

KAYOBA



- SE** Bruksanvisning för skyddsnät
- NO** Bruksanvisning for beskyttelsenett
- PL** Instrukcja obsługi siatki ochronnej
- EN** User Instructions for Safety Net

SE - Bruksanvisning i original
NO - Bruksanvisning i original
PL - Instrukcja obsługi w oryginale
EN - Operating instructions in original

Date of production: 2013-09-17

© Julia AB

SVENSKA	5
SÄKERHETSANVISNINGAR	5
INLEDNING	6
ALLMÄNNA ANVISNINGAR	8
BESKRIVNING AV SKYDDSNÄT	9
MONTERING AV SKYDDSNÄT	10
PROVNING AV STUDSMATTAN	13
GRUNDLÄGGANDE HOPPTÉKNIK	13
UNDERHÅLL	14
NORSK	15
SIKKERHETSANVISNINGER	15
INNLEDNING	16
GENERELLE ANVISNINGER	18
BESKRIVELSE AV SIKKERHETSNETTET	19
MONTERING AV SIKKERHETSNETTET	20
TESTING AV TRAMPOLINEN	23
GRUNNLEGGENDE HOPPETÉKNIKK	23
VEDLIKEHOLD	24
POLSKI	25
ZASADY BEZPIECZEŃSTWA	25
WSTĘP	26
OPIS SIATKI OCHRONNEJ	29
MONTAŻ SIATKI OCHRONNEJ	30
TESTOWANIE TRAMPOLINY	33
PODSTAWOWE TECHNIKI SKAKANIA	33
KONSERWACJA	34
ENGLISH	35
SAFETY INSTRUCTIONS	35
INTRODUCTION	36
GENERAL INSTRUCTIONS	38
DESCRIPTION OF SAFETY NET	39
ASSEMBLY OF SAFETY NET	40
TESTING THE TRAMPOLINE	43
BASIC JUMPING TECHNIQUES	43

SÄKERHETSANVISNINGAR

Läs bruksanvisningen noggrant innan användning!

Spara den för framtida behov.

VARNING!

- Alla hoppare behöver övervakning oavsett skicklighet och ålder.
- Läs och följ alla säkerhetsanvisningar och varningar.
- Max belastningsvikt 150 kg.
- Hoppa alltid i mitten av studsattan.
- Töm fickor och händer på lösa föremål.
- Gör aldrig volter åt något håll (bakåt eller framåt) på studsattan. Du riskerar att landa på huvud eller nacke, vilket kan leda till förlamning och/eller dödsfall.
- Endast en person i taget får använda studsattan. Om mer än en person i taget hoppar ökar risken för personskada.
- Kontrollera före varje användning att produkten är i gott skick och inte har några skador som kan påverka säkerheten. Byt omedelbart ut skadade delar. Använd inte produkten förrän den reparerats.
- Använd aldrig kläder med krokar eller löst sittande delar som kan fastna under hoppandet.
- Placera produkten på plant, stabilt, halkfritt underlag.
- Kraftig vind kan lyfta produkten. Vid stark vind, förankra produkten väl eller demontera den och ställ undan den. Använd minst tre förankringar. Det räcker inte att förankra benen med tältpinnar eller liknande, eftersom de kan dras loss.
- Undvik om möjligt att flytta den monterade studsattan, den kan vika sig och skadas. Om den monterade studsattan måste flyttas, ska den lyftas av minst fyra personer, jämnt fördelade runt kanten. Bär studsattan horisontellt. Om ramen förskjuts under transporten, ska fyra personer tillsammans och väl samordnat dra i ramen för att återställa formen.
- Studsmattans egenskaper gör att användaren kan hoppa mycket högt i olika positioner. Personskada kan uppkomma om du stöter mot skyddsnetet, ramen eller kantskyddet, eller om du landar felaktigt på studsattan.
- Läs dessa anvisningar noga före montering, användning och/eller underhåll.
- Studsmattans ägare och den som övervakar hoppningen ansvarar för att informera alla användare och åskådare om säkerhetsanvisningar och om vikten av att hålla sig på säkert avstånd från studsattan.
- Använd aldrig produkten i närheten av vatten. Lämna alltid tillräckligt säkerhetsutrymme runt produkten.
- Placera aldrig främmande föremål på studsattan.
- Se till att inte personer, djur eller föremål finns under studsattan när den används – risk för allvarlig personskada.

- Följ alla anvisningar och säkerhetsanvisningar.
- Kontrollera före varje användning att hoppduken är ren och torr. Byt omedelbart ut hoppduken om den är sliten eller skadad.
- Se till att studsattan inte kan användas utan tillstånd eller övervakning.
- Använd inte produkten när du är påverkad av droger, alkohol eller läkemedel.
- Träna på grundläggande hoppteknik tills du behärskar den fullständigt innan du går vidare med svårare hopp. Mer information om grundläggande hoppteknik finns i bruksanvisningen.
- Klättra upp på studsattan, hoppa inte upp på den. Använd inte studsattan som språngbräda för komma till andra platser eller föremål.
- Kontrollera före varje användning att dragkedjan i skyddsnätet är helt stängd och att samtliga tre ingångshakar är kopplade.
- Hoppa aldrig avsiktligt mot skyddsnätet, det är endast avsett att hindra att personer faller av studsattan. Avsiktliga hopp mot skyddsnätet kan skada skyddsnätet och/eller göra att studsattan välter. Skador på skyddsnätet, orsakade av felaktig användning, täcks inte av garantin.
- Sandsäckar kan placeras på studsattans ben för bättre stabilitet. De hindrar att studsattan välter om den utsätts för belastning i sidled.
- Använd inte studsattan om du är gravid.
- Använd inte studsattan om du har högt blodtryck.
- Hoppa alltid utan skor. Användning av skor kan skada studsattan. Sådana skador täcks inte av garantin.
- Använd inte produkten om den är våt.
- För mer information om övningar, kontakta en utbildad hoppare.

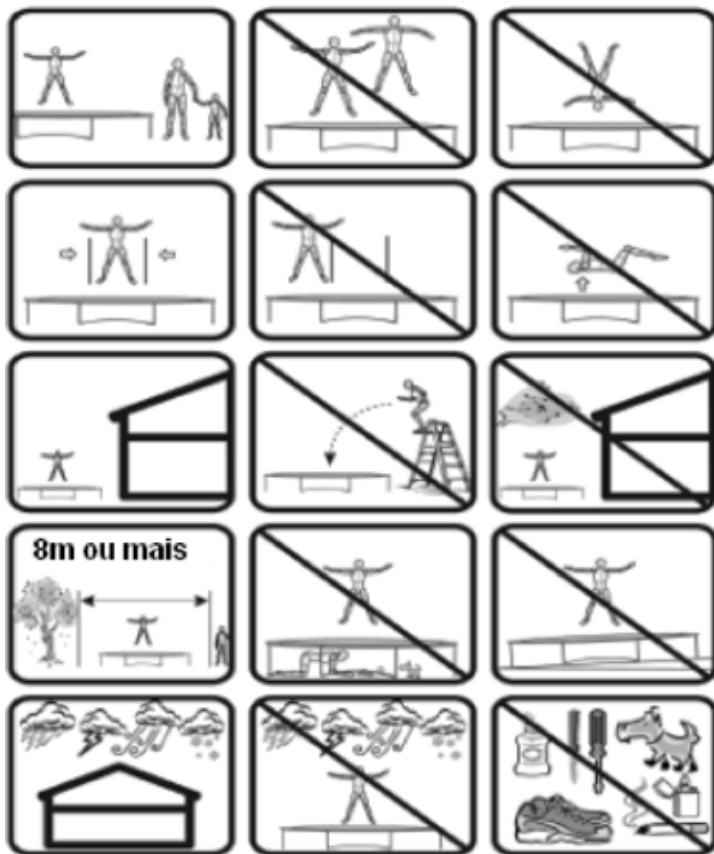
INLEDNING

Som vid all annan fysisk aktivitet finns risk för personskada. Minska risken för personskada genom att följa säkerhetsanvisningar och rekommendationer.

- Felaktig användning av studsattan kan orsaka allvarlig personskada.
- Studsattans egenskaper gör att användaren kan hoppa mycket högt i olika positioner. Var försiktig.
- Kontrollera produkten före varje användning.
- Bruksanvisningen innehåller anvisningar för montering, underhåll och säkerhet samt varningstexter och information om hoppteknik. Alla som ska använda studsattan eller övervaka personer som använder den ska läsa dessa anvisningar. Personer som använder studsattan ska vara medvetna om sin förmåga och sina begränsningar vad gäller olika hopp- och studstekniker.

