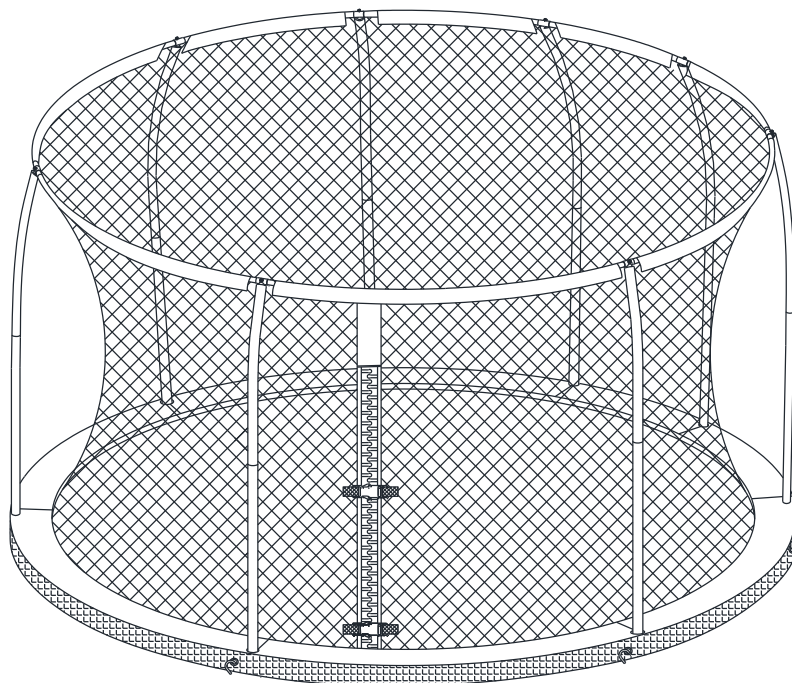




4 M INGROUND STUDSMATTA & SKYDDSNÄT BRUKSANVISNING



VARNING!

- DU MÅSTE GRUNDLIGT LÄSA OCH FÖRSTÅ INSTRUKTIONERNA I DENNA BRUKSANVISNING INNAN DU MONTERAR OCH ANVÄNDER STUDSMATTAN.
- SPARA BRUKSANVISNINGEN FÖR FRAMTIDA REFERENS.
- MAXIMAL VIKT FÖR ANVÄNDARE FÅR INTE ÖVERSTIGA 150KG (330LBS).
- TILLÅT INTE FLER ÄN EN PERSON ÅT GÅNGEN PÅ STUDSMATTAN.
- LÄMNA ALDRIG SMÅ BARN UTAN UPSIKT.
- SKYDDSNÄTET ÄR EN DEL AV STUDSMATTANS STRUKTURELLA INTEGRITET. STUDSMATTAN FÅR INTE ANVÄNDAS UTAN SKYDDSNÄTET.
- ENDAST FÖR UTOMHUSBROK.

Hemfint.se
Barbackagatan 2
291 32 Kristianstad



Tack för att du har köpt denna produkt. Vi hoppas att du kommer att ha stor glädje av den. En studsatta är jättekul och samtidigt bra träning. Det tar lite tid att montera så läs alla instruktioner innan du börjar. Det är möjligt att monteringen tar mer än en timme, så ha tålamod och ta hjälp av en vän eller familjemedlem.



WARNING! MAX 150KG

MONTERING OCH FLYTT AV STUDSMATTAN

Välj en permanent plats för studsattan före montering.



Det krävs två eller tre personer för att flytta studsattan. När du flyttar den, lyft studsattan något från marken och håll den horisontell mot marken. Vid annan typ av flytt bör du ta isär studsattan.



Det är viktigt att ha fritt runt studsattan. Placera studsattan på säkert avstånd från väggar, byggnader, staket och andra lekplatser. Säkerställ ett fritt område på alla sidor av studsattan.



Låt inte barn leka eller hoppa på studsattan när det blåser. Vinden kan lyfta upp studsattan och orsaka allvarlig personskada eller dödsfall.

I svåra vindförhållanden kan studsattan blåsa bort. Om blåsiga väderförhållanden förväntas, bör studsattan flyttas till ett skyddat område eller demonteras.

INTRODUKTION

Innan du börjar använda studsattan, bör du noga läsa informationen i denna manual. Precis som vid andra fysiska fritidsaktiviteter, kan deltagarna skadas. För att minska risken för skador, var noga med att följa gällande säkerhetsregler och tips.

- ✧ Felaktig användning och missbruk av denna studsatta är farligt och kan orsaka allvarliga personskador!
- ✧ Studsmattor, till sin natur, studsar användaren till ovana höjder och olika kroppspositioner.
- ✧ Kontrollera alltid studsattan innan varje användning för att säkerställa att inga delar är utslitna, lösa eller saknas.
- ✧ Korrekt montering, skötsel och underhåll av produkten, säkerhetstips, varningar och rätt hopp- och hopptechnik ingår i denna bruksanvisning. Alla användare och handledare måste läsa och bekanta sig med dessa instruktioner. Den som väljer att använda denna studsatta måste vara medveten om sina egna begränsningar vid olika hopp och studsar med denna studsatta.



**INGA VOLTER ELLER FLIPPAR –
Landning på huvud eller nacke kan
leda till FÖRLAMNING ELLER DÖD!**



Högst EN användare i taget.

