

TRAMPOLIN TIL NEDGRAVNING

STUDSMATTA · NEDGRÄVBAR

Ø396 CM

MONTERINGSVEJLEDNING · MONTERINGSANVISNING



DK



Inden samling og ibrugtagning skal denne vejledning læses grundigt igennem og forstås. Følg nøje denne vejledning, og gem den til senere brug.

Trampolinen er produceret så den tåler en vægt på max. 150 kg.



Ikke egnet til børn under 3 år pga. deres manglende evne til at bruge trampolinen

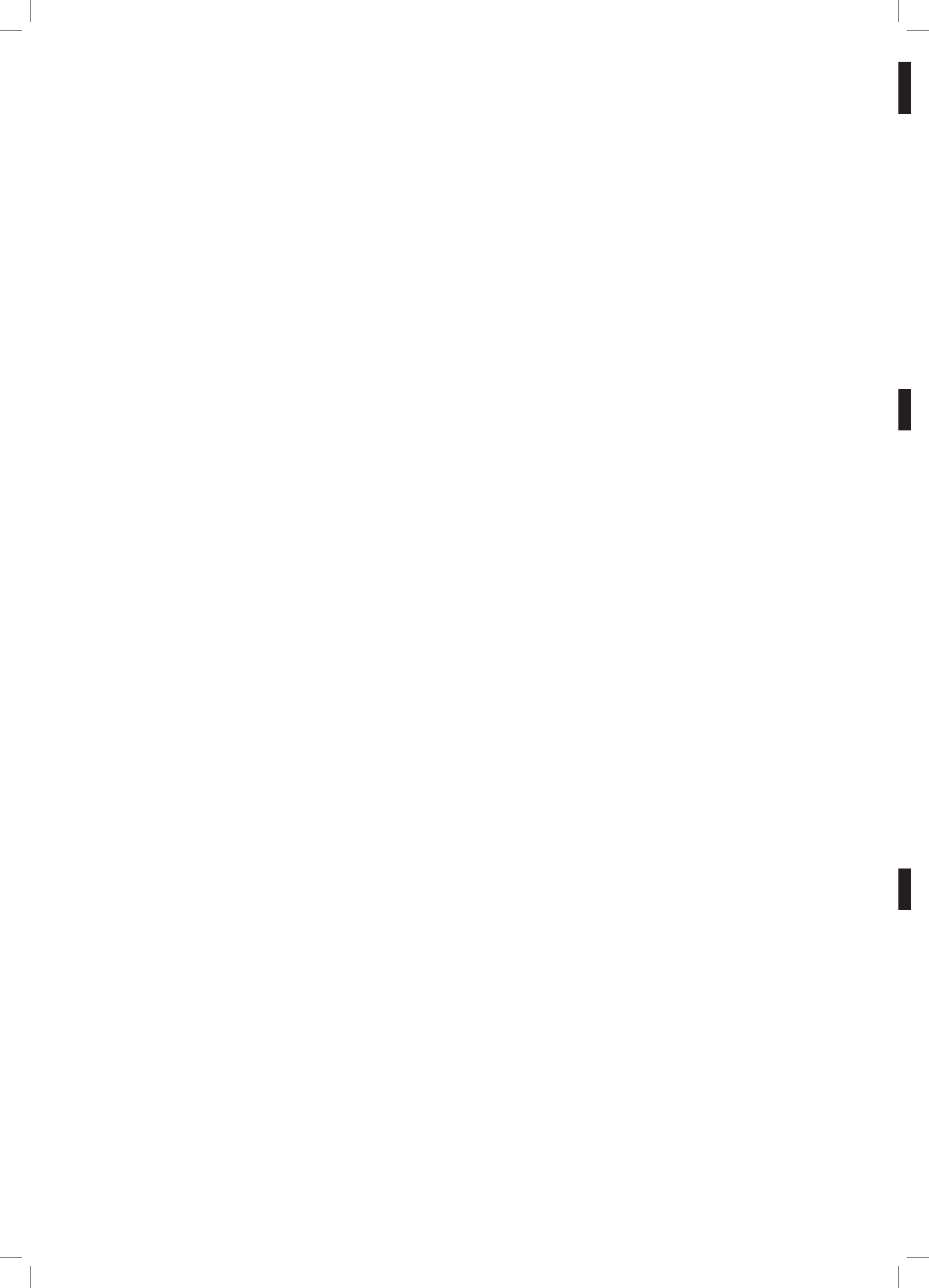
SE

Läs noga igenom och förstå manualen innan du monterar eller använder produkten. Följ anvisningarna noga och spara dem för senare bruk.

Studsmattan är tillverkad för att klara en vikt på max 150 kg.

Produkten är inte lämplig för barn under 3 år, på grund av deras begränsade förmåga att använda studsmattan

STUDSMATTA
Tillverkad i Kina för:
SAM PARTNER A/S
DK-6000 KOLDING
Artikelnr: 57321
Modell: SX-FT13-IG



DK - OPSÆTNING · PLACERING

OPSÆTNING:

- Trampolinen skal samles af 2 voksne.
- Brug altid arbejdshandsker under samling af trampolinen.
- Kontrollér at du har alle delene der skal bruges til samling af trampolinen.

PLACERING:

- Der kræves en frihøjde på minimum 7,5 m. målt fra jorden.
- Trampolinen placeres på et sted, så der er minimum 2,5 m. fri plads hele vejen rundt om trampolinen.
- Undgå at træer, nedhængende grene, elektriske ledninger, snore, buske, mure, hegn, badebassiner o.lign. er i nærheden.
- Det er vigtigt at alle 8 ben står fast på jorden.
- Området omkring trampolinen skal være tilstrækkeligt oplyst.

SE - MONTERING · PLACERING

MONTERING:

- Studsmattan ska monteras av 2 vuxna.
- Använd alltid skyddshandskar när studsmattan monteras.
- Kontrollera att du har alla delar som krävs för att montera studsmattan.

PLACERING:

- Mätt från marken så krävs en frihöjd på minst 7,5 m.
- Studsmattan ska placeras på en plats där det är minst 2,5 m fritt runt hela studsmattan.
- Det får inte finnas träd, nerhängande grenar, el-ledningar, snören, buskar, murar, staket, bassänger och liknande i närheten.
- Det är viktigt att alla 8 benen står stabilt på marken.
- Området runt studsmattan ska vara väl upplyst.

FLYTNING · SIKRING · OPBEVARING

FLYTNING:

- Hvis trampolinen skal flyttes kræver det minimum 2 personer. Løft altid i rammen og træk forsigtigt trampolinen til den ønskede placering. Hvis man skal flytte trampolinen over lange afstande bør den skilles ad og samles igen på det nye sted.

SIKRING:

- Stormsikring af trampolinen anbefales, da en vildfarende trampolin kan forårsage store person- og materialeskader.
- Ved stormsikring forstås at trampolinen surres fast, hen over trampolinen og ikke i benene, da disse kan trækkes skæve. Minimum 3 surringer hen over trampolinen anbefales, disse jævnt fordelt.
- Den bedste stormsikring er dog at skille trampolinen ad og pakke den væk, når man ved at der er dårligt vejr på vej.

OPBEVARING:

- Det anbefales, at det medfølgende regn-cover monteres efter brug, for at undgå at hullet fyldes med vand.
- Når trampolinen ikke er i brug skal den enten skilles ad og opbevares tørt, eller opbevares uden for børns rækkevidde, så der ikke umiddelbart er adgang til den.
- Når trampolinen pakkes sammen skal den være tør, pakkes forsvarligt ind og opbevares på et tørt sted.

FÖRFLYTNING · SÄKRING · FÖRVARING

FÖRFLYTNING:

- Det krävs minst två personer för att flytta studsmattan. Lyft alltid i ramen och dra försiktigt studsmattan till den önskade platsen. Om studsmattan ska flyttas en längre sträcka bör man demontera den och därefter montera upp den på den nya platsen.

SÄKRING:

- Man bör stormsäkra studsmattan eftersom en okontrollerad studsmatta kan orsaka allvarliga person- och materialeskador.
- Med stormsäkring menas att studsmattan ska surras fast rakt över studsmattan, inte i benen eftersom dessa kan dras sneda. Man bör surra fast tre gånger, jämnt fördelat, över studsmattan.
- Den bästa stormsäkningen är dock att demontera studsmattan och ställa undan den när det är dåligt väder.

FÖRVARING:

- Vi rekommenderar att det medföljande regnskyddet sätts på efter användning för att undvika att hålet fylls med vatten.
- När studsmattan inte används ska den endera demonteras och förvaras torrt eller förvaras utom räckhåll för barn, så att det inte finns direkt åtkomst till studsmattan.
- När studsmattan demonteras/ställs undan ska den vara torr, packas ner ordentligt och förvaras på en torr plats.