1. Börja med att bekanta dig med hur studsattan känns att hoppa på.
2. Fokusera på grundläggande saker som kroppsposition och träna på varje grundläggande hoppteknik tills du behärskar den och har fullständig kontroll.

3. Börja med de enklaste hoppen och se till att du behärskar dem fullständigt innan du går vidare med svårare hopp.
4. Försök aldrig utföra hopp som överstiger din förmåga. Träna in grundläggande hoppteknik tills du bemästrar den fullständigt.



5. Endast en person i taget får använda studsmattan. Om mer än en person i taget hoppar ökar risken för personskada.



6. Gör aldrig volter åt något håll (bakåt eller framåt) på studsmattan. Du riskerar att landa på huvud eller nacke, vilket kan leda till förlamning och/eller dödsfall.

ALLMÄNNA ANVISNINGAR

ANVÄNDNINGSMÖJLIGHETER

- Produkten är endast avsedd för hushållsbruk. Produkten är inte avsedd för kommersiell eller professionell användning.
- Högsta tillåtna användarvikt är 150 kg. Högre användarvikt kan skada studsmattan. Sådana skador täcks inte av garantin.

FARA!

- Lämna inte barn utan övervakning på eller nära produkten. Vidta lämpliga säkerhetsåtgärder och övervaka alltid barn som använder studsmattan. Låt inte barn leka med förpackningsmaterialet – kvävningsrisk.
- Studsmattor som är högre än 51 cm rekommenderas inte till barn under 6 år. Förvara produkten oåtkomligt för barn och husdjur.

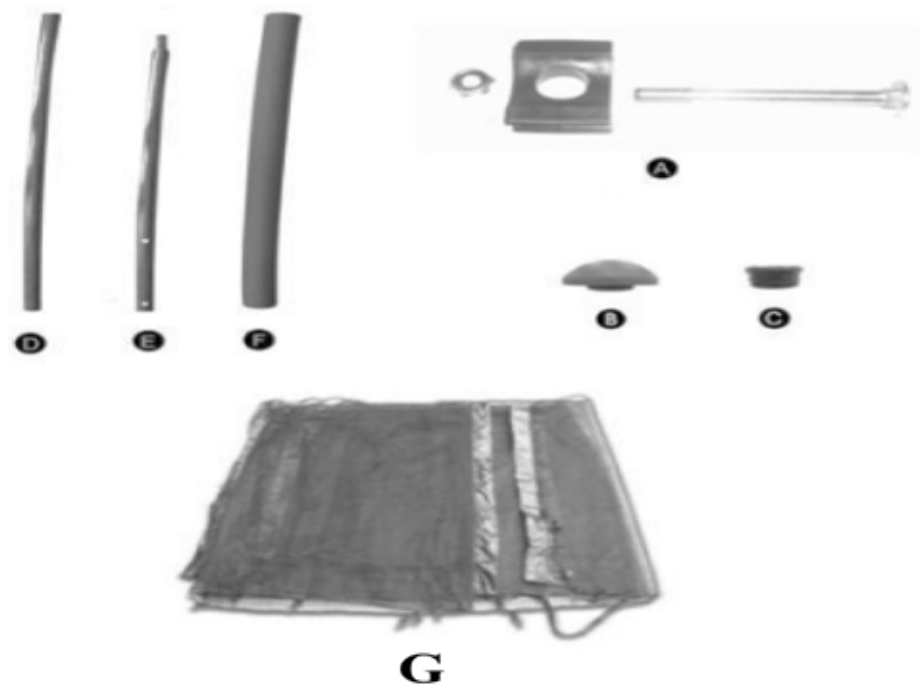
VIKTIGT!

- Ändra aldrig produkten på något sätt. Använd bara originalreservdelar. Reparationer får endast utföras av kvalificerad personal. Felaktigt utförda reparationer kan medföra risk för allvarlig personskada och/eller dödsfall. Produkten får endast användas på avsett sätt och i enlighet med dessa anvisningar.
- Rök inte på eller i närheten av studsmattan.
- Sitt inte på och luta dig inte mot kantskyddet, det måste kunna följa med studsmattans rörelser. Se till att barn inte drar i kantskyddet när de klättrar upp på studsmattan. Skador orsakade av belastning på kantskyddet täcks inte av garantin.
- Placera produkten på plant underlag, helst på gräs. Hårt underlag ger större belastning på ramen och kan med tiden orsaka skada. Sådana skador täcks inte av garantin. Produkten kan välta om den placeras på ojämnt underlag.
- Utsätt inte produkten för eld.
- Skydda produkten mot otillåten användning.

BESKRIVNING AV SKYDDSNÄT

Delar

POS.	BENÄMNING	ANTAL 396 CM
A	Snabbfäste	16
B	Ändskydd	8
C	Fot	8
D	Övre stag	8
E	Nedre stag	8
F	Skumgummiskydd	16
G	Skyddsnät	1



MONTERING AV SKYDDSNÄT

Se listan över delar.

VIKTIGT! Det behövs minst två vuxna personer med tillräckliga tekniska kunskaper för att montera produkten. Använd lämpliga kläder och skor för att undvika personskada. Om inte alla anvisningar och säkerhetsanvisningar följs finns risk för personskada.

OBS! Bilderna kan avvika något från den aktuella modellen.



1. Placera ett ändskydd i det övre staget och en fot i det nedre staget. För sedan in det nedre staget i det övre staget. Upprepa för samtliga stag.



2. För på ett skumgummiskydd på ett stag enligt bilden. Upprepa för samtliga stag.



3. Placera skyddsnätet på studs mattan enligt bilden.



4. För in stagen, som monterades i steg 2, i tunnlarna på skyddsnätet.



5. Två personer kan behövas för nästa steg. En person håller staget på plats medan en annan låser fast stagen vid benen med snabbfästena



6. Upprepa steg 4 för samtliga stag. Var noga med att föra in stagen helt i tunnlarna.



7. Lås fast änden av ett stag med ett snabbfäste vid det nedre hålet i ett ben och hålet i fotstycket.



8. Lås fast övre änden av ett stag med ett snabbfäste vid det övre hålet i ett ben och hålet i röret som är svetsat på kantskenan.



9. När skyddsnätets säkerhetshakar inte är kopplade ska de se ut som i bilden.



10. Upprepa steg 6 till och med steg 8 för samtliga stag.



11. Koppla hakarna till närmaste trekantring På hoppduken. Om det är svårt att koppla hakarna till trekantringarna, gå till steg 12.



12. Koppla hakarna i öglan på fjädern som bilden visar.



13. Läs avsnittet om provning av studsattan innan den används.



14. Stäng ingångsdragkedjan och koppla alla ingångshakar. Den som övervakar hoppningen ska före hoppning kontrollera att dragkedjan i skyddsnätet är helt stängd och att samtliga ingångshakar är kopplade.

PROVNING AV STUDSMATTAN

Utför alltid underhållskontroller efter avslutad montering.

GRUNDLÄGGANDE HOPPTEKNIK

Lär dig grundläggande hopp och positioner innan du provar mer avancerade övningar.

GRUNDHOPP/RAKT HOPP



- Stå upp med fötterna axelbrett isär och blicken riktad mot mattan.
- Pendla armarna framåt och uppåt i en cirkelrörelse.
- Hoppa upp och för samman fötterna. Tårna ska riktas nedåt.
- Landa på hoppduken med fötterna axelbrett isär.

AVBRYTANDE AV HOPP

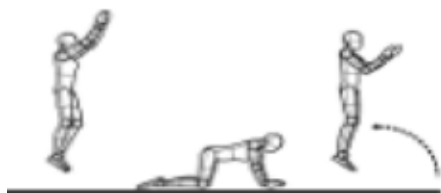


- Om du förlorar kontrollen på studs mattan stannar du genom att böja knäna när du landar på hoppduken.
- Gör ett lågt grundhopp.
- Stanna genom att böja knäna när du landar på hoppduken.

HOPP PÅ HÄNDER OCH KNÄN



- Gör ett lågt grundhopp.
- Landa på knäna. Håll ryggen rak och håll balansen med hjälp av armarna.
- Hoppa tillbaka till stående grundposition genom att pendla armarna uppåt.

KNÄHOPP

- Gör ett lågt grundhopp.
- Landa på händer och knän med rak rygg.
- Koncentrera dig på att landa korrekt på alla fyra, inte på att hoppa högt.

SITTHOPP

- Gör ett grundhopp och landa sittande.
- Placera händerna på hoppduken vid höfterna.
- Tryck ifrån med händerna för att gå tillbaka till stående grundposition.

