



ENGLISH .....	4
DEUTSCH .....	8
SVENSKA .....	12
NORSK .....	16
DANSK .....	20
SUOMI .....	24

EN: Important information. Read carefully. Keep for future reference.

DE: Wichtige Information. Bitte sorgfältig lesen. Für späteres Nachschlagen aufbewahren.

SE: Viktig information. Läs noggrant. Spara för framtida bruk.

NO: Viktig informasjon. Les nøye. Spar på disse instruksene for fremtidig bruk.

DK: Vigtig information. Læs omhyggeligt. Gem disse oplysninger til senere brug.

FI: Tärkeää tietoa. Lue huolellisesti. Säilytä mahdollista myöhempää tarvetta varten.

These instructions apply to the following products:  
Diese Anleitung gilt für die folgenden Produkte:

**North Trampoline**

MAX USER WEIGHT 110 KG

Rectangular 460 REGULAR	L:4,6m	W:3,1m	NTC714620
Rectangular 460 LOW	L:4,6m	W:3,1m	NTC724620
Oval 350 REGULAR	L:3,5m	W:2,45m	NTO113520
Oval 420 REGULAR	L:4,2m	W:3,95m	NTO114220
Oval 500 REGULAR	L:5,0m	W:3,45m	NTO115020
Oval 350 LOW	L:3,5m	W:2,45m	NTO123520
Oval 420 LOW	L:4,2m	W:3,95m	NTO124220
Oval 500 LOW	L:5,0m	W:3,45m	NTO125020
Round 300 REGULAR	D:3,0m		NTR313020
Round 360 REGULAR	D:3,6m		NTR313620
Round 430 REGULAR	D:4,3m		NTR314320
Round 300 LOW	D:3,0m		NTR323020
Round 360 LOW	D:3,6m		NTR323620
Round 430 LOW	D:4,3m		NTR324320

**North Pioneer**

MAX USER WEIGHT 110 KG

			<b>Black</b>	<b>Petrol</b>	<b>Coral</b>	<b>Neo Mint</b>
Pioneer Oval 350 REGULAR	L:3,5m	W:2,45m	NTO213520-01	NTO213520-03		NTO213520-12
Pioneer Oval 420 REGULAR	L:4,2m	W:3,95m	NTO214220-01	NTO214220-03	NTO214220-04	NTO214220-12
Pioneer Oval 500 REGULAR	L:5,0m	W:3,45m	NTO215020-01	NTO215020-03	NTO215020-04	NTO215020-12
Pioneer Round 300 REGULAR	D:3,0m		NTR413020-01	NTR413020-03		NTR413020-12
Pioneer Round 360 REGULAR	D:3,6m		NTR413620-01	NTR413620-03		NTR413620-12
Pioneer Round 430 REGULAR	D:4,3m		NTR414320-01	NTR414320-03	NTR414320-04	NTR414320-12

**North Performer**

MAX USER WEIGHT 110 KG

Performer Rectangular 460 REGULAR	L:4,6m	W:3,1m	NTC614621
Performer Rectangular 460 LOW	L:4,6m	W:3,1m	NTC624621

All rights reserved 2021. Avero AB ©  
All artwork and illustrations are owned by Avero AB, Sweden.  
Copying or reusing them is prohibited by law.  
For more information, contact us at [info@northtrampoline.com](mailto:info@northtrampoline.com)

Alle Rechte vorbehalten 2021. Avero AB ©  
Alle Grafiken und Illustrationen sind im Besitz von Avero AB, Schweden.  
Deren Kopieren oder Weiterverwendung ist gesetzlich verboten.  
Kontaktieren Sie uns unter [info@northtrampoline.com](mailto:info@northtrampoline.com)  
um weitere Informationen zu erhalten.





## ENGLISH

Important information  
Read carefully  
Keep for further reference

### WARNING!

- Max user weight 110 kg.
- Only for domestic use.
- Only for outdoor use.
- The trampoline shall be assembled by an adult in accordance with the assembly instructions and thereafter checked before the first use.
- Adult supervision is required.
- Only one user. Collision hazard.
- Do not allow any activity underneath the trampoline mat.
- Always close the opening before jumping;
- Jump without shoes.
- Do not use the mat when it is wet.
- Empty pockets and hands before jumping.
- Always jump in the middle of the mat.
- No somersaults.
- Do not eat while jumping.
- Do not jump onto the trampoline from a roof, deck, or other similar objects.
- Do not exit by a jump.
- Limit the time of continuous usage (make regular stops).
- Do not use in strong wind conditions and secure the trampoline.
- Keep all flame and heat sources away from the product.
- We are not liable for any injuries that may occur when using the trampoline.
- Not for children under 3 years.
- The net should be replaced every 3 years.

## DEUTSCH

Wichtige Information  
Sorgfältig lesen  
Für späteres Nachschlagen  
aufbewahren

### ACHTUNG!

- Max. Benutzergewicht 110 kg.
- Nur für Hausgebrauch.
- Nur für den Gebrauch im Freien.
- Achtung. Das Trampolin muss von einem Erwachsenen entsprechend der Aufbauanleitung zusammengebaut und anschließend vor der ersten Nutzung überprüft werden.
- Beaufsichtigung durch Erwachsene erforderlich.
- Nur ein Benutzer. Kollisionsgefahr!
- Erlauben Sie keine Aktivitäten unterhalb des Sprungtuchs.
- Vor dem Springen immer die Netzöffnung schließen.
- Nicht mit Schuhen springen!
- Achtung. Das Sprungtuch nicht bei Nässe benutzen.
- Vor dem Springen Taschen und Hände leeren.
- Immer in der Mitte des Sprungtuchs springen.
- Keine Salti!
- Während des Springens nicht essen.
- Nicht von Dächern, Terrassen oder ähnlichen Objekten auf das Trampolin springen.
- Achtung. Das Trampolin nicht mit einem Sprung verlassen.
- Beschränken Sie die Dauer der ununterbrochenen Nutzung (machen Sie regelmäßig Pause).
- Nicht bei starkem Wind benutzen. Sichern Sie das Trampolin.
- Das Trampolin von Flammen und Wärmequellen fernhalten.
- Wir haften nicht für Verletzungen, die bei der Nutzung des Trampolins auftreten.
- Nicht für Kinder unter 3 Jahren.
- Das Sicherheitsnetz sollte alle 3 Jahre ausgetauscht werden.

## SVENSKA

Viktig information  
Läs noggrant  
Spara information för framtida bruk

### VARNING!

- Max användarvikt 110 kg.
- Endast för privat bruk.
- Endast för utomhusbruk.
- Studsmattan ska monteras av en vuxen i enlighet med monteringsanvisningarna och därefter kontrolleras innan användning.
- En vuxen måste alltid vara närvarande.
- Endast en användare. Kollisionsrisk.
- Tillåt ingen aktivitet under studsmattan.
- Stäng alltid nätöppningen innan hoppning.
- Hoppa utan skor.
- Använd inte studsmattan när det är vått.
- Töm fickor och se till att inte ha något i händerna när du hoppar.
- Hoppa alltid i mitten av mattan.
- Gör inga volter.
- Ät inte samtidigt som du hoppar.
- Hoppa inte ner på studsmattan från tak, trädäck, staket eller andra höga höjder.
- Hoppa inte ut från studsmattan.
- Hoppa inte för länge (ta regelbundna pauser).
- Använd inte i stark vind och förankra studsmattan.
- Se till att ingen eld eller några värmekällor kommer i närheten av produkten.
- Vi är ej ansvariga för eventuella skador som kan uppkomma vid användning av studsmattan.
- Ej för barn under 3 år.
- Skydds nätet skall bytas ut var tredje år.



## NORSK

Viktig informasjon  
Les nøye  
Spar på disse instruksene til  
fremtidig bruk

### ADVARSEL!

- Maksimal brukervekt 110 kg.
- Kun for privat bruk.
- Kun for utendørs bruk.
- Trampolinen skal bli montert av en voksen i henhold til monteringsanvisningen, og deretter sjekkes grundig før den brukes.
- Kontinuerlig tilsyn av en voksen er nødvendig.
- Kun en bruker på trampolinen om gangen. Fare for sammenstøt.
- Ikke tillat noen aktivitet under trampolinen.
- Alltid steng inngangspartiet før du begynner å hoppe.
- Hopp uten sko på trampolinen.
- Ikke bruk trampolinen når hoppeduken er våt.
- Fjern gjenstander fra lommer og hender før bruk.
- Hopp alltid på midten av hoppeduken.
- Gjør ingen saltomortaler.
- Ikke spis samtidig som du hopper på trampolinen.
- Ikke hopp på trampolinen fra veranda, tak eller andre steder/gjenstander utenfor trampolinen.
- Ikke hopp av trampolinen.
- Unngå langvarig bruk. Ta regelmessige pauser.
- Ikke bruk trampolinen når det er sterk vind ute. For å unngå uønskede forflytninger av trampolinen, ha alltid god forankring.
- Aldri ha åpen ild, flammer og andre varme-elementer i nærheten av trampolinen.
- Vi er ikke ansvarlige for eventuelle skader som kan oppstå ved bruk av trampolinen.
- Ikke for barn under 3 år.
- Sikkerhetsnettet bør erstattes hvert tredje år.

## DANSK

Vigtige oplysninger  
Læs omhyggeligt  
Gem disse oplysninger til senere  
brug

### ADVARSEL!

- Max personvægt på 110 kg.
- Kun til privat brug.
- Kun til udendørs brug.
- Trampolinen skal monteres af en voksen i overensstemmelse med samlevejledningen og kontrolleres før brug.
- Brug af trampolinen bør ske under opsyn af en voksen.
- Kun én på trampolinen ad gangen. Risiko for sammenstød.
- Undgå ophold under trampolinen.
- Sørg altid for at sikkerhedsnet-åbningen er lukket inden brug af trampolinen.
- Hop uden sko.
- Brug ikke hoppeduken, når den er våd.
- Tøm lommer, inden du hopper, og sørg for at hoppe uden noget i hænderne.
- Hop altid i midten af trampolinen.
- Lav ikke saltomortaler.
- Spis ikke mens du hopper.
- Hop ikke ned på trampolinen fra et tag eller fra lignende højt sted.
- Hop ikke ned fra trampolinen.
- Undgå langvarig brug. Tag regelmæssige pauser.
- Brug ikke trampolinen, når der er hård vind og/eller vindstød af stormstyrke. Sørg for at sikre trampolinen.
- Undgå kontakt mellem trampolinen og åben ild, flammer eller andre varmeelementer.
- Vi er ikke ansvarlige for eventuelle skader, som kan opstå under brug af trampolinen.
- Bør ikke anvendes af børn under tre år.
- Nettet bør udskiftes hvert tredje år.