VEDLIGEHOJDELSE · RENGØRING

VEDLIGEHOJDELSE:

- Hvis din trampolin er i dårlig stand øger dette risikoen for personskader.
- Tjek jævnligt at alle skruer og møtrikker er spændte.
- Tjek jævnligt at alle fjederbelastede dele er intakte, og udskift evt. defekte dele inden brug.
- Gennemgå trampolinen før brug og erstat evt. ødelagte eller manglende dele.
- Kontroller altid for:
 - Huller eller revner i springdugen
 - Bøjede eller klemte rør og fjedre
 - Løse tråde eller syninger i springdugen og kantpuden
 - Defekt kantpude
 - Skarpe kanter på fjedre eller rør
- Trampolinen bør pakkes væk i vinterhalvåret, da der er risiko

UNDERHÅLL · RENGÖRING

UNDERHÅLL:

- Om din studsmatta är i dåligt skick ökar risken för personskador.
- Kontrollera regelbundet att alla skruvar och muttrar är spända.
- Kontrollera regelbundet att alla fjäderbelastade delar är intakta, byt ev. ut defekta delar före användning.
- Kontrollera studsmattan före användning och byt ut eventuella trasiga eller saknade delar.
- Kontrollera alltid att det inte finns:
 - Hål eller sprickor i hoppduken.
 - Böjda eller klämda rör och fjädrar.
 - Lösa trådar eller sömmar i hoppduken och kantkudden.
 - Skador på kantkudden.
 - Vassa kanter på fjädrar eller rör.
- Studsmattan bör ställas undan under vinterhalvåret, då det

VEDLIGEHOEDELSSE · RENGØRING

- for ekstra hård slitage grundet vind og vejr.
- Trampolinen bør ikke stå udenfor i snevejr, da vægten fra sne kan ødelægge både springdug og springfjedre.

RENGØRING:

- Rengør jævnlige trampolinen, så den er fri for sand, alger mv., da dette kan gøre springdugen glat, og øge slitagen.
- Springdugen kan rengøres med en fugtig klud, for at fjerne alger, skidt og snavs. Tør altid efter med en tør klud og lad trampolinen tørre helt inden brug.
- Brug aldrig rengøringsmidler eller andre kemikalier til at rengøre trampolinen med.



BRUG AF TRAMPOLINEN

ADVARSEL!

- Trampolinen er produceret så den tåler en vægt på max. 150 kg.
- Trampolinen er ikke egnet til børn under 3 år.
- Anbefales til børn over 6 år.
- Trampolinen er kun til privat brug.
- Trampolinen er kun til udendørs brug.
- Trampolinen skal samles af en voksen (anbefales 2 personer) der følger samlevejledningen, og efterfølgende kontrollere at trampolinen er samlet korrekt inden brug.
- Forkert brug af trampolinen kan medføre alvorlige personskader.
- Det er ejerens ansvar at brugeren af trampolinen er tilstrækkeligt informeret omkring sikker brug af trampolinen, og deraf følgende risiko ved brug.
- Alle brugere skal kende deres egne fysiske begrænsninger, og risikoen for skader bør tages meget alvorligt.
- Mindre børn kan have brug for hjælp til både op- og nedstigning fra trampolinen.
- Alle personer der bruger trampolinen skal altid være under opsyn af en voksen.
- Det er vigtigt at brugeren lærer de regler der er omkring brug af trampolinen, inden den tages i brug.
- Trampolinen må kun bruges af en person ad gangen. Flere personer på trampolinen ad gangen øger risikoen for personskader.
- Brug ikke trampolinen hvis den er våd. Springdugen bliver meget glat når den er våd, hvilket øger risikoen for fald og skader betydeligt.
- Opsæt eller benyt aldrig trampolinen i kraftigt regnvejr, blæst, storm eller i tordenvejr. Det anbefales at trampolinen demonteres og opbevares et sikkert sted under uvejr.
- Brug ikke trampolinen når der er dårlig sigte (aften, nat, tåge eller dis).
- Brug aldrig trampolinen som springbræt.
- Spring aldrig op på trampolinen fra andre genstande.
- Træd aldrig på fjedrene eller kantpuden.
- Hop aldrig på trampolinen med fodtøj på. Hav altid strømper på eller bare fødder.
- Hop aldrig voldsomt eller ukontrolleret på trampolinen, da det øger risikoen for skader.
- Brug kun trampolinen under opsyn af en voksen.
- Beskyt trampolinen imod uegnet brug.
- Brug ikke trampolinen under påvirkning af medicin, alkohol eller anden form for euforiserende stoffer.

UNDERHÅLL · RENGØRING

- finns risk för extra högt slitage på grund av väder och vind.
- Studsmattan bör inte stå utomhus när det är snö, eftersom snövikten kan förstöra både hoppduk och fjädrar.

RENGÖRING:

- Rengör studsmattan regelbundet och håll den fri från sand, alger med mera, eftersom detta kan göra hoppduken hal och dessutom ökas slitaget.
- För att rengöra hoppduken från alger, smuts och skräp använder man en fuktig trasa. Torka alltid av med en torr trasa och låt studsmattan torka helt innan den används.
- Använd aldrig rengöringsmedel eller andra kemikalier för att rengöra studsmattan.



ANVÄNDA STUDSMATTAN

VARNING!

- Studsmattan är tillverkad för att klara en vikt på max 150 kg.
- Studsmattan är inte avsedd för barn under 3 år.
- Rekommenderas till barn över 6 år.
- Studsmattan är endast avsedd för privat bruk.
- Studsmattan är endast avsedd för utomhusbruk.
- Studsmattan ska monteras av en vuxen (man bör vara 2 personer) i enlighet med monteringsanvisningen och som därefter kontrollerar att studsmattan är monterad på rätt sätt innan den används.
- Felaktig användning av studsmattan kan leda till allvarliga personskador.
- Det är ägarens ansvar att den som använder studsmattan har tillräcklig information rörande säker användning och vilka risker det finns med att använda studsmattan.
- Alla som använder studsmattan ska känna till de egna fysiska begränsningarna och risken för skador måste respekteras.
- Mindre barn kan behöva hjälp att både komma upp på och ner från studsmattan.
- Alla som använder studsmattan ska hållas under uppsikt av en vuxen.
- Det är viktigt att den som använder studsmattan känner till användningsreglerna innan man använder produkten.
- Studsmattan får bara användas av en person i taget. Flera personer samtidigt på studsmattan ökar risken för personskador.
- Använd inte studsmattan om den är våt. Hoppduken blir mycket hal när den är våt, detta ökar markant risken för fall och skador.
- Sätt inte upp och använd inte studsmattan i kraftigt regnväder, blåst, storm eller vid åskväder. Det rekommenderas att studsmattan demonteras och förvaras på en säker plats vid oväder.
- Använd inte studsmattan vid dålig sigt (på kvällen, natten, i dis eller dimma).
- Använd aldrig studsmattan som trampolin/språngbräda.
- Hoppa aldrig upp på studsmattan från andra föremål.
- Trampa aldrig på fjädrarna eller kantkudden.
- Hoppa aldrig på studsmattan med skorna på. Ha alltid strumpor eller bara fötter.
- Hoppa aldrig våldsamt eller okontrollerat på studsmattan, det ökar risken för skador.
- Använd bara studsmattan under översikt av en vuxen.
- Skydda studsmattan mot olämpligt användande.
- Använd inte studsmattan när du är påverkad av medicin, alkohol eller något annat berusningsmedel.

