

KAYOBA



- SE** Bruksanvisning för trampolin utan skyddsnet
- NO** Bruksanvisning for trampoline uten sikkerhetsnett
- PL** Instrukcja obsługi trampoliny bez siatki ochronnej
- EN** User Instructions for Trampoline without safety net

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

Date of production: 2013-10-10

© Jula AB

SVENSKA	5
SÄKERHETSANVISNINGAR	5
INLEDNING	6
BESKRIVNING AV STUDSMATTA	9
MONTERING	11
MONTERING AV STUDSMATTA	11
PROVNING AV STUDSMATTAN	14
GRUNDLÄGGANDE HOPPTEKNIK	15
UNDERHÅLL	16
NORSK	17
SIKKERHETSANVISNINGER	17
INNLEDNING	18
GENERELLE ANVISNINGER	20
BESKRIVELSE	21
MONTERING	23
MONTERING AV TRAMPOLINE	23
TESTING AV TRAMPOLINEN	26
GRUNNLEGGENDE HOPPETEKNIKK	27
VEDLIKEHOLD	28
POLSKI	29
ZASADY BEZPIECZEŃSTWA	29
WSTĘP	30
INSTRUKCJE OGÓLNE	32
OPIS	33
MONTAŻ	35
MONTAŻ TRAMPOLINY	35
TESTOWANIE TRAMPOLINY	38
PODSTAWOWE TECHNIKI SKAKANIA	38
KONSERWACJA	40
ENGLISH	41
SAFETY INSTRUCTIONS	41
INTRODUCTION	42
GENERAL INSTRUCTIONS	44
DESCRIPTION	45

ASSEMBLY47
ASSEMBLING THE TRAMPOLINE47
TESTING THE TRAMPOLINE50
BASIC JUMPING TECHNIQUES.....	51
MAINTENANCE52

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 100 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.

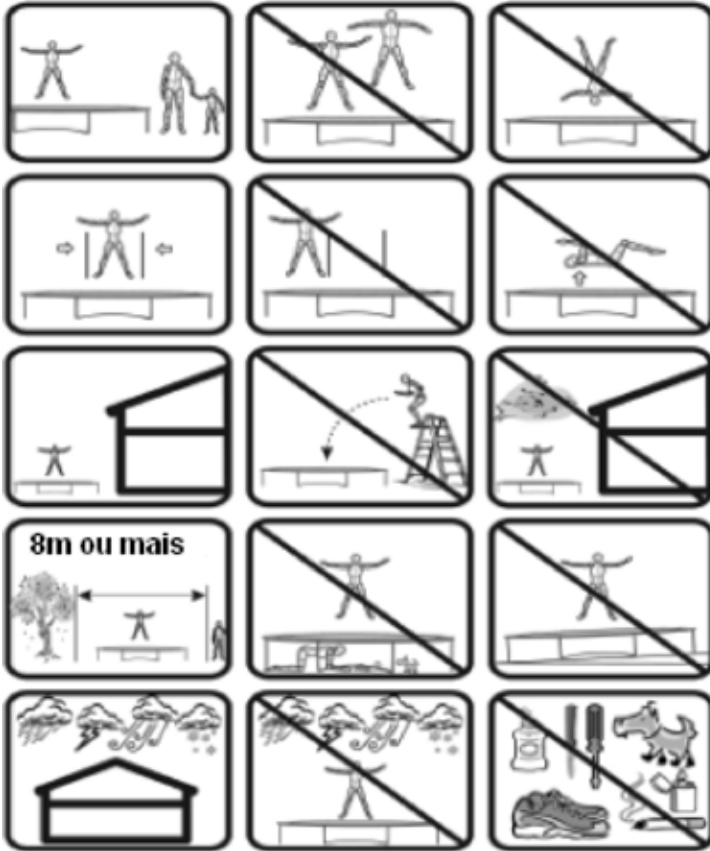
- Följ alla anvisningar och säkerhetsanvisningar.
- Kontrollera före varje användning att hoppduken är ren och torr. Byt omedelbart ut hoppduken om den är sliten eller skadad.
- Se till att studsattan inte kan användas utan tillstånd eller övervakning.
- Använd inte produkten när du är påverkad av droger, alkohol eller läkemedel.
- Träna på grundläggande hoppeteknik tills du behärskar den fullständigt innan du går vidare med svårare hopp. Mer information om grundläggande hoppeteknik 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 skyddsnetet är helt stängd och att samtliga tre ingångshakar är kopplade.
- Hoppa aldrig avsiktligt mot skyddsnetet, det är endast avsett att hindra att personer faller av studsattan. Avsiktliga hopp mot skyddsnetet kan skada skyddsnetet och/eller göra att studsattan välter. Skador på skyddsnetet, 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 hoppeteknik. 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 hoppeteknik 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 hopptechnik tills du bemästrar den fullständigt.