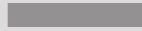
## SUOMI

Tärkeää tietoa  
Lue huolellisesti  
Säilytä mahdollista myöhempää  
tarvetta varten

### VAROITUS!

- Käyttäjän max. paino 110 kg.
- Vain yksityiskäyttöön.
- Vain ulkokäyttöön.
- Aikuisen on koottava trampoliini kokoamishojden mukaan ja tarkastettava se ennen ensimmäistä käyttökertaa.
- Aikuisen tulee valvoa trampoliinin käyttöä.
- Vain yksi käyttäjä. Törmäysvaara.
- Älä mene trampoliinin hyppymaton alle.
- Sulje verkko ennen hyppimistä.
- Hypi ilman kenkiä.
- Älä käytä trampoliinia, kun se on märkä.
- Tyhjennä kädet ja taskut ennen hyppimistä
- Hypi aina hyppymaton keskiosassa.
- Älä tee voltteja.
- Älä syö ja hypi samanaikaisesti.
- Älä hypi trampoliinille katolta, kannelta tai vastaavalta alustalta.
- Älä poistu hyppäämällä.
- Aseta aikaraja jatkuvalle käytölle (pidä taukoja säännöllisesti).
- Älä käytä kovalla tuulella ja ankkuroi trampoliini.
- Pidä herkästi syttyvät aineet ja lämmönlähteet loitolla trampoliinista.
- Emme ole vastuussa loukkaantumisista, joita voi tapahtua trampoliinia käyttäessä.
- Ei alle 3-vuotiaille lapsille.
- Verkko tulee vaihtaa 3 vuoden välein.

# ENGLISH



Important information  
Read carefully  
Keep for further reference

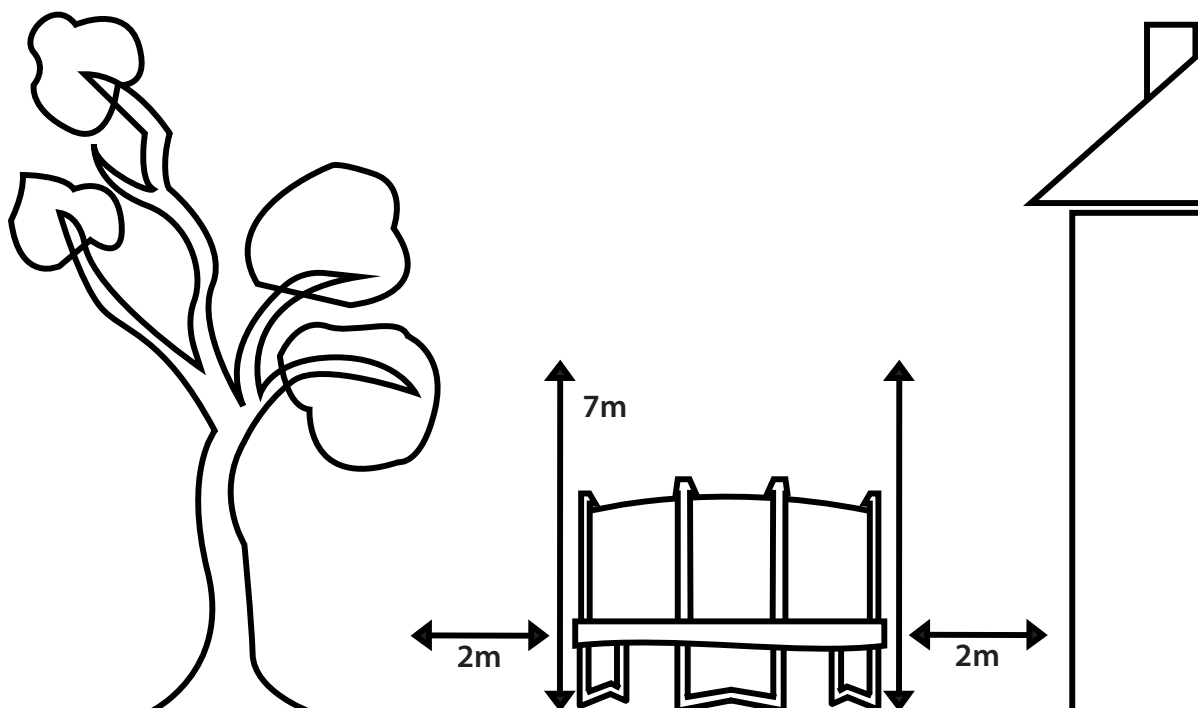
# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## ASSEMBLY

The trampoline is to be assembled in accordance with the instruction manual by two or three persons of which one should be an adult. Use gloves to protect hands and fingers from injury during assembly. Any modifications made by the consumer to the original trampoline (e.g. the adding of an accessory) shall be carried out according to the instructions of the manufacturer.

## TRAMPOLINE PLACEMENT

- Do not install the trampoline over concrete, asphalt, bricks or any other hard surfaces nor at proximity of other conflicting installations (e.g. padding pools, swings, slides or climbing frames).
- Install the trampoline on a level surface at least 2 m from any structure or obstruction such as a fence, garage, house, play areas, overhanging branches, laundry lines or electrical wires.
- Above the trampoline there must be a minimum of 7 m clear space from ground level and up. Provide clearance from wires, overhanging branches, or other obstacles.
- Normal trampolines with high legs should not be buried into the ground to become sunken trampolines.
- At least two adults are required to move the trampoline. To move it, stand on opposite sides of the trampoline. Lift the trampoline simultaneously and move it in the desired direction.



# CARE & MAINTENANCE

Inspect the trampoline before each use and make sure that all parts are correctly fitted together:

- **Check screws and nut joints.**
- **Check straps, ropes and the safety net assembly.**
- **Check that all spring-clips (pit pins) are still intact and cannot become dislodged during play.**

Before each season and on regular basis make sure to inspect the condition of:

- **The frame parts.**
- **The foam pad (fabric, stitching, attachments to the frame).**
- **The jump mat (no tears or small holes, the stitching and material in the spring attachment areas.)**
- **The springs.**
- **The safety net, its top rim and the safety net poles.**

Note that sunlight, rain, snow and extreme temperatures reduce the strength of these parts over time. If the above checks are not carried out the trampoline could become dangerous. Make sure to replace defective or missing parts.

To order original North Trampoline spare parts, please contact your local dealer.

If any parts of the trampoline are exchanged or updated they should be installed according to the assembly manual of the trampoline. The new or added parts may have their own instructions for attachment and correct installation. Be sure to carefully follow these instructions and apply them accordingly.

Check all coverings of bolts for sharp edges and replace them if necessary. If self locking nuts are used it should be noted that these are suitable for only one assembly and must be replaced for reassembly.

When cleaning the jump mat be sure to first remove the debris with a broom. Use a garden hose and cold water to clean any remaining dirt. The padding can be wiped with mild detergent to remove dirt from seams and pockets. Make sure to clean the padding from any detergent residue. The trampoline can dry naturally in the sun.

During winter season the soft parts of the trampoline such as the foam pad should be kept in room temperature and away from moisture. To avoid mold make sure to dry the soft parts thoroughly before storage. Preferably, all metal parts should be stored inside for longer durability.

The trampoline should be equipped with an approved anchor set from North Trampoline to prevent displacement due to wind. In strong wind conditions always remove the safety net and jump mat. This prevents the trampoline from moving or flipping and further keeps your trampoline from damage.

To disassemble the trampoline, follow the assembly manual in reverse. As for the safety net poles, detach them from the frame but keep sleeves, protective foam and top caps still assembled. This will save you some time for the next assembly. Use gloves to protect your hands from injury during disassembly.

Replace the safety net after 3 years.

Retain these instructions for continued care and maintenance.

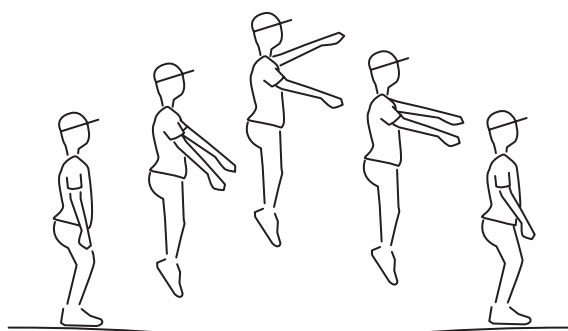
# 4 EXERCISES & TRICKS

*Learn fundamental jumps and body positions thoroughly before trying more advanced tricks.*

**Note:** To stop bouncing bend your knees when your feet touch the mat. Practice this technique so that you may stop safely if you lose control or land outside of the centre of the trampoline.

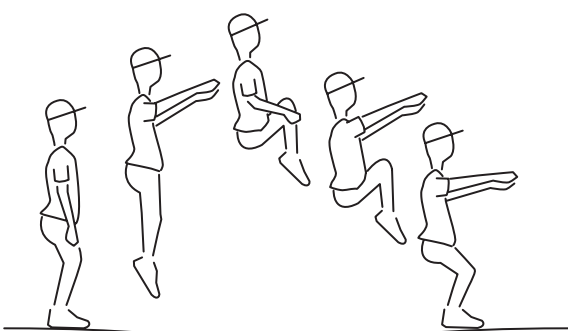
## 1. BASIC JUMP

Jump with your feet together to warm up. While bouncing on a rectangular trampoline, always face one of the short ends. Stand with your feet slightly apart in the middle of the trampoline and keep your body stretched. Keep your legs together when bouncing and extend your feet. Land properly on the soles of your feet, with your feet slightly apart. Firmly push off your feet when you jump up from the trampoline. Stretch up your body and swing your arms upwards and forwards. Part your feet and bend your knees when you land, use your arms to maintain your balance.



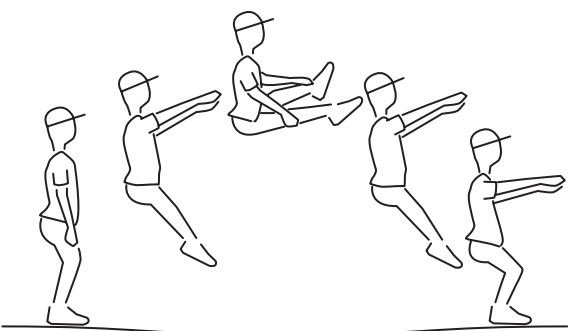
## 2. TUCK JUMP

Begin in the same way as for a basic jump. Bend your knees towards your chest and place your arms gently around your legs at the highest point of the jump. Release your legs and stretch out your body before you reach the mat again. Land with your body stretched and your arms by your sides.