UNDERHÅLL

Underhållskontroller, studsatta

- Kontrollera och vid behov efterdra samtliga skruvförband.
- Kontrollera på studsattans undersida att samtliga fjädrar är korrekt och säkert fastkrokade i ramen och i triangelringarna.
- Lyft och skapa på studsattan och kontrollera att ramen är stabil.
- Tryck ned en del av hoppduken genom att vila kroppstyngden på händerna mot hoppduken. Avlasta och kontrollera att hoppduken är jämn.
- Kontrollera att kantskyddet är oskadat och helt täcker fjädrar och kantskena.
- Kontrollera att kantskyddets snören är säkert knutna.

Rätten till ändringar förbehålles. Vid eventuella problem, kontakta vår serviceavdelning på telefon 0200-88 55 88.

Jula AB, Box 363, 532 24 SKARA

www.jula.se.

SIKKERHETSANVISNINGER

Les bruksanvisningen nøye før bruk!

Ta vare på den for fremtidig bruk.

ADVARSEL!

- Alle hoppere skal ha tilsyn, uansett ferdighet og alder.
- Les og følg alle sikkerhetsanvisninger og advarsler.
- Maks. belastning 150 kg.
- Hopp alltid midt på trampolinen.
- Fjern løse gjenstander fra lommer og hender.
- Ikke slå salto (verken bakover eller fremover) på trampolinen. Dette kan føre til at du lander på hode eller nakke, med fare for lammelse og/eller dødsfall.
- Trampolinen skal bare brukes av én person om gangen. Hvis flere personer hopper samtidig, øker faren for personskade.
- Kontroller før hver gangs bruk at produktet er i god stand og ikke har skader som kan påvirke sikkerheten. Skadde deler må byttes ut umiddelbart. Produktet må ikke brukes før det har blitt reparert.
- Ikke bruk klær med kroker eller løstsittende deler som kan sette seg fast under hoppingen.
- Plasser produktet på et jevnt, stabilt, sklisikkert underlag.
- Kraftig vind kan løfte produktet. Ved sterk vind bør produktet forankres eller demonteres og settes bort. Bruk minst tre forankringer. Det er ikke tilstrekkelig å forankre bena med teltplugger eller liknende ettersom de kan trekkes løs.
- Hvis mulig bør du unngå å flytte trampolinen når den er ferdig montert, da dette kan føre til at den gir etter og blir skadet. Hvis trampolinen må flyttes når den er ferdig montert, skal den løftes av minst fire personer, jevn fordelt rundt kanten. Bær trampolinen horisontalt. Hvis rammen forskyves under transporten, må fire personer trekke i rammen samtidig for å få den på plass. Dette må gjøres godt samordnet.
- Trampolinenes egenskaper gjør at brukeren kan hoppe svært høyt i ulike stillinger. Det kan oppstå personskader hvis man kommer i kontakt med sikkerhetsnettet, rammen eller kantbeskyttelsen, eller hvis man lander feil på trampolinen.
- Les disse anvisningene nøye før montering, bruk og/eller vedlikehold.
- Eieren av trampolinen og den som holder øye med hoppingen, er ansvarlig for å informere alle brukere og tilskuere om sikkerhetsanvisninger og viktigheten av å holde seg på sikker avstand fra trampolinen.
- Produktet må ikke brukes i nærheten av vann. La det alltid være tilstrekkelig sikkerhetsavstand rundt produktet.
- Ikke plasser gjenstander på trampolinen.

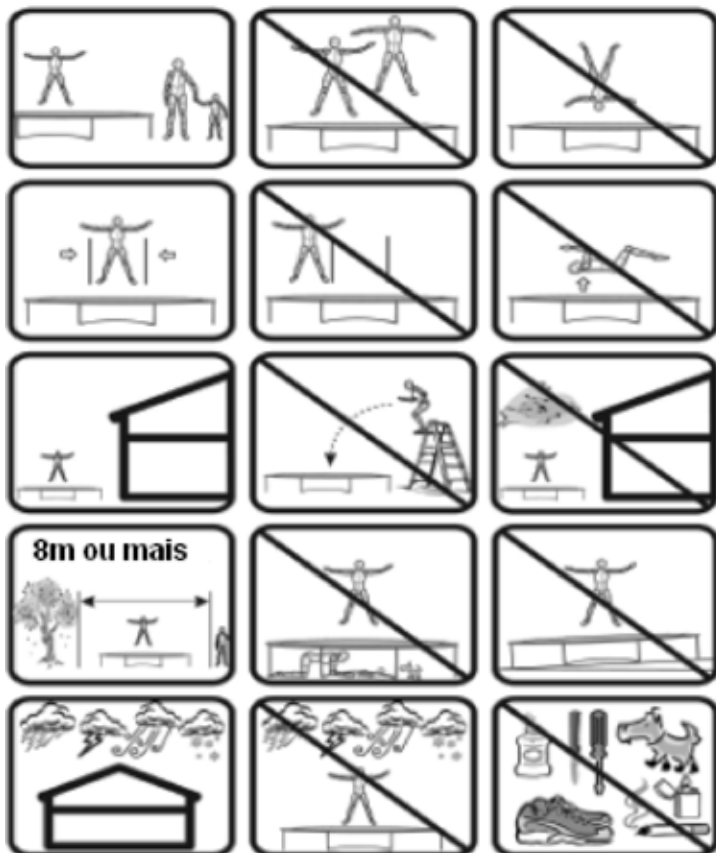
- Pass på at det ikke befinner seg personer, dyr eller gjenstander under trampolinen når den er i bruk – fare for alvorlig personskade.
- Følg alle anvisninger og sikkerhetsanvisninger.
- Kontroller før hver gangs bruk at hoppeduken er ren og tørr. Hoppeduken må byttes ut umiddelbart hvis den er slitt eller skadet.
- Sørg for at trampolinen ikke brukes uten tillatelse eller tilsyn.
- Ikke bruk produktet hvis du er påvirket av narkotika, alkohol eller legemidler.
- Tren på grunnleggende hoppeteknikk til du behersker den fullstendig før du går videre med vanskeligere hopp. Du finner mer informasjon om grunnleggende hoppeteknikk i bruksanvisningen.
- Du bør klatre, ikke hoppe opp på trampolinen. Trampolinen må ikke brukes som springbrett for å komme til andre steder eller gjenstander.
- Kontroller før hver gangs bruk at glidelåsen i sikkerhetsnettet er helt lukket, og at alle de tre hektene på inngangen er lukket.
- Ikke hopp mot sikkerhetsnettet med vilje, det skal kun forhindre at personer faller av trampolinen. Hvis man hopper mot sikkerhetsnettet med vilje, kan det skade sikkerhetsnettet og/eller føre til at trampolinen velter. Skader på sikkerhetsnettet som skyldes feil bruk, dekkes ikke av garantien.
- Man kan plassere sandsekker på bena på trampolinen for å bedre stabiliteten. De forhindrer at trampolinen velter hvis den blir utsatt for belastninger sideveis.
- Trampolinen må ikke brukes av gravide.
- Trampolinen må ikke brukes av personer med høyt blodtrykk.
- Hopp alltid uten sko. Sko kan skade trampolinen. Slike skader dekkes ikke av garantien.
- Produktet må ikke brukes hvis det er vått.
- Ta kontakt med en trenet hopper for å få mer informasjon om mulige øvelser.

INNLEDNING

Som ved all annen fysisk aktivitet er det fare for personskader. Faren for personskade reduseres ved at man følger sikkerhetsanvisninger og anbefalinger.

- Feil bruk av trampolinen kan forårsake alvorlig personskade.
- Trampolinens egenskaper gjør at brukeren kan hoppe svært høyt i ulike stillinger. Vær forsiktig.
- Kontroller produktet før hver bruk.
- Bruksanvisningen inneholder anvisninger for montering, vedlikehold og sikkerhet samt varseltekster og informasjon om hoppeteknikk. Alle som skal bruke trampolinen eller ha tilsyn med personer som bruker den, må lese disse anvisningene. Personer som bruker trampolinen, må være klar over egen mestringsevne og egne begrensninger når det gjelder ulike hoppe- og spretteteknikker.

1. Begynn med å gjøre deg kjent med hvordan det føles å hoppe på trampolinen.
2. Fokuser på grunnleggende ferdigheter som kroppsstilling, og tren på hver grunnleggende hoppeteknikk til du behersker den og har fullstendig kontroll.
3. Begynn med de enkleste hoppene og sørg for at du behersker disse før du går videre med vanskeligere hopp.
4. Forsøk aldri å utføre hopp du ikke mestrer. Øv inn grunnleggende hoppeteknikk til du mestrer den helt.