RÅDFRÅGA ALLTID EN LÄKARE INNAN DU UTFÖR NÅGON FORM AV FYSISK AKTIVITET

- ✧ Varning. Ej lämplig för barn under 36 månader. Fallrisk.
- ✧ Varning. Studsmattan måste monteras av en vuxen enligt monteringsanvisningarna och ska därefter kontrolleras före första användningen
- ✧ Varning. Maximal användarvikt **150 kg.**
- ✧ Varning. Endast en användare. Risk för kollision.
- ✧ Vuxen uppsikt krävs.
- ✧ Varning. Endast för hushållsbruk.
- ✧ Varning. Endast för utomhusbruk.
- ✧ Varning. Inga volter
- ✧ Varning. Stäng alltid nätöppningen innan du hoppar.
- ✧ Varning. Hoppa utan skor.
- ✧ Varning. Använd inte studsmattan när det är blött.
- ✧ Varning. Tom fickor och händer innan du hoppar.
- ✧ Varning. Hoppa alltid i mitten av mattan.
- ✧ Varning. Ät inte medan du hoppar.
- ✧ Varning. Hoppa inte ur studsmattan.
- ✧ Varning. Begränsa tiden för kontinuerlig användning (ta regelbundna pauser).
- ✧ Varning. Använd inte vid kraftig vind och säkra studsmattan.
- ✧ Varning. Studsmattan är inte avsedd att grävas ner i marken.
- ✧ Varning. Nätet bör bytas ut varje år.
- ✧ Storlek på den monterade produkten: 396 x 396 x 203 cm.
- ✧ Storleken på de fria utrymmena runt studsmattan: 2x2x8 meter
- ✧ Kontrollera alltid din studsmatta före användning. Var särskilt uppmärksam på placeringen av alla bultar, matta och kantskydd.
- ✧ Använd inte om några delar saknas, verkar trasiga eller slitna.
- ✧ Sluta träna omedelbart om du mår dåligt eller om du känner dig yr.
- ✧ Skyddsnetet är där för att förhindra att användaren faller av studsmattan, och man ska inte hoppa mot den i onödan.
- ✧ I vissa länder kan snö och mycket låga temperaturer under vinterperioden skada studsmattan. Det rekommenderas att man tar bort snön och förvarar mattan och skyddsnetet inomhus.

HOPPINSTRUKTIONER

- ✧ Var medveten om de hälsorisker som felaktig eller intensiv träning kan orsaka.
- ✧ Lär dig de grundläggande kroppspositionerna och hoppen innan du försöker mer avancerade tekniker. Du kan variera genom att utföra de grundläggande hoppen i olika serier eller kombinationer, och med eller utan vertikala hopp mellan tricks.
- ✧ För att sluta studsas, böj knäna när fötterna landar på studs mattans hoppyta.
- ✧ Lär dig denna teknik först innan du försöker dig på andra.
- ✧ Undvik att hoppa för högt.
- ✧ Håll dig till små studsar tills du kan hoppa och landa mitt på studs mattan med perfekt kontroll.
- ✧ Kontroll är viktigare än höjd.
- ✧ Titta aldrig bort från studs mattan. Detta hjälper dig att kontrollera din studs.
- ✧ Undvik att studsas på studs mattan när du är trött.
- ✧ Hoppa inte för länge.
- ✧ Använd endast studs mattan om du är i **gott** fysiskt skick.
- ✧ För att lära dig ytterligare tekniker och knep, kontakta en professionell instruktör.
- ✧ Placera studs mattan på en plan yta, minst två meter från byggnader eller hinder såsom staket, garage, hus, hängande grenar, tvättlinor eller elektriska ledningar.
- ✧ Studsmattor skall inte installeras över betong, asfalt eller annan hård yta och inte heller i närheten av andra installationer (t.ex. plaskdammar, gungor, rutschkanor, klätterställningar).

MONTERINGS- OCH ANVÄNDNINGSANVISNINGAR

- ✧ För att säkerställa att produkten är säker, följ monterings- och bruksanvisningen. Läs noga och bevara för framtida referens.
- ✧ Monteringsanvisning
Denna produkt kräver montering. Var noga med att noggrant följa stegen i dessa instruktioner (dellistor och verktyg som medföljer, monteringsprocedur etc.).

VIKTIGA INSTRUKTIONER FÖR SKYDDSNÄT OCH MATTA

1. Underhåll av studs mattans skyddsnät, matta och kantskydd

Skyddsnät och kantskydd utsätts ofta för slitage som däcken på en bil. Gradvis försämring av materialet kommer att ske, beroende på exponeringsnivån för UV-strålar samt regn och vind.

Nätet och kantskyddet måste underhållas och kontrolleras ordentligt i enlighet med underhållsschemat i dessa instruktioner. När materialet visar tecken på svaghet måste du omedelbart sluta använda studs mattan, förvara studs mattan säkert och begränsa åtkomsten för användare tills ett nytt ersättningsnät eller kantskydd har installerats.

