

# Brugsanvisning

## Trampolin, rund 3,96 meter

Varenr.: 90 35 347



**P.Lindberg**  
**MASKINFORRETNING** A/S

## Tillykke med dit produkt fra P. Lindberg!

Inden installering og brugen af dit nye produkt anbefaler vi, at du læser denne brugsanvisning grundigt igennem. Det er vigtigt, at du tjekker, at produktet ikke er beskadiget efter dit køb og inden brugen af hensyn til garantien.

Vi gør opmærksom på at skader, der er opstået på grund af manglende hensyntagen til manualens henvisninger, ikke kan dækkes af garantien.

Skulle der opstå spørgsmål til produktet, er du velkommen til at kontakte Teknisk afdeling på 7696 2326. De sidder klar til at hjælpe dig med dine spørgsmål.

Med venlig hilsen,

*P. Lindberg Maskinforretning A/S*



# Sikkerhedsanvisninger - ADVARSEL

Som ved andre fritidsaktiviteter, hvor vi bruger vores krop, kan man nemt komme til skade. For at mindske risikoen for skader, skal alle sikkerhedsforskrifter og råd, meget nøje følges.

- Kontroller altid trampolinen inden den tages i brug. Check om fjedrene er i orden, og at rammen og dugen ingen skader har, og om nogle dele er bortkommet.
- Misbrug og fejlagtig brug af trampolinen er farligt, og kan føre til alvorlige skader!
- Trampoliner bringer brugeren højt op i vejret, og kan føre til uvante bevægelser af kroppen.
- Al nødvendig information om, hvordan trampolinen monteres og vedligeholdes, finder du i denne vejledning. Her får du også tips om, hvordan du skal sikre brugerne mod skader, og hvordan trampolinen bruges korrekt. Alle der bruger trampolinen, og alle der er ansvarlige for den, må sætte sig grundigt ind i denne vejledning. Alle der bruger trampolinen, må være opmærksomme på sine egne fysiske begrænsninger.

## ADVARSEL!

Aldrig mere end én person på trampolinen ad gangen! Flere der hopper på samme tid øger faren for skader som brækket nakke, hovedrystelse, brækkede arme, ben og ryg. Falder du ned på hovedet eller nakken, kan det medføre lammelse og død!



Udfør ikke saltomortaler. Dette øger faren for at du lander på hovedet eller nakken!



- **Tal altid med en læge før du udfører uvante og vanskelige former for fysiske aktiviteter**
- Advarsel! Vi vil på det kraftigste anbefale et sikkerhedsnet til trampolinen, da dette vil reducere faren for at falde udenfor. At falde ned fra trampolinen kan føre til alvorlige skader.
- Det er meget vigtigt, at der er stor frihøjde under dugen. Vi anbefaler, at der er mindst frihøjde på 80 cm. fra jorden. Sørg for at kabler, grene og andre ting, der kan være farlige for personen, der hopper, ikke er i vejen.
- Sørg for at der er god plads til alle sider rundt om trampolinen.
- Anbring trampolinen på et jævnt, stabilt og fladt underlag. Det kan være nødvendigt med belysning af svagt oplyste områder.
- Sørg for at trampolinen ikke anvendes uden opsyn.
- Pas på at der ikke er fremmede genstande under trampolinen.

# Sikkerhedsanvisninger - ADVARSEL

- Prøv ikke selv og lad heller ikke andre udføre saltomortaler. Hvis du lander på hovedet eller nakken, kan det føre til alvorlige skader, lammelse eller død, selv om du lander midt på trampolinen.
- Lad aldrig mere end én person bruge trampolinen ad gangen. Bruges trampolinen af flere personer samtidigt, kan dette føre til alvorlige skader.
- Kun voksne, erfarne personer må overvåge aktiviteterne i trampolinen.
- Trampoliner, der står mere end 50 cm over jorden, bør ikke anvendes af børn under 6 år.
- Kontroller altid trampolinen før brug. Check at polstringen hele vejen rundt er korrekt placeret og sikret. Erstat alle slidte, defekte eller manglende dele.
- Du skal klatre, og ikke hoppe, op og ned fra trampolinen. Det er farligt at hoppe fra trampolinen og ned på jorden eller gulvet, eller at hoppe op i trampolinen. Brug ikke trampolinen som et springbræt over til andre genstande.
- Reducer springet ved at bøje i knæene når du lander på trampolinen.
- Lær dig de grundlæggende hop og hvordan du holder kroppen, inden du giver dig i kast med vanskeligere øvelser. Det er muligt at udføre en række forskellige aktiviteter ved at kombinere enkle bevægelser med eller uden hop indimellem.
- Pas på at du ikke kommer for højt op. Hold dig lavt nede indtil du kan kontrollere dine egne spring. Træn dig på at lande midt på trampolinen. Det er meget vigtigere at have kontrol over sine spring end at komme højt op.
- Se altid på trampolinen. Dette giver dig bedre kontrol over springene.
- Hop ikke når du er træt og hop ikke for længe ad gangen.
- Trampolinen skal være korrekt sikret, når den ikke er i brug. Sørg for at den ikke anvendes, hvis der ikke er nogen til at holde opsyn. Hvis du anvender en trappe til trampolinen, må den person, der overvåger aktiviteterne, fjerne trappen fra trampolinen, inden han forlader den, for at forhindre at børn under 6 år kan komme op på trampolinen.
- Genstande, som kan forstyrre den person der hopper, må ikke være tilstede. Pas på at området, rundt om den der hopper, er helt frit.
- Brug ikke trampolinen hvis du er påvirket af alkohol eller andre rusmidler.
- Hvis du har brug for at vide mere om trampolinen, kontakt da producenten.
- Har du brug for information om færdigheder med at hoppe, må du kontakte en godkendt trampolininstruktør.
- Hop kun når overfladen på trampolinen er tør. Anvend ikke trampolinen i kraftig vind eller uvejr.

