

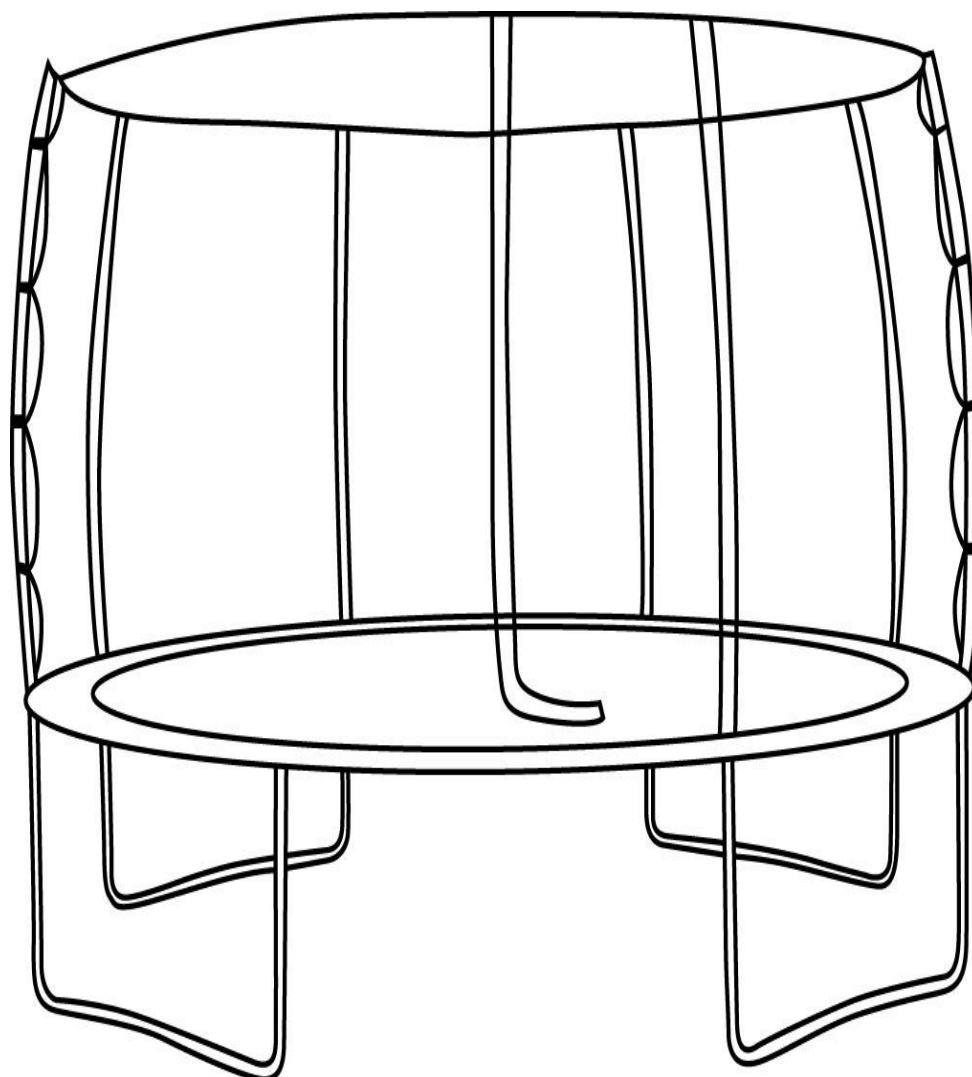
# *Trekkrunner*®

## Pumpkin studsmatta

3,05 m resp. 3,66 m

4,25 m resp. 4,88 m

5.49m



# INLEDNING

Innan du börjar använda studsattan måste du läsa igenom hela bruksanvisningen. Precis som vid alla andra fysiska fritidsaktiviteter, finns risk för att användaren skadas. Följ säkerhetsanvisningarna och tipsen för att minimera riskerna.

- Missbruk eller vårdslös hantering av studsattan är farligt och kan orsaka allvarliga skador!
- Studsmattor är hoppredskap som driver på studs kraften i hoppen så att användaren kan uppnå höga höjder genom många olika hopptechniker. Var därför alltid försiktigt när du använder studsattan.
- Kontrollera alltid studsattan före varje användning.
- I bruksanvisningen ingår information om montering, skötsel och underhåll av produkten. Även säkerhetstips, varningar och hopptechniker ingår. Alla användare av studsattan och de som övervakar hoppningen måste läsa igenom och känna till informationen. Alla som väljer att använda studsattan måste vara medvetna om sina egna begränsningar när det gäller förmåga att utföra de olika hopptechnikerna.