2. Underhållskrav för skyddsnät

Ditt skyddsnät är tillverkat av UV-beständigt material. Trots detta utsätts nätet för utomhusmiljön inklusive solljus, vind, regn och vilda djur. Nätet som omger studs mattan måste kontrolleras före varje användning. Detta inkluderar, men är inte begränsat till, inspektion av nätet för sprickor, överdrivet slitage, skörhet och töjning. Kontrollera också alla anslutningar och skyddsnätets övergripande kondition. Nätet måste omedelbart bytas ut om det visar tecken på slitage, skada, töjning, sprickbildning, löshet, skörhet eller andra integritetsförluster. Följande underhållsschema måste följas:

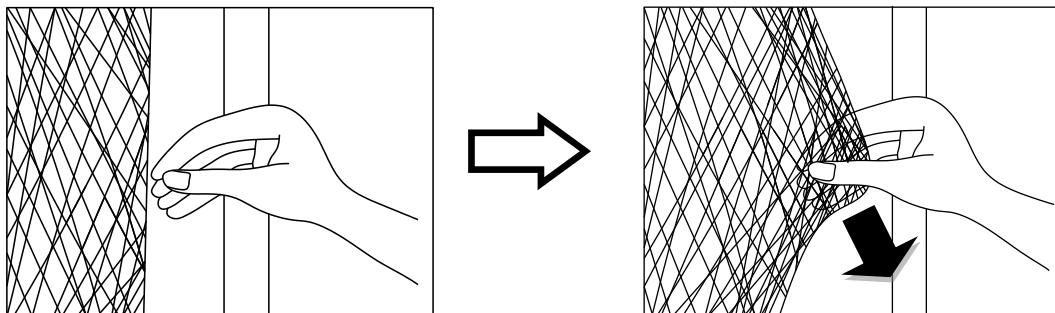
1 till 3 månader	3 till 6 månader	6 till 12 månader
Inspektera skyddsnätet (nät, näthängare och remmar) före varje användning.	Grundlig inspektion av UV-skador och före varje användning av nät, näthängare och remmar.	Noggrann inspektion före varje användning av nät, näthängare, remmar, dragkedjor, fästen och snören. Byt ut efter 12 månader eller tidigare om det behövs.

DET REKOMMENDERAS ATT NÄTET ERSÄTTES ÅRLIGEN VID NORMAL ANVÄNDNING, ÄVEN OM DET INTE VISAR NÅGRA SYNLIGA TECKEN PÅ SKADA.

Hur man inspekterar studsattan för korrekt användning

Kontrollera alltid skyddsnätet för tecken på UV-skada, förslitning, skörhet, sprickor och revor innan du använder studsattan och skyddsnätet.

Steg 1 - Inspektera skyddsnätet före varje användning för slitage genom att nypa och dra en del av nätet mellan fingrarna och dra nedåt. Se diagrammet nedan.



Vid revor, sprickor eller sönderrivande ljud är nätet osäkert och måste tas bort omedelbart. **SLUTA ATT ANVÄNDA STUDSMATTAN OM DU HITTER NÅGRA TECKEN PÅ SLITAGE ELLER REVOR I NÄTET.**

Steg 2 - Gå runt hela studsattans omkrets för att visuellt kontrollera skador på material eller andra delar.

3. Underhållskrav för kantskydd

Gå runt hela studsattans omkrets för att visuellt kontrollera materialförstöring, revor, minskad elasticitet eller annan skada i kantskyddet.

Varning.

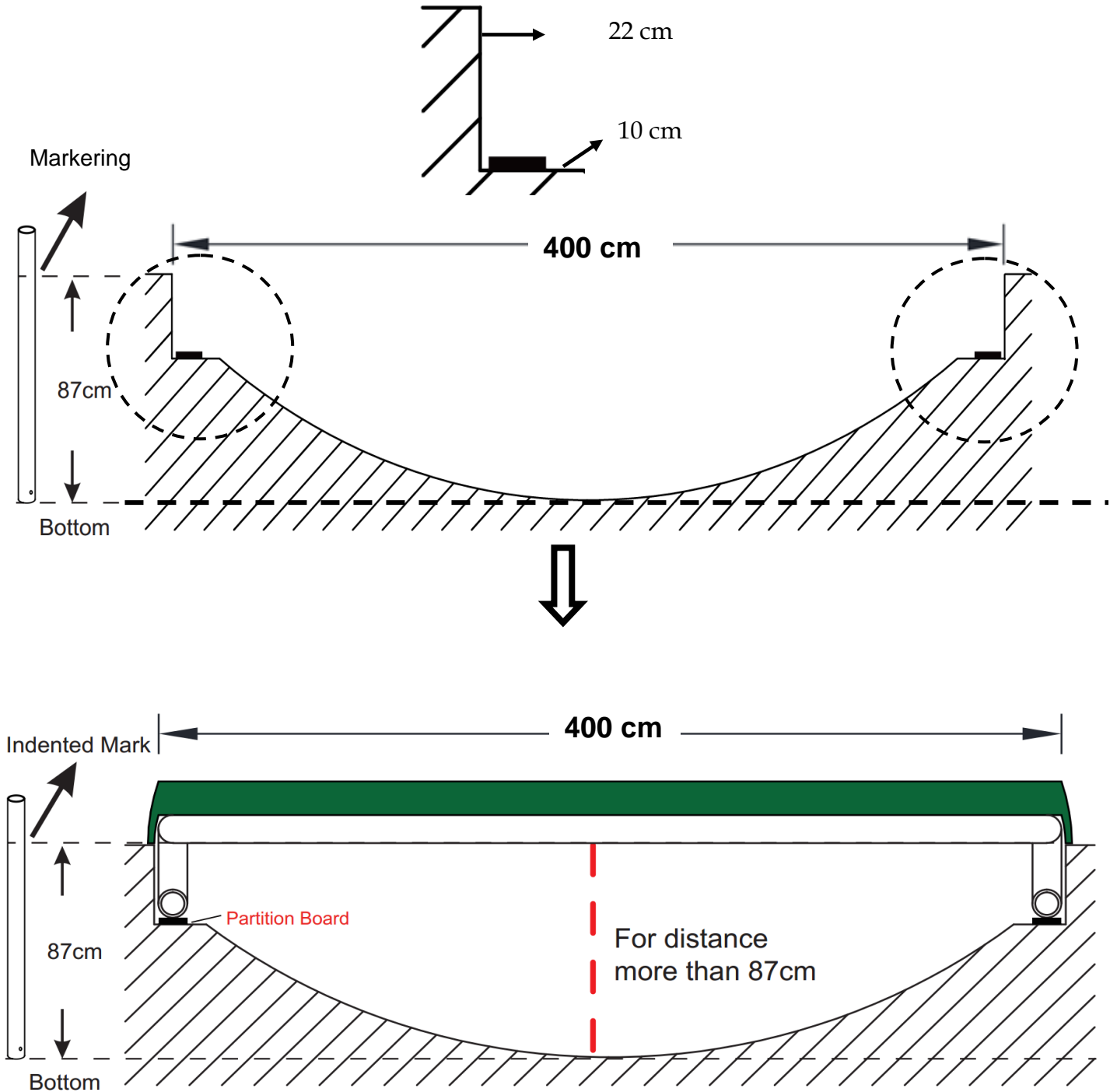
Installation av studsmattan kräver att ett hål grävs i marken. Om du inte är säker på markarbetet, kontakta en fackman.