BRUG AF TRAMPOLINEN

- Undgå at ryge på eller i nærheden af trampolinen.
- Brug aldrig trampolinen hvis du lider af forhøjet blodtryk.
- Brug aldrig trampolinen hvis du er gravid.
- Hop aldrig på trampolinen hvis der befinder sig andre genstande, kæledyr eller personer på den.
- Hop aldrig på trampolinen med briller, smykker eller andre løse genstande på.
- Hop aldrig på trampolinen hvis du har skarpe genstande i hænderne eller lommerne.
- Hop altid i midten af trampolinen. Brug krydset på springdugen som pejlingsmærke.
- Spis aldrig når du bruger trampolinen
- Brug aldrig trampolinen i længere tid ad gangen, da træthed øger risikoen for at du mister kontrollen over dit spring.
- Tag aldrig fat i fjedre eller kantpuden ved opstigning på trampolinen, da man få fingrene i klemme.
- Hop eller spring aldrig op på eller ned fra trampolinen.
- Hvis du bruger en stige for at komme op på trampolinen, skal den fjernes igen inden der hoppes på trampolinen
- Kravl ALDRIG ind under trampolinen, og placér aldrig ting under trampolinen

ANVÄNDA STUDSMATTAN

- Det är förbjudet att röka när man är på eller i närheten av studs mattan.
- Använd aldrig studs mattan om du lider av högt blodtryck.
- Använd aldrig studs mattan om du är gravid.
- Hoppa inte på studs mattan om det finns andra föremål, husdjur eller personer på den.
- Hoppa inte på studs mattan när du har glasögon, smycken eller andra lösa föremål på dig.
- Hoppa inte på studs mattan om du har vassa föremål i händerna eller fickorna.
- Hoppa alltid i mitten av studs mattan. Använd krydset på hoppduken som riktmärke.
- Åt inte precis innan du använder studs mattan
- Använd inte studs mattan längre tid åt gången, trötthet ökar risken för förlorad koncentration och kontroll över hoppen.
- Ta inte tag i fjädrarna eller kantkudden när du går upp på studs mattan, du kan klämma fingrarna.
- Studsa eller hoppa inte upp på eller ner från studs mattan.
- Om man använder stege för att komma upp eller ner från studs mattan ska stegen tas bort när studs mattan används.
- Kryp aldrig under studs mattan och inte placera några saker under studs mattan.

HOPPTEKNIK

- Lär enkel hoppeteknik inden brug.
- Trampolinen er udstyret med springfjedre, hvilket gør høje spring muligt. Dette giver stor risiko for overbalance og skæve spring, og det er derfor vigtigt at man ikke springer højere end man har kontrol over.
- Start med at vænne dig til trampolinen og dens affjedring, ved at bevæge dig langsomt.
- Øv dig i at springe lige op og lande samme sted. Brug krydset i midten af springdugen som pejlingsmærke. Dette kaldes et kontrolleret spring.
- For at bremse et spring skal du ved landing bøje knæene, så de til sidst rammer trampolindugen.
- Øv denne teknik imens du træner grundspringene.
- Brug altid bremseteknikken når du får overbalance eller mister kontrollen over dit spring.
- Det er vigtigt at du øver et spring indtil du kan lave en sikker udførelse af det, inden du går videre til at øve mere komplicerede spring.
- Slå aldrig kolbøtter eller saltomortaler på trampolinen, da fald på hovedet eller nakken kan medføre alvorlige skader.
- Spring altid på midten af springdugen, da kontakt med kantpude og fjedre i et spring kan medføre alvorlige skader.
- Udfør aldrig svære spring eller øvelser før du er helt sikker i dine grundspring.

HOPPTEKNIK

- Lär dig enkel hoppeteknik innan du använder studs mattan.
- Studs mattan är utrustad med fjädrar som möjliggör höga hopp. Detta ger stor risk för förlorad balans och sneda hopp, man bör därför aldrig hoppa högre än att man kan kontrollera hoppet.
- Börja med att vänja dig vid studs mattan och dess fjädring genom att röra dig långsamt på studs mattan.
- Träna på att hoppa rakt upp och landa på samma plats. Använd krydset i mitten på hoppduken som riktmärke. Detta kallas för ett kontrollerat hopp.
- För att bromsa ett hopp böjer man knäna när man landar, så att knäna till sist träffar hoppduken.
- Träna på den här tekniken medan du tränar på grundhoppen.
- Använd alltid denna bromsteknik om du tappar balansen eller förlorar kontroll över hoppet.
- Det är viktigt att träna på hoppen så att man kan utföra dessa på ett säkert sätt, innan man går vidare och tränar på mer komplicerade hopp.
- Gör inte kullerbyttor eller saltomortaler på studs mattan, ett fall på huvudet eller nacken ska leda till allvarliga skador.
- Hoppa alltid mitt på hoppduken eftersom kontakt med kantkudden och fjädrarna kan orsaka allvarliga skador.
- Utför aldrig svåra hopp eller övningar innan du är helt säker på grundhoppen.

SAMLING AF TRAMPOLINEN

TRIN 1 – samling af benene og ramme

Læg alle delene der hører til rammen og benene ud som vist på illustrationen. Montér delene som vist.

TRIN 2 – montering af springdug

Når fjedrene skal monteres på springdugen og rammen skal man være påpasselig. Springdugen breddes ud på jorden inde i rammen. Der er 80 huller i rammen, og det er vigtigt at springfjedrene sættes på som vist på illustrationerne. Brug det medfølgende fjedermonteringsværktøj. Hold aldrig fast om fjedrene når de strækkes, da der er risiko for at noget kommer i klemme.

- Springdugen og rammen har hver især hhv. 80 huller og øjer.
- **FIG.1** Opdel springdugen på midten og sæt en fjeder i både øjet på springdugen og i hullet på rammen i hul 1 - 21 - 42 og 63. Sæt først fjedren på springdugen, og brug fjedermonteringsværktøjet til at trække fjedren ud i hullet i rammen. Sørg for at hele krogen på fjedren er nede i hullet i rammen.
- **FIG.2** Tæl op på både rammen og springdugen og sæt så en fjeder i hul 10 - 31 - 52 og 73 på både springdugen og i rammen.
- **FIG.3** Tæl op på både rammen og springdugen og sæt så en fjeder i hul 5 - 17 - 27 - 37 - 47 - 57 - 67 - 77 på både springdugen og i rammen.
- **FIG.4** Fortsæt til alle springfjedre er brugt.

Det er en god ide at være 2 personer til montering af springfjedrene, da der til sidst skal trækkes godt til for at montere dem.

TRIN 3 – montering af kantpuden (FIG.5)

- A. Kantpuden lægges hen over trampolinen. Sørg for at både rammen og alle springfjedre er dækket af kantpuden.
- B. Fastgør kantpuden på undersiden af trampolinen, ved at binde snoren på undersiden af kantpuden fast omkring springfjedren.

TRIN 4 – Montering af sikkerhedsnet

- a. Fastgør de nederste stænger til rammen med de medfølgende bolte, afstandsstykker, spændeskiver møtrikker og kontramøtrikker. Brug det medfølgende værktøj til at møtrikkerne med.
- b. Sæt de øverste stænger ned over de nederste stænger, og sæt sikkerhedsnettet fast på toppen af den øverste stang.
- c. Bred nettet ud, så det når helt ned til kantpuden.
- d. Sikkerhedsnettet fastgøres ved hjælp af snoren som vikles rundt om fjedrene på trampolinen og bindes tilslut fast omkring rammen.

TRIN 5 –Nedgravning

Grav et rundt hul i 10 cm dybde med en diameter på 396 cm. Dernæst graves der ned til en dybde af 75 cm eller mere i en diameter af 336 cm fra centrum, derved dannes der et plateau på 30 cm helevejen rundt i kanten af hullet som trampolinen kan stå på. Det anbefales at lave dræn i form af grus i bunden af hullet eller et drænrør, hvis der er lerbund eller jord som generelt afleder vand dårligt.

OBS! Minimums frihøjden fra plateauets kant og til bunden af hullet skal stadig være 75 cm eller mere.

Nedsænkning af trampolinen i hullet

Vær minimum 2 personer til og sænke trampolinen ned i hullet. Under fødderne kan der med fordel placéres fliser eller træplader for øget stabilitet.

MONTERING AV STUDSMATTAN

STEG 1 – montering av benen och ramen

Lägg ut alla delar som tillhör ramen och benen, så som illustrationen visar. Montera delarna så som visas.

STEG 2 – montering av hoppduk

Var försiktig när fjädrarna ska monteras på hoppduken och ramen. Hoppduken placeras ut på marken, inne i ramen. Det finns 80 hål i ramen och det är viktigt att fjädrarna monteras så som illustrationerna visar. Använd det medföljande fjädermonteringsverktyget. Håll inte runt fjädrarna när dessa sträcks ut, eftersom det finns risk att man klämmer sig.

- Hoppduken och ramen har vardera 80 hål och öglor.
- **FIG.1** Hitta mitten av hoppduken och fäst en fjäder i både öglan på hoppduken och i hålet på ramen 1 - 21 - 42 och 63. Sätt först fjädern i hoppduken, använd fjädermonteringsverktyget för att kunna dra ut fjädern till hålet i ramen. Se till att hela kroken på fjädern kommer ner i hålet på ramen.
- **FIG.2** Räkna uppåt på båda ram och hoppduk, placera där efter en fjäder i hål 10 - 31 - 52 och 73 på både hoppduken och i ramen.
- **FIG.3** Räkna uppåt på båda ram och hoppduk, placera där efter en fjäder i hål 5 - 17 - 27 - 37 - 47 - 67 - 77 på både hoppduken och i ramen.
- **FIG.4** Fortsätt så tills alla fjädrar är monterade.