## STUDSMATTANS DELAR

DEL	NAMN	8 fot (2,44 m)	10 fot (3,05 m)	12 fot (3,66 m)	14 fot (4,27m)	16 fot (4,88 m)	18fot (5.49m)
A	RAMÖVERDEL	6	6	8	8	12	16
B	KANTSKYDD	1	1	1	1	1	1
C	HOPPDUK	1	1	1	1	1	1
D	FJÄDRAR	48	60	72	80	108	144
E	FÖRLÄNGNINGSBEN	0	6	8	8	12	16
F	BEN	3	3	4	4	6	8
G	FJÄDERDRAGARE	1	1	1	1	1	1
H	SKRUVAR	6	6	8	8	12	16



DEL A  
Ramöverdel



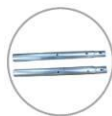
DEL B  
Kantskydd



DEL C  
Hoppduk



DEL D  
Fjädrar



DEL E  
Förlängningsben



DEL F  
Ben



DEL G  
Fjäderdragare



DEL H  
Skrudar

# MONTERING AV STUDSMATTAN

## Titta i listan över delar som hjälp.

**WARNING:** Två vuxna personer i god fysisk kondition krävs för monteringen. För din egen säkerhet, bär lämpliga skor och kläder. Om anvisningarna och varningarna inte följs, finns risk för att skadas.

**OBS:** Bilderna kan skilja sig något åt mellan olika modeller.

1. Placera ut alla delarna i grupper så som bilden visar. Sätt ihop förlängningsbenen med respektive ben och skruva samman dem med skruvarna.



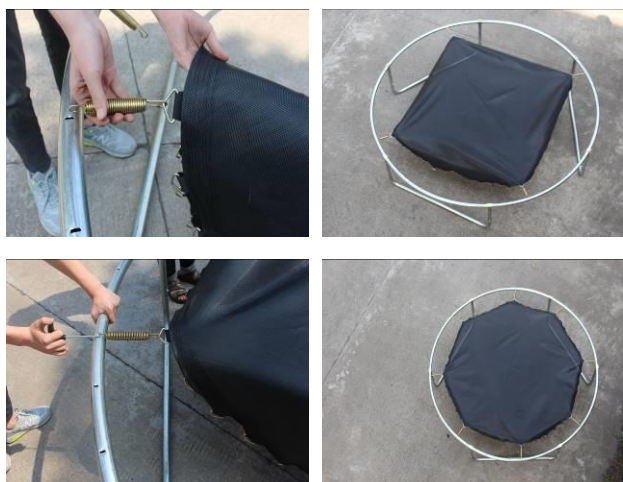
2. Sätt ihop alla ramöverdelar i en stor cirkel. Det kan behövas två personer för att få ihop den sista delen. Låt den andra personen hålla i motsatta sidan, medan du för samman cirkelns båda ändar.



3. Ta benen du monterade ihop tidigare och sätt fast dem i ramöverdelen. Skruva fast dem ordentlig med skruvarna.



4. Lägg hoppduken inuti ramen med sömmen riktad nedåt och fäst en fjäder i en av de triangelformade ringarna i duken. Fäst sen den andra änden av fjädern i ramen. Upprepa på den rakt motsatta sidan. Fäst därefter två fjädrar till, mitt emellan de två ställena där du redan fäst fjädrar, även nu på den rakt motsatta sidan. På så vis får du en jämn spänning mellan fjädrarna. Upprepa igen med de sista fjädrarna. Använd fjäderdragaren så som visas nedan. Fjädrar som utsätts för hög spänning, kan behöva extra fjädrar vid vart 4:e till vart 5:e hål intill, så att spänningen fördelas jämnt.



5. Fäst de sista fjädrarna, tills alla är på plats i ramöverdelen. Placera kantskyddet på den yttre kanten för att täcka fjädrarna. Fäst kantskyddet i fjädrarna med remmarna.