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



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

ALLMÄNNA ANVISNINGAR

ANVÄNDNINGSSOMRÅDEN

- Produkten är endast avsedd för hushållsbruk. Produkten är inte avsedd för kommersiell eller professionell användning.
- Högsta tillåtna användarvikt är 100 kg. Högre användarvikt kan skada studs-mattan. 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 studs-mattan. Låt inte barn leka med förpacknings-materialet – 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 studs-mattan.
- Sitt inte på och luta dig inte mot kantskyddet, det måste kunna följa med studs-mattans rörelser. Se till att barn inte drar i kantskyddet när de klättrar upp på studs-mattan. 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.

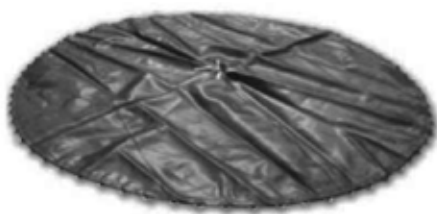
BESKRIVNING AV STUDSMATTA

Delar

POS.	BENÄMNING	ANTAL 396 CM
A	Kantskena	8
B	Kantskydd	1
C	Hoppduk	1
D	Fjäder	80
E	Mellanstycke, ben	8
F	Fotstycke	4
G	Skruv	8
H	Verktyg för fjädermontering	1



Studsmatta 396 cm (4 ben)

**A****B****C****F****D****G****H**

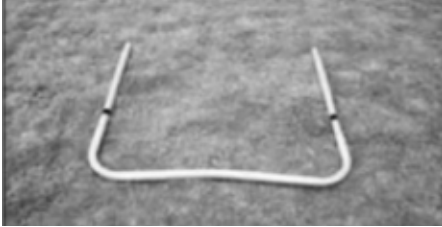
MONTERING

MONTERING AV STUDSMATTA

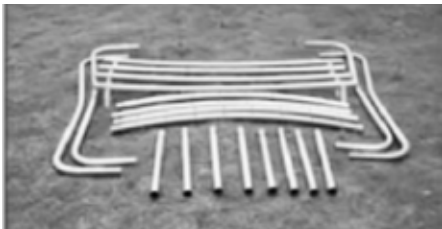
Se listan över delar.

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. Lägg ut delarna i grupper enligt bilden.



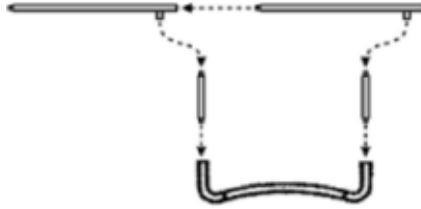
2. Montera benen genom att placera mellanstyckena på fotstyckena och låsa fast med skruvar. Upprepa för samtliga ben.



3. Montera kantskenorna till en stor cirkel. Två personer kan behövas för att sätta samman den sista fogen – en person som sätter samman fogen och en som stöder kantskenan mitt emot fogen.



4. Fäst benen, som monterades i steg 2, på kantskenan.



5. Lås fast benen vid kantskenan med skruvar.



6. Studsmattan ska se ut som i bilden.



7. Placera hoppduken med sömmarna nedåt inne i ramen och kroka fast en fjäder i en av de trekantiga ringarna på duken. Kroka fast andra änden av fjädern i ramen.



8. Upprepa steg 7 med en fjäder på motsatt sida av hoppduken. Kroka sedan fast ytterligare två fjädrar på sidorna mitt mellan de första två fjädrarna. Därmed fördelas belastningen jämnt mellan fjädrarna.