# Sikkerhedsanvisninger - ADVARSEL

Læs alle informationer før du anvender trampolinen. Advarsler og instruktion for hvordan trampolinen skal vedligeholdes og anvendes er medtaget for sikker og god anvendelse af dette udstyr.

Senere i denne tekst er der yderligere information fra producenten hvad angår de grundlæggende færdigheder med at hoppe. Denne information indeholder også illustrationer, der viser, hvordan de der hopper, skal udføre de grundlæggende øvelser. Der må ikke gives information om hvordan trampolinen anvendes til saltomortaler, spring, hovedspring eller andre mere eller mindre avancerede/farlige færdigheder.

Der findes information om:

- Sikkerhedsforskrifter og vejledning i hvordan man skal undgå ulykker.
- Den overvågende persons opgaver med sigte på at undgå skader.
- Ejers, overvågerens og instruktørens ansvar.
- Brugerens ansvar.

Hvis du ikke følger de anvisninger, der gives, vil det øge faren for at nogen kan blive skadet.

Denne trampolin er konstrueret og produceret af solidt materiale. Hvis den anvendes korrekt og vedligeholdes godt, vil brugerne af trampolinen få glæde af den i mange år. Den giver god motion og skaber glæde. Samtidig vil faren for skader være lille. Så venligst følg de råd, der gives.

Denne trampolin er konstrueret med sigte på at kunne tåle visse belastninger. Sørg for at der kun er én person på trampolinen ad gangen. Personer der vejer mere end 150 kg, bør ikke anvende den.

Almindelige sko eller joggingsko må ikke anvendes på trampolinen. For at trampolinen ikke skal få ridser eller blive beskadiget, bør de der anvender den, enten bruge sokker, gymnastiksko eller være barfodet.. Desuden bør alle, der hopper, fjerne spidse eller hårde genstande, som de evt. har på sig, før de anvender trampolinen.

Der må aldrig være skarpe eller spidse genstande i trampolinen.

Kontroller altid trampolinen før brug, og se efter slitage, skader på grund af forkert anvendelse eller manglende dele. En række forhold kan forøge farerne for at nogle kan komme til skade.

# Sikkerhedsanvisninger - ADVARSEL

Vær specielt opmærksom på:

- Punkteringer, hul eller rifter i trampolindugen
- Hængende dug
- Løse eller beskadigede sømme overalt på trampolindugen
- Bøjede eller beskadigede dele i rammen eller på benene på trampolinen
- Ødelagte, forsvundne eller beskadigede fjedre
- Beskadiget, manglende eller utilstrækkelig ramme
- Alt der kan stikke ud (især spidse genstande) fra rammen, selve dugen eller fjedre.

Hvis du opdager noget af dette, der her er nævnt, eller noget andet, som du tror kan skade brugerne af denne trampolin, må trampolinen skilles ad og sikres, så at den ikke kan bruges, før manglerne eller skaderne er udbedret. Trampoliner som er over 50 cm over jorden bør ikke anvendes af børn under 6 år.

## Beskrivelse af trampolinen

Check denne side – her beskrives alle delene med numre.

Monteringsanvisningen anvender disse beskrivelser og tal, for at gøre monteringen lettere for dig. Check at du har alle dele som er beskrevet. Hvis du mangler nogle dele, check denne side – den giver information om hvordan du skal få fat i de manglende dele. For at undgå at du skal klemme fingrene under arbejdet, så brug handsker.

<b>Ref</b>	<b>Del nr.</b>	<b>Beskrivelse</b>	<b>Antal</b>
1	9033093-1	Trampolindug m/V-ringe	4
2	9033093-2	Rammeforing	2
3	9039093-3	Ramme med fæste t/ben	2
4	9033093-4	Ramme	4
5	9033093-5	Fod	2
6	9033093-6	Ben	2
7	9033093-7	Galvaniserede fjedre	2
8	9033093-8	Plakat med sikkerhedsinstrukser	2
9	9033093-9	Værktøj til at sætte fjedre fast.	4

# Samling af trampolinen

## Placering af trampolinen

Der skal være mindst 8 meter frit over jorden. Sørg specielt for, at der ikke er farlige genstande som grene, elektriske kabler, vægge, stakit, gynger, svømmebassiner og lignende i nærheden.

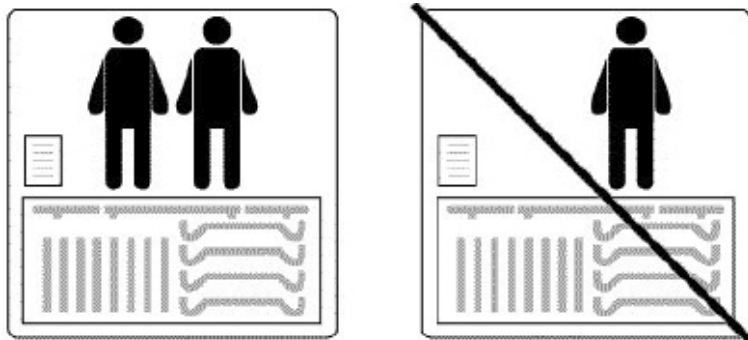
For at sikre en tryk brug af trampolinen skal man være opmærksom på følgende, når trampolinen placeres:

- Sørg for at jorden er jævn og horisontal.
- Sørg for at området er godt oplyst.
- Pas på, at der ikke befinder sig noget under trampolinen, som kan medføre skader.

