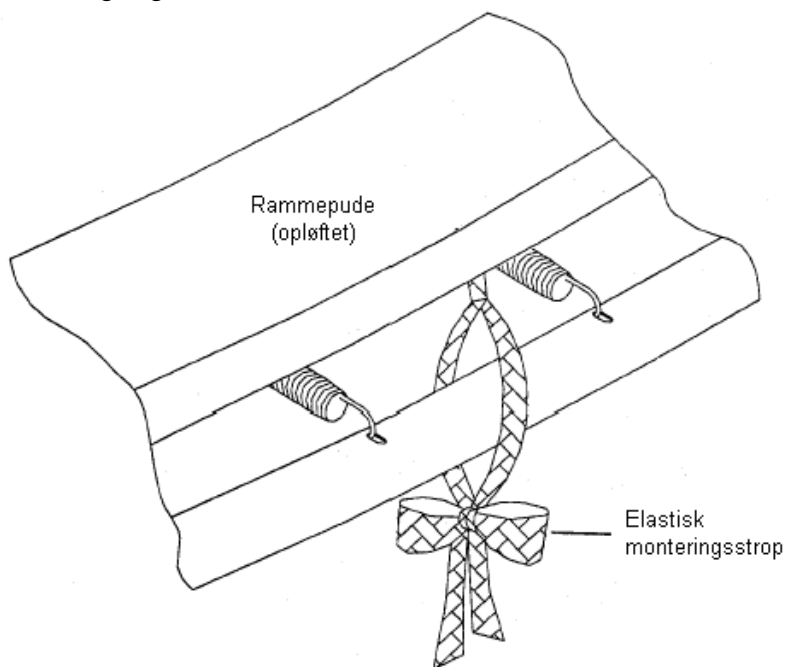
A. Læg rammepuden(2) henover trampolinen, således at fjedre og stålramme er tildækket, sørg for at alle metaldele er tildækket. Placer de elastiske monteringsstropper som vist på nedenstående tegning.



B. Bind først stropperne om benene som vist her:



C. De monteringsstropper som ikke er placeret ved et ben, skal strammes godt til og bindes fast på rammen. Se tegningen:



NU ER TRAMPOLINEN FÆRDIGSAMLET OG KLAR TIL BRUG.