9. Kroka fast resten av fjädrarna. Använd det medföljande verktyget enligt bilden.

WARNING! Akta händer och övriga kroppsdelar när fjädrarna monteras – risk för personskada.



10. Börja med att montera endast var 4:e eller 5:e fjäder, för att fördela belastningen, och montera därefter de mellanliggande fjädrarna.



11. Montera återstående fjädrar.



12. Placera kantskyddet över fjädrarna.



13. Fäst alla kantskyddets snören i studs mattans kantskena.



14. Läs avsnittet om provning av studs mattan innan den används.



13. Läs avsnittet om provning av studs mattan 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.

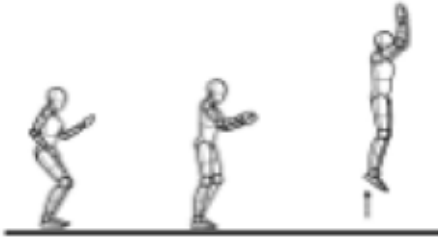
PROVNING AV STUDSMATTAN

Utför alltid underhållskontroller efter avslutad montering samt efter regelbundna intervaller.

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 händer och knäna med rak rygg.
- Koncentrera dig på att landa korrekt på alla fyra, inte på att hoppa högt.

KNÄHOPP



- 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.

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 100 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.
- Trampolinens 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.
- Eierne 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.

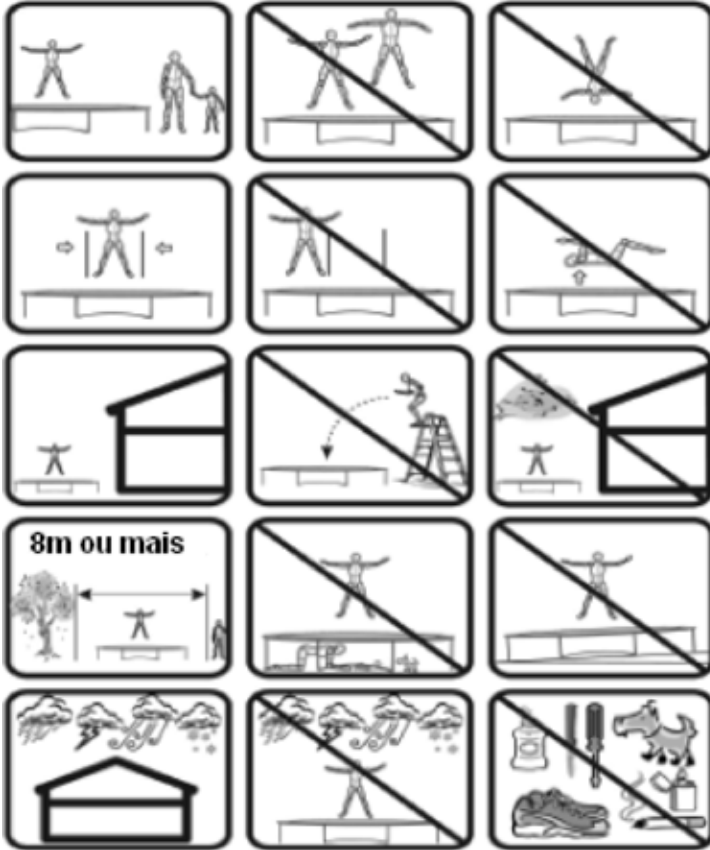
- Følg alle anvisninger og sikkerhetsanvisninger.
- Kontroller før hver gangs bruk at hoppeduken er ren og tørr. Hoppeduken må byttes ut umiddelbart hvis den er slitt eller skadet.
- Sørg for at trampolinen ikke brukes uten tillatelse eller tilsyn.
- Ikke bruk produktet hvis du er påvirket av narkotika, 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 sikkerhetsnettene er helt lukket, og at alle de tre hektene på inngangen er lukket.
- Ikke hopp mot sikkerhetsnettene med vilje, det skal kun forhindre at personer faller av trampolinen. Hvis man hopper mot sikkerhetsnettene med vilje, kan det skade sikkerhetsnettene og/eller føre til at trampolinen velter. Skader på sikkerhetsnettene 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 trent 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.
 - Trampolins 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 kroppstilling, 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 100 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 – kvellingsfare.
- 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.