*Hvis du ikke følger disse retningslinjer, øger du faren for at nogen kan komme til skade.*

## Sådan sættes trampolinen sammen

For at kunne montere denne trampolin skal du bruge det specialværktøj, som følger med dette produkt. Når trampolinen ikke er i brug, kan den let demonteres og gemmes væk. Læs denne vejledning meget nøje før du begynder at montere trampolinen.

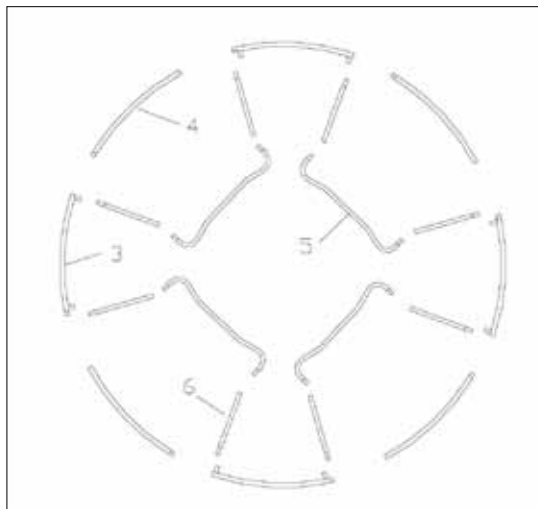


### **ADVARSEL!**

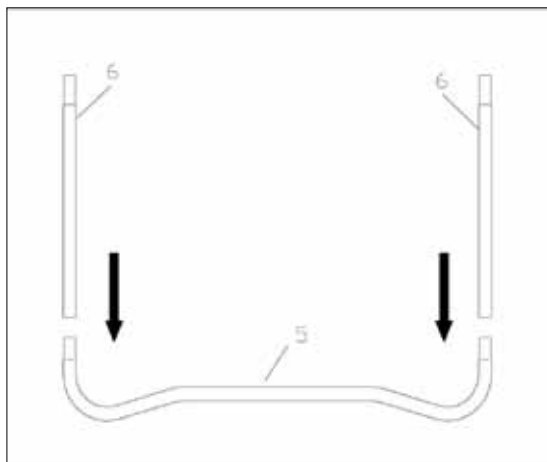
Der kræves to personer til samling af trampolinen, og vi anbefaler at bære handsker under arbejdet.

## FØRSTE TRIN – Rammen.

Der er i alt 20 stålrør, der skal sættes sammen, for at lave rammen. Alle delene med samme nummer kan bruges og har ingen specifik højre- eller venstreplacering. For at sætte delene sammen, føres den del af røret, som er mindre, ind i den del af det andet rør, der har en større åbning. Når to rør er sat sammen, kaldes punkterne koblingspunkter.



1. Læg alle dele til rammen i en cirkel som vist på billedet.
2. Ramme (Ref. nr. 4) – 4 dele
3. Ramme m/fæste til ben (Ref. nr. 3) – 4 dele
4. Fødder (Ref. nr. 5) – 4 dele
5. Ben (Ref. nr. 6) – 8 dele



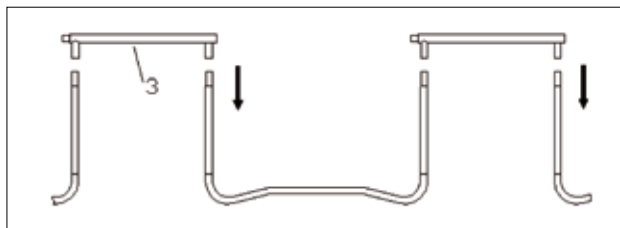
## ANDET TRIN Sæt ben og fødder sammen.

1. Før alle ben (6) ned i fødderne (5) som vist.

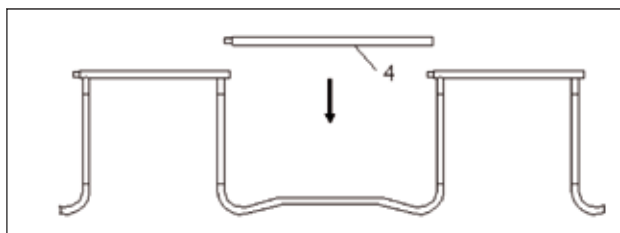


## TREDJE TRIN.

Sæt overdelen sammen.



1. Her skal man være to personer. En person løfter ben og fødder fra andet trin op i stående (lodret) stilling og fører en af fæstningerne i rammen med fæste for ben (3) ned i benene. Den anden holder den anden ende og fører den ind i en af de andre ben med fødder, som vist. Nu har du 2 hele ben, der er fastgjort til rammen.