Arbetsritning

Se följande bild för att gräva ett hål.

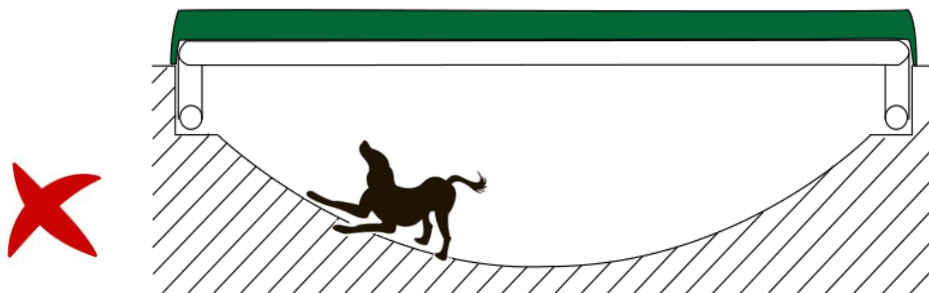
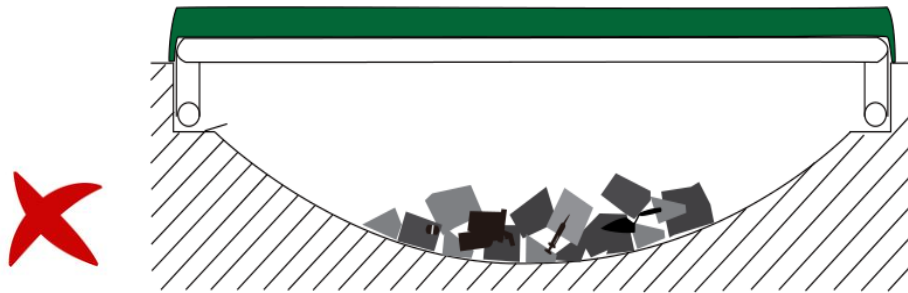
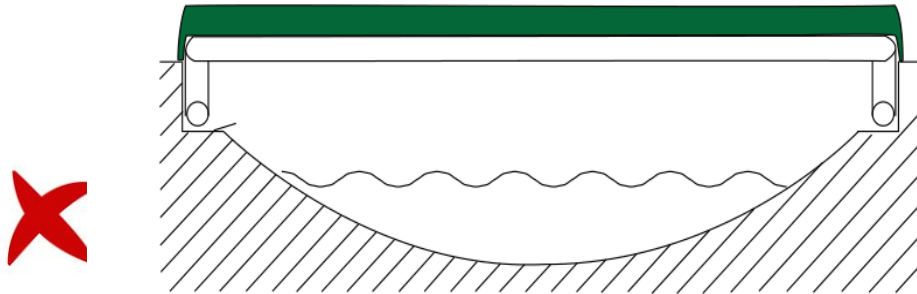
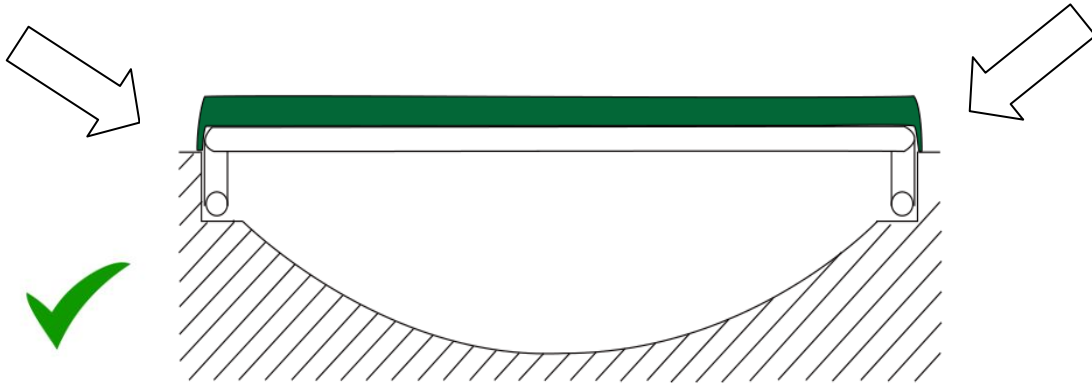
TIPS:

Använd ett övre ramrör(# A) som mätverktyg för att testa hålets djup. Säkerställ att hålets djup är 87 cm. (Avståndet från rörets botten till markeringen är 87 cm).