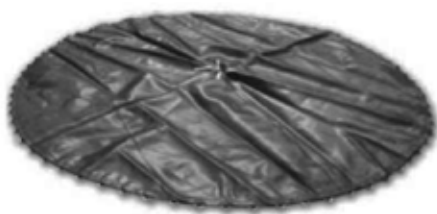
BESKRIVELSE

Deler

POS.	BETEGNELSE	ANTALL 396 CM
A	Kantskinne	8
B	Kantbeskyttelse	1
C	Hoppeduk	1
D	Fjær	80
E	Mellomstykke, ben	8
F	Fotstykke	4
G	Skruer	8
H	Verktøy for fjærmontering	1



Trampoline 396 cm (4 ben)

**A****B****C****E****E****F****D****G****H**

MONTERING

MONTERING AV TRAMPOLINE

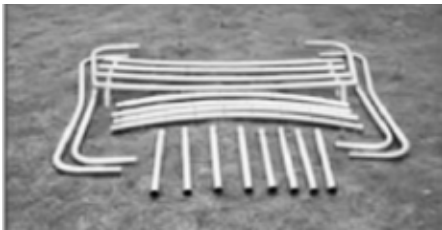
Se listen over deler.

VIKTIG! Produktet må monteres av minst to voksne personer med tilstrekkelig 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. Legg ut delene i grupper som vist på bildet.



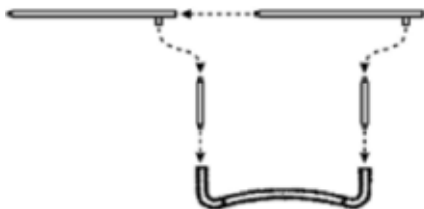
2. Monter bena ved å plassere mellomstykkene på fotstykkene og låse fast med skruer. Gjenta dette for samtlige ben.



3. Monter kantskinnene til en stor sirkel. Man kan måtte være to personer for å sette på plass den siste delen – én som setter delen på plass, og én som støtter kantskinnen midt imot.



4. Fest bena som ble montert i trinn 2, på kantskinnen.



5. Lås fast bena til kantskinnen med skruer.



6. Trampolinen skal se ut som på bildet.



7. Plasser hoppeduken med sømmene ned inne i rammen og heft fast en fjær i én av de trekantede ringene på duken. Hekt fast den andre enden av fjæren i rammen.



8. Gjenta trinn 7 med en fjær på motsatt side av hoppeduken. Hekt deretter fast ytterligere to fjær på sidene midt mellom de første to fjærene. Dermed fordeles belastningen jevnt mellom fjærene.



9. Hekt fast resten av fjærene. Bruk det medfølgende verktøyet som vist på bildet.

ADVARSEL! Pass på hender og andre kroppsdeler når fjærene monteres – fare for personskade.



10. Begynn med å montere kun hver 4. eller 5. fjær for å fordele belastningen og monter deretter de mellomliggende fjærene.



11. Monter de resterende fjærene.



12. Plasser kantbeskyttelsen over fjærene.



13. Fest alle snorene på kantbeskyttelsen i kantskinnen på trampolinen.



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

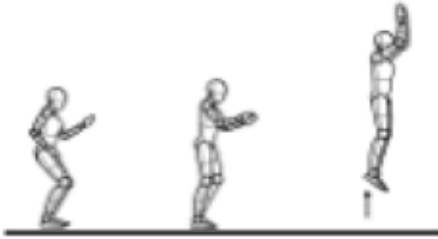
TESTING AV TRAMPOLINEN

Utfør alltid kontroller etter at trampolinen er ferdig montert, og med regelmessige intervaller.

GRUNNLEGGENDE HOPPTEKNIKK

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 kroppstygden 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 100 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). Narazasz się na wylądowanie 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 nówek 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.