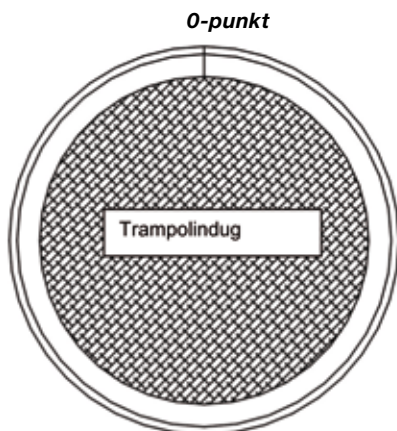


2. Nu kan de andre rammedele placeres ind i åbningen i benene ved at sætte dem sammen som vist.

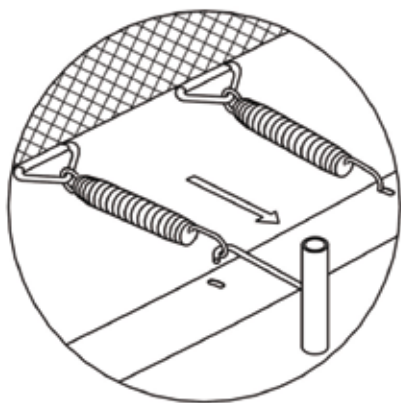
## FJERDE TRIN.

### Sæt trampolindugen sammen.

Vær forsigtig når fjedrene fastgøres til trampolindugen. Her har du brug for hjælp fra en anden person. Vær specielt forsigtig og husk at når fjedrene fastgøres, kan man let klemme fingrene, når trampolinen strammes.

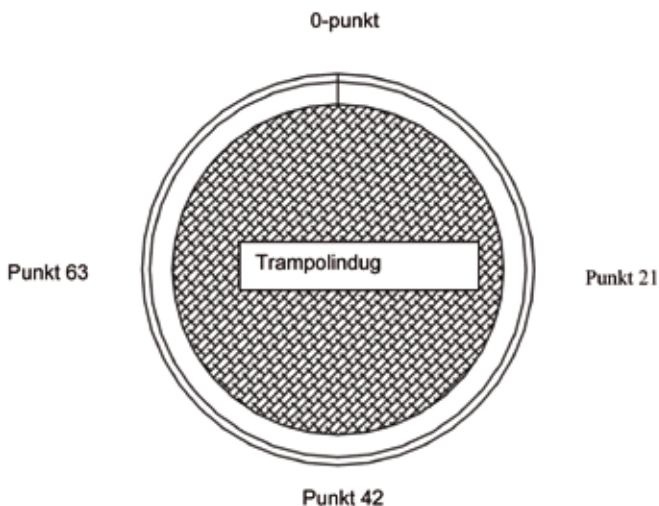


1. Læg trampolindugen ud inde i rammen.
2. Der er i alt 84 fjedre til 13-fods trampolinen. Endvidere er der 84 V-ringe. De passer med det antal huller der er i rammen. Ingen af disse er nummeret, så følg samlevejledningen meget nøje. Vælg et tilfældigt sted på rammen (kald det 0-punktet). Derefter fæstner du først en fjeder (7) , på den måde som vist, til rammen. Efter at krogen på fjederen er sat fast på rammen, drejes fjederen mod trampolinen på den måde, som det er vist. Brug specialværktøjet til at fæstne fjederen til dugen ved at trække den sammen og føre den anden krog gennem V-ringene. Husk 0-punktet, da du har brug for dette punkt senere, når du skal fastgøre rammepolstringen.



3. Sådan sættes fjedrene fast
  1. Brug kraftige arbejdshandsker for at beskytte dine hænder.
  2. Brug specialværktøjet der medfølger.
  3. Hold og før krogen på fjederen op mod hullet i stålrammen.
  4. Hold specialværktøjet over og træk krogen på fjederen mod stålrammen som vist, og skub krogen ned, hvis den ikke er helt nede i hullet.

4. Derefter tæller du 21 huller på oversiden af rammen og det samme antal ringe. Sæt fjederen fast ved dette punkt.  
Tæl yderligere 21 huller henover oversiden af rammen og V-ringene. Du bør nu være ved hul 42, og sæt en fjeder fast på dette punkt.  
Gør dette en gang til. Nu skal du være ved hul 63.



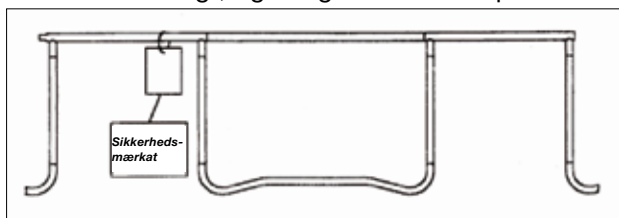
- A. Nu har du fæstnet 4 fjedre ved punkterne 0, 21, 42 og 63. Denne jævne stramning er nødvendig for at få monteret dugen korrekt.
- B. For at få sat de resterende fjedre fast, tælles der på samme måde så dugen strammes jævnt.
- C. Sæt resten af fjedrene fast.
- D. Hvis du opdager, at du har sprunget et hul over eller en V-ring-forbindelse, tæl så baglæns og fjern eller fastgør de fjedre, som må flyttes for at kunne få korrekt placering.

## FEMTE TRIN

### Fastgør sikkerhedsplakaten.

Brug fastgøringsanordningerne som er vedlagt, og fastgør sikkerhedsplakaten til trampolinen.