VARNING!

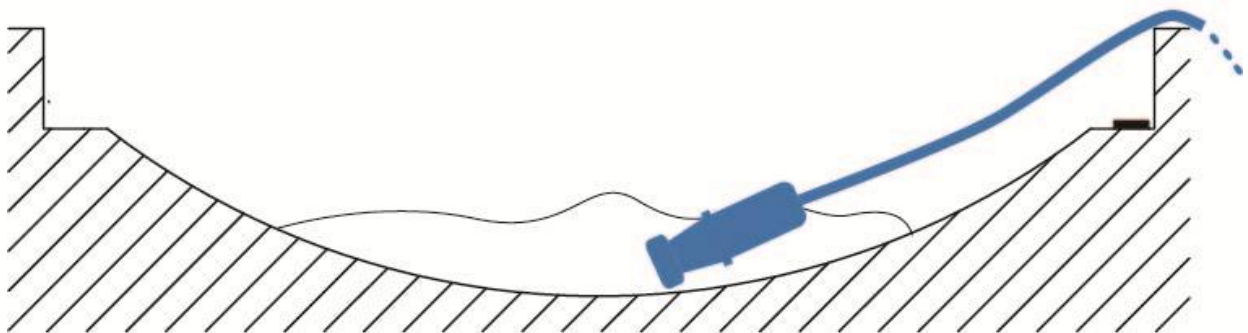
- Se till att det inte finns några föremål eller faror under studsmanen. Du måste rensa bort dem innan användning.



VARNING! Se till att det inte finns några husdjur under.


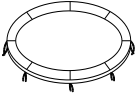

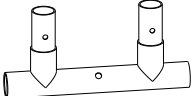
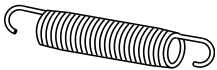






VARNING!

- Hålet ska inte samla vatten.
- Efter regn eller när det finns ansamling av vatten efter trädgårdsarbeten bör du lyfta studs mattan för att se om det finns vatten i hålet innan du hoppar på studs mattan.
- Om det finns vatten i hålet, använd pumpen för att tömma ur vattnet innan användning.
- Om du inte är säker på hur man pumpar bort vatten korrekt, kontakta en fackman.


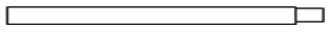


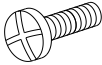


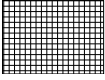



Komponentförteckning studsatta och skyddsnet

Studsattan

Artikelnummer	Diagram	Beskrivning	Antal
1		Matta	1
2		Ramens skydd	1
3		Övre skena med hållare för benen	8
4		Bas för benen	8
5		Galvaniserade fjädrar	80
6		Stort lock (används på benbasen)	16
7		Liten fjäderlåsbricka	32
8		Självlåsande skruv	32
9		Ankarset	8
10		Skiftnyckel	1
11		Fjäderdragare	1

Skyddsnät

Artikelnummer	Diagram	Beskrivning	Antal
A		Övre ram med skumplast	8
B		Övre ram med skumplast	8
C		Övre stång med skum	8
D		T-format rör	8
E		Skruv	8
F		Vågbricka	8
G		Fjäderbricka	8
H		Skyddsnät	1
I		Snöre	8