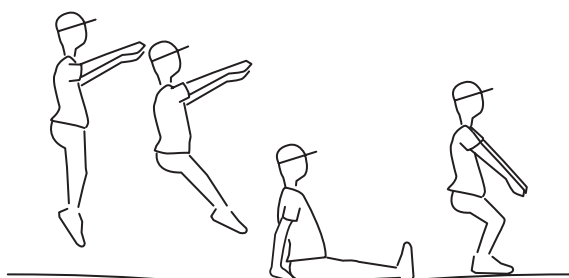
## 3. STRADDLE JUMP

Begin in the same way as for a basic jump. Bend your body at the hips with your legs straight at the highest point of the jump. Part your legs as much as you can with your feet extended, and try to touch the top of your feet at the highest point of the jump. Land with your body stretched and your arms by your sides.

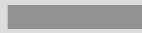


## 4. SEAT DROP

First practice the correct landing position without bouncing. Sit in the middle of the trampoline with your legs together in front of you. Lean back slightly with your back straight, place your hands a little further back and point your fingers forwards. Then try to land from a standing position to a seat drop without bouncing, and then with a slight bounce. To get back up on your feet, push your hips forward and press down with the palms of your hands. Make sure you land so that you are sitting in the centre of the trampoline, and then land on your feet in the centre of the mat.



# DEUTSCH



Wichtige Information  
Sorgfältig lesen  
Für späteres Nachschlagen  
aufbewahren



# AUFBAUANLEITUNG

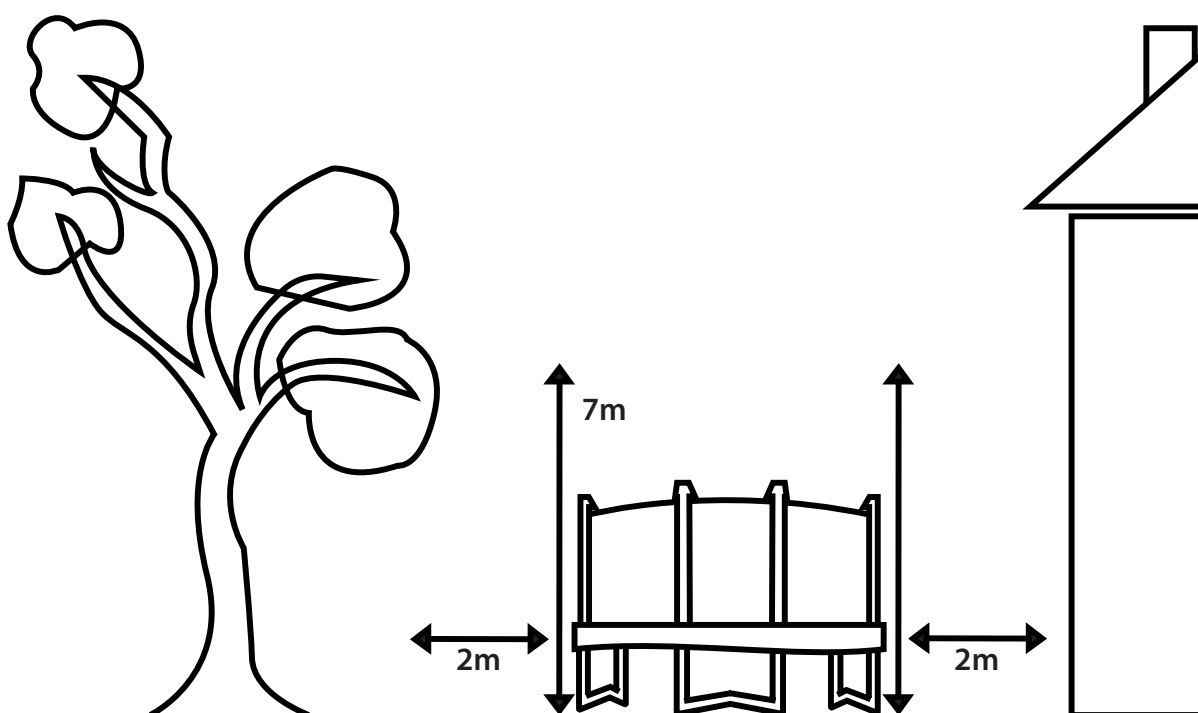
## AUFBAU

Das Trampolin sollte von zwei bis drei Personen, davon mindestens ein Erwachsener, gemäß der Aufbauanleitung zusammengebaut werden. Tragen Sie Handschuhe, um Ihre Hände und Finger während der Montage vor Verletzungen zu schützen.

Jegliche durch den Kunden vorgenommene Veränderungen des originalen Trampolins (z.B. Hinzufügen von Zubehör) müssen gemäß den Anleitungen des Herstellers erfolgen.

## PLATZIERUNG DES TRAMPOLINS

- Stellen Sie das Trampolin nicht auf Beton, Asphalt, Steinen oder anderen harten Oberflächen, und nicht in der Nähe von anderen störenden Objekten (z.B. Planschbecken, Schaukeln, Rutschen oder Klettergerüsten) auf.
- Stellen Sie das Trampolin auf einem geraden Untergrund auf und halten Sie auf allen Seiten des Trampolins einen Bereich von mind. 2 m zu Gebäuden oder Hindernissen wie z.B. Zäunen, Garagen, Häusern, Spielbereichen, überstehenden Ästen, Wäscheleinen oder Stromleitungen frei.
- Über dem Trampolin muss ein Freiraum von mindestens 7 m, gemessen vom Untergrund, vorhanden sein. Stellen Sie sicher, dass sich keine Stromleitungen, überstehende Äste oder andere Hindernisse in der Lichthöhe des Trampolins befinden.
- Normale Trampoline mit hohen Füßen dürfen nicht in den Boden eingegraben werden, um daraus Boden trampolinen zu machen.
- Das Trampolin nur mit mind. zwei Erwachsenen bewegen. Stellen Sie sich dazu auf gegenüberliegende Seiten des Trampolins, heben Sie das Trampolin gleichzeitig an und bewegen Sie es in die gewünschte Richtung.



# PFLEGE & WARTUNG

Überprüfen Sie das Trampolin vor jeder Benutzung und stellen Sie sicher, dass alle Teile korrekt montiert sind:

- **Überprüfen Sie die Schrauben- und Mutterverbindungen**
- **Überprüfen Sie Riemen, Bänder sowie den Zusammenbau des Sicherheitsnetzes.**
- **Überprüfen Sie, ob alle Verschlüsse noch intakt sind und diese sich während des Springens nicht lösen können.**

Überprüfen Sie den Zustand folgender Teile regelmäßig sowie vor jeder Saison:

- **Die Rahmenteile.**
- **Das Randpolster (Material, Nähte, Rahmenbefestigungen).**
- **Das Sprungtuch (kein Verschleiß oder kleine Risse/Löcher; Nähte und Material an den Stellen, wo die Federn befestigt werden).**
- **Die Federn.**
- **Das Sicherheitsnetz, den oberen Ring und die Sicherheitsnetzstützen.**

Bitte beachten Sie, dass Sonnenlicht, Regen, Schnee sowie extreme Temperaturen die Festigkeit dieser Teile im Laufe der Zeit verringern können. Werden die oben genannten Überprüfungen nicht durchgeführt, kann das Trampolin eine Gefahrenquelle darstellen. Stellen Sie sicher, dass defekte und fehlende Teile ausgetauscht bzw. ersetzt werden.

Wenden Sie sich an Ihren zuständigen Händler, wenn Sie neue Originalteile für Ihr North Trampolin bestellen möchten.

Wenn Teile am Trampolin getauscht oder hinzugefügt werden, müssen diese gemäß der Aufbauanleitung des Trampolins befestigt werden. Für neue oder hinzugefügte Teile gibt es unter Umständen separate Aufbauanleitungen zur Befestigung und korrekten Montage. Lesen Sie die Anleitungen sorgfältig durch und befolgen Sie diese entsprechend.

Kontrollieren Sie Schraubenabdeckungen auf scharfe Kanten und ersetzen Sie diese falls erforderlich. Werden selbstsichernde Muttern benutzt, beachten Sie bitte, dass diese nur einmal verwendet werden dürfen und danach ersetzt werden müssen.

Zur Reinigung des Sprungtuchs entfernen Sie zunächst den groben Schmutz mit einem Besen. Verwenden Sie anschließend einen Gartenschlauch und kaltes Wasser, um den verbleibenden Schmutz abzuspielen. Das Randpolster kann mit einem milden Reinigungsmittel, zum Entfernen von Schmutz an Nähten und Vertiefungen, abgewischt werden. Achten Sie darauf, dass abschließend jegliche Reinigungsmittel-Rückstände vom Randpolster entfernt werden. Das Trampolin kann in der Sonne trocknen.

Im Winter sollten die weichen Trampolinteile (z.B. das Randpolster) bei Raumtemperatur und vor Feuchtigkeit geschützt aufbewahrt werden. Um Schimmelbildung zu vermeiden, achten Sie bitte darauf, dass die weichen Trampolinteile vor der Einlagerung gründlich trocknen. Sämtliche Metallteile sollten nach Möglichkeit drinnen gelagert werden. So haben Sie lange Freude an Ihrem Trampolin.

Das Trampolin sollte mit einem passenden Verankerungsset von North Trampoline ausgestattet sein, um zu verhindern, dass sich das Trampolin bei Wind von der Stelle bewegt. Entfernen Sie bei starkem Wind/Sturm immer das Sicherheitsnetz und das Sprungtuch. Dies verhindert, dass sich das Trampolin bewegt oder umkippt und bewahrt das Trampolin außerdem vor Schäden.

Zur Demontage des Trampolins folgen Sie der Aufbauanleitung in umgekehrter Reihenfolge. Lösen Sie die Stützen des Sicherheitsnetzes, jedoch ohne die Schutzhüllen, Schaumpolster und Abschlusskappen zu entfernen. Damit sparen Sie bei der nächsten Montage Zeit. Tragen Sie Handschuhe, um Ihre Hände während der Demontage vor Verletzungen zu schützen.

Tauschen Sie das Sicherheitsnetz nach 3 Jahren aus.

Bewahren Sie diese Anleitung für die weitere Wartung und für Pflegehinweise gut auf.

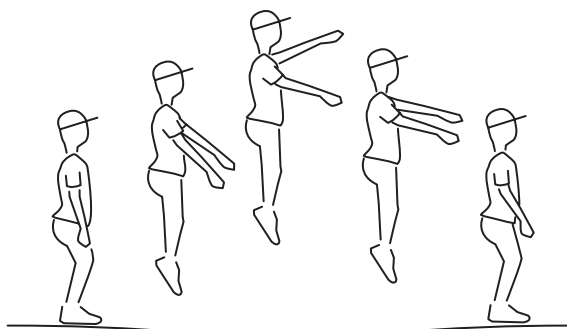
# 4 ÜBUNGEN & TRICKS

**Lernen Sie grundlegende Sprünge und Körperpositionen gründlich, bevor Sie fortgeschrittene Tricks ausprobieren.**

**Hinweis:** Um beim Springen anzuhalten, beugen Sie die Knie, wenn Ihre Füße das Sprungtuch berühren. Üben Sie diese Technik, um sicher anhalten zu können, falls Sie die Kontrolle verlieren oder außerhalb der Trampolinmitte landen.