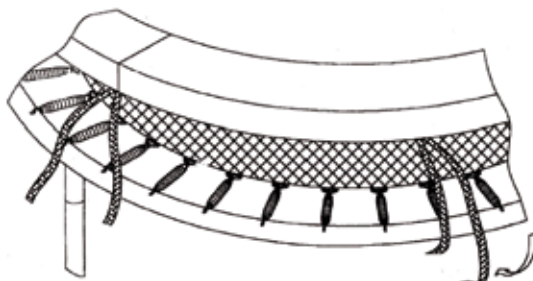
Linerne må gå gennem rammen på oversiden og den lodrette ramme, sådan at den ikke glider af trampolinen.



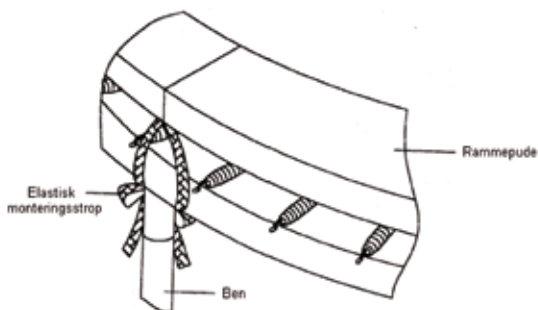
## SJETTE TRIN

### Fastgør rammepolstringen.

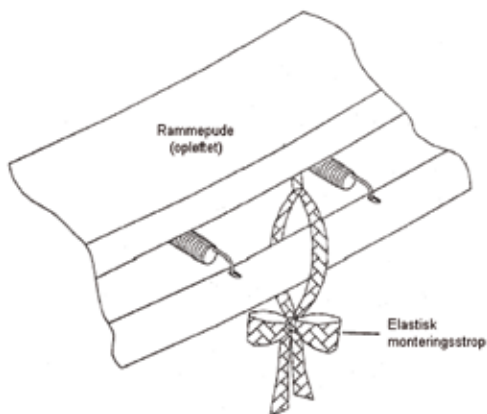
- A. Læg plastfæstningerne op.  
Før fæstningerne over benene,  
som vist.



- B. Bind først stropperne om  
benene som vist her:



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



### Se tegningen:

**Nu er trampolinen færdig-  
samlet og klar til brug.**

### ADVARSEL!

- ! Brug aldrig trampolinen uden at rammepolstringen er fastgjort og bundet  
! til rammen.

# Brug af trampolinen

Først og fremmest bør du blive fortrolig med, hvordan trampolinen føles og hvordan du hopper. Koncentrer dig om din egen krop og hvordan du står. Øv dig så længe på hver hoppetype, at du føler, at du har kontrol og kan gennemføre hoppet uden problemer.

For at dæmpe et hop behøver du ikke gøre andet end at bøje i knæene når du kommer i kontakt med dugen på trampolinen. Denne teknik bør du øve dig på, samtidig med at du lærer dig de grundlæggende hoppetyper. Du har brug for at kunne dæmpe dine hop, hver gang du mister balancen eller kontrollen over hoppet.

Begynd med de enkleste hop og vær sikker på, at du har kontrol over hoppet, før du går videre til vanskeligere hoppetyper. Et kontrolleret hop er et hop, hvor du lander på samme sted hvor du påbegyndte hoppet. Hvis du går videre til den næste hoppetype, før du mestrer den forrige, øger du risikoen for at komme til skade.

Hop ikke for længe i trampolinen. Bliver du træt, øges risikoen for at du kan blive skadet. Hop kun i kort tid og lad de andre komme til. Pas på at der aldrig er mere end én person i trampolinen ad gangen.

Sørg for at gå op i og ned fra trampolinen på korrekt måde. Den rigtige måde er at lægge en hånd på rammen og enten gå op eller rulle op over rammen og fjedrene og ind på selve dugen. Det er vigtigt, at du altid har godt fast i rammen, både når du går op i eller ned fra trampolinen.

Gå ikke på polstringen på rammen. Den korrekte måde at gå ned fra trampolinen er at bevæge dig mod kanten af dugen, lægge hånden på rammen og holde fast i rammen, mens du bevæger dig fra dugen og ned på jorden. Mindre børn bør hjælpes både op i og ned fra trampolinen.

Hop ikke vildt i trampolinen, det øger faren for at du kan komme til skade. For at du kan være tryk i trampolinen, er det vigtigt, at du har kontrol over dine hop og behersker de forskellige teknikker. Brug aldrig trampolinen uden at andre er til stede.

## **Op og ned fra trampolinen**

Vær forsigtig når du går op i eller ned fra trampolinen. Træd ikke lige op på polstringen eller på fjedrene, og prøv ikke at hoppe lige op i trampolinen lige fra f.eks. et tag eller en stige. Dette øger faren for, at du kan komme til skade! Hop aldrig direkte fra trampolinen og ned på jorden, uanset hvilken slags underlag der er tale om. Hvis mindre børn bruger trampolinen, har de måske brug for hjælp til at komme op og ned.

## **Brug af alkohol og narkotiske stoffer**

Indtag aldrig alkohol eller narkotiske stoffer når du bruger trampolinen! Dette vil øge faren for, at du kan komme til skade, fordi disse midler svækker din dømmekraft, øger reaktionstiden og svækker din fysiske formåen.

## **Flere der hopper på en gang**

Hvis mere end en hopper befinder sig på trampolinen på samme tid, øges faren for at der kan ske skader. Disse skader kan opstå, når nogen hopper af trampolinen, mister kontrollen, støder sammen, eller lander på fjedrene. Som regel er det den letteste person, der kommer til skade.