## SKYDDSNÄTETS DELAR

Del	Namn	8 fot (2,44 m)	10 fot (3,05 m)	12 fot (3,66m)	14 fot (4,27m)	16 fot (4,88 m)	18fot (5.49m)
A	Snabbfäste	12	12	16	16	24	32
B	Nedre stolpe & skumhylsa	6	6	8	8	12	16
C	Övre stolpe & skumhylsa	6	6	8	8	12	16
D	Skyddsnät	1	1	1	1	1	1
E	Monteringsverktyg	1	1	1	1	1	1
F	Fiberstav	2	2	2	2	2	2
G	Plastskydd	6	6	8	8	12	16



DEL A  
Snabbfäste



DEL B  
Nedre stolpe & skumhylsa



DEL C  
Övre stolpe & skumhylsa



DEL D  
Skyddsnät



DEL E  
Monteringsverktyg



DEL F  
Fiberstav



DEL G  
Plastskydd

# MONTERING AV SKYDDSNÄTET

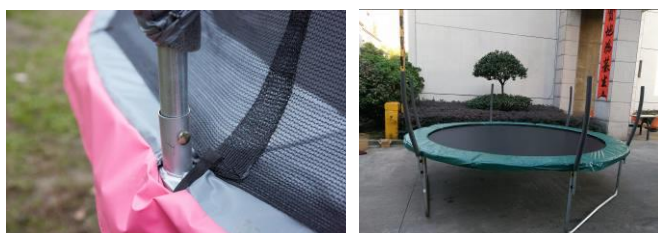
## Titta i listan över delar som hjälp.

**WARNING:** Två vuxna personer i god fysisk kondition krävs för monteringen. För din egen säkerhet, bär lämpliga skor och kläder. Om anvisningarna och varningarna inte följs, finns risk för att skadas.

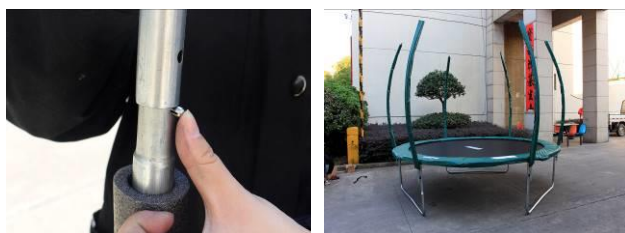
**OBS:** Bilderna kan skilja sig något åt mellan olika modeller.

1. Sätt två skruvar i stolpens hål och dra åt med skruvnyckel.

Upprepa på alla stolpar, tills en stolpe sitter fast i varje ben.



2. Sätt i alla övre stolpar i alla nedre stolpar.

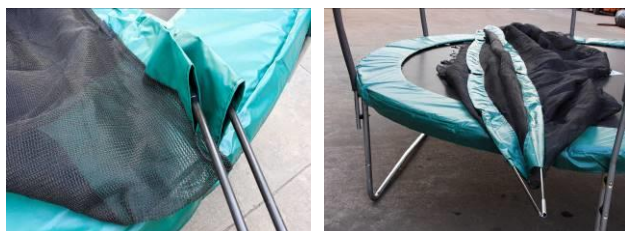


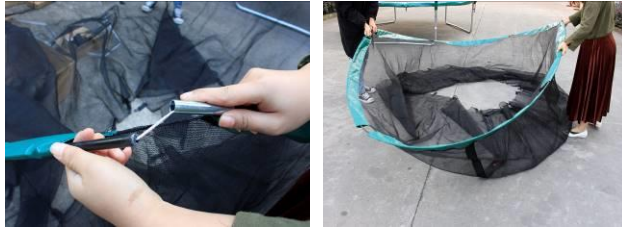
3. Sätt i plastskydden på alla övre stolparna, lås fast med metallstiftet.



4. Stick in fiberstavens båda ändar i skyddsnätets kanal – det är enklast om ni är två personer.

Forma fiberstaven till en cirkel.





5. För in fiberstaven i plastskyddets spår. Upprepa på alla plastskydd.

6. För krokarna på nätets undersida genom hålen i kantskyddet och fäst varje krok i respektive närmaste triangelformade ring tills alla krokar sitter fast i ringarna.



7. Fäst nätets alla remsor runt respektive närmaste stolpe.



8. Gå nu till avsnittet om hur studsattan ska kontrolleras före varje användning, innan du börjar använda den.



# GRUNDLÄGGANDE HOPPTEKNIKER

Alla användare rekommenderas att bekanta sig väl med de här grundläggande hopptechnikerna.

## GRUNDHOPP

- Utgå från startpositionen med fötterna placerade på en axelbredds avstånd, huvudet riktat framåt och blicken på hoppduken.
- Böj armarna framåt, uppåt och runt i en cirkelrörelse för att ta fart.
- För samman fötterna mitt i luften och vrid fötterna så tårna pekar nedåt.
- För ut fötterna till en axelbredds avstånd precis innan du landar på mattan.