5. Trampolinen skal bare brukes av én person om gangen. Hvis flere personer hopper samtidig, øker faren for personskade.



6. Ikke slå salto (verken bakover eller fremover) på trampolinen. Dette kan føre til at du lander på hode eller nakke, med fare for lammelse og/eller dødsfall.

GENERELLE ANVISNINGER

BRUKSOMRÅDER

- Produktet er bare beregnet for privat bruk. Produktet er ikke beregnet på kommersiell eller profesjonell bruk.
- Høyeste tillatte brukervekt er 150 kg. Høyere brukervekt enn dette kan skade trampolinen. Slike skader dekkes ikke av garantien.

FARE!

- Ikke forlat barn uten tilsyn på eller i nærheten av produktet. Gjennomfør egnede sikkerhetstiltak og hold alltid øye med barn som bruker trampolinen. Ikke la barn leke med emballasjen – kvelningsfare.
- Trampoliner som er høyere enn 51 cm, anbefales ikke til barn under 6 år. Produktet skal oppbevares utilgjengelig for barn og husdyr.

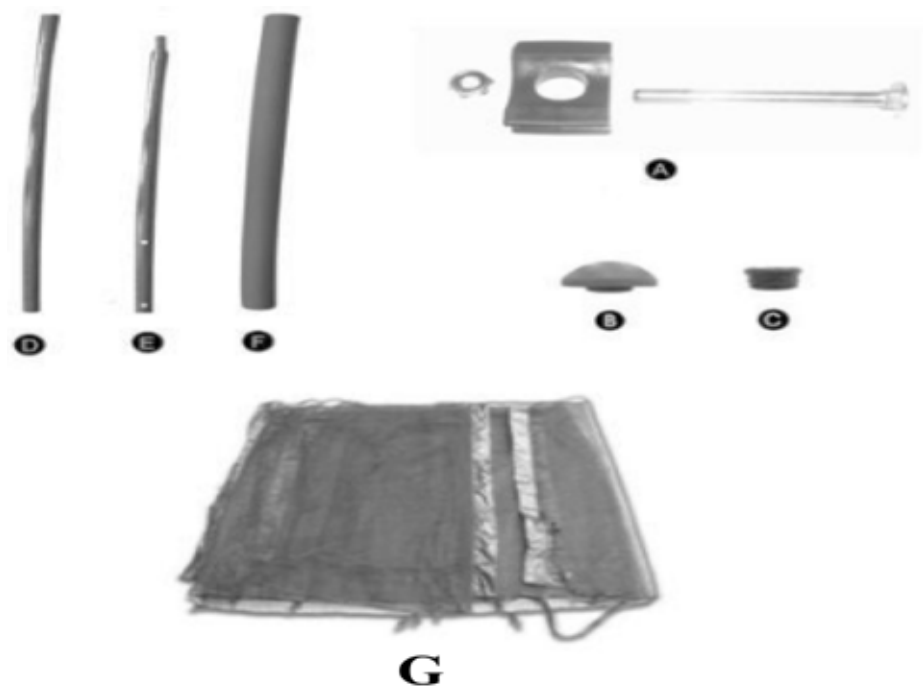
VIKTIG!

- Ikke foreta endringer på produktet. Bruk bare originale reservedeler. Reparasjoner skal kun utføres av kvalifisert personale. Feilaktig utførte reparasjoner kan medføre fare for alvorlig personskade og/eller dødsfall. Produktet skal bare brukes til det det er beregnet for, og i henhold til disse anvisningene.
- Ikke røyk på eller i nærheten av trampolinen.
- Ikke sitt på eller len deg mot kantbeskyttelsen, den må kunne følge med trampolinens bevegelser. Pass på at ikke barn trekker i kantbeskyttelsen når de klatrer opp på trampolinen. Skader som skyldes belastning på kantbeskyttelsen, dekkes ikke av garantien.
- Plasser produktet på et jevnt underlag, helst på gress. Harde underlag gir større belastning på rammen og kan medføre skade over tid. Slike skader dekkes ikke av garantien. Produktet kan velte hvis det plasseres på ujevnt underlag.
- Produktet må ikke utsettes for åpen ild.
- Produktet må beskyttes mot ikke-forskriftsmessig bruk.

BESKRIVELSE AV SIKKERHETSNETTET

Deler

POS.	BETEGNELSE	ANTALL 396 CM
A	Hurtigfeste	16
B	Endebeskyttelse	8
C	Fot	8
D	Øvre stag	8
E	Nedre stag	8
F	Skumgummibeskyttelse	16
G	Sikkerhetsnett	1



MONTERING AV SIKKERHETSNETTET

Se listen over deler.

VIKTIG! Produktet må monteres av minst to voksne personer med tilstrekkelige tekniske kunnskaper. Bruk egnede klær og sko for å unngå personskade. Hvis ikke alle anvisninger og sikkerhetsanvisninger blir fulgt, er det fare for personskade.

OBS! Bildene kan avvike noe fra den aktuelle modellen.



1. Plasser en endebeskyttelse i det øvre staget og en fot i det nedre staget. Før deretter det nedre staget inn i det øvre staget. Gjenta dette for samtlige stag.



2. Tre en skumgummibeskyttelse på ett stag som vist på bildet. Gjenta dette for samtlige stag.



3. Plasser sikkerhetsnettet på trampolinen som vist på bildet.



4. Før inn stagene som ble montert i trinn 2, i tunnelene på sikkerhetsnettet.



5. For å utføre neste trinn kan man måtte være to personer.
En person holder staget på plass mens en annen låser fast stagene til bena med hurtigfestene.



6. Gjenta trinn 4 for samtlige stag. Pass på at du fører stagene helt inn i tunnelene.



7. Lås fast enden av ett stag med et hurtigfeste på det nedre hullet i ett ben og hullet i fotstykket.



8. Lås fast den øvre enden av ett stag med et hurtigfeste på det øvre hullet i ett ben og hullet i røret som er sveiset fast på kantskinnen.



9. Når sikkerhetshektene på sikkerhetsnettet ikke er lukket, skal de se ut som på bildet.



10. Gjenta trinn 6 til og med trinn 8 for samtlige stag.



11. Koble hektene til nærmeste trekantring på hoppeduken. Hvis det er vanskelig å koble hektene til trekanttringene, går du til trinn 12.



12. Koble hektene til ringen på fjærene som vist på bildet.



13. Les avsnittet om testing av trampolinen før du tar den i bruk.



14. Lukk glidelåsen og hektene på inngangen. Den som holder øye med hoppingen, skal kontrollere at glidelåsen i sikkerhetsnettet og alle hektene på inngangen er lukket, før hoppingen starter.

TESTING AV TRAMPOLINEN

Utfør alltid kontroller etter at trampolinen er ferdig montert.

GRUNNLEGGENDE HOPPETEKNIKK

Lær deg grunnleggende hopp og posisjoner før du prøver ut mer avanserte øvelser.

GRUNNHOPP/RETT HOPP



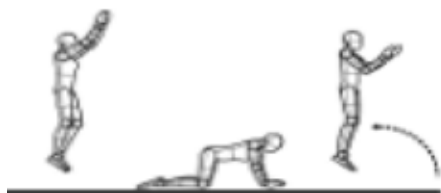
- Stå oppreist med føttene i skulderbreddes avstand og blikket rettet mot trampolinen.
- Beveg armene forover og oppover i en sirkelbevegelse.
- Hopp opp og før føttene sammen. Tærne skal vende nedover.
- Land på hoppeduken med føttene fra hverandre i skulderbredde.

AVBRYTE HOPP



- Hvis du mister kontrollen på trampolinen, stopper du ved å bøye knærne når du lander på hoppeduken.
- Utfør et lavt grunnhopp.
- Stopp ved å bøye knærne når du lander på hoppeduken.

HOPP PÅ HENDER OG KNÆR



- Utfør et lavt grunnhopp.
- Land på hender og knær med rett rygg.
- Konsentrer deg om å lande riktig på alle fire, ikke om å hoppe høyt.

KNEHOPP

- Gjør et langt grunnhopp.
- Land på knærne. Hold ryggen rett og hold balansen ved hjelp av armene.
- Hopp tilbake til stående grunnposisjon ved å bevege armene oppover.

SITTEHOPP

- Utfør et grunnhopp og land sittende.
- Plasser hendene på hoppeduken ved hoftene.
- Dytt fra med hendene for å gå tilbake til stående grunnposisjon.