## **Ram ikke rammen eller fjedrene**

Hold dig altid midt på dugen. Dette reducerer faren for, at du kan lande på fjedrene eller rammen. Sørg for at polstringen altid er på rammen. Hop ikke lige på polstringen. Denne er ikke konstrueret til at kunne tåle vægten af en person, der hopper.

## **Mist ikke kontrollen**

Prøv ikke vanskelige manøvrer eller specielle øvelser før du behersker den øvelse, du allerede er begyndt at øve dig på. Hvis du gør det, øges faren for at du kan komme til skade ved at falde på rammen eller på fjedrene – hvis du da ikke falder ud af trampolinen, fordi du har mistet kontrollen over hoppet. Et kontrolleret hop er et hop, hvor du lander samme sted, som du er hoppet op fra. Hvis du mister kontrollen, når du hopper på trampolinen, så bøj kraftigt i knæene når du lander. Dette vil gøre dig i stand til at få kontrollen tilbage og stoppe hoppet.

## **Saltomortaler**

Prøv ikke på nogen form for saltomortaler, hverken forlæns eller baglæns, på denne trampolin.

Hvis du gør en fejl, når du udfører en saltomortale, kan du lande på hovedet eller nakken. Det vil øge risikoen for, at du brækker halsen eller ryggen, hvilket kan føre til lammelse.

## **Fremmede genstande**

Brug ikke trampolinen hvis der er kæledyr, andre mennesker eller genstande under trampolinen.

Dette øger faren for skader. Hold ikke nogen genstande i hånden, når du hopper, og anbring ikke genstande på trampolinen, når andre hopper. Vær altid opmærksom på hvad der er over dig, når du bruger trampolinen. Grene, kabler og andre genstande der befinder sig i luften over dig, øger faren for, at du kan komme til skade.

## **Dårligt vedligehold af trampolinen**

Hvis trampolinen er dårligt vedligeholdt, øger det faren for skader. Undersøg trampolinen før du bruger den, se efter bøjede rør, rifter i dugen, løse eller ødelagte fjedre og check, om trampolinen er stabil.

## **Vejrforhold**

Vær opmærksom på hvordan vejret er, når du bruger trampolinen. Hvis dugen er våd, kan man glide og komme til skade. Hvis det blæser for meget, kan du miste kontrollen.

## **Begrænset adgang**

Når trampolinen ikke er i brug, skal stigen opbevares på et sikkert sted, så at børn ikke leger på trampolinen uden opsyn.

## **Råd til at mindske faren for skader**

### **Hvad den der hopper selv kan gøre.**

Det vigtigste er, at du har kontrol over dine hop. Et kontrolleret hop er et hop, hvor du hopper op og lander på samme sted. Giv dig ikke i kast med mere komplicerede og vanskelige øvelser, før du behersker de grundlæggende typer af hop.

*Oplæring er vigtig. Læs, forstå og øv dig på alle sikkerhedsforskrifter og advarsler, før du bruger trampolinen. Har du brug for yderligere råd om sikkerhed, skal du tage kontakt med en trampolininstruktør.*

### **Hvad den, der har ansvar for tilsyn, kan gøre**

Den person, der har tilsyn med trampolinen, må forstå alle regler og råd og sørge for, at de bliver fulgt. Det er hans eller hendes ansvar at give råd og vejledning til alle, der hopper. Hvis tilsyn ikke er muligt eller ikke tilfredsstillende, må trampolinen enten opbevares et sikkert sted, tages ned for at forhindre ukontrolleret brug eller dækkes med en solid presenning, der er sikret med lås og lænker. Den person, der har tilsyn, må ligeledes sørge for, at sikkerhedsplakaten er placeret på trampolinen samt at hopperne er bekendt med advarsler og råd.

# Trampolinens sikkerhedsinstrukser

## De der hopper

- Brug ikke trampolinen hvis du har indtaget alkohol eller narkotika.
- Fjern alle hårde eller skarpe genstande, som du har på dig, før du bruger trampolinen.
- Når du klatrer op i eller ned fra trampolinen, skal du være forsigtig og gøre det på en sådan måde, at du har fuld kontrol. Hop aldrig ned fra eller op i trampolinen, og brug aldrig trampolinen til at hoppe over eller til at hoppe over til andre genstande.
- Lær altid de grundlæggende hop og bliv fortrolig med dem, før du prøver vanskeligere øvelser. Studer oversigten over grundlæggende færdigheder for at blive kendt med, hvordan du udfører de grundlæggende hop.
- Vil du stoppe springene, bøjer du i knæene, når du lander på dugen.
- Sørg altid for at have fuld kontrol, når du hopper. Et kontrolleret hop er et hop, hvor du lander på samme sted, som du er startet. Hvis du føler, at du er ved at miste kontrollen, forsøg da at reducere springet.
- Hop ikke for længe i trampolinen og forsøg dig ikke med mange høje hop efter hinanden.
- Hold blikket rettet mod dugen for at beholde kontrollen. Hvis du ikke gør det, kan du miste balancen eller kontrollen.
- Der må aldrig være mere end én person i trampolinen ad gangen.
- Der skal altid være en vejleder til stede, når du bruger trampolinen.

## Vejlederne

Gør dig fortrolig med de grundlæggende hop og sikkerhedsreglerne. Sørg for at alle sikkerhedsregler bliver overholdt, samt at nye personer, der skal hoppe, gør sig bekendt med de grundlæggende hop, for de prøver nye og vanskeligere hop. På denne måde reducerer du faren for skader.