Montering av studsmatta

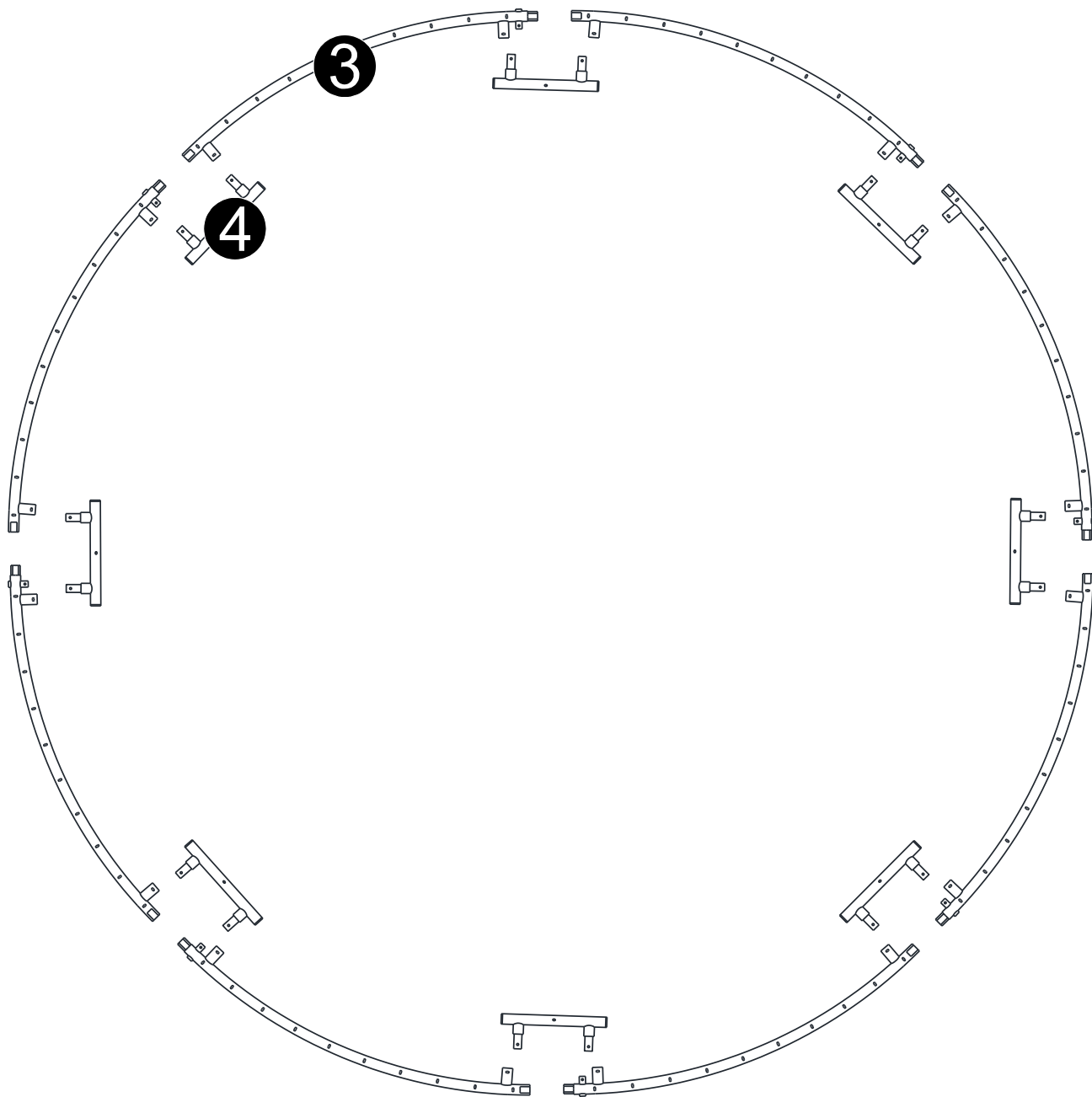
STEG 1

Följande 16 stålrördelar behövs för att montera studsmattan:

- 8 - Övre skena med hållare för benen (# 3)
- 8 - Bas för benen (# 4)

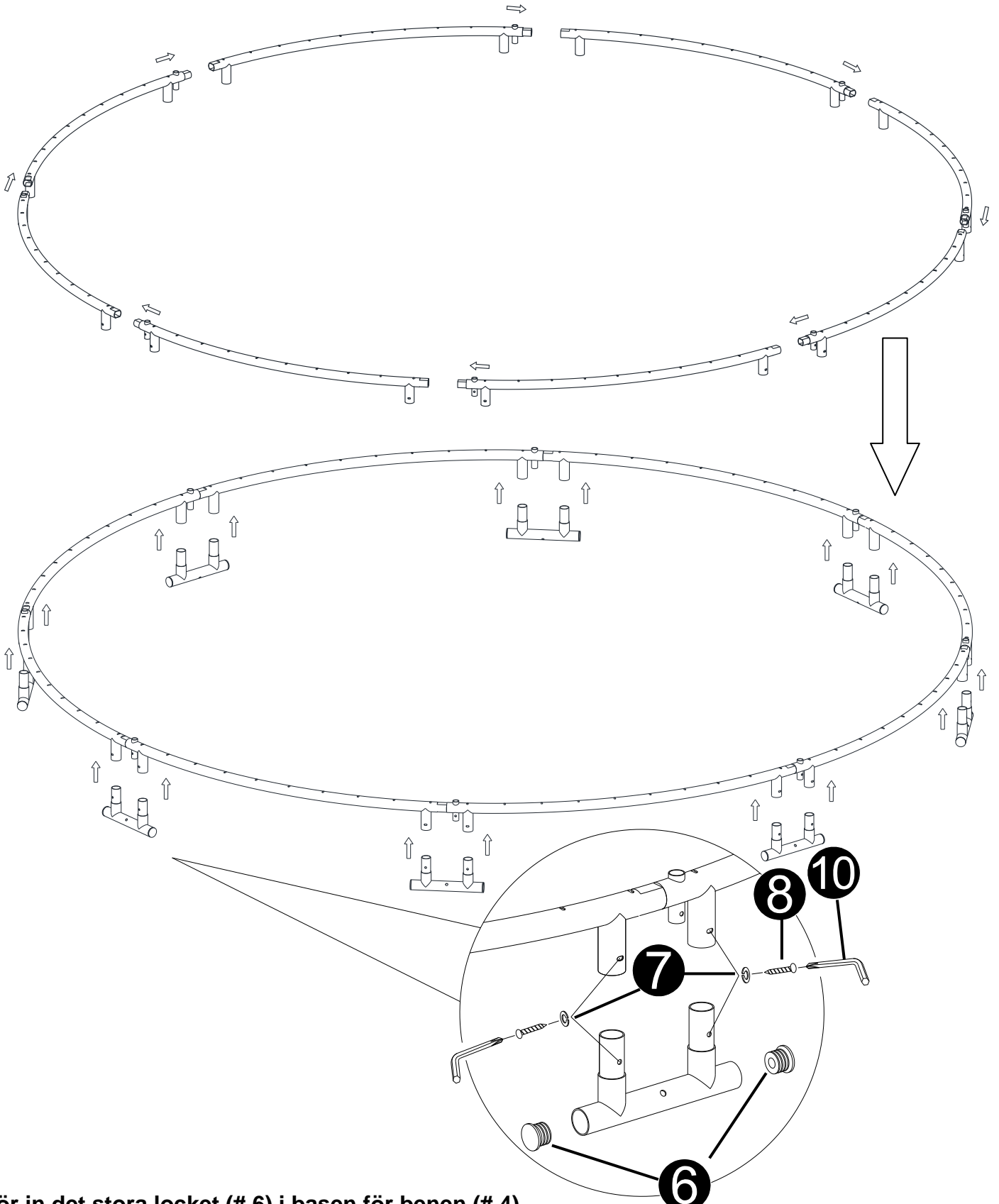
Lägg ut alla delar på en torr plan yta enligt STEG 1.