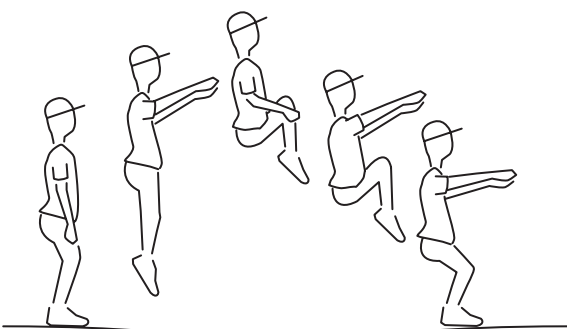
## 1. STANDSPRUNG

Springen Sie mit geschlossenen Füßen, um sich aufzuwärmen und ein Gefühl für das Trampolin zu bekommen. Wenn Sie auf einem rechteckigen Trampolin springen, schauen Sie immer in Richtung einer kurzen Seite. Stellen Sie sich in die Mitte des Trampolins, die Füße etwas auseinander, und halten Sie den Körper gestreckt. Halten Sie Ihre Beine beim Springen geschlossen und strecken Sie die Füße. Landen Sie richtig auf den Fußsohlen, die Füße etwas auseinander. Drücken Sie sich beim Hochspringen fest mit den Füßen ab. Strecken Sie Ihren Körper nach oben und schwingen Sie Ihre Arme nach oben und vorne. Spreizen Sie bei der Landung leicht die Beine und beugen Sie die Knie. Benutzen Sie Ihre Arme, um das Gleichgewicht zu halten.



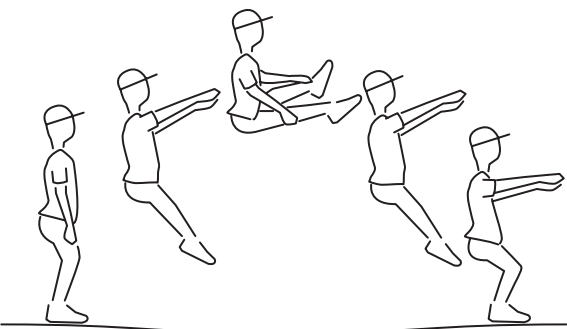
## 2. HOCKSPRUNG

Beginnen Sie wie beim Standsprung. Ziehen Sie die Knie an die Brust und legen Sie die Arme lose um die Beine, wenn Sie am höchsten Punkt des Sprungs sind. Lassen Sie Ihre Beine wieder los und strecken den Körper, bevor Sie wieder auf dem Sprungtuch aufkommen. Landen Sie mit aufrechtem Körper und den Armen an der Seite.



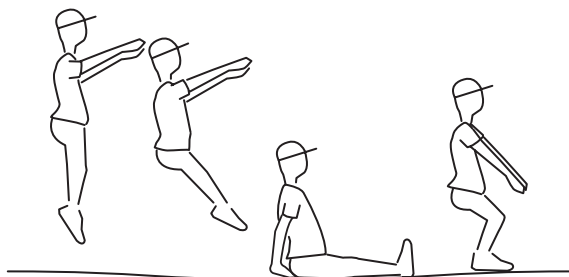
## 3. GRÄTSCHWINKELSPRUNG

Beginnen Sie wie beim Standsprung. Am höchsten Punkt des Sprungs beugen Sie den Oberkörper nach vorne und strecken Sie dabei die Beine. Grätschen Sie die Beine so weit wie möglich mit gestreckten Füßen nach vorne, und versuchen Sie am höchsten Punkt des Sprungs die Oberseite der Füße zu berühren. Landen Sie mit aufrechtem Körper und den Armen an der Seite.



## 4. SITZSPRUNG

Üben Sie zuerst die richtige Landeposition, ohne zu springen. Setzen Sie sich mit nach vorne gestreckten, geschlossenen Beinen in die Mitte des Trampolins. Lehnen Sie sich mit geradem Rücken leicht zurück und setzen Sie die Hände mit nach vorn gerichteten Fingern etwas weiter nach hinten. Versuchen Sie nun, aus dem Stand im Sitzen zu landen, zuerst ohne dabei zu springen. Danach üben Sie einen leichten Hochsprung. Um wieder in den Stand zu kommen, schieben Sie die Hüfte nach vorne und drücken sich mit den Handflächen nach oben. Achten Sie darauf, dass Sitz- und Standlandung mittig auf dem Sprungtuch erfolgen.



# SVENSKA



Viktig information  
Läs noggrant  
Spara information för framtida bruk

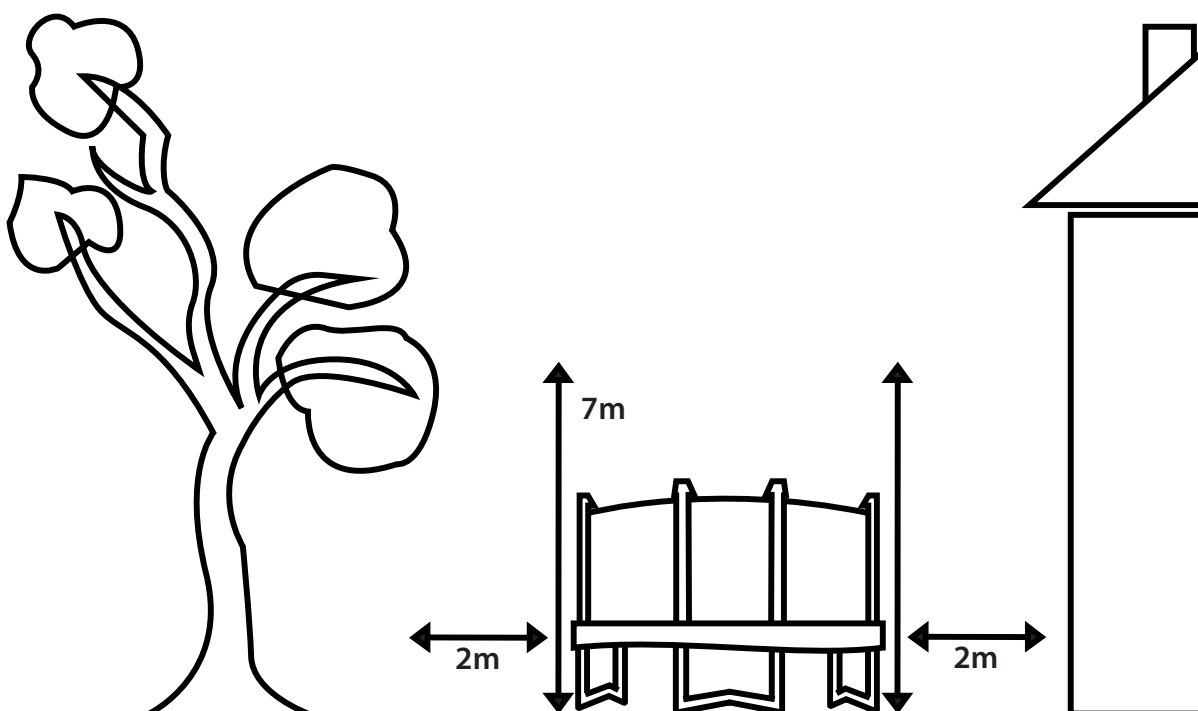
# MONTERING

## MONTERING

Studsmattan skall monteras enligt manualen av två till tre personer, varav minst en av dem bör vara vuxen. Använd handskar för att undvika klämskador under monteringen. Alla förändringar som görs av konsumenten på studsmattans originalutförande, t.ex. tillägg av tillbehör, skall utföras enligt tillverkarens instruktioner.

## PLACERING AV STUDMATTA

- Studsmattan får inte placeras på hårda underlag så som betong, asfalt, stenvägg. Den får heller inte placeras i närheten av andra installationer som t.ex. pooler, gungor, rutschkanor eller klätterställningar.
- Placera studsmattan på en plan yta. Placera inte studsmattan intill husväggar, staket, träd, elledningar, tvättlinor eller andra lekytor. Bibehåll en fri yta runt studsmattan på minst 2 meter.
- Där studsmattan placeras skall det finns fritt utrymme 7 meter upp i luften från marknivån. Se till att det inte finns ledningar, överhängande trädgrenar eller andra hinder i vägen.
- Studsmattor med normallånga ben skall inte grävas ner i marken i försök att skapa en studsmatta i marknivå.
- Var minst två vuxna om studsmattan skall flyttas. Stå på varsin sida av studsmattan, lyft upp den samtidigt och flytta den i önskad riktning.



# SKÖTSEL & UNDERHÅLL

Kontrollera studsmattan varje gång innan den ska användas för att säkerställa att alla delarna sitter som de skall.

- **Kontrollera alla skruvar och muttrar.**
- **Kontrollera spännen, snören och fästen för skyddsnätet.**
- **Kontrollera att fästen för fjädrarna är intakta och inte riskerar att gå sönder under hoppling.**

Inför varje säsong och även med jämna mellanrum under säsongen så skall följande kontrolleras:

- **Ramens skick.**
- **Kantskyddets skick (sömmar, fästpunkter mot ramen och eventuella skador i materialet).**
- **Hoppdukens skick (eventuella hål, sömmar längs ytterkanten och fästpunkter för fjädrar).**
- **Fjädrarnas skick.**
- **Skyddsnätets skick (nätet, glasfiberringen och stolpar).**

Var uppmärksam på att solljus, regn, snö och extrema temperaturer kan reducera hållbarheten på dessa delar med tiden. Om ovanstående punkter inte regelbundet kontrolleras kan studsattan bli farlig att använda. Ersätt eventuella defekta och/eller saknade delar.

Kontakta din lokala återförsäljare om du behöver beställa nya originaldelar. Om några av trampolinens delar byts ut skall detta göras i enlighet med trampolinens monteringsmanual. Nya delar kan även ha en egen manual för hur monteringen skall ske. Om så är fallet, var noga med att följa tillhörande manual.

Kontrollera att bultar/muttrar och andra vassa kanter är täckta. Självlåsand muttrar bör bytas ut vid varje monteringsstillfälle.

Vid rengöring av hoppduken, var noga med att först borsta bort eventuellt skräp med en borste. Använd sedan en trädgårdsslang med kallt vatten för att spola bort resterande smuts. Milt rengöringsmedel kan användas för att få bort smuts från sömmar och fickor. Se till att noga spola av rester av rengöringsmedlet. Studsmattan behöver inte torkas av utan det går bra att låta den självtorka i solen.