VEDLIKEHOLD
Kontroller, trampoline

- Kontroller og skru til samtlige skrueforbindelser ved behov.
- Kontroller på undersiden av trampolinen at samtlige fjærer er korrekt og sikkert heftet fast i rammen og i trekantningene.
- Løft og rist på trampolinen og sjekk om rammen er stabil.
- Trykk ned en del av hoppeduken ved å hvile kroppstynghen på hendene mot hoppeduken. Fjern belastningen og kontroller at hoppeduken er jevn.
- Kontroller at kantbeskyttelsen er uskadd og dekker fjærene og kantskinnen helt.
- Kontroller at snorene på kantbeskyttelsen er godt knyttet.

Med forbehold om endringer. Ved eventuelle problemer kan du kontakte vår serviceavdeling på telefon 67 90 01 34.

Jula Norge AS, Solheimsveien 6–8, 1471 LØRENSKOG

www.jula.no.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

Przed użyciem uważnie przeczytaj instrukcję obsługi!

Zachowaj ją w celu przyszłego użycia.

OSTRZEŻENIE!

- Wymagany jest nadzór nad wszystkimi skaczącymi, niezależnie od ich sprawności i wieku.
- Przeczytaj i stosuj się do wszystkich instrukcji bezpieczeństwa i ostrzeżeń.
- Maksymalne obciążenie 150 kg.
- Skacz zawsze na środku trampoliny.
- Opróżnij kieszenie i dłonie z przedmiotów pozostających luzem.
- Nigdy nie wykonuj przewrotów na trampolinie w którąkolwiek stronę (do tyłu lub do przodu). Narażasz się na wyładowanie na głowie lub karku, co może doprowadzić do paraliżu i/lub śmierci.
- Z trampoliny w jednym momencie może korzystać tylko jedna osoba. Jeśli na trampolinie skacze więcej niż jedna osoba, wzrasta niebezpieczeństwo obrażeń ciała.
- Przed każdym użyciem sprawdź, czy trampolina jest w dobrym stanie technicznym i czy nie jest uszkodzona w sposób, który może mieć wpływ na bezpieczeństwo. Natychmiast wymień uszkodzone elementy. Nie używaj produktu, dopóki nie zostanie naprawiony.
- Nie korzystaj z ubrań zawierających haczyki lub luźne części, które mogą utknąć w trampolinie podczas skakania.
- Umieść produkt na płaskim, stabilnym podłożu uniemożliwiającym poślizgnięcie się.
- Silny wiatr może unieść produkt. Podczas silnego wiatru należy bezpiecznie przymocować trampolinę do podłoża lub zdemontować ją i odłożyć na bok. Użyj co najmniej trzech elementów kotwiących. Nie wystarczy przymocować nóg za pomocą śledzi namiotowych lub podobnych elementów mocujących, ponieważ mogą wypaść.
- O ile to możliwe, unikaj przenoszenia zamontowanej trampoliny, ponieważ może się wygiąć i uszkodzić. Jeśli konieczne jest przeniesienie zamontowanej trampoliny, powinny ją podnosić co najmniej cztery osoby, trzymające w równych odstępach za brzeg trampoliny. Trampolinę należy przenosić w poziomie. Przesunięcie ramy podczas transportu wymaga wspólnej i dobrze skoordynowanej pracy czterech osób, które powinny odpowiednio ciągnąć ramę, żeby zachować kształt trampoliny.
- Dzięki odpowiednim właściwościom trampoliny użytkownik może skakać bardzo wysoko w różnych pozycjach. W przypadku kontaktu z siatką ochronną, ramą lub zabezpieczeniem krawędzi lub podczas nieprawidłowego lądowania na trampolinie istnieje ryzyko obrażenia ciała.
- Dokładnie przeczytaj niniejsze wskazówki przed montażem, użyciem i/lub konserwacją.
- Właściciel trampoliny i osoba nadzorująca zabawę są odpowiedzialni za poinformowanie wszystkich użytkowników o zasadach bezpieczeństwa oraz podkreślenie wagi zachowania prawidłowej odległości od trampoliny.
- Nigdy nie korzystaj z produktu w pobliżu wody. Zawsze zachowuj wystarczający odstęp bezpieczeństwa z każdej strony produktu.
- Nigdy nie umieszczaj żadnych przedmiotów na trampolinie.

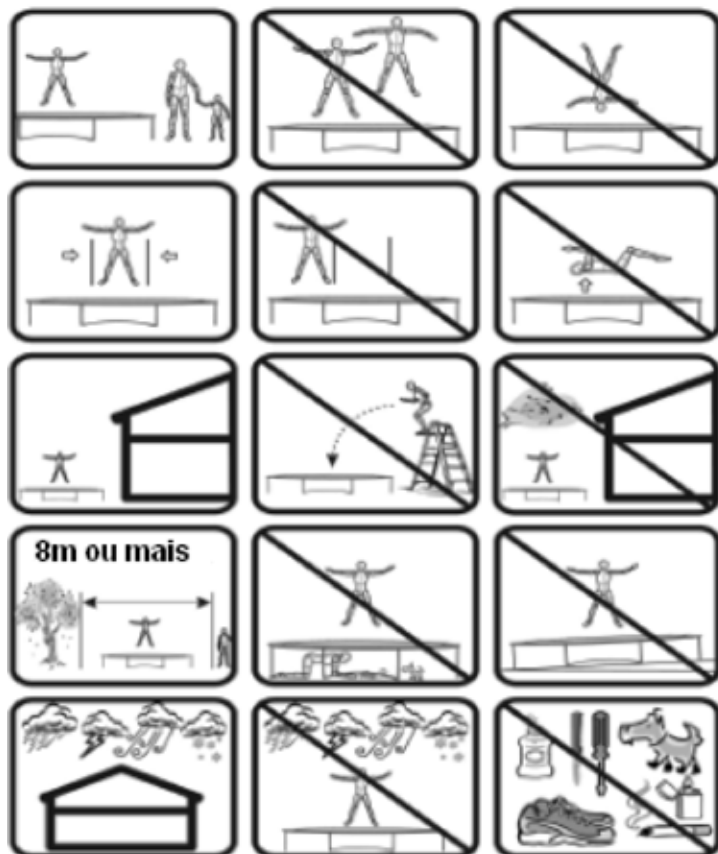
- Upewnij się, że podczas korzystania z trampoliny pod spodem nie znajdują się żadne osoby, zwierzęta ani przedmioty - ryzyko poważnych obrażeń ciała.
- Przestrzegaj wszystkich wskazówek oraz zaleceń bezpieczeństwa.
- Przed każdym użyciem sprawdź, czy tkanina trampoliny jest czysta i sucha. Wymień tkaninę niezwłocznie, jeśli zauważysz oznaki zużycia lub uszkodzenia.
- Dopilnuj, by trampoline nie była używana bez zezwolenia lub nadzoru.
- Nie używaj produktu, będąc pod wpływem alkoholu, narkotyków lub leków.
- Zacznij od najprostszych skoków i zadbaj o to, by dobrze je opanować, zanim przejdiesz do wykonywania trudniejszych ćwiczeń. Więcej informacji na temat niezbędnych środków bezpieczeństwa znajduje się w instrukcji bezpieczeństwa.
- Wejdź ostrożnie na trampolinę, nie wskazuj na nią. Nie stosuj trampoliny jako odskoczni pomagającej w dotarciu do innych miejsc lub przedmiotów.
- Przed każdym użyciem sprawdź, czy tańcuch siatki ochronnej jest całkowicie zamknięty i czy wszystkie trzy haki wejściowe są zamontowane.
- Nigdy nie skacz w kierunku siatki ochronnej, jest ona przeznaczona wyłącznie jako zabezpieczenie przed wypadnięciem z trampoliny. Zamierzone skoki w kierunku siatki ochronnej mogą ją uszkodzić i/lub spowodować przewrócenie się trampoliny. Uszkodzenia siatki ochronnej na skutek nieprawidłowego użycia nie są objęte gwarancją.
- Stabilność nóg trampoliny można zwiększyć, umieszczając przy nich worki z piaskiem. Worki zabezpieczają przed przewróceniem się trampoliny w przypadku bocznego obciążenia.
- Nie używaj trampoliny, jeśli jesteś w ciąży.
- Nie używaj trampoliny, jeśli jesteś nadciśnieniem.
- Skacz zawsze bez butów. Korzystanie z obuwia może uszkodzić trampolinę. Takie zużycie nie jest objęte gwarancją.
- Nie używaj produktu, jeśli jest mokry.
- Więcej informacji na temat ćwiczeń udzielają wykwalifikowani trenerzy.