OBS: Alla delar med samma artikelnummer är utbytbara och har ingen "höger"- eller "vänster"-orientering.



STEG 2

Anslut de övre skenorna med hållarna för benen (# 3) enligt bilden.
Fäst basen för benen (# 4) vid övre skenorna med hållaren för benen (# 3) med hjälp av en självlåsande skruv (# 8) och en liten fjäderlåsbricka (# 7) enligt STEG 2.

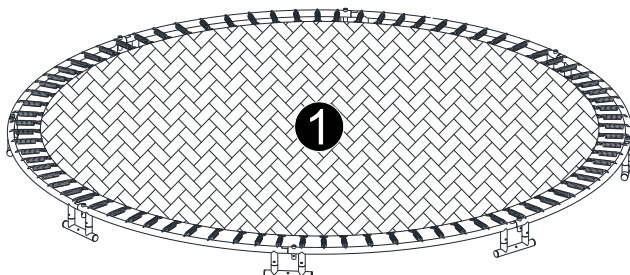
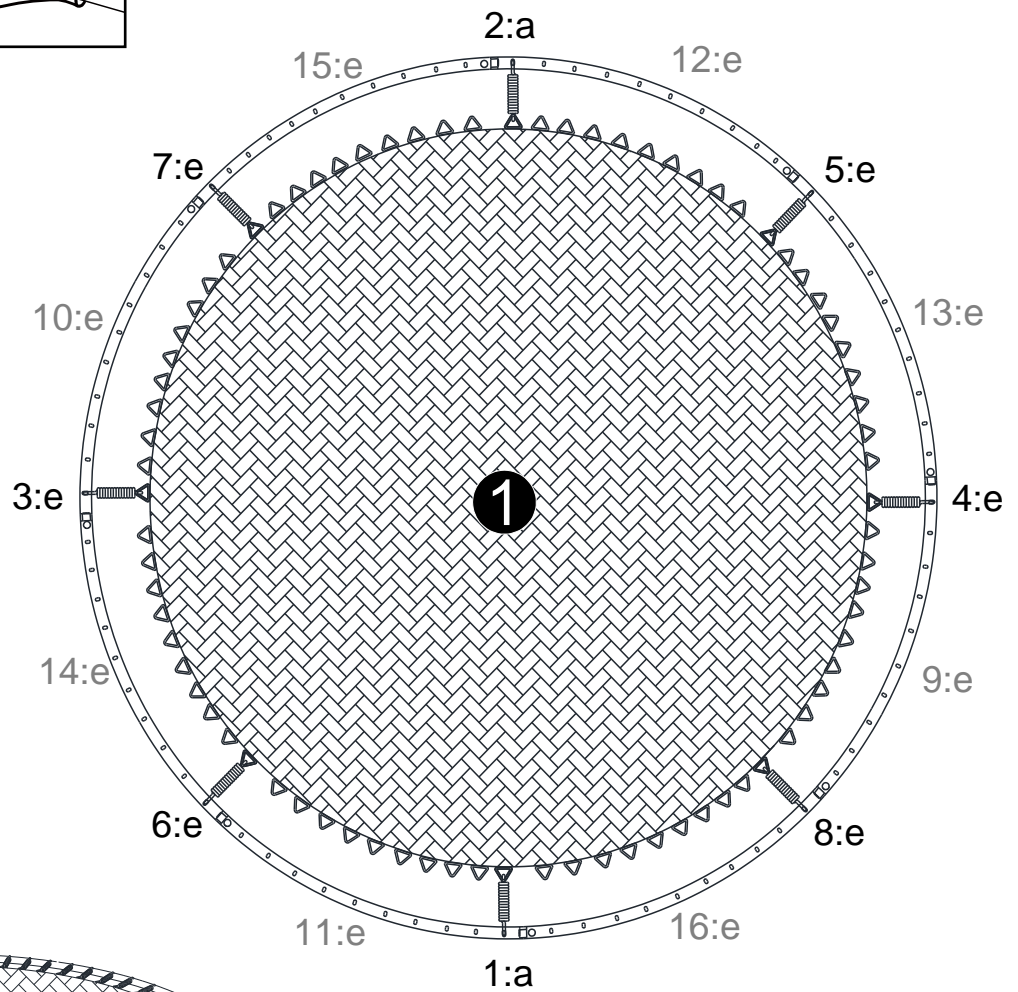
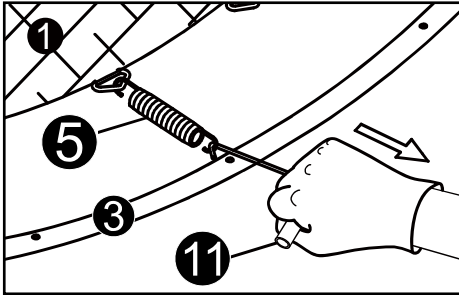


STEG 3

Placera mattan (# 1) platt på marken inuti den monterade ramen med varningsetiketterna uppåt enligt STEG 3. Se till att varningsetiketterna är i linje med något av studs mattans ben och se till att varningsetiketterna är vända uppåt. Detta kommer att göra monteringsprocessen enklare.