Under vintertiden skall kantskyddet tillsammans med resterande mjuka delar förvaras i ett fuktfritt och rumstempererat utrymme. För att undvika mögel, se till att delarna är torra innan de viks ihop. Det är fördelaktigt att förvara även alla metalldelar inomhus under vintern för att förlänga livslängden på studsattan.

Studsmattan bör vara förankrad med ett godkänt förankringskit från North Trampoline för att förhindra att den flyttar sig vid stark vind. Om starka vindar uppstår, avlägsna skyddsnät och hoppduk. Detta förhindrar att studsattan flyttar på sig eller välter omkull och skyddar därmed studsattan från skador.

Vid nedmontering, följ monteringsanvisningen i omvänd ordning. Plocka ner skyddsnätsstolpar men behåll överdrag, vaddering och toppkoppar kvarmonterade. Detta underlättar och sparar tid vid nästa uppmontering. Använd handskar för att undvika skador.

Byt ut skyddsnät var tredje år.

Spara dessa instruktioner för framtida skötsel och underhåll.

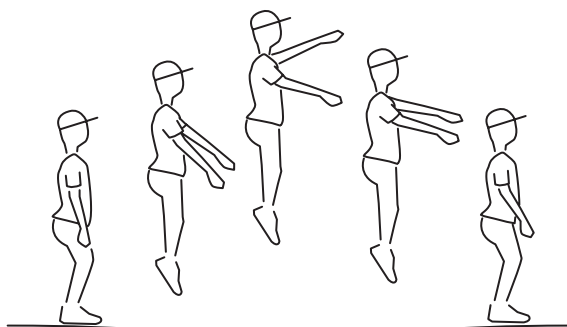
# 4 ÖVNINGAR & TRICKS

Lär dig grunderna och rätt kroppsposition innan du försöker dig på mer avancerade trick.

**OBS!** För att sluta studsa böj knäna när fötterna vidrör mattan. Öva på detta så att du säkert kan stanna om du tappar kontrollen eller landar utanför studs mattans centrum.

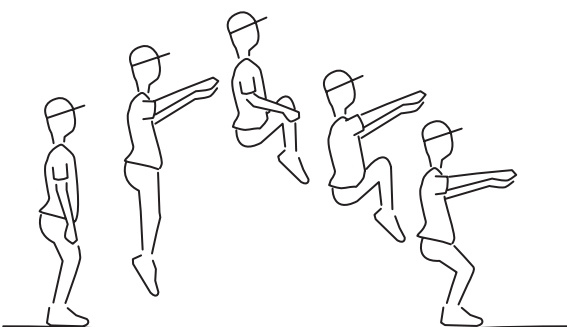
## 1. STÅENDE HOPP

Hoppa jämfota för att värma upp och få känsla för studs mattan. Titta alltid mot ena kortsidan om du hoppar på en rektangulär studs matta. Stå med fötterna lätt isär mitt på studs mattan och håll kroppen sträckt. Håll ihop benen i hoppet och sträck på fötterna. Landa ordentligt på fotsulorna med fötterna lätt isär. Fäst blicken på ramen eller kantskyddet för att hålla balansen. Pressa fotsulorna hårt nedåt när du ska hoppa upp från studs mattan, sträck upp kroppen och sväng armarna uppåt och framåt. Dela på fötterna och böj knäna när du landar. Använd armarna för att säkra balansen.



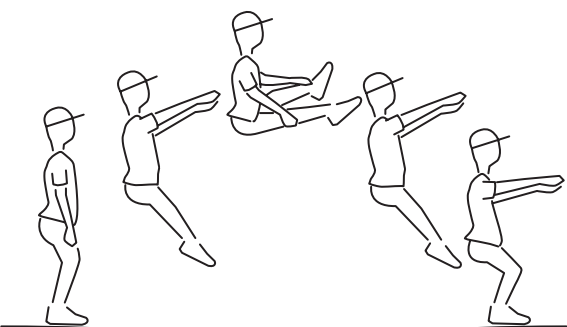
## 2. GRUPPERING

Börja som vid stående hopp. Böj knäna mot bröstet och lägg armarna lätt om benen när du är högst upp i hoppet. Släpp benen och sträck kroppen innan du når mattan igen. Landa sedan med sträckt kropp och armarna vid sidorna.



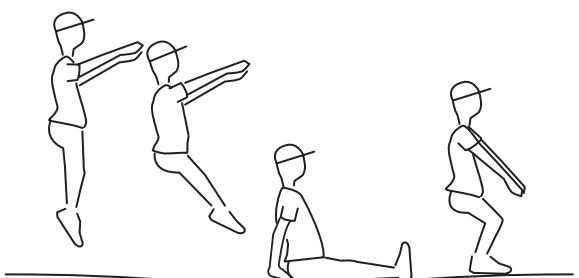
## 3. DELAD PIK

Börja som vid stående hopp. Böj kroppen vid höften med benen sträckta när du är högst upp i hoppet. Sära på benen så mycket du kan med sträckta fötter och försök att röra ovansidan av fötterna när du är högst upp i hoppet. Landa sedan med kroppen sträckt och armarna vid sidorna.



## 4. SITTSTUDS

Öva först på rätt landningsposition utan att studsa. Sitt mitt på studs mattan med benen ihop framför dig. Luta dig lätt bakåt med rak rygg, sätt händerna lite längre bak och rikta fingrarna framåt. Försök sedan att landa från stående till sittstuds utan att studsa och därefter med en lätt studs. För att komma upp på fötterna igen ska du lyfta höften framåt och pressa uppåt med handflatorna. Se till så att du landar sittande i centrum av studs mattan och sedan även landar på fötterna i centrum av mattan.



# NORSK



Viktig informasjon  
Les nøye  
Spar på disse instruksene til fremtidig bruk



# MONTERING

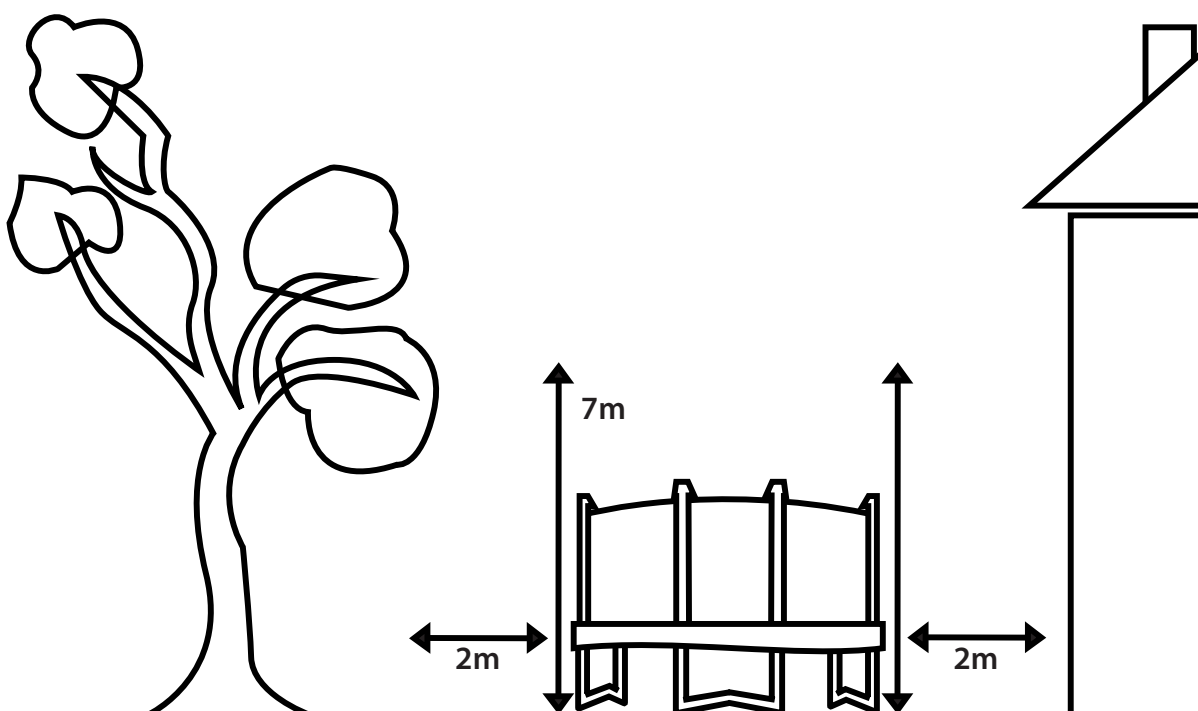
## MONTERING

Trampolinen skal monteres av 2-3 personer, der minst én bør være en voksen. Bruk hansker under monteringen for å beskytte hender mot klemskader.

Alle endringer som utføres av brukeren på den originale trampolinen (f.eks. montering av tilbehør eller andre endringer) skal utføres i henhold til bruksanvisning fra produsent.

## PLASSERING AV TRAMPOLINE

- Området skal være helt fritt fra betong, murstein eller annet hardt materiale, da dette kan medføre alvorlige skader. Det skal også være god avstand fra andre installasjoner som f.eks. husker, svømmebasseng, klatrestativ, sklier o.l.
- Plasser trampolinen på en jevn og flat grunn med fritt rom 2 meter rundt hele trampolinen. Det skal være 2 meters avstand fra gjerder, hus, vegger, garasje, lekeplasser, kvister, trær, klesvask, busker og elektriske ledninger.
- Ovenfor trampolinen må det være minst 7 meter fritt rom fra bakkenivå og opp. Sørg for at det ikke finnes ledninger, tre, kvister, eller andre hindringer ovenfor trampolinen.
- Trampoliner med vanlige ben skal ikke graves ned for å brukes som nedgravbare trampoliner.
- Vær minst to voksne når trampolinen skal flyttes. For å flytte den, stå på hver deres side av trampolinen, løft den opp og flytt den i ønsket retning.



# STELL & VEDLIKEHOLD

Undersøk trampolinen før den tas i bruk, og sørg for at alle deler er montert på en korrekt måte:

- **Sjekk skruer, mutter og ledd.**
- **Sjekk alle fester og tau, samt sikkerhetsnett**
- **Sjekk at alle fester tilhørende fjærene er intakte og at de ikke kan slite under bruk.**

Vennligst kontroller de følgende områdene på trampolinen før hver sesong og på regelmessig basis i løpet av sesongen.