WSTĘP

Tak jak w przypadku każdej innej aktywności fizycznej istnieje ryzyko obrażeń ciała. Zmniejsz ryzyko obrażeń ciała, stosując się do zaleceń bezpieczeństwa.

- Niewłaściwe użycie trampoliny może spowodować poważne obrażenia ciała.
- Dzięki odpowiednim właściwościom trampoliny użytkownik może skakać bardzo wysoko w różnych pozycjach. Zachowaj ostrożność.
- Sprawdzaj produkt przed każdym użyciem.
- Niniejsza instrukcja zawiera wskazówki dotyczące montażu, konserwacji i bezpieczeństwa oraz teksty ostrzegawcze i informacje na temat techniki skakania. Każdy, kto chce używać trampoliny lub nadzorować osoby z niej korzystające, powinien przeczytać niniejsze wskazówki. Osoby korzystające z trampoliny powinny zdawać sobie sprawę ze swoich możliwości i ograniczeń w zakresie rozmaitych technik skakania i odbijania.

1. Zaczynij od oswojenia się z wrażeniami, jakie odczuwasz podczas skakania na trampolinie.
2. Skoncentruj się na podstawach, czyli pozycji ciała i trenuj każdą podstawową technikę skoku, aż ją całkiem opanujesz i uzyskasz pełną kontrolę.
3. Zaczynij od najprostszych skoków i zadбай o to, by dobrze je opanować, zanim przejdziesz do wykonywania trudniejszych ćwiczeń.
4. Nigdy nie próbuj wykonywać skoków ponad swoje możliwości. Trenuj podstawową technikę skakania, aż doskonale ją opanujesz.





5. Z trampoliny w jednym momencie może korzystać tylko jedna osoba. Jeśli na trampolinie skacze więcej niż jedna osoba, wzrasta niebezpieczeństwo obrażeń ciała.

6. Nigdy nie wykonuj przewrotów na trampolinie w którąkolwiek stronę (do tyłu lub do przodu). Narażasz się na wylądowanie na głowie lub karku, co może doprowadzić do paraliżu i/lub śmierci.

INSTRUKCJE OGÓLNE

ZAKRES UŻYTKOWANIA

- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego. Produkt nie jest przeznaczony do użytku przemysłowego i komercyjnego.
- Maksymalny dopuszczalny ciężar ciała użytkownika to 150 kg. Osoby o większej masie ciała mogą uszkodzić trampolinę. Takie zużycie nie jest objęte gwarancją.

NIEBEZPIECZEŃSTWO!

- Nie pozostawiaj dzieci bez nadzoru, jeśli przebywają na trampolinie lub w jej pobliżu. Podejmij odpowiednie kroki bezpieczeństwa i zawsze nadzoruj dzieci, które korzystają z trampoliny. Nie pozwalaj dzieciom bawić się elementami opakowania – ryzyko uduszenia.
- Trampoliny o wysokości przekraczającej 51 cm nie są zalecane do użytku przez dzieci poniżej 6 lat. Przechowuj produkt w miejscu niedostępnym dla dzieci i zwierząt domowych.

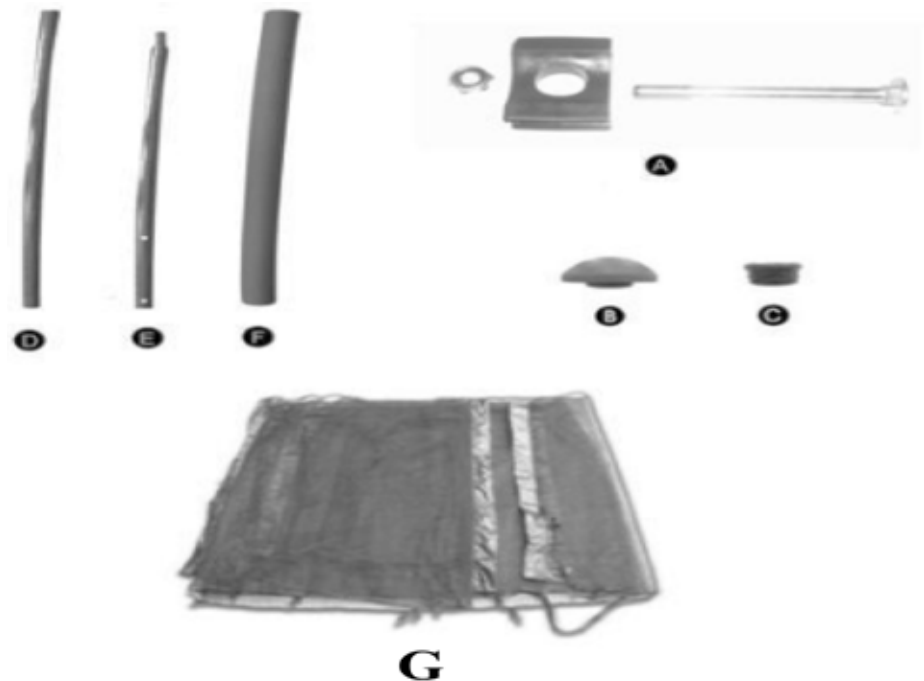
WAŻNE!

- Nigdy nie modyfikuj produktu. Używaj wyłącznie oryginalnych części zamiennych. Napraw może dokonywać tylko wykwalifikowany personel. Źle wykonane naprawy mogą spowodować ryzyko poważnych obrażeń ciała lub śmierci. Produktu można używać wyłącznie w określony sposób, zgodnie z niniejszą instrukcją.
- Nie pal w pobliżu trampoliny.
- Nie stawaj i nie opieraj się o zabezpieczenie krawędzi, ponieważ może poruszać się razem z trampoliną. Upewnij się, że dzieci nie ciągną za zabezpieczenie krawędzi podczas wchodzenia na trampolinę. Uszkodzenia spowodowane obciążeniem zabezpieczenia krawędzi nie są objęte gwarancją.
- Umieść produkt na płaskim podłożu, najlepiej na trawie. Twarde podłoże oznacza większe obciążenie ramy i może z czasem spowodować uszkodzenia. Takie zużycie nie jest objęte gwarancją. Trampolina może się przewrócić, jeśli została umieszczona na nierównym podłożu.
- Nie narażaj produktu na działanie ognia.
- Zabezpiecz produkt przed niedozwolonym użytkowaniem.

OPIS SIATKI OCHRONNEJ

Części

POZ.	NAZWA	LICZBA 396 CM
A	Szybkozłączka	16
B	Ostona końcówki drążka	8
C	Stopka	8
D	Drążek górny	8
E	Drążek dolny	8
F	Gumowa ostona	16
G	Siatka ochronna	1



MONTAŻ SIATKI OCHRONNEJ

Patrz lista części.

WAŻNE! Do zamontowania produktu potrzebne są co najmniej dwie dorosłe osoby o wystarczających umiejętnościach technicznych. Pamiętaj o założeniu odpowiedniej odzieży i właściwego obuwia, co chroni przed uszkodzeniem ciała. Nieprzestrzeganie wszystkich zaleceń i instrukcji bezpieczeństwa grozi obrażeniami ciała.

UWAGA! Zdjęcia produktu mogą nieznacznie odbiegać od aktualnego modelu.



1. Umieść końcówkę zabezpieczającą na górnym drążku i stopkę na dolnym drążku. Następnie wprowadź dolny drążek w górny. Powtórz czynność dla wszystkich drążków.



2. Nałóż nakładkę gumową na drążek zgodnie z rysunkiem. Powtórz czynność dla wszystkich drążków.



3. Umieść siatkę ochronną na trampolinie zgodnie z rysunkiem.



4. Wprowadź drążek zamontowany w punkcie 2 do tuneli w siatce ochronnej.



5. Do następnego etapu mogą być potrzebne dwie osoby. Jedna osoba będzie trzymała drążek w miejscu, podczas gdy druga będzie mocowała go na nóżkach za pomocą szybkozłącze.



6. Powtarzaj krok 4 dla każdego drążka. Upewnij się, że drążki umieszczone są całkowicie w tunelach.



7. Zablokuj górną końcówkę drążka za pomocą szybkozłączki w dolnym otworze nóżki i otworze w stopce.



8. Zablokuj górną końcówkę drążka za pomocą szybkozłączki w górnym otworze nóżki i otworze w rurze przyspawanej do szyny krawędziowej.



9. Jeśli haki zabezpieczające do siatki ochronnej nie są podłączone, powinny wyglądać jak na rysunku.



10. Powtarzaj kroki od 6 do 8 dla każdego drążka.



11. Podłącz haczyki do najbliższego pierścienia trójkątnego na macie. Jeśli połączenie haczyka z pierścieniami trójkątnymi stwarza problemy, przejdź do kroku 12.