- Alle, der hopper, skal have en vejleder, uanset alder eller hvor gode de er.
- Brug aldrig en trampolin der er våd, skadet, snavset eller slidt. Trampolinen bør efterses, før nogen begynder at hoppe i den.
- Alle genstande, som kan give vanskeligheder for den der hopper, må holdes godt væk fra trampolinen. Vær opmærksom på hvad der er over hovedet på den, der hopper, hvad der er under – og hvad der ligger rundt om trampolinen.
- Trampolinen bør sikres, når den ikke er i brug, for at forhindre ukontrolleret brug samt brug uden opsyn.



# Undervisningsoplæg

Det følgende oplæg er et forslag til, hvordan man kan lære sig de grundlæggende hop, før man går over til mere komplicerede øvelser. Før den der skal hoppe træder op på trampolinen og begynder at bruge den, bør han eller hun læse og forstå alle sikkerhedsforskrifterne. Desuden bør vejlederen, og den der skal hoppe, gennemgå hvordan kroppen skal bruges samt bevægelserne sammen, inden man begynder at hoppe.

## Første lektion

- A. Sådan går du op i og ned fra trampolinen på den rigtige måde.
- B. Grundlæggende hop – demonstration og øvelser.
- C. Reducering af spring med øvelser. Lær at bremse på kommando.
- D. Demonstration af hvordan du bruger hænder og knæ, med øvelser.  
Læg særlig vægt på firepunktslanding og korrekt placering på dugen.

## Anden lektion

- A. Gennemgå og øv dig på teknikkerne fra første øvelse.
- B. Demonstrer og øv dig på knæhop. Indøv den grundlæggende landing på knæ og op igen for halv vridning til højre eller venstre.
- C. Siddende hop, demonstration og øvelser. Lær grundlæggende siddende hop, læg dertil hop på knæ, hop med hænder og knæ, og gentag.

## Tredje lektion

- A. Gennemgå og øv på teknikkerne der er gennemgået tidligere.
- B. Falde fremover hop. Vis fronthoppe-positionen. Alle skal indtage flad ligge stilling (ansigtet ned) mens instruktøren checker forkert stilling, der kan medføre skader.
- C. Begynd med hop med hænder og knæ og gå videre til liggende. Gør øvelserne på dugen og gå over i stående stilling.
- D. Øv på rutinen med hånd- og knæhop, liggende hop, op på benene igen, siddende hop, op på benene igen, siddende hop, op på benene igen.

## Fjerde lektion

- A. Gennemgå og indøv de teknikker der er gennemgået tidligere.
- B. Halv vending.
  - 1. Begynd fra fronthoppe-positionen. Så snart du kommer i kontakt med dugen skub fra med armene enten til venstre eller til højre, og drej hovedet og skuldre i samme retning.
  - 2. Under hoppet er det vigtigt at holde ryggen parallel med dugen med hovedet løftet.
  - 3. Efter hel vending, land i fald-forover-stilling.

Når denne lektion er gennemført, har den, der hopper, lært sig de grundlæggende trampolinhop. Derefter bør hopperne opmuntres til at udvikle deres egne rutiner alt efter hvor god form, de er i, og hvor sikre de er på kontrollen over egen krop.

## Hoppeleg

For at hjælpe hopperne med at udvikle egne rutiner, kan de prøve denne hoppe-leg. Her tæller alle fra en og op. Første hopper gennemfører en øvelse. Næste hopper må nu foretage den samme øvelse og lægge en ny til. Fortsæt sådan – og alle, der hopper, må bestræbe sig på at gennemføre øvelserne i rigtig rækkefølge. Den første, der gør en fejl, får bogstavet H. Den næste får O, Fortsæt til alle bogstaverne i HOPPE er delt ud. Den sidste, der går ud, har vundet!

*Husk – selv når du er med i denne leg, er det vigtigt, at du ikke udfører øvelser, som du ikke har kontrol over, og som du endnu ikke har lært dig ordentligt. Tag kontakt med en godkendt trampolininstruktør for at videreudvikle dine færdigheder på trampolin.*

## Grundlæggende trampolinhop

### Grundhoppet

1. Start i stående stilling med fødderne i en skulderbreddes afstand, hovedet løftet og blikket på dugen.
2. Sving armene frem og op og rundt i en cirkelbevægelse.
3. Hold fødderne sammen mens du er i luften, og stræk fødderne så tæerne peger ned.
4. Hold fødderne i en skulderbreddes afstand når du lander.



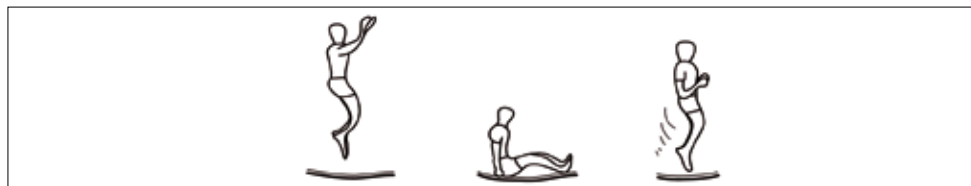
### Knæhop

1. Begynd med grundhoppet og gør et lavt hop.
2. Land på knæene med ret ryg, kroppen rank og brug armene til at holde balancen.
3. Spring op i stående stilling ved at svinge armene op.