Det underlättar om man är två personer när man monterar fjädrarna, det kan behövas att man drar ordentligt för att montera fjädrarna.

STEG 3 – montering av kantkudde –(FIG.5)

- A. Kantkudden läggs över studs mattan. Se till att både ram och alla fjädrar täcks av kantkudden.
- B. Fäst kantkudden på undersidan av studs mattan genom att knyta fast bandet på kantkuddens undersida runt fjädrarna.

STEG 4 - Montering av skyddsnet

- a. Montera de undre stängerna i ramen med de medföljande skruvarna, distanser, brickor muttrar och låsmuttrar. Använd medföljande verktyg för att spänna muttrarna.
- b. Placera toppstängerna över bottenstängerna och fäst säkerhetsnätet på toppen av toppstängerna.
- c. Nätet breddas så att det når hela vägen ner till kantplattan.
- d. Skyddsnetet fästs med hjälp av snören som lindas och binds fast runt fjädrarna på studs mattan.

STEG 5 - Nedgravning

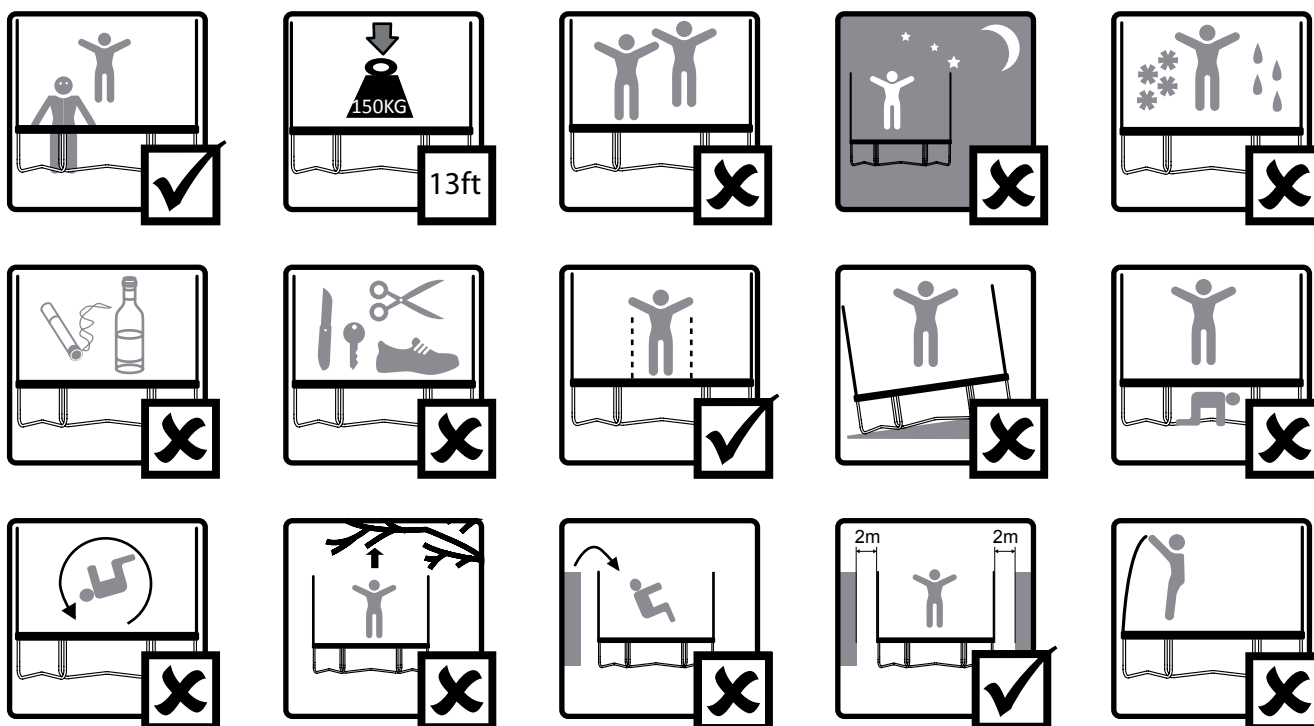
Gräv ett runt hål som är 10 cm djupt med en diameter på 396 cm. Gräv därefter ett djupare hål på min. 75 cm i mitten med en diameter på 336 cm så att du får en platå som är 30 cm hela vägen runt hålet som trampolinen kan stå på. Vi rekommenderar att du skapar en dränering i botten med grus eller med ett dräneringsrör om det är lera i botten eller om marken har svårt att leda bort vatten. OBS! Höjden från hålets kant till botten av hålet ska fortfarande vara min. 75 cm.

Nedsänkning av trampolinen i hålet

Var minst 2 personer när trampolinen sänks ned i hålet. Placera gärna kakelplattor eller träskivor under fötterna för att öka stabiliteten.

SIKKERHED

SÄKERHET



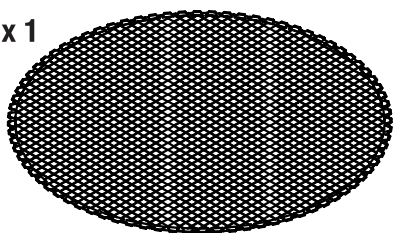
INDEHOLDER

1. Springdug
2. Kantpude
3. Ramme
4. Ben (fødder)
5. Springfjedre
6. Fjædermonteringsværktøj
7. Spændeskive
8. Bolt
9. Bolt sæt til stolper
10. Stolpe - del 1
11. Stolpe - del 2
12. Svensknøgle
13. Net

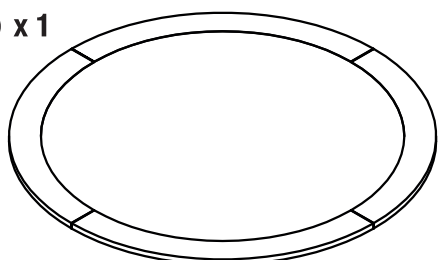
INNEHÅLLER

1. Hoppduk
2. Kantkudde
3. Ram
4. Ben (fötter)
5. Fjädrar
6. Fjädermonteringsverktyg
7. Bricka
8. Skruv
9. Bult sats för stolper
10. Stolpe - del 1
11. Stolpe - del 2
12. Verktyg
13. Nätt