12. Podłącz haczyki do uchwytów sprężyny zgodnie z rysunkiem.



13. Przeczytaj rozdział dotyczący testowania trampoliny przed pierwszym użyciem.



14. Zamknij tańcuch blokujący wejście i zamontuj wszystkie haczyki. Przed każdym użyciem osoba nadzorująca skoki powinna sprawdzić, czy tańcuch siatki ochronnej jest całkowicie zamknięty i czy wszystkie trzy haki wejściowe są zamontowane.

TESTOWANIE TRAMPOLINY

Zawsze sprawdzaj stan techniczny produktu po zakończonym montażu.

PODSTAWOWE TECHNIKI SKAKANIA

Naucz się podstawowych skoków i pozycji, zanim spróbujesz bardziej zaawansowanych ćwiczeń.

PODSTAWOWE ODBICIE / PIONOWE ODBICIE



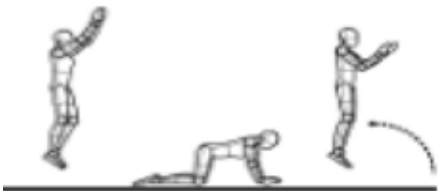
- Stojąc, umieść stopy na szerokości barków i skieruj wzrok w stronę maty.
- Wykonuj koliste ruchy ramionami do przodu i do góry.
- Podskocz i złóż stopy. Skieruj palce stóp w dół.
- Wyląduj na macie ze stopami na szerokość

PRZERYWANIE ODBICIA



- Jeśli stracisz kontrolę na trampolinie, zatrzymaj się, zginając kolana podczas lądowania na macie.
- Wykonaj niskie odbicie podstawowe.
- Zatrzymaj się, zginając kolana podczas lądowania na macie.

ODBICIE Z DŁONI I KOLAN



- Wykonaj niskie odbicie podstawowe.
- Wyląduj na dłoniach i kolanach z wyprostowanym grzbietem.
- Skoncentruj się, żeby prawidłowo wylądować na czworakach, nie skacz za

ODBICIE Z KOLAN



- Wykonaj niskie odbicie podstawowe.
- Wyląduj na kolanach. Trzymaj plecy prosto i użyj rąk do balansowania ciałem.
- Odbij się ponownie do pozycji podstawowej poprzez wymach ramionami w górę.

ODBICIE Z POZYCJI SIEDZĄCEJ



- Wykonaj odbicie podstawowe i wyląduj na siedząco.
- Umieść dłonie na macie przy biodrach.
- Odepchnij się dłońmi, aby ponownie znaleźć się w stojącej pozycji podstawowej.

KONSERWACJA

Sprawdzenie stanu technicznego trampoliny

- Skontroluj i w razie potrzeby dokręć wszystkie połączenia śrubowe.
- Sprawdź dolną część trampoliny i upewnij się, że wszystkie sprężyny znajdują się w prawidłowym i bezpiecznym położeniu w ramie i trójkątnych pierścieniach.
- Podnieś i wciśnij trampolinę, żeby upewnić się, że rama jest stabilna.
- Wciśnij część maty, naciskając całym ciężarem dłoni. Zwolnij ciężar i upewnij się, że mata jest równo rozłożona.
- Upewnij się, że zabezpieczenie krawędzi nie jest uszkodzone oraz że całkowicie pokrywa sprężyny i szynę krawędziową.
- Upewnij się, że sznurki w zabezpieczeniu krawędzi są mocno zawiązane.

Z zastrzeżeniem prawa do zmian. W razie ewentualnych problemów skontaktuj się telefonicznie z naszym działem obsługi klienta pod numerem:

801 600 500.

Jula Poland Sp. z o.o., ul. Malborska 49, 03-286 Warszawa, Polska

www.jula.pl

SAFETY INSTRUCTIONS

Read the instructions carefully before use.

Save these instructions for future reference.

WARNING:

- All jumpers need supervision, regardless of their skill or age.
- Read and follow all safety instructions och warnings.
- Max. weight 150 kg.
- Always jump in the middle of the trampoline.
- Empty pockets and hands of loose objects.
- Never do somersaults in any direction (backwards or forwards) on the trampoline. You risk landing on your head or neck, which can lead to paralysis and/or death.
- The trampoline must only be used by one person at a time. More than one person jumping at the same time increases the risk of personal injury.
- Always check that the product is in good condition and undamaged to ensure safe use. Replace any damaged parts immediately. Do not use the product before it has been repaired.
- Never wear clothes with hooks or loose parts that can fasten when jumping.
- Place the product on a level, stable and non-slip surface.
- Strong wind can lift the product. In the event of strong wind, anchor the product firmly or dismantle it and put it away. Use at least three anchors. It is not sufficient to anchor the legs with tent pegs etc., because they can be pulled loose.
- If possible, avoid moving the assembled trampoline as it can fold up and get damaged. If the assembled trampoline must be moved, it should be lifted by at least four persons evenly spaced round the edge. Carry the trampoline horizontally. If the frame gets warped during transport it will take four persons to carefully pull it back into shape.
- The design of the trampoline means that users can jump very high in different positions. There is a risk of personal injury if you hit the safety net, the frame or frame pad, or if you land incorrectly on the trampoline.
- Read these instructions carefully before assembly, use and/or maintenance.
- The trampoline owner and person supervising the jumping is responsible to inform all users and onlookers of the safety instructions, and the importance of keeping at a safe distance from the trampoline.
- Never use the product near water. Always leave a sufficiently large safe space round the product.
- Never place any foreign objects on the trampoline.
- Make sure there are no persons, animals or objects under the trampoline when it is in use – risk of serious personal injury.
- Follow all the instructions and safety instructions.

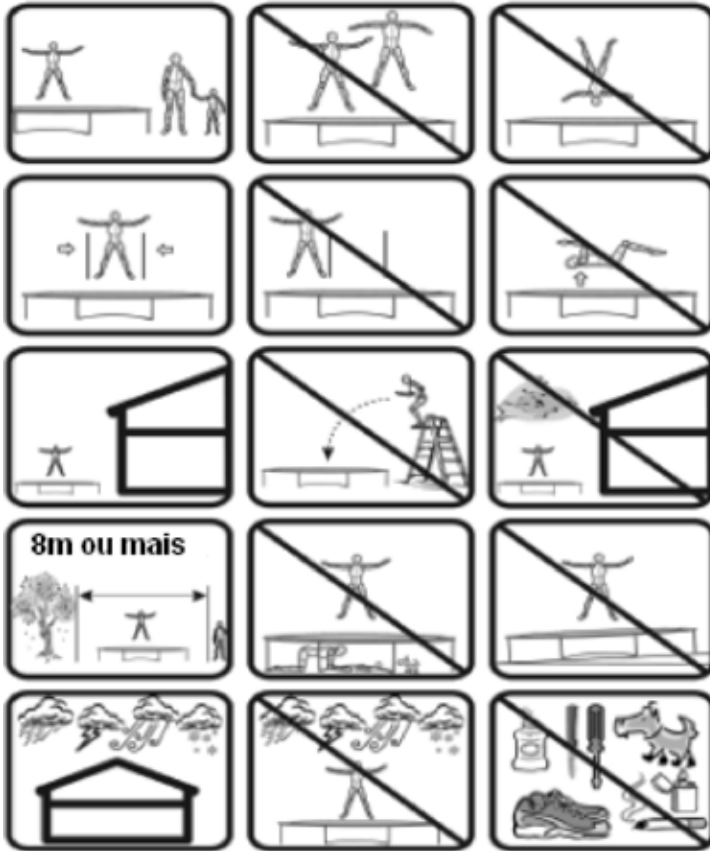
- Always check before use that the bounce mat is clean and dry. Replace the mat immediately if it is worn or damaged.
- Make sure that the trampoline cannot be used without permission or supervision.
- Do not use the product if you are under the influence of drugs, alcohol or medication.
- Practice basic jumping technique until you have mastered it before going on to more difficult jumps. Further information on basic jumping technique is included in the instructions.
- Climb up on to the trampoline, do not jump on to it. Do not use the trampoline as a springboard to get to other places or objects.
- Always check that the zip in the safety net is completely closed and that all three entrance hooks are coupled.
- Never jump intentionally against the safety net, it is only intended to prevent persons from falling off the trampoline. Intentional jumps against the safety net can damage the safety net and/or cause the trampoline to tip over. Damage to the safety net, caused by incorrect use is not covered by the guarantee.
- Sandbags can be placed on the trampoline legs to improve stability. They prevent the trampoline from tipping over if it is exposed to lateral forces.
- Do not use the trampoline if you are pregnant.
- Do not use the trampoline if you have high blood pressure.
- Always jump barefoot. Wearing shoes can damage the trampoline. This kind of damage is not covered by the guarantee.
- Do not use the product if it is wet.
- For further information on exercises, contact a qualified jumper.