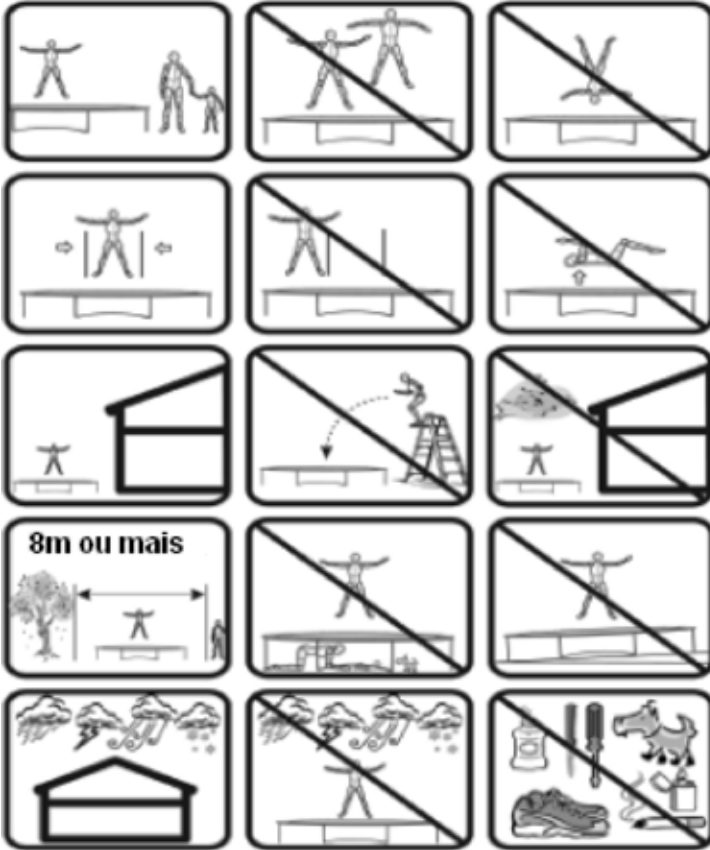
- Upewnij się, że podczas korzystania z trampoliny pod spodem nie znajdują się żadne osoby, zwierzęta ani przedmioty - ryzyko poważnych obrażeń ciała.
- Przestrzegaj wszystkich wskazówek oraz zaleceń bezpieczeństwa.
- Przed każdym użyciem sprawdź, czy tkanina trampoliny jest czysta i sucha. Wymień tkaninę niezwłocznie, jeśli zauważysz oznaki zużycia lub uszkodzenia.
- Dopilnuj, by trampolina 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 przejdziesz do wykonywania trudniejszych ćwiczeń. Więcej informacji na temat niezbędnych środków bezpieczeństwa znajduje się w instrukcji bezpieczeństwa.
- Wejdź ostrożnie na trampolinę, nie wskakuj na nią. Nie stosuj trampoliny jako odskoczni pomagającej w dotarciu do innych miejsc lub przedmiotów.
- Przed każdym użyciem sprawdź, czy łańcuch 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 obrażenia 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 zadbaj 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 100 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.

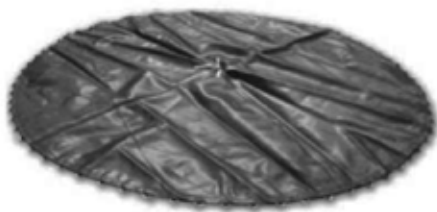
OPIS

Części

POZ.	NAZWA	LICZBA 396 CM
A	Szyna brzegowa	8
B	Ostona krawędzi	1
C	Mata do skakania	1
D	Sprężyna	80
E	Element łączący, nóżka	8
F	Podkładka pod stopkę	4
G	Wkręt	8
H	Narzędzie do montażu sprężyn	1



Trampolina 396 cm (4 nóżki)

**A****B****C****F****D****G****H**

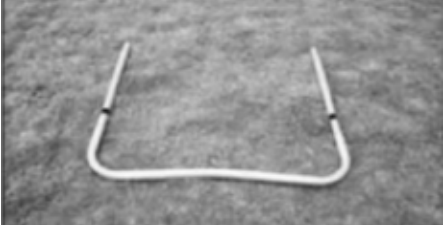
MONTAŻ

MONTAŻ TRAMPOLINY

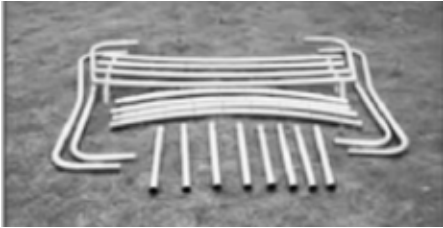
Patrz lista części.