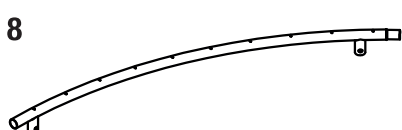
1 x 1



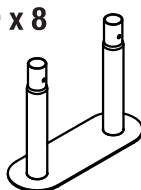
2 x 1



3 x 8



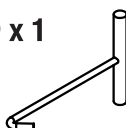
4 x 8



5 x 80



6 x 1



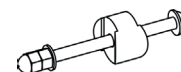
7 x 16



8 x 16



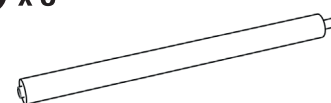
9 x 16



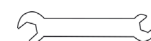
10 x 8



11 x 8



12 x 1



13 x 1

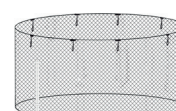
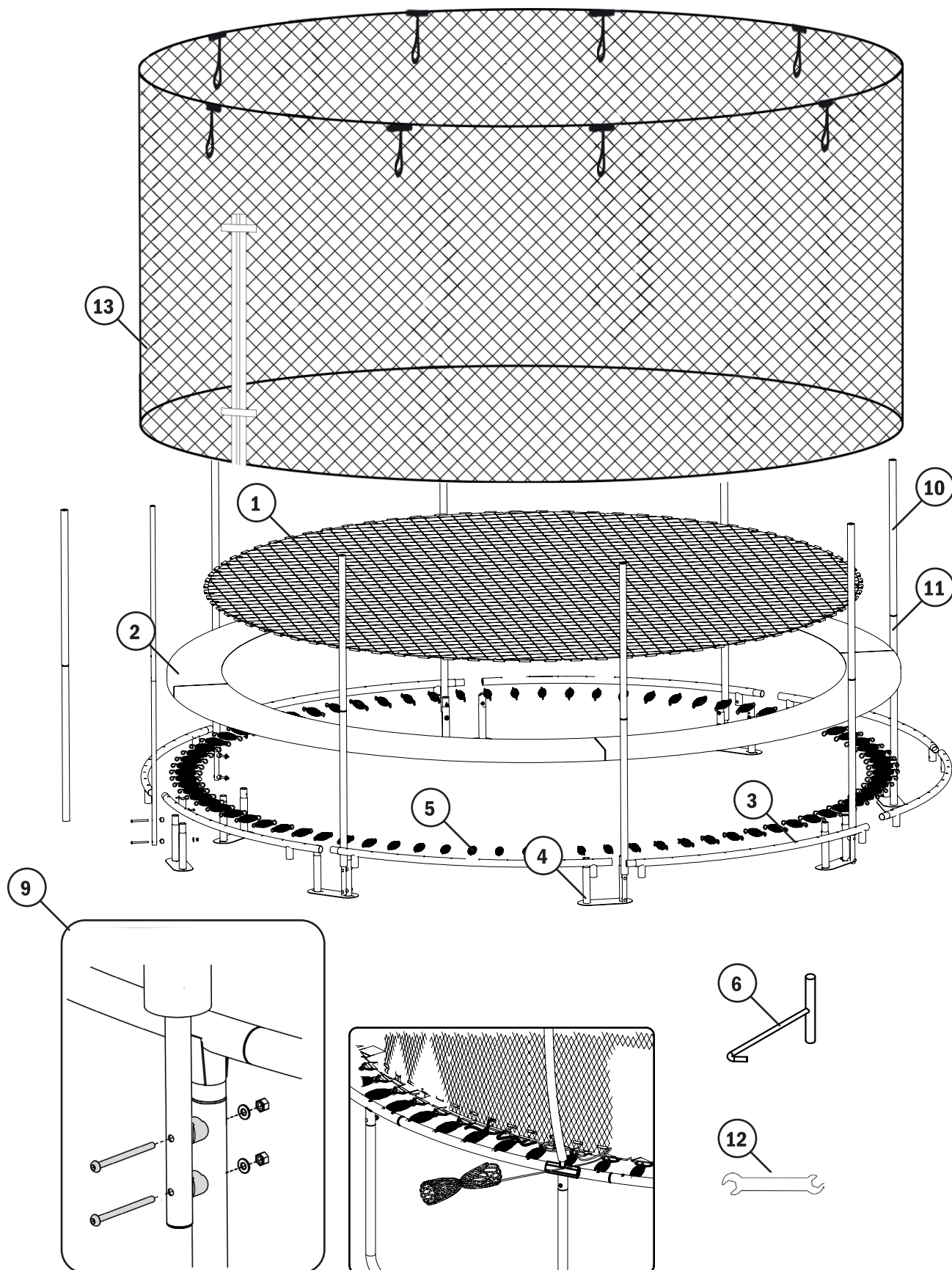


ILLUSTRATION AF TRAMPOLIN

- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| 1. Springduk | 8. Bolt |
| 2. Kantpude | 9. Bolt sæt til stolper |
| 3. Ramme | 10. Stolpe - del 1 |
| 4. Ben (fødder) | 11. Stolpe - del 2 |
| 5. Springfjedre | 12. Svensknøgle |
| 6. Fjædermonteringsværktøj | 13. Net |
| 7. Spændeskive | |

ILLUSTRATION AV STUDSMATTAN

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| 1. Hoppduk | 8. Skruv |
| 2. Kantkudde | 9. Bult sats för stolper |
| 3. Ram | 10. Stolpe - del 1 |
| 4. Ben (fötter) | 11. Stolpe - del 2 |
| 5. Fjädrar | 12. Verktyg |
| 6. Fjädermonteringsverktyg | 13. Nätt |
| 7. Bricka | |



1. MONTERING AF RAMME OG BEN

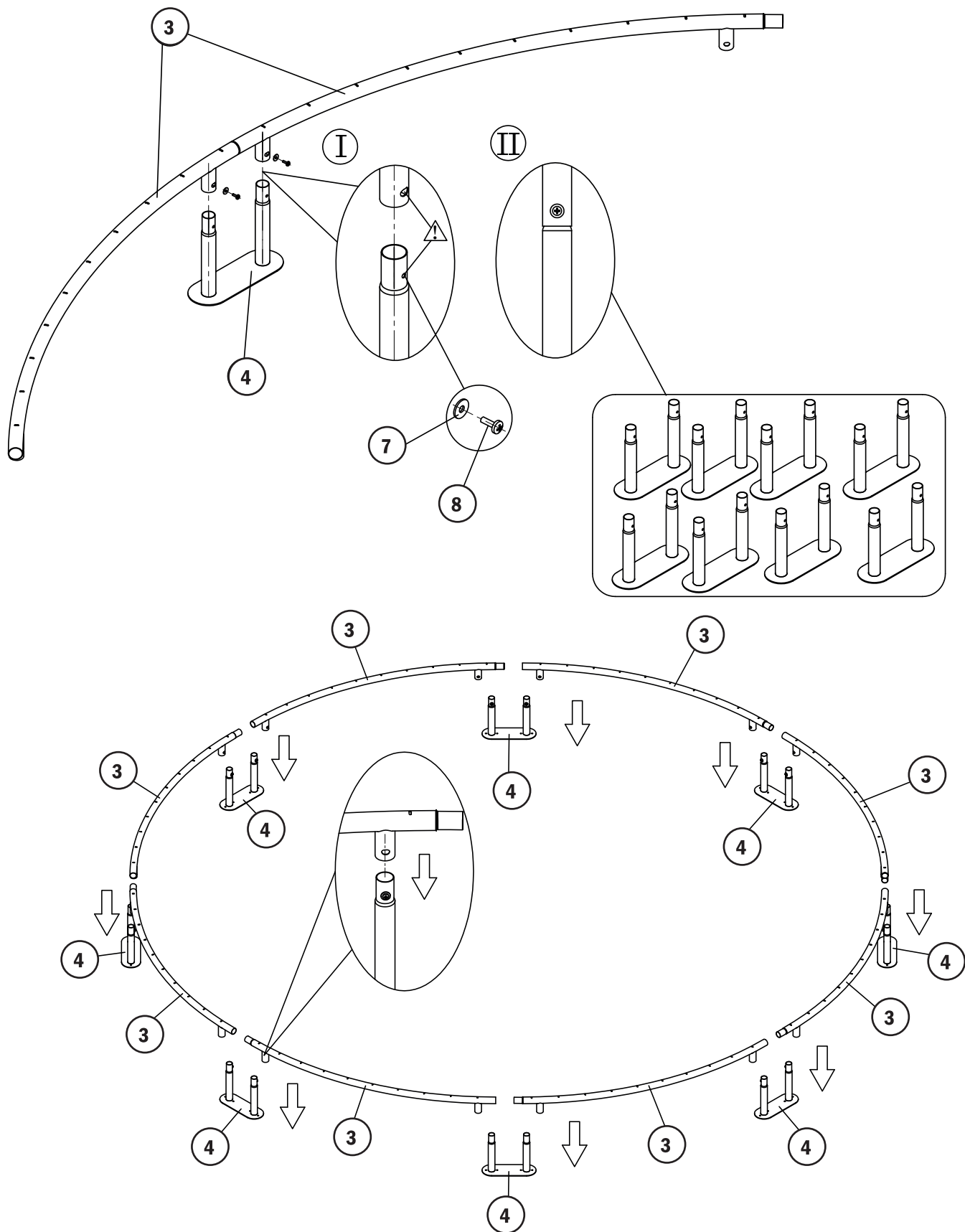
Sæt de 8 rammerør sammen og monter de 8 ben som vist. Når delene er samlet, fastgøres de med de medfølgende bolte og spændeskiver med en stjerneskruetrækker.

PAS PÅ AT DU IKKE OVERSPÆNDER BOLTENE

1. MONTERING AV RAM OCH BEN

Sätt ihop de 8 ramrören och montera de 8 benen enligt instruktionerna. När benen är monterade sätts de fast med medföljande bultar och brickor. För detta behöver du en stjärnskrummejsel.

VAR FÖRSIKTIG SÅ ATT DU INTE DRAR ÅT SKRUVARNA FÖR HÅRT.