- **Rammedeler og rammens forbindelser (sveisede og sammenklemte deler).**
- **Kantbeskyttelsen (sømmer, fester til rammen, skader på overflaten).**
- **Hoppeduken (ingen rift eller små hull, sømmene på utsiden, festeområder til fjærene).**
- **Fjærene.**
- **Sikkerhetsnett (stolper, nett, toppfelt).**

Vær oppmerksom på at sollys, snø og ekstreme temperaturer kan redusere styrken i konstruksjonen og delene over tid. Hvis man kontrollerer trampolinen i henhold til punktene nevnt ovenfor kan trampolinen være farlig å bruke. Erstatt defekte eller manglende deler.

For å bestille nye North Trampoline originaldelene, vennligst ta kontakt med din lokale forhandler. Dersom noen deler til trampolinen forandres eller oppdateres bør de festes i henhold til den medfølgende instruksjonen til trampolinen. De nye eller oppdaterte delene kan ha en egen medfølgende instruksjon for korrekt montering. Vær nøye med å lese og følge de instruksjonene som medfølger.

Kontroller alle områder som skal dekkes rundt bolter og skarpe kanter. Sett dem på plass dersom det kreves. Dersom selvlåsende muttre benyttes, merk at disse kun er egnet for én montering og derfor bør skiftes ut.

Dersom du vil rengjøre hoppeduken så bruk en kost til å fjerne det meste først. Deretter kan du bruke en hageslange og kaldt vann til å sprøyte bort resten. Bruk en klut til å tørke fjærene, rammen og beina på trampolinen. Dette bidrar til å forhindre rust. Hoppeduken kan selvtørke.

Under vinterperioden skal kantbeskyttelsen og andre myke deler forvares tørt og i romtemperatur. Alle stål- og metalldeleer bør holdes tørre, og oppbevares utilgjengelig fra regn og snø. Slik gir du forlenget levetid og beholder et pent ytre på trampolinen.

Trampolinen bør forankres med et godkjent forankringssett fra North Trampoline for å forhindre uønskede forflytninger av trampolinen grunnet medium til sterk vind.

For å demontere trampolinen, følg monteringsstrinn i omvendt rekkefølge. Du kan la overtakk og polstring tilhørende stolpene til sikkerhetsnett være på etter at du har fjernet dem fra ramme-konstruksjonen. Dette vil spare deg tid når du skal montere trampolinen til neste gang. Bruk hansker for å beskytte hender mot klemskader ved demontering.

Sikkerhetsnett bør byttes ut hvert tredje år.

Behold bruksanvisning og manualer til fremtidig vedlikehold og stell.

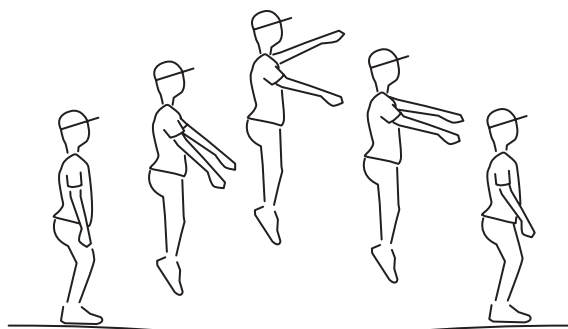
# 4 ØVELSER & TRIKS

Lær grunnleggende hopp og kroppsposisjoner før du forsøker mer avanserte triks.

**Merk:** Når du vil stoppe å hoppe, bøyer du knærne når føttene berører duken. Øv på dette, slik at du vet at du kan stoppe hvis du mister kontrollen eller lander utenfor midten av trampolinen.

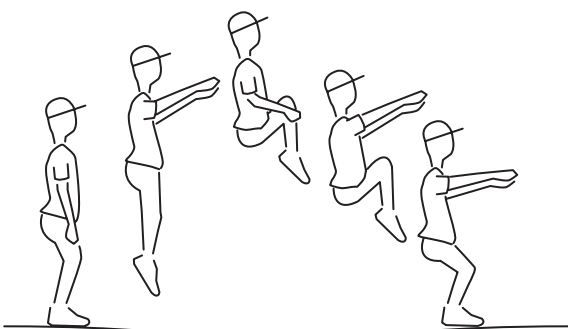
## 1. STREKKHOPP

Hopp med bena samlet for å varme opp og gjøre deg kjent med trampolinen. Se alltid mot den ene kortsiden hvis du hopper på en rektangulær trampoline. Stå med bena lett spredt midt på trampolinen, og hold kroppen rett. Hold bena samlet når du hopper, og strekk ut føttene. Land på fotsålene med føttene lett spredt. Fest blikket på rammen eller kantbeskyttelsen for å holde balansen. Press fotsålene hardt ned når du skal hoppe opp fra trampolinen, strekk ut kroppen, og sving armene oppover og fremover. Spre føttene og bøy knærne når du lander. Bruk armene for å holde balansen.



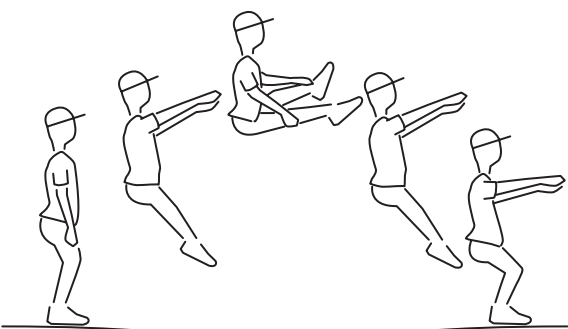
## 2. KROPPERT HOPP

Begynn som ved strekkhopp. Bøy knærne inn mot brystet, og legg armene lett om bena når du er høyest oppe i hoppet. Slipp bena, og strekk ut kroppen før du lander på duken igjen. Land deretter med oppreist kropp og armene ned langs siden.



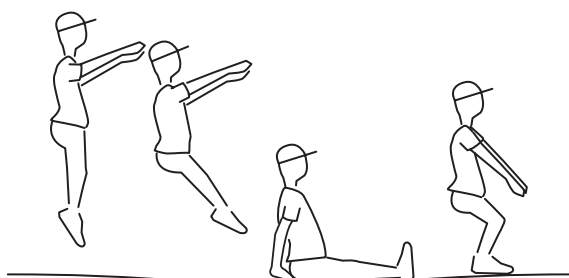
## 3. PIKERT HOPP

Begynn som ved strekkhopp. Bøy kroppen i hoftene med strekte ben når du er høyest oppe i hoppet. Hold bena samlet, og berør knærne lett med hendene. Strekk kroppen ut igjen før du lander med armene ned langs siden.



## 4. SITTELANDING

Øv først på riktig landingsposisjon uten å hoppe. Sitt midt på trampolinen med bena samlet fremfor deg. Len deg lett bakover med rak rygg, sett hendene litt lenger bak, og rett fingrene fremover. Prøv deretter å lande fra stående til sittende uten å hoppe og deretter med et lett hopp. For å komme opp på føttene igjen må du føre hoftene fremover og presse deg opp med hendene. Sørg for at du lander sittende midt på trampolinen, og at du deretter også lander på føttene midt på trampolinen.



# DANSK



Vigtig information  
Læs omhyggeligt  
Gem disse oplysninger til senere brug

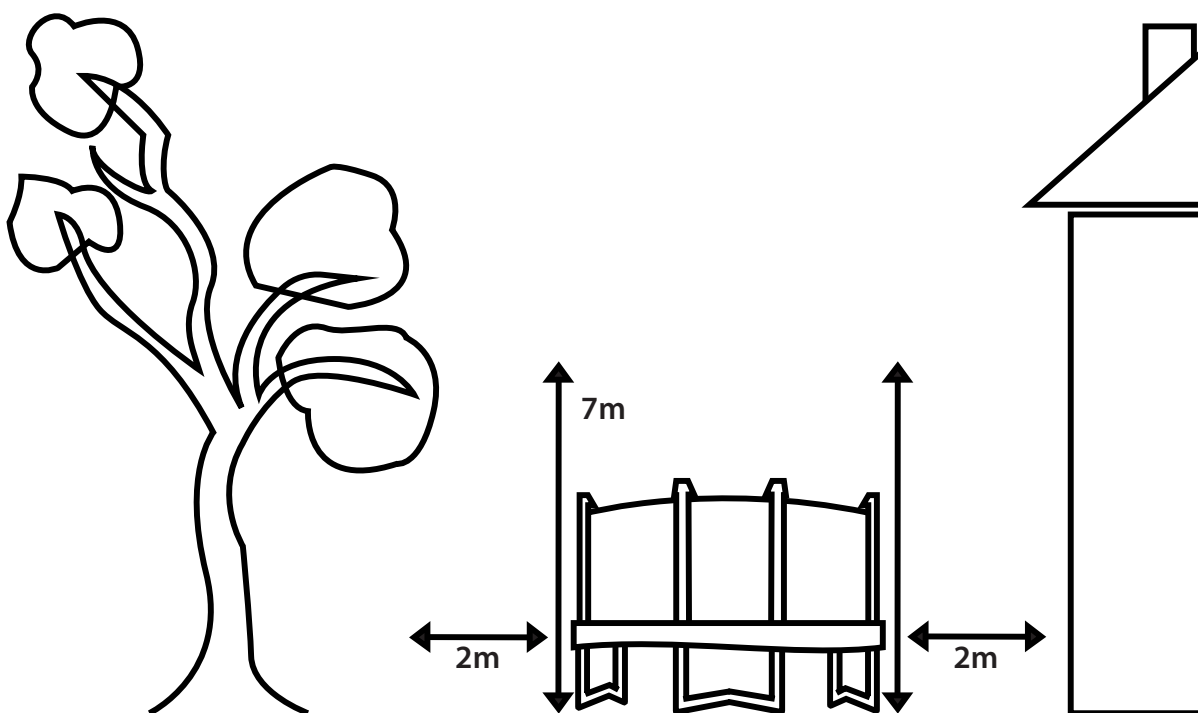
# MONTERING

## MONTERING

Trampolinen skal monteres i overensstemmelse med samlevejledningen af to eller tre personer, hvoraf mindst én bør være en voksen. Brug handsker for at beskytte hænder og fingre fra at komme til skade under samling af trampolinen. Alle ændringer, som tilføjes trampolinen af køber (for eksempel montering af tilbehør eller andre ændringer) skal udføres i overensstemmelse med instruktionerne fra producenten.

## PLACERING AF TRAMPOLIN

- Placér ikke trampolinen ovenpå beton, asfalt, fliser eller andre hårde overflader. Sørg for, at trampolinen har en god afstand til haveelementer såsom svømmebassiner, rutschebaner, gyng- og klatrestativer.
- Placér trampolinen på en plan overflade, mindst to meter fra nærliggende hegn, garager, huse, legeområder, overhængende grene, vasketøjsstativer eller elnet.
- Over trampolinen skal der mindst være 7 meters frit rum fra jordniveau og op. Sørg for, at der ikke er kabler, overhængende grene eller lignende.
- Normale trampoliner på høje ben bør ikke graves ned i jorden.
- Sørg for at være mindst to voksne om at flytte trampolinen. Ved flytning af trampolinen skal man stå på hver sin side af trampolinen. Løft trampolinen samtidigt og flyt den til det ønskede område.