## BROMSMANÖVER

- Om du råkar tappa kontrollen över hoppet och börjar studsas kraftigt, ska du kunna bromsmanövern. Med den får du kontroll över hoppet och balansen igen.
- Börja med grundhoppet.
- När du landar, böj kraftigt på knäna och du stoppar hoppet.



## HAND- OCH KNÄHOPP

- Börja med ett kontrollerat, försiktigt grundhopp.
- Landa på händer och knän med rak rygg.
- Du ska fokusera på att landa bra på de fyra punkterna, inte på att göra ett högt hopp.



## KNÄHOPP

- Börja med ett kontrollerat, försiktigt grundhopp.
- Landa på knäna med rak rygg. Sträck på kroppen, använd armarna för att hålla balansen.
- Studsa tillbaka till grundhoppets stående position genom att svinga armarna uppåt.



## SITTANDE HOPP

- Landa i platt sittande position.
- Placera händerna på mattan bredvid höfterna.
- Återvänd till stående position genom att trycka dig upp med händerna.



# ANVÄNDNING AV STUDSMATTAN

## 1. Allmänna anvisningar

### 1.1 SYFTE

- Produkten är endast avsedd för hemmabruk och är inte lämplig att användas i något professionellt eller medicinskt syfte.
- Användarens maxvikt är 150 kg. Att belasta studsattan över den maxvikten, kommer att orsaka skador på studsattan som inte täcks av garantin.

### 1.2 FARLIGT FÖR BARN

- Låt inte barn använda studsattan oövervakade. Följ alla säkerhetsanvisningar och övervaka alla som använder studsattan. Observera att förpackningsmaterialet är farligt för barn. Risk för kvävning!
- Studsmattor högre än 51 cm (20 tum) rekommenderas inte för barn under 6 år. Barn kan inte förutse eventuella faror som kan uppstå vid användning av studsattan. Håll därför barn borta från den – det är ingen leksak. Av samma anledning ska den förvaras utom räckhåll för barn och djur.

### 1.3 FÖREBYGG SKADOR PÅ PRODUKTEN

- Gör inga modifieringar av produkten. Använd endast originalreservdelar. Reparationer får endast utföras av behöriga servicetekniker. Vid felaktiga reparationer kan säkerheten äventyras. Använd endast produkten enligt anvisningarna i bruksanvisningen.
- Skydda studsattan mot fukt och höga temperaturer.



## 1.4 MONTERINGSTIPS

- Monteringen av studsattan måste utföras noggrant av minst två vuxna i god fysisk kondition. Vid tveksamheter, kontakta en servicetekniker.
- Läs igenom bruksanvisningen innan du påbörjar monteringen av studsattan.
- Ta bort allt förpackningsmaterial och placera ut delarna på marken. Det ger översikt och förenklar vid monteringsarbetet.
- Kontrollera att inga delar saknas (se lista över delar). Avyttra förpackningsmaterialet när monteringen är klar.
- Tänk på att det alltid finns risk för skador vid användning av verktyg och vid monteringsarbete.
- Var därför försiktig när du monterar produkten.
- Skapa en säker miljö under arbetet, låt t.ex. inte verktyg ligga utspridda där du arbetar.
- Förvara förpackningsmaterialet så att det inte kan utgöra någon fara. Folie och plastpåsar är farliga för barn (risk för kvävning)!
- När monteringen har utförts enligt anvisningarna och är färdig, kontrollera att alla skruvar, bultar och muttrar är på plats och spända, samt alla delar sitter fast ordentligt.
- Ett fritt utrymme på minst 7,3 m måste finnas ovanför studsattan. Ett lämpligt avstånd måste finnas mellan studsattan och möjliga källor till fara, som t.ex. elkablar, trädgrenar, lekredskap, pooler och staket.
- Studsattan måste placeras ordentligt på marken innan den används.
- Ställ aldrig ut studsattan när det regnar eller blåser kraftigt, och definitivt aldrig vid åska eller blixtoväder. Vid oväder rekommenderar vi att studsattan demonteras för förvaring.
- Studsattans metallram leder ström. Blixtar, förlängningssladdar och annan elektrisk utrustning får aldrig komma i kontakt med studsattan.
- Studsattan måste alltid användas på en väl upplyst plats.
- Placera inga föremål under studsattan.
- Studsattan får inte användas i närheten av andra sport- eller fritidsutrustningar eller -konstruktioner.
- Använd handskar vid monteringen och demonteringen för att skydda händerna.