2. MONTERING AF SPRINGDUG

2. MONTERING AV HOPPDUK

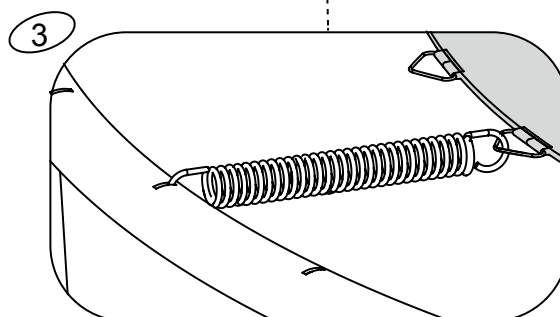
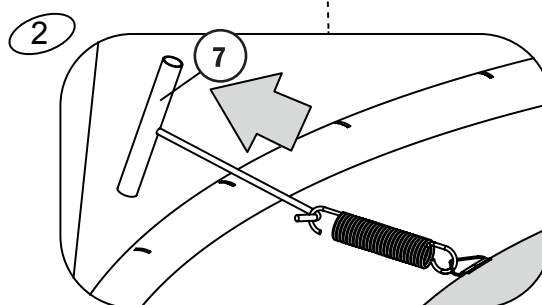
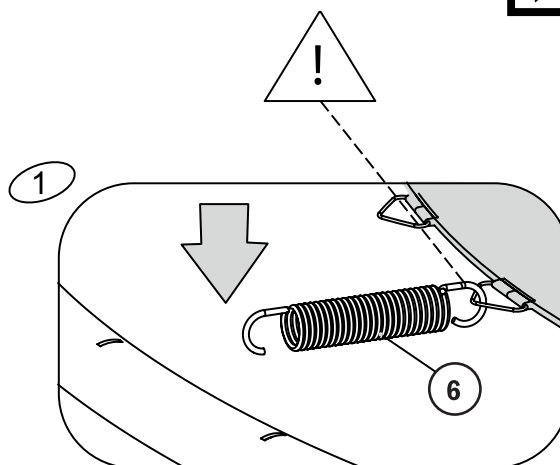
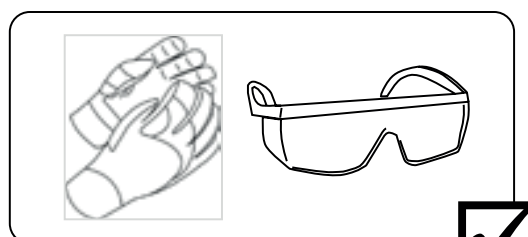
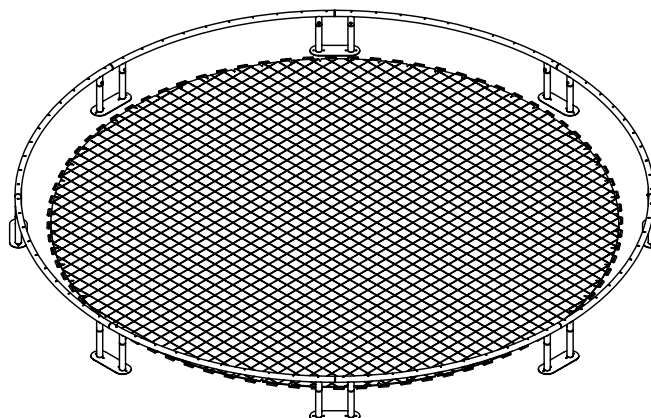
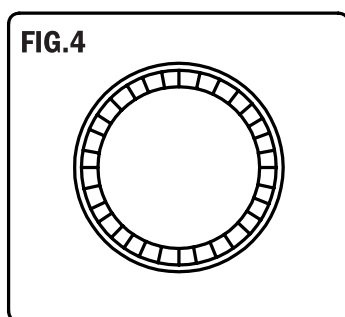
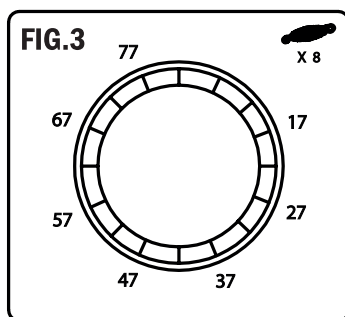