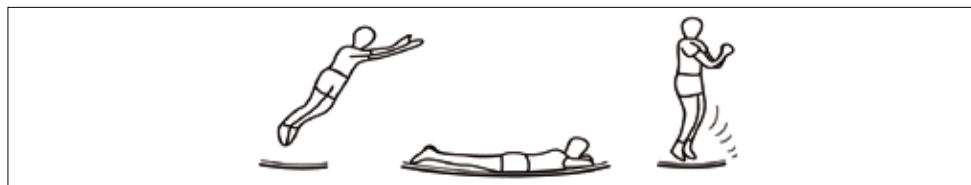
## Sidehop

1. Land fladt siddende.
2. Anbring hænderne på dugen ved siden af hofterne, uden strakte albuer.
3. Kom op i stående stilling ved at skubbe fra medhænderne.



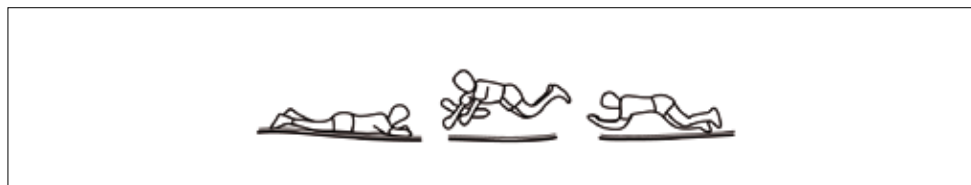
## Hop forover

1. Begynd med et lille spring.
2. Land liggende (med ansigtet ned) med hænder og arme udstrakt frem over på dugen.
3. Skub fra med armene for at komme tilbage til stående stilling.



## 180-graders hop

1. Begynd med fronthoppe-position.
2. Skub fra med venstre eller højre hånd og arm (afhængig af hvilken vej du vil dreje dig).
3. Pas på at hoved og skuldre peger i samme retning og sørg for, at ryggen er parallel med dugen og hovedet er løftet.
4. Land i liggende stilling og kom op i stående stilling ved at skubbe fra med hænderne og armene.



## ADVARSEL!

- Begynd altid dit hop ved den brudte cirkel. Lander du mere end 30 centimeter fra kanten af den brudte cirkel, afslut da øjeblikkeligt hoppet! Begynd derefter at hoppe igen ved den brudte cirkel.

# Tilsyn og vedligeholdelse

Denne trampolin er produceret af gode materialer og i henhold til gode håndværks-traditioner.

Så længe den vedligeholdes i overensstemmelse med brugsanvisningen, vil de der anvender den få mange år med gymnastik, sjov og glæder – og risikoen for ulykker vil være lille. Derfor venligst – følg de råd, der følger nedenfor:

Denne trampolin er produceret til at kunne tåle en vis vægt og et vist brug.

Venligst sørg for at der aldrig er mere end én person, der bruger trampolinen ad gangen. Denne person må ikke veje over 150 kg. De der hopper bør enten bruge sokker, gymnastiksko eller være barfodet, når de bruger trampolinen.

Lad ikke kæledyr komme op på trampolinen, for det kan føre til, at dugen bliver revet op eller ødelagt. Desuden bør ingen, der bruger trampolinen, have skarpe eller spidse genstande på sig, og sådanne genstande bør heller aldrig befinde sig oven på dugen.

Sørg altid for at checke trampolinen før brug, se efter slitage, ødelagte eller manglende dele. Der er en række forhold, der kan øge faren for skade. Vær specielt opmærksom på:

- Manglende, fejlagtig placeret eller dårlig fastgjort rammepolstring.
- Hul i polstringen.
- Ødelagt søm eller svagheder i stoffet på dugen eller polstringen.
- Ødelagte fjedre.
- Bøjede eller ødelagte rammedele, for eksempel ben.
- Hængende dug.
- Skarpe ting, der stikker ud fra rammen eller ophænget.
- Forsøg ALDRIG – og tillad ingen andre – at udføre saltomortaler. Lander du på hovedet, kan det medføre alvorlige skader, lammelse, i værste fald død, selvom du lander midt på dugen.
- Lad aldrig mere end én person bruge trampolinen ad gangen. Bruges den af flere på samme tid, kan det føre til alvorlige skader.
- Kun voksne, ansvarsbevidste personer kan have opsyn med trampolinen.

## **! ADVARSEL!**

! Opdager du at trampolinen har nogle af de nævnte svagheder, bliver brugt  
! forkert eller andre fejl/mangler, er det dit ansvar at trampolinen bliver  
! demonteret eller sikret så ingen kan bruge den før samtlige fejl er rettet.

# Tilsyn og vedligeholdelse

## Vind

Når det blæser kraftigt, kan trampolinen tippe rundt. Hvis du tror, at der kommer kraftigt uvejr, bør trampolinen flyttes til et trygt sted eller demonteres. En anden mulighed er at binde den øverste del af rammen til jorden ved hjælp af reb og pæle. For at sikre trampolinen bør der være mindst 3 punkter, hvor den er fastgjort. Det er ikke nok at binde benene fast til jorden, for topammen kan blive revet ud af benene.

## Flytning

Der bør være to til at flytte trampolinen. Alle koblingspunkter bør sikres med vandafvisende bred tape. Dette vil forhindre rammen i at gå fra hinanden under flytning samt sikre at ingen af delene kommer i uorden i forhold til hinanden. Når trampolinen flyttes, er det bedst at løfte den et stykke op fra jorden og flytte den i vandret stilling. Hvis det er nødvendigt at flytte trampolinen uden at det kan gøres, som beskrevet, bør trampolinen demonteres først.