### **VARNING!**

1. Se till att skyddsnätets dragkedja är 100 % stängd och att alla tre krokarna vid öppningen är fastsatta igen, innan du börjar hoppa.
2. Hoppa inte avsiktligt in i skyddsnätet, det är endast till för att förhindra personer från att falla av studsattan. Att avsiktligt hoppa in i skyddsnätet kan göra att studsattan tippas omkull, eller att nätet skadas. Missbruk av säkerhetsnätet anses vara vårdslöshet och täcks inte av garantin, vänligen se ansvarsfriskrivningen.

## 2. SÄKERHETANVISNINGAR FÖR STUDSMATTOR

- Alla som använder studsmattan måste övervakas, oavsett användarens ålder och erfarenhet.
- Säkerhetsanvisningarna ska alltid följas.
- En del saker måste undvikas. Att landa fel på studsmattan kan leda till skador, särskilt skador på ryggen, nacken eller huvudet. Dessa skador kan leda till förlamning, eller i värsta fall, dödsfall.
- Endast en person får använda studsmattan åt gången. Vid flera användare samtidigt ökar risken för att kollidera.
- Studsmattan ska kontrolleras före varje användning för att se att den inte har skador, är sliten eller har defekta delar. I annat fall kan säkerheten vid användning påverkas. Under tiden fram till kontrollen måste studsmattan förhindras från att kunna användas.
- Inga kläder med hyskor, hakar eller andra delar som kan fastna får användas under hoppningen.
- Studsmattan måste placeras på ett jämnt, halkfritt underlag.
- Stark vind kan ta tag i studsmattan så att den blåser iväg. Vid risk för stark vind, ska studsmattan flyttas till en väl skyddad plats och demonteras alternativt förankras i marken med stadiga rep och jordankare. Minst tre jordankare krävs. Det räcker inte att förankra i studsmattans remmar, de kan lossna från fästena.
- Undvik att flytta på en färdigmonterad studsmatta, den kan böjas och ändra form under flytten. Om du ändå måste flytta på den, försök att vara minst fyra personer jämnt fördelade runt studsmattans ram och bär den horisontellt. Skulle ramen ändra form, krävs fyra personer för att dra ramens form rätt igen.
- Studsmattor är hoppredskap som gör att användaren kan uppnå höga höjder och använda många olika hopp tekniker. Om du hoppar upp på studsmattan, slår i ramen, kantskyddet eller landar fel kan du skadas.
- Användare ska känna till säkerhetsanvisningarna. Bruksanvisningen innehåller monteringsanvisningar, utvalda säkerhetsanvisningar och rekommendationer om skötsel och underhåll. Allt för att säkerställa att användningen av studsmattan ska vara en säker och en kul upplevelse.
- Ansvar för att alla som använder studsmattan känner till hur stort säkerhetsavstånd som krävs runt studsmattan, ligger på den person som övervakar hoppningen.
- Använd aldrig studsmattan nära vatten och var noga med säkerhetsavstånden.
- Se upp för rörliga delar där armar eller ben kan fastna.
- Stick inte in några främmande föremål i studsmattan.
- Inga personer, djur eller föremål får finnas under studsmattan när den används. Hoppduken är flexibel och den nedåtgående kraften hos någon som hoppar på den kan orsaka allvarliga skador på människor och djur.
- Följ alla säkerhetsanvisningar och läs igenom all information i bruksanvisningen.
- Studsmattan får endast användas om hoppduken är ren och torr. Om hoppduken är sliten eller har skador, måste den genast bytas ut.
- Alla föremål som kan vara farliga för den som hoppar ska avlägsnas från hoppområdet.
- Undvik otillåten användning av studsmattan och användning utan övervakning.

- Använd inte studsattan om du har druckit alkohol eller är påverkad av droger (inklusive mediciner).
- Lär dig de grundläggande hopptechnikerna ordentligt innan du försöker dig på mer avancerade hopp. För mer information, se avsnittet "Grundläggande hopptechniker".
- Klättra upp på studsattan, hoppa inte upp på den. Använd inte studsattan som springbräda för att hoppa vidare till något annat föremål. För mer information, läs om risker och faror under "Monteringstips" och "Säkerhetsanvisningar för studsmattor".
- För mer information om hoppövningar, vänd dig till en utbildad instruktör.

**Konsumentkontakt**

Arc E-commerce AB

Box 3124

13603 Haninge

Sverige