INTRODUCTION

As in all physical activity, there is a risk of personal injury. Reduce the risk of personal injury by following the safety instructions och recommendations.

- Incorrect use of the trampoline can result in serious personal injury.
 - The design of the trampoline means that users can jump very high in different positions. Be careful.
 - Always check the product before using it.
 - The instructions contain directions for assembly, maintenance and safety, as well as warning texts and information on jumping techniques. All persons using the trampoline, or supervising persons using it, should read these instructions. Persons using the trampoline should be aware of their ability and limitations in terms of different jumping and bouncing techniques.
1. Start by getting to know how the trampoline feels to jump on.
 2. Focus on basic things like body position, and practice each basic jumping technique until you master them and are in complete control.
 3. Start with the simplest jumps and make sure you can fully master them before continuing with more difficult jumps.

4. Never try to perform jumps beyond your ability. Practise basic jumping techniques until you can master them completely.



5. The trampoline must only be used by one person at a time. More than one person jumping at the same time increases the risk of personal injury.



6. Never do somersaults in any direction (backwards or forwards) on the trampoline. You risk landing on your head or neck, which can lead to paralysis and/or death.

GENERAL INSTRUCTIONS

USE

- The product is only intended for household use. The product is not intended for commercial or professional use.
- The maximum permitted weight of users is 150 kg. Users who weigh more could damage the trampoline. This kind of damage is not covered by the guarantee.

DANGER:

- Do not leave children unsupervised on or near the product. Take suitable precautions and always keep children using the trampoline under supervision. Do not allow children to play with the packaging material – risk of suffocation.
- Trampolines higher than 51 cm are not recommended for children under 6 years of age. Store the product out of the reach of children and pets.

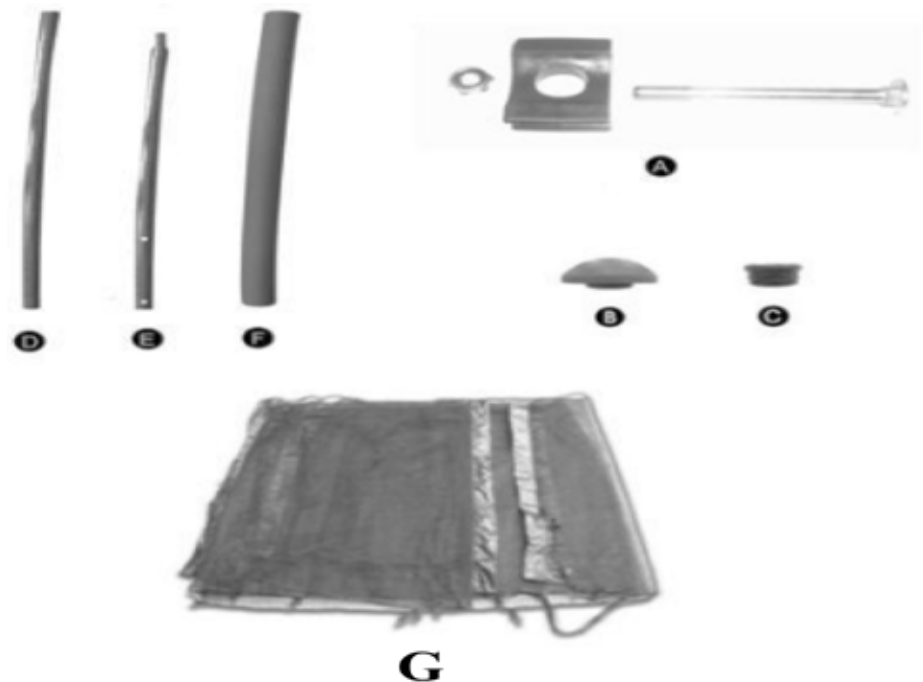
IMPORTANT:

- Never modify the product in any way. Only use original spare parts. Repairs must only be carried out by qualified personnel. Repairs that are not carried out correctly can lead to a risk of serious personal injury and/or death. The product must only be used for its intended purpose and in accordance with these instructions.
- Do not smoke on or near the trampoline.
- Do not sit on or lean against the frame pad, it must be able to follow the movements of the trampoline. Make sure that children do not pull the frame pad when climbing up on to the trampoline. Damage resulting from straining the frame pad is not covered by the guarantee.
- Place the product on a level surface, preferably on grass. Hard surfaces put greater pressure on the frame and can in time lead to damage. This kind of damage is not covered by the guarantee. The product can tip over if it is placed on an uneven surface.
- Do not expose the product to naked flames.
- Protect the product from being used without permission.

DESCRIPTION OF SAFETY NET

Parts

POS.	DESIGNATION	QTY 396 CM
A	Quick fastener	16
B	End cap	8
C	Foot	8
D	Top bar	8
E	Bottom bar	8
F	Foam rubber covering	16
G	Safety net	1



ASSEMBLY OF SAFETY NET

See list of parts.

IMPORTANT! At least two adult persons with the requisite technical skills are needed to assemble the product. Wear suitable clothing and shoes to avoid personal injury. Failure to follow all the instructions and safety instructions can result in a risk of personal injury.

NOTE: The illustrations may deviate somewhat from the actual model.



1. Place an end cap in the top bar and a foot on the bottom bar. Now put the bottom bar in the top bar. Repeat for all bars.



2. Put a foam rubber covering on a bar as shown. Repeat for all bars.



3. Place the safety net on the trampoline as shown.



4. Insert the bars, fitted in step 2, in the tunnels on the safety net.



5. Two persons may be needed for the next step.
One person holds the bar in position, while the other locks the bar at the leg with the quick fasteners.



6. Repeat step 4 for all the bars. Make sure to completely insert the bars in the tunnels.



7. Lock the end of a bar with a quick fastener at the bottom hole in a leg and the hole in the foot.



8. Lock the top end of a bar with a quick fastener at the top hole in a leg and the hole in the tube welded on the frame bar.



9. When the safety net hooks are not connected they should be as shown in the illustration.



10. Repeat steps 6 to 8 for all the bars.



11. Connect the hooks to the nearest triangular ring on the trampoline. If it is difficult to connect the hooks to the triangular rings, go to step 12.



12. Connect the hooks in the eyes of the spring as shown.



13. Read the section on testing the trampoline before using it.



14. Close the entrance zip and connect all the hooks. The person supervising the jumping should always check that the zip in the safety net is completely closed and that all three entrance hooks are coupled.

TESTING THE TRAMPOLINE

Always carry out maintenance checks after assembly and at regular intervals.

BASIC JUMPING TECHNIQUES

Learn basic jumps and positions before attempting more advanced exercises.

BASIC/STRAIGHT JUMP



- Stand up with your feet slightly apart (shoulder width) and your eyes focused on the mat.
- Swing your arms forwards and upwards in a circular movement.
- Jump up and bring your feet together. Your toes should point downwards.
- Land on the mat with your feet slightly apart.

STOPPING A JUMP



- If you lose control on the trampoline, stop by bending your knees when you land on the bounce mat.
- Do a low basic jump.
- Stop by bending your knees when you land on the mat.

JUMPING ON HANDS AND KNEES



- If you lose control on the trampoline, stop by bending your knees when you land on the mat.
- Land on your knees. Keep your back straight and hold your balance with the help of your arms.
- Jump back to a standing basic position by swinging your arms up.

KNEE JUMP

- Do a low basic jump.
- Land on your hands and knees with a straight back.
- Concentrate on landing correctly on all four, not on jumping high.

SITTING JUMP

- Do a basic jump and land sitting down.
- Place your hands on the mat at your hips.
- Press away with your hands to go back to a standing basic position.

MAINTENANCE
Maintenance checks, trampoline

- Check and if necessary tighten all screw unions.
- Check underneath the trampoline that all the springs are correctly and safely hooked into the frame and the triangular rings.
- Lift and shake the trampoline and check that the frame is stable.
- Press down part of the bounce mat by resting the weight of your body on your hands against the mat. Release and check that the mat is smooth.
- Check that the frame pad is undamaged and completely covers the springs and frame bar.
- Check that the frame pad strings are safely tied.

Jula reserves the right to make changes. In the event of problems, please contact our service department.
www.jula.com