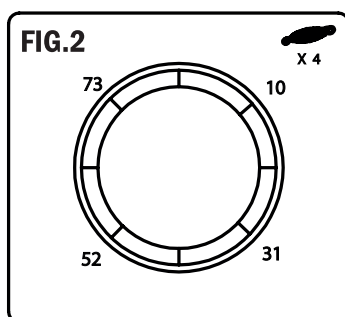
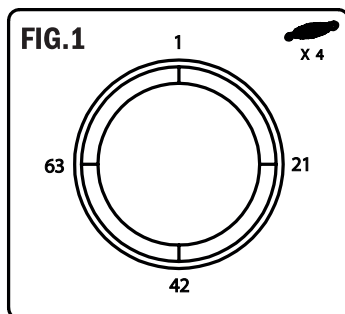
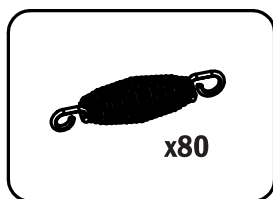
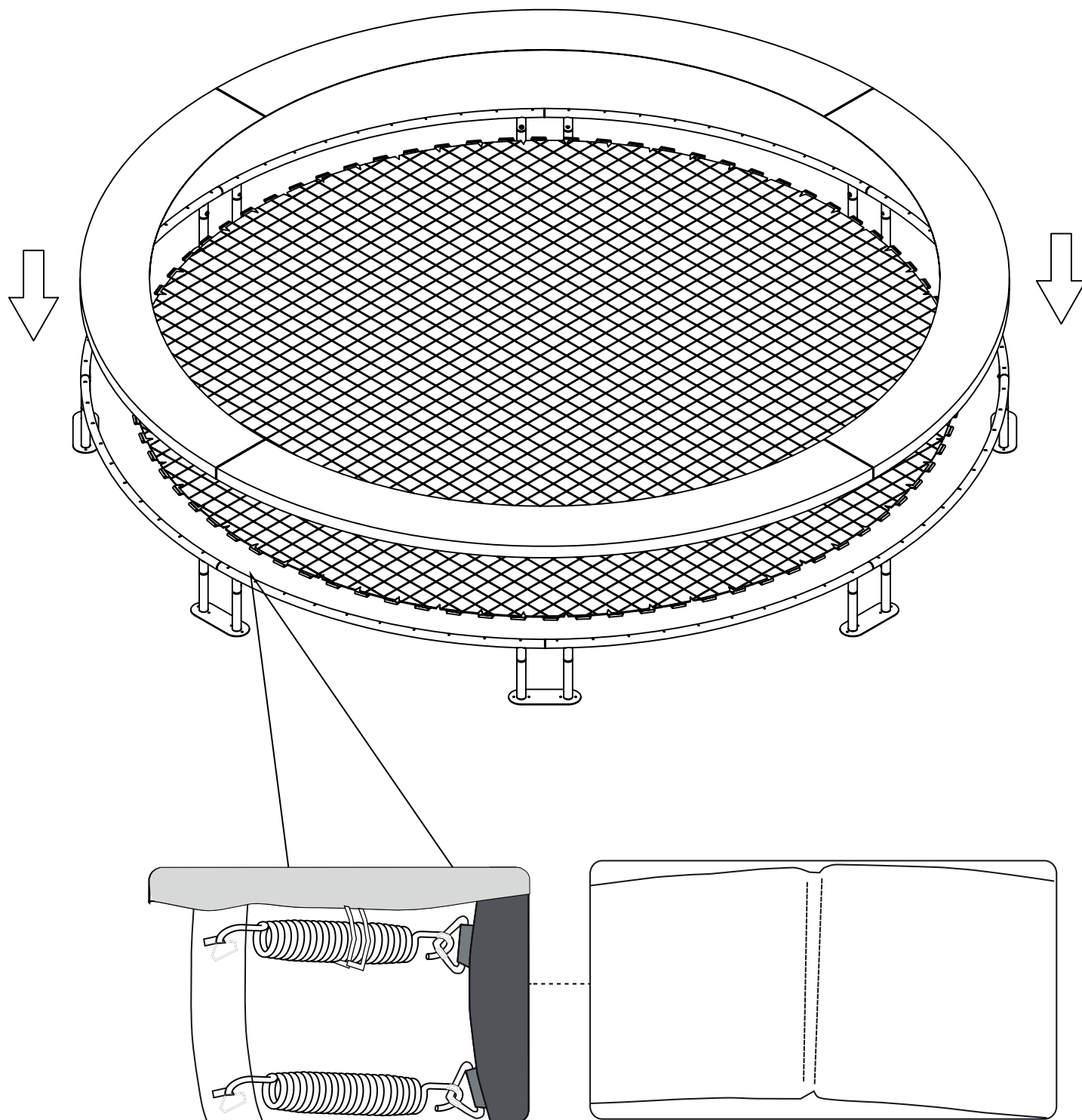
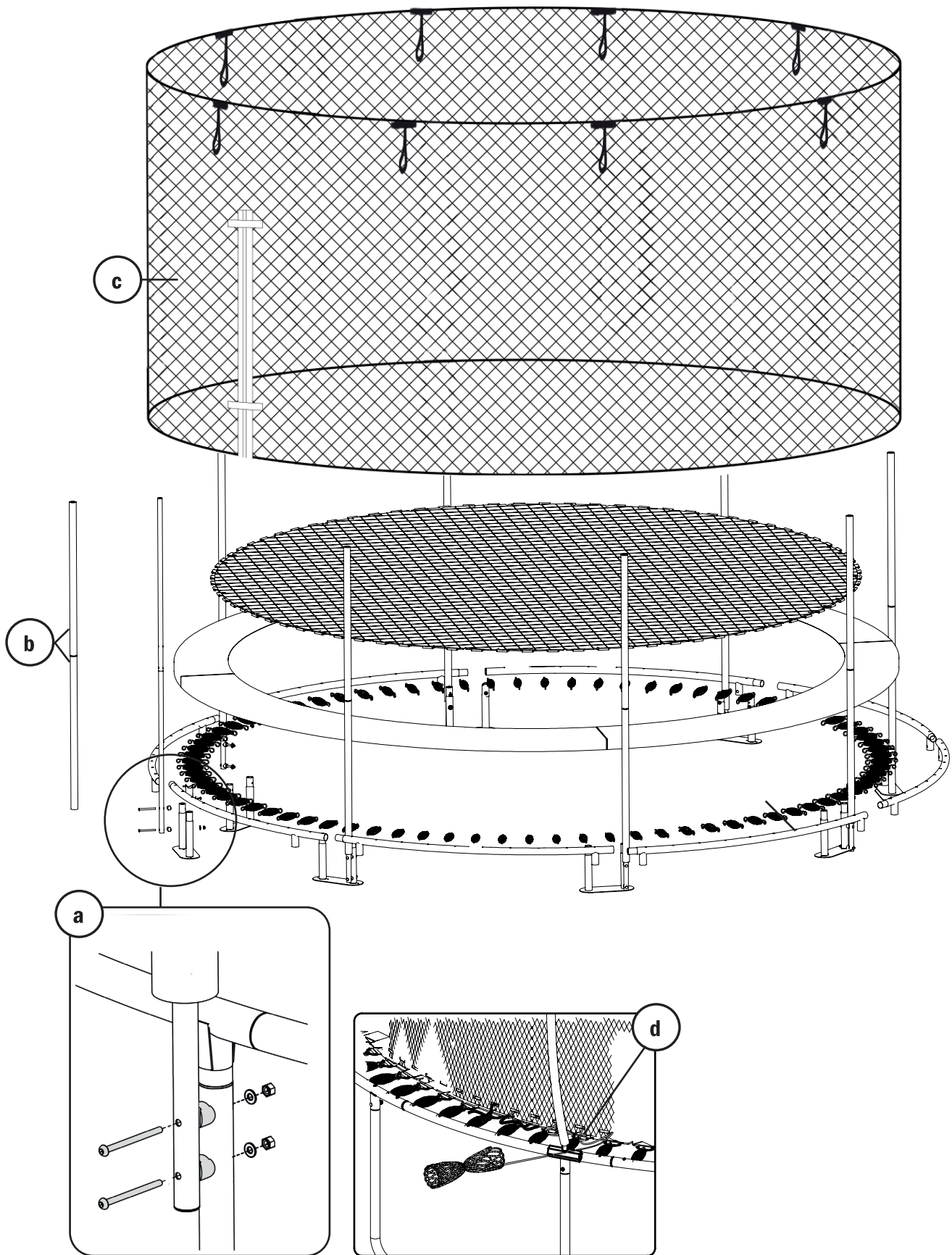
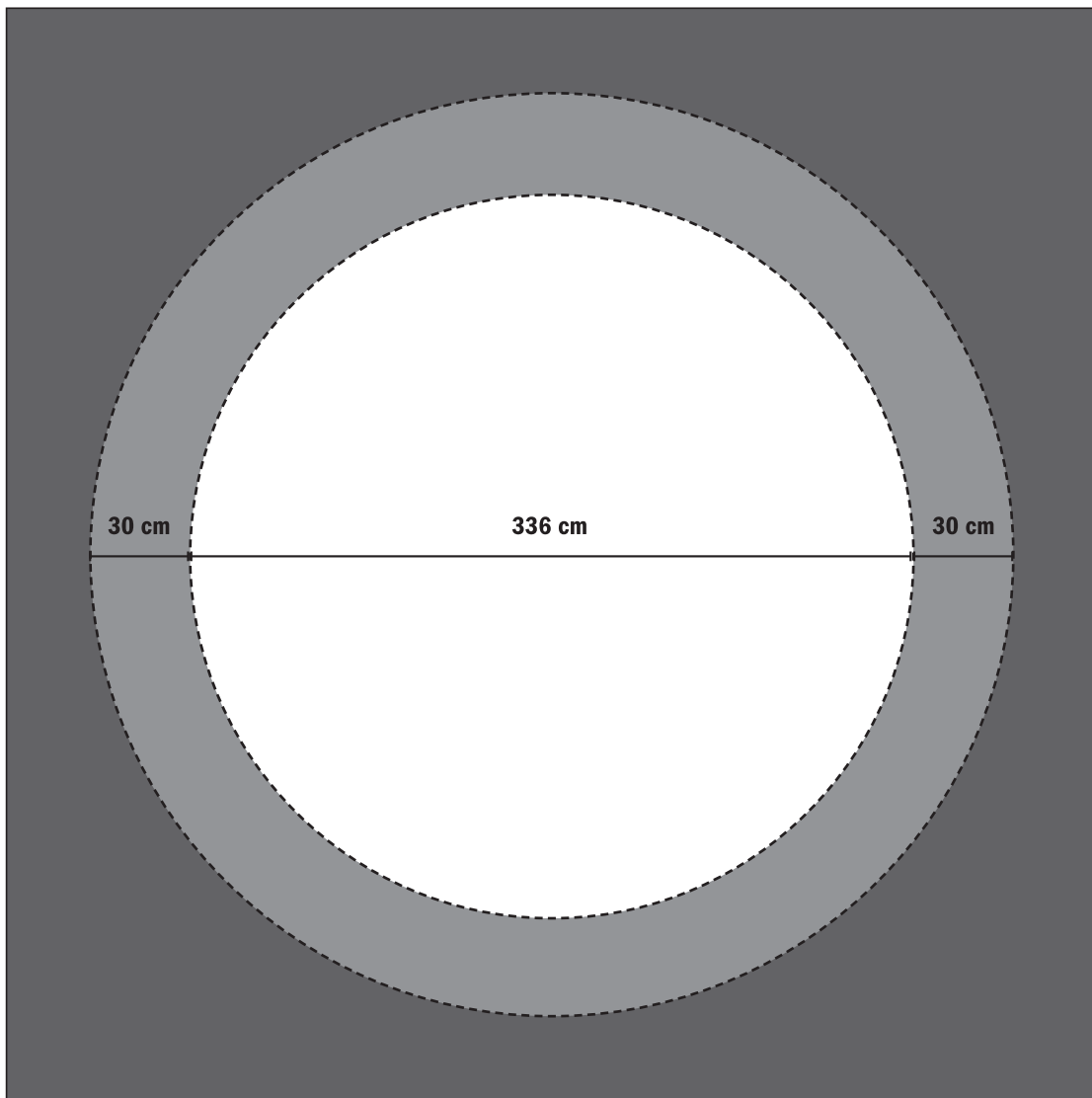
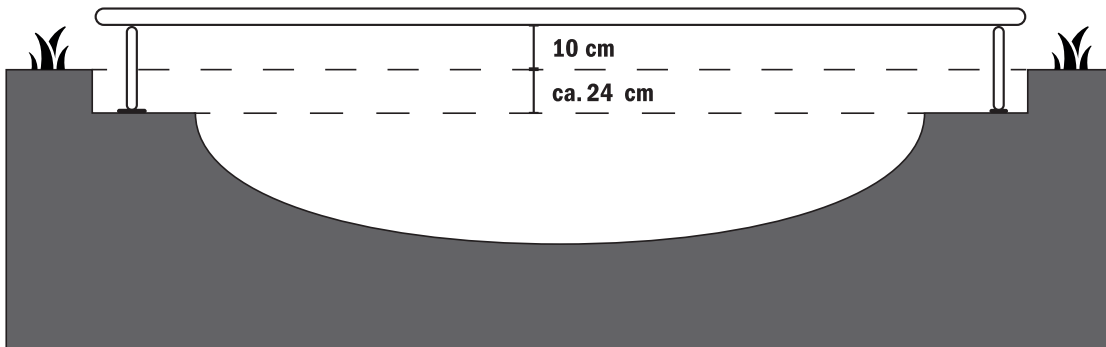
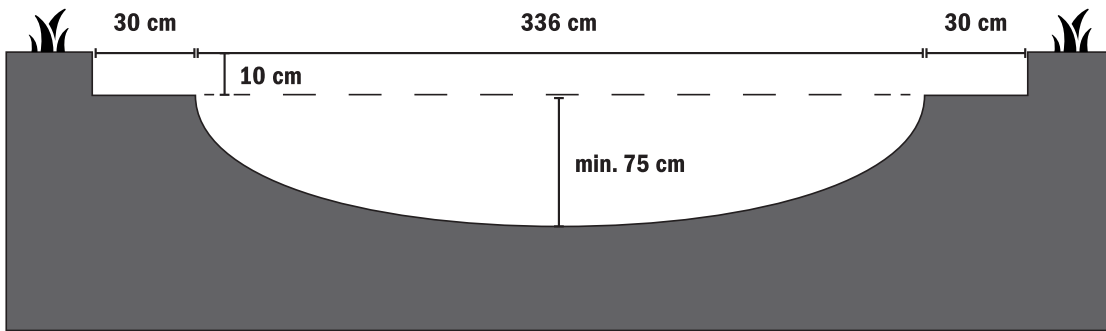