# PLEJE & VEDLIGEHOOLD

Undersøg trampolin før brug og sørg for, at alle delene sidder ordentligt fast.

- **Tjek skruer og bolte.**
- **Tjek at sikkerhedsnettet er ordentligt fæstnet og at de tilhørende stropper er i god stand.**
- **Sørg for, at alle fjeder-monteringsdelene er intakte og ikke kan løsne sig under brug.**

Kontrollér venligst hvilken tilstand de følgende dele af trampolinen er i, forud for trampolin-sæsonen og regelmæssigt i løbet af sæsonen:

- **Rammedelene.**
- **Kantbeskyttelsen (sidder den ordentligt fast på trampolinen, er materialet og syningerne i ordentlig stand).**
- **Hoppedugen (undersøg for rifter eller små huller, tjek sømmene på ydersiden og materialet i de områder, hvor fjedrene sidder fast).**
- **Fjedrene.**
- **Sikkerhedsnettet (materialet, sikkerhedsnetstolper og øvre fæstning).**

Vær opmærksom på at sollys, sne og ekstreme temperaturer kan forkorte levetiden på disse dele over tid. Hvis ovenstående dele af trampolinen ikke bliver tjekket regelmæssigt, kan man risikere, at sikkerhedsbrister på trampolinen ikke opdages.

Sørg for omgående at erstatte manglende eller defekte dele.

Kontakt venligst din forhandler af North Trampoline for at bestille de rigtige reservedele til din trampolin. Nye eller tilføjede dele kan have deres egne og ændrede instruktioner i forhold til korrekt installering. Læs og følg dem nøje, når du installerer nye dele.

Tjek alle de dele, som dækker søm og skarpe kanter og erstat dem om nødvendigt. Ved brug af selvslående møtrikker er det vigtigt at være opmærksom på, at de kun er egnet til at blive monteret én gang og derfor bør udskiftes inden genopsætning af trampolinen.

Ved rengøring af hoppedugen er det vigtigt først at fjerne blade og lignende med en kost. Brug derefter koldt vand, gerne fra en haveslange eller lignende, til at rengøre for tilbageværende skidt. Kantbeskyttelsen kan vaskes med mild sæbe for at fjerne skidt fra sømme og lommer. Sørg for at fjerne sæberester fra kantbeskyttelsen. Trampolinen kan efterfølgende tørre i solen.

I vinterperioden bør trampolinens blødere dele, såsom kantbeskyttelse, opbevares i rumtemperatur og væk fra fugt. For at undgå fugtskader og mug, er det vigtigt at sikre sig, at delene er fuldstændig tørre inden de pakkes sammen. For at forlænge levetiden, kan alle metaldele opbevares indendørs.

Trampolinen bør fæstnes med et godkendt forankringssæt fra North Trampoline for at undgå, at trampolinen bliver flyttet under stærk vind. Under stormlignende vejrforhold bør man altid afmontere sikkerhedsnet og hoppedug. Dette forhindrer, at trampolinen blæses væk og beskytter derigennem din trampolin for skader.

For at afmontere trampolinen kan man følge manualens samlevejledning i omvendt rækkefølge. Sikkerhedsnetstolperne kan afmonteres fra trampolinen, men behold gerne sikkerhedsnet-sleeves og skumgummi samt top-caps på stolperne, da dette forenkler næste montering af trampolinen. Brug handsker til at beskytte hænder fra skader under afmonteringen.

Udskift sikkerhedsnettet efter tre år.

Gem brugsanvisning og manual i forhold til fremtidig pleje og vedligehold.

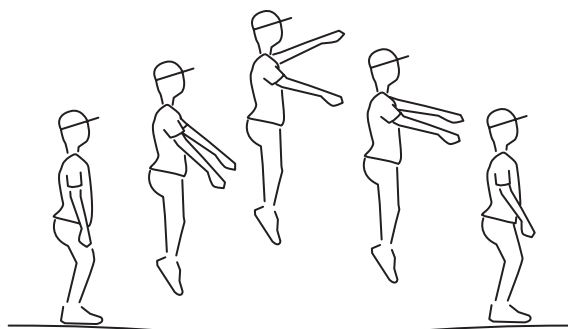
# 4 ØVELSER & TRICKS

Lær grundlæggende hop og kropstillinger inden forsøg på mere avancerede tricks.

**Vigtigt:** For at stoppe med at hoppe, bøj da knæene inden fødderne rammer hoppedugen. Øv denne teknik grundigt, så det bliver muligt at stoppe med at hoppe i tilfælde af, at man lander uden for midten af trampolin-en og i tilfælde af kontroltab.

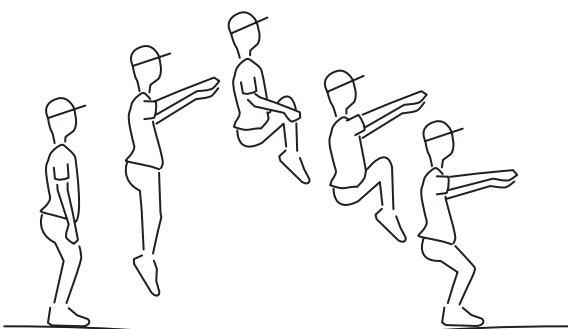
## 1. GRUNDSPRING

Hop med benene samlet for at varme op. Hav altid blikket vendt mod en af de korte sider ved spring på en rektangulær trampolin. Stå med benene let spredt og med strakt ryg i midten af trampolin-en. Hold benene samlet under hoppet og stræk fødderne. Land sikkert på undersiden af dine fødder, med fødderne en smule spredt. Pres fodsålerne let ned mod hoppedugen, når du hopper op fra trampolin-en. Hold kroppen strakt og sving armene opad foran dig. Spred fødderne og bøj knæene let når du lander, brug armene til at holde balancen.



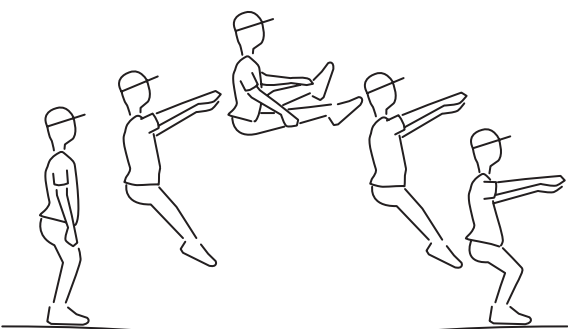
## 2. SAMMENBØJET SPRING

Begynd som ved strekkhopp. Bøj knæene inn mot brystet, og legg armene lett om bena når du er høyest oppe i hoppet. Slipp bena, og strekk ut kroppen før du lander på duken igjen. Land deretter med oppreist kropp og armene ned langs siden.



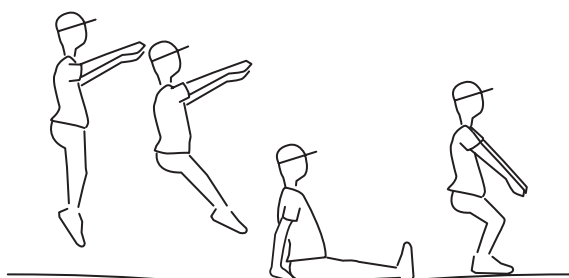
## 3. SPLITSPRING

Begynd på samme måde som det basale hop. Bøj benene og hold kroppen strakt fra hofterne og op, når du kommer til det højeste punkt i springet. Forøg at sprede benene så meget som muligt, mens fødderne peger opad, og forsøg at nå toppen af fødderne med hænderne. Land med kroppen strakt og armene ned langs siden.



## 4. SIDDELANDING

Øv først den korrekte landingsposition uden at hoppe. Sid på midten af trampolin-en med benene samlet foran dig. Læn dig en smule bagud med ryggen strakt, placér dine hænder lidt længere tilbage og peg fingrene ind mod din krop. Prøv derefter at lande i denne position fra stående, og derefter at lande i positionen efter et lille hop. For at komme op at stå på fødderne igen, presses hofterne op og fremad, mens håndfladerne bruges til at skubbe fra med. Sørg for at sikre dig, at du lander i midten af trampolin-en og lander på dine fødder i midten af hoppedugen igen.



# SUOMI



Tärkeää tietoa  
Lue huolellisesti  
Säilytä mahdollista myöhempää tarvetta varten



# ENNEN KOKOAMINEN

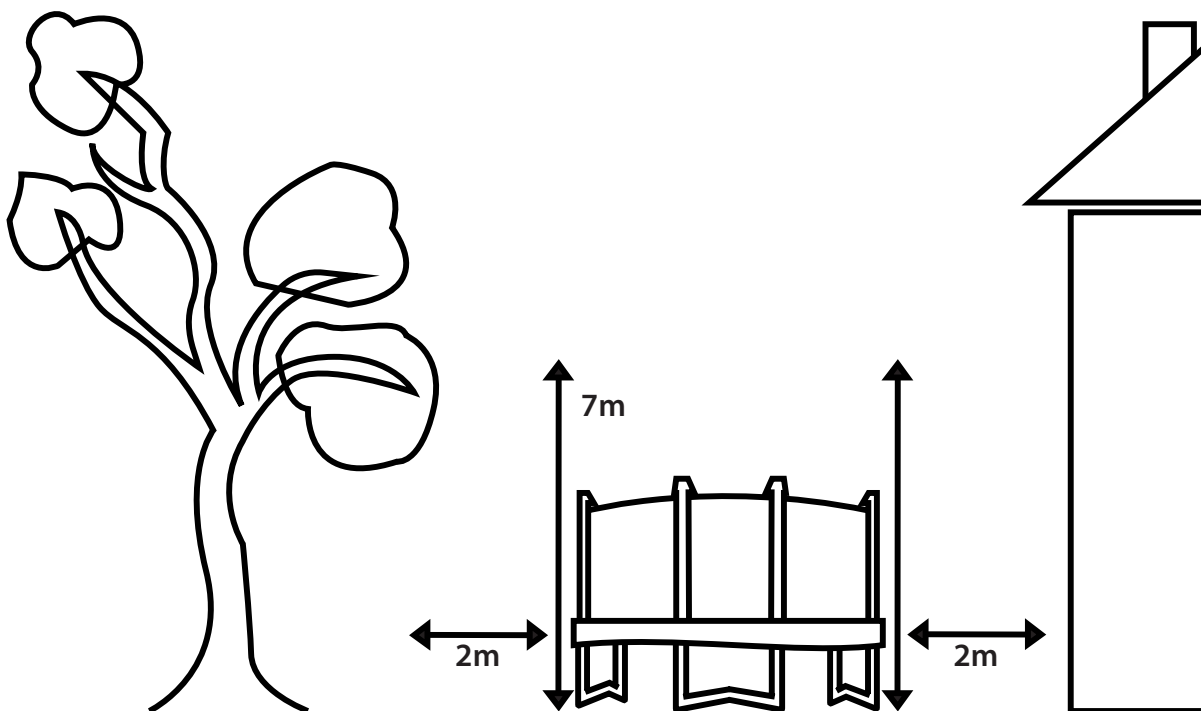
## KOKOAMINEN

Lue käyttöohjeet ennen käyttöä ja sisäistä ohjeet.