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. Rozłóż części w grupie zgodnie z rysunkiem.



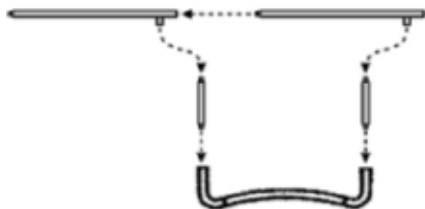
2. Zamontuj nóżkę, umieszczając łączniki na stopkach i blokując je śrubami. Powtórz czynność dla wszystkich nóżek.



3. Zmontuj szyny brzegowe tak, żeby utworzyły duże koło. Do wykonania ostatniego łączenia niezbędne są dwie osoby - jedna łączy szynę, a druga podtrzymuje ją po przeciwnej stronie.



4. Dokręć wszystkie nóżki zamontowane w kroku 2 na szynie brzegowej.



5. Zablokuj nóżkę przy szynie brzegowej za pomocą śrub.



6. Trampolina powinna wyglądać jak na rysunku.



7. Umieść matę szwami do dołu wewnątrz ramy i przymocuj sprężynę w jednym z trzech trójkątnych pierścieni na macie. Przymocuj drugi koniec sprężyny do ramy.



8. Powtórz krok 7 dla wszystkich sprężyn po przeciwnej stronie maty. Następnie zahacz kolejne dwie sprężyny po środku odległości między pierwszymi sprężynami. W ten sposób obciążenie sprężyn zostanie równomiernie rozłożone.



9. Zahacz pozostałe sprężyny. Używaj dołączonego narzędzia zgodnie z rysunkiem.

OSTRZEŻENIE! Podczas montażu sprężyn uważaj na dłonie i pozostałe części ciała - ryzyko uszkodzenia ciała.



10. Zaczynij montaż wyłącznie co czwartej lub co piątej sprężyny, żeby rozłożyć obciążenie, a następnie zamontuj pozostałe sprężyny.



11. Zamontuj pozostałe sprężyny.



12. Umieść zabezpieczenie krawędzi nad sprężynami.



13. Zawiąż wszystkie sznurki zabezpieczenia krawędzi na szynie krawędziowej trampoliny.



14. Przeczytaj rozdział dotyczący testowania trampoliny przed pierwszym użyciem.

TESTOWANIE TRAMPOLINY

Zawsze sprawdzaj stan techniczny produktu po zakończonym montażu oraz w regularnych odstępach czasu.

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 barków.

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 wysoko.

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:

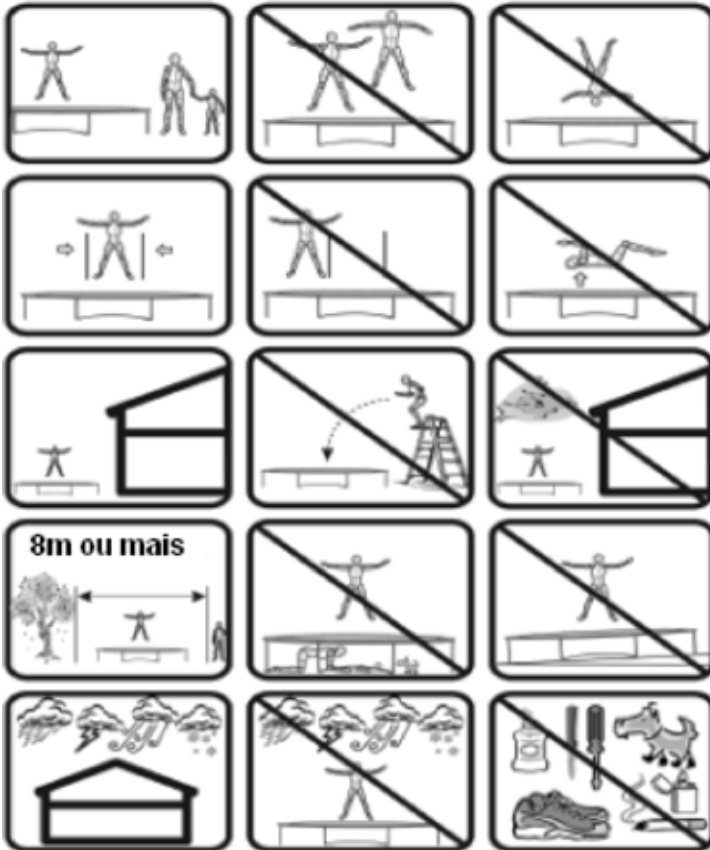
- All jumpers need supervision, regardless of their skill or age.
- Read and follow all safety instructions och warnings.
- Max. weight 100 kg.
- Always jump in the middle of the trampoline.
- Empty pockets and hands of loose objects.
- Never do somersaults in any direction (backwards or forwards) on 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 and 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 100 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.