Välj en startpunkt på ramen och som blir punkt "ETT" (välj en punkt som ligger ovanför en benram och framför en varningsetikett), haka fast ena änden av fjädern (# 5) i triangel-fästet på mattan (# 1). Håll fjäderdragaren (# 11), dra i fjäderns andra ände och lås fast det i hålet på ramen enligt STEG 3.

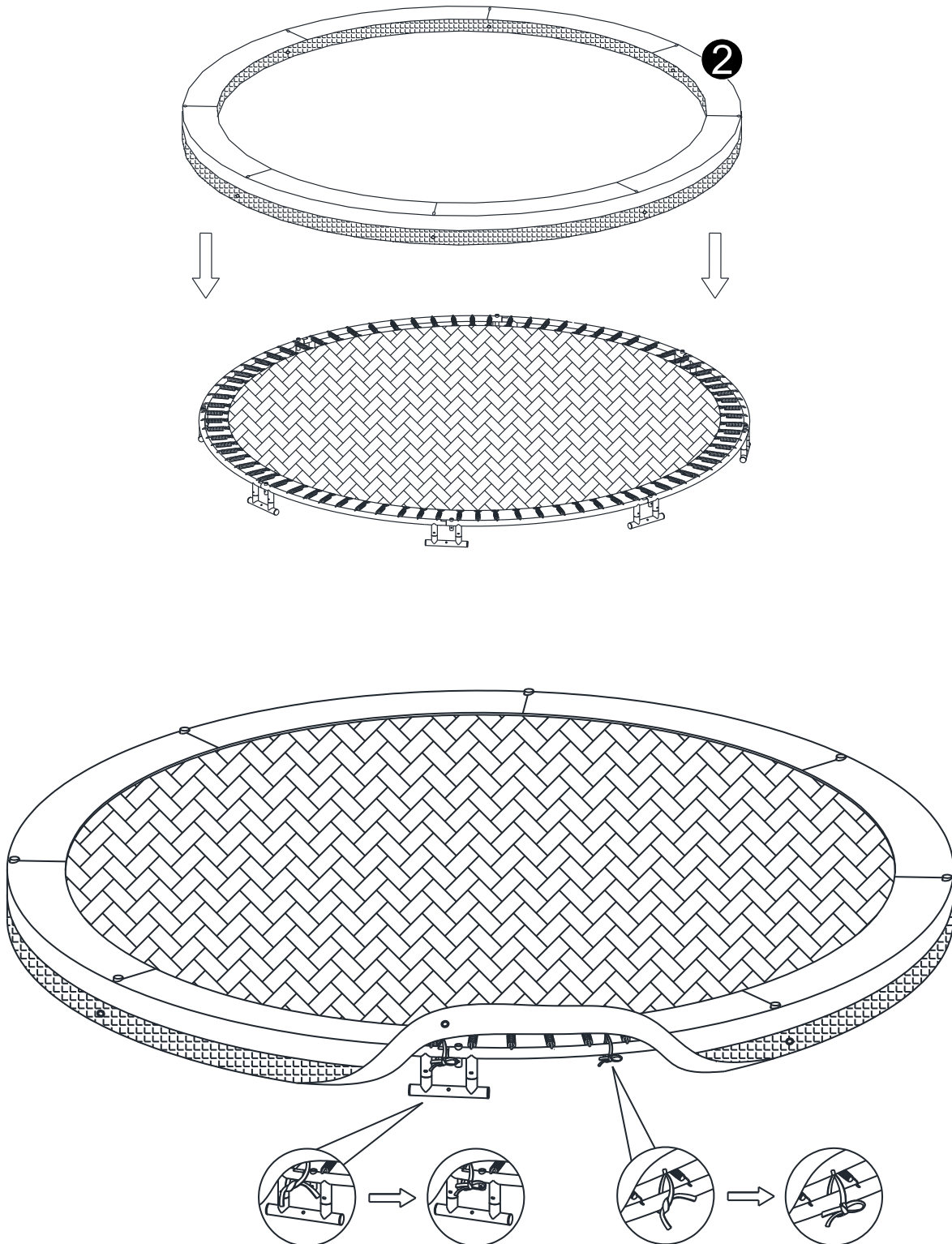
TIPS: Knacka på fjädern (# 5) med fjäderdragarens handtag för att se till att det sitter ordentligt i hålet.



STEG 4

Lägg ramens skydd (2) över studsattan så att fjädrarna och stålramen täcks. Rikta sedan in de elastiska remmarna mot den övre skenan och fäst. Knyt först en knut och sedan en ensidig rosett enligt STEG 4. Slutligen fäst de inre elastiska remmarna runt triangelfästet och knyt en halv knut och knyt sedan en ensidig rosett.