FIG.5







6. HOPPTEKNIK

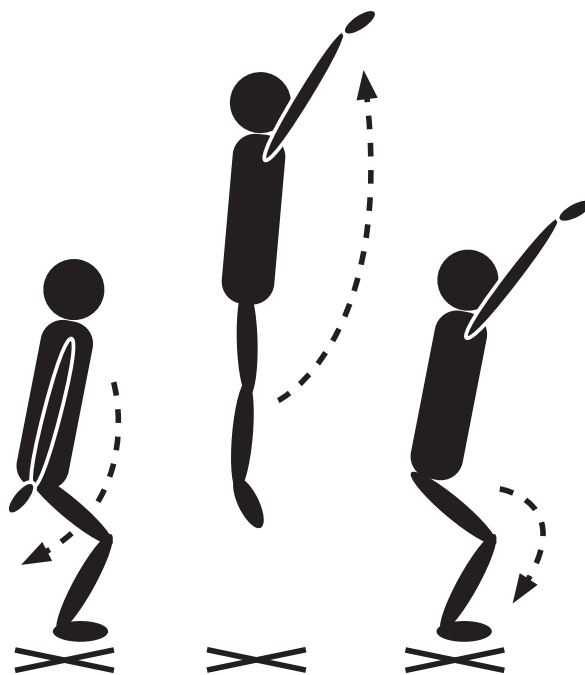
6. HOPPTEKNIK

KONTROLLERET SPRING

Et kontrolleret spring er et spring hvor du springer lige op i luften, med strakte arme og ben, og lander på præcist samme sted.

KONTROLLERAT HOPP

Ett kontrollerat hopp är ett hopp där man hoppar rakt upp i luften med sträckta armar och ben, och landar på exakt samma plats.

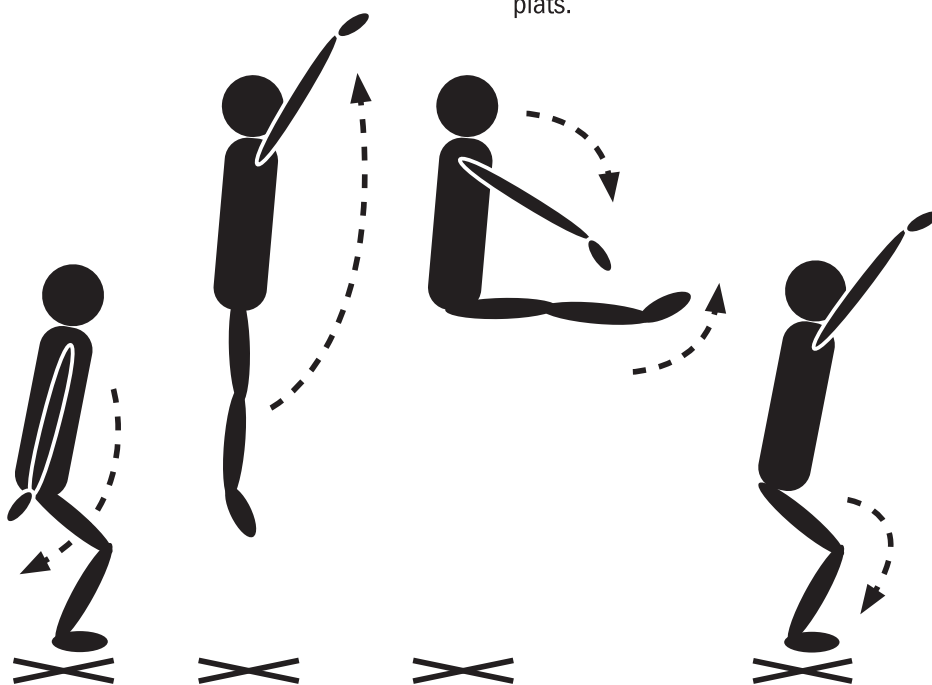


SPRING MED STRAKTE VANDRETTE BEN

Et spring med strakte vandrette ben er et spring hvor du springer lige op i luften, med strakte arme og ben, strækker benene ud i vandret position, strækker dem lodret igen og lander på præcist samme sted.

HOPPA MED STRÄCKTA VÅGRÄTA BEN

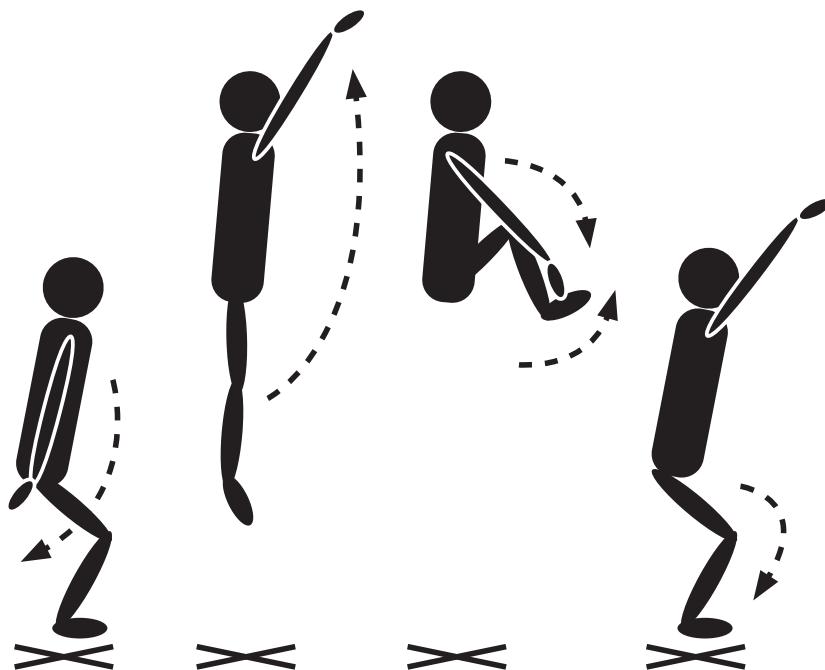
Ett hopp med sträckta vågräta ben är ett hopp där man hoppar rakt upp i luften med sträckta armar och ben, sträcker ut benen vågrätt, sträcker dem lodrätt igen och landar på exakt samma plats.



6. HOPPTEKNIK

SPRING MED BØJEDE BEN

Et spring med bøjede ben er et spring hvor du springer lige op i luften, med strakte arme og ben, bøjer benene med knæene trukket ind mod maven, strækker dem lodret igen og lander på præcist samme sted.



SPRING MED LANDING PÅ ENDEN

Et spring med landing på enden er et spring hvor du springer lige op i luften, med strakte arme og ben, strækker benene ud i vandret position, lander på enden og hopper op igen.



6. HOPPTEKNIK

HOPP MED BÖJDA BEN

Ett hopp med böjda ben är ett hopp där man hoppar rakt upp i luften med sträckta armar och ben, böjer benen och drar in knäna mot magen, sträcker dem lodrätt igen och landar på exakt samma plats.

HOPP MED LANDNING PÅ GUMPEN

Ett hopp med landning på gumpen är ett hopp där man hoppar rakt upp i luften med sträckta armar och ben, sträcker ut benen vågrätt, landar på gumpen och hoppar upp igen.