Trampoliinin kokoamiseen tarvitaan kaksi tai kolme henkilöä, joista yhden on oltava aikuinen. Käytä käsi- tai suojataksesi kättesi puristuskohdilta kokoamisen aikana. Asenna mahdolliset hankkimasi lisävarusteet aina valmistajan käyttöohjeen mukaisesti.

## TRAMPOLIININ SIJOITUS

- Alueella ei saa olla betonia, asfalttia, tiiliä tai muita kovia pintoja, sillä ne voivat aiheuttaa vakavia loukkautumisia.
- Aseta trampoliini tasaiselle alustalle. Trampoliini ympärillä on oltava vähintään 2 m vapaata tilaa. Sijoita trampoliini kauas mm. talosta, seinistä, rakenteista, leikkilinjasta, aidoista, roikkuvista oksista, pyykkilinjasta ja sähköjohdoista
- Trampoliinin yläpuolella on oltava vähintään 7 m vapaata tilaa maasta ylöspäin mitattuna. Poista yläpuolella olevat johdot, oksat ja muut esteet.
- Tavallisista trampoliineista, joissa on pitkät jalat, ei saa tehdä maahan upotettuja trampoliineja.
- Trampoliinin siirtämiseen tarvitaan ainakin kaksi aikuista. Siirrettäessä tulee seisoa vastakkaisilla puolilla ja nostaa trampoliinia samanaikaisesti haluttuun suuntaan.



# OITO & HUOLTO

Tutki trampoliini ennen jokaista käyttökertaa ja varmista, että kaikki osat ovat oikein paikoillaan:

- **Tarkasta ruuvit ja mutteriliitokset.**
- **Tarkasta hihnat ja köydet ja turvaverkon kokonaisuus.**
- **Tarkasta, että kaikki jousikiinnitysten liitännät ovat ehjiä ja että ne eivät irtoa paikoiltaan hyppimisen aikana.**

Tarkasta seuraavat kohdat trampoliinista ennen jokaisen hyppelykauden alkua ja säännöllisesti kauden aikana:

- **Rungon osat.**
- **Vaahтомуovipehmusteen kunto (kangas, ompeleet, kiinnitykset runkoon).**
- **Jouset.**
- **Turvaverkko, ja sen yläreunan kunto ja turvaverkon tankojen kunto.**

Huomioi, että auringonvalo, sade ja rajut lämpötilavaihtelut voivat heikentää näiden osien kuntoa ajan saatossa. Jos näitä tarkastuksia ei tehdä, trampoliini voi olla vaarallinen. Vaihda vialliset osat tai korvaa puuttuvat osat.

Jos haluat tilata uusia, alkuperäisiä North Trampoline -osia, ota yhteyttä paikalliseen jälleenmyyjään. Jos joitakin trampoliinin osia vaihdetaan tai uusitaan, ne on kiinnitettävä trampoliinin kokoamisohjeiden mukaisesti. Uusille osille tai lisäosille voi olla omat ohjeensa niiden kiinnittämistä ja oikeanlaista asennusta varten. Lue nämä ohjeet huolellisesti ja noudata niitä.

Tarkasta kaikki pulttien ja terävien reunojen päällysteet ja vaihda tarvittaessa. Jos käytetään itsestään lukittuvia muttereita, on huomioitava, että niitä voi käyttää vain yhteen kokoamiskertaan ja että ne on uusittava uuden kokoamisen yhteydessä.

Kun puhdistat hyppymattoa, poista ensin roskat lakaisemalla. Pese jäljelle jäänyt lika pois puutarhaletkulla ja kylmällä vedellä. Pehmusteen voi puhdistaa miedolla pesuaineella, jotta saumojen ja pussittavien kohtien lika lähtee pois. Varmista, että trampoliiniin ei jää puhdistusainetta pesusta. Trampoliiniin voi antaa kuivua luonnollisesti auringossa.

Talvikautena vaahтомуovipehmuste ja trampoliinin muut pehmeät materiaalit on säilytettävä huoneenlämmössä ja kosteudelta suojattuina. Kaikki metalliosat ovat suositeltavaa säilyttää sisätiloissa suojassa sateelta ja lumelta, jotta trampoliini pysyy pitkään toimivana.

Trampoliini on varustettava hyväksytyllä North Trampolin ankkurisetillä, joka ehkäisee trampoliinin siirtymisen paikaltaan kovalla tuulella. Tilaa paikalliselta jälleenmyyjältäsi. Poista kovalla tuulella aina turvaverkko ja trampoliinimatto, jotta trampoliini ei siirry tai käännä ympäri, ja jotta se ei vaurioidu.

Pura trampoliini seuraamalla kokoamisvaiheita päinvastaisessa järjestyksessä. Älä yritä purkaa trampoliinin rungon osia ennen kuin jouset ja trampoliinimatto on poistettu. Käytä käsineitä suojataksesi kätesi puristuskohdilta purkamisen aikana.

Vaihda turvaverkko 3 vuoden välein.

Säilytä nämä ohjeet myöhempää huoltoa ja hoitoa varten.

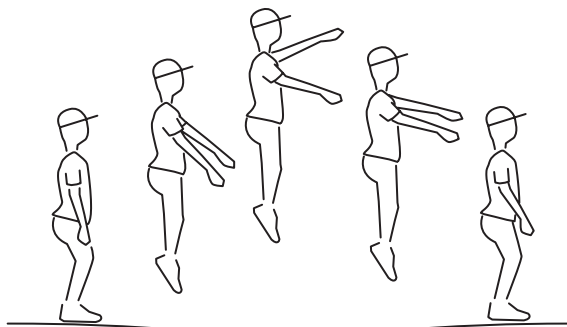
# 4 HARJOITUKSIA & TEMPPUJA

**Opettele perushyppy ja turvaohjeet huolellisesti ennen vaativampiin hyppyihin siirtymistä.**

**Huomio:** Halutessasi lopettaa hyppelyn, taivuta polviasi, kun jalkasi koskettavat mattoa. Harjoittele tätä, jotta osaat pysähtyä turvallisesti, jos menetät hypyn hallinnan, tai jos laskeudut muualle kuin trampoliinin keskiosaan.

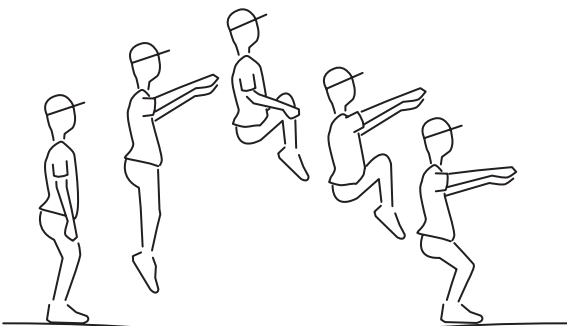
## 1. PERUSHYPYT

Hypi pitäen jalat yhdessä: näin voit lämmitellä ja saada tuntumaa trampoliiniin. Jos hypit suorakulmaisella trampoliinilla, suuntaa katseesi aina jompaankumpaan lyhyeen sivuun. Seiso trampoliinin keskiosassa niin, että jalkasi ovat hiukan toisistaan erillään. Pidä vartalosi suorassa. Pidä jalkasi yhdessä hyppiessäsi ja ojenna jalkateriä. Laskeudu hyvin koko jalkapohjille, jalat hieman erillään toisistaan. Säilytä tasapaino pitämällä katse rungossa tai reunasuojuksessa. Paina jalkapohjia voimakkaasti alas, kun haluat hypätä ylöspäin trampoliinilta. Ojenna vartalosi ja heilauta kätesi ylös ja eteenpäin. Pidä jalkasi erillään ja taivuta polviasi laskeutuessasi, säilytä tasapaino käsivarsien avulla.



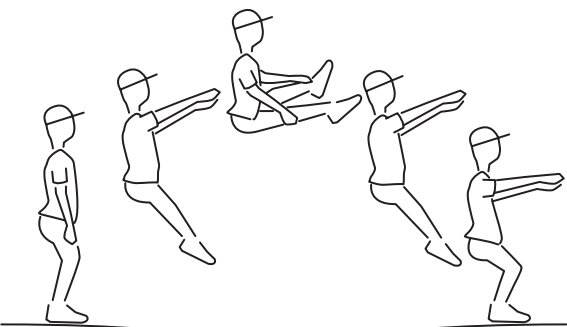
## 2. KERÄHYPPY

Aloita samalla tavalla kuin seisomahypyssä. Nosta polviasi kohti rintakehää ja kierrä kätesi rennosti jalkojen ympärille hypyn korkeimmassa kohdassa. Vapauta jalkasi ja ojenna vartalosi ennen kuin laskeudut takaisin matolle. Laskeudu vartalo ojennettuna ja käsivarret vartalon sivuilla.



## 3. HAJAREISIHYPY

Aloita samalla tavalla kuin seisomahypyssä. Taivuta vartaloasi lantiosta ja pidä jalat suorina hypyn korkeimmassa kohdassa. Levitä jalkasi mahdollisimman leveään haara-asentoon, ojenna jalkateriä ja yritä koskea jalkaterien yläosaa hypyn korkeimmassa kohdassa. Laskeudu vartalo ojennettuna ja käsivarret vartalon sivuilla.



## 4. ISTUMAHYPY

Harjoittele ensin oikeanlaista laskeutumista hyppimättä. Istu trampoliinin keskiosassa niin, että jalkasi ovat edessäsi suorassa ja kiinni toisissaan. Pidä selkäsi suorana, nojaa kevyesti taaksepäin ja aseta kätesi hiukan kauemmas taaksesi niin, että sormet osoittavat eteenpäin. Yritä ensin laskeutua seisoma-asennosta istuma-asentoon hyppimättä ja kokeile sitten pienellä hypyllä. Jotta pääse takaisin jaloillesi, sinun on nostettava lantiotasi eteenpäin ja painettava ylöspäin kämmenistä. Varmista, että laskeudut matolle niin, että istut trampoliinin keskiosassa, ja laskeudu sitten jaloillesi maton keskelle.