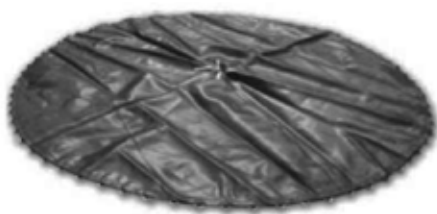
DESCRIPTION

Parts

POS.	DESIGNATION	QTY 396 CM
A	Frame bar	8
B	Frame pad	1
C	Bounce mat	1
D	Spring	80
E	Middle piece, leg	8
F	Foot piece	4
G	Screw	8
H	Tool for fitting spring	1



Trampoline 396 cm (4 legs)

**A****B****C****E****E****F****D****G****H**

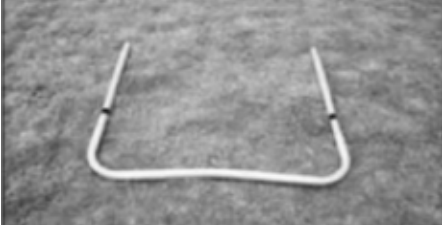
ASSEMBLY

ASSEMBLING THE TRAMPOLINE

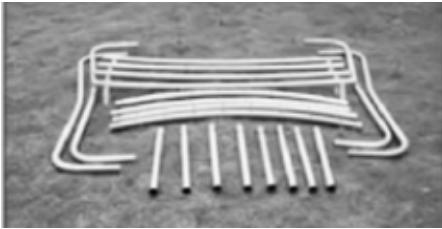
See list of parts.

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. Lay out the parts in groups as shown.



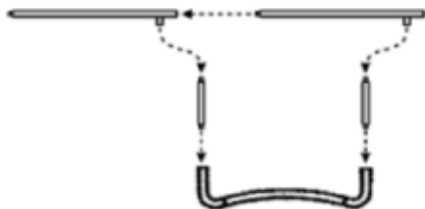
2. Fit the legs by placing the middle pieces on the feet and locking with the screws. Repeat for all legs.



3. Assemble the frame bars to a large circle. Two persons may be needed to fit the last joint – one person to put the joint together and one to support the frame bar opposite the joint.



4. Fasten the legs, fitted in step 2, on the frame bar.



5. Lock the legs at the frame bar with the screws.



6. The trampoline should look like the one shown in the illustration.



7. Place the mat with the seams downward inside the frame and hook on a spring in one of the triangular rings on the mat. Hook the other end of the spring in the frame.



8. Repeat step 7 with a spring on the opposite side of the mat. Now hook another two springs on the sides between the first two springs. This distributes the strain uniformly between the springs.



9. Hook on the rest of the springs. Use the supplied tool as shown.

WARNING: Be careful with your hands and other parts of your body when fitting the springs – risk of personal injury.



10. Start by fitting only every 4th or 5th spring to distribute the strain, and then fit the intermediate springs.



11. Fit the remaining springs.



12. Place the frame pad over the springs.



13. Fasten all the frame pad strings in the frame bar on the trampoline.



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

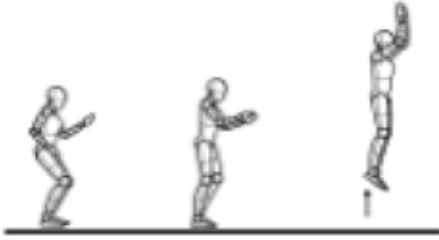
TESTING THE TRAMPOLINE

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 mat.
- Do a low basic jump.
- Stop by bending your knees when you land on the mat.

JUMPING ON HANDS AND KNEES



- 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.

KNEE JUMP



- Do a low basic jump.
- 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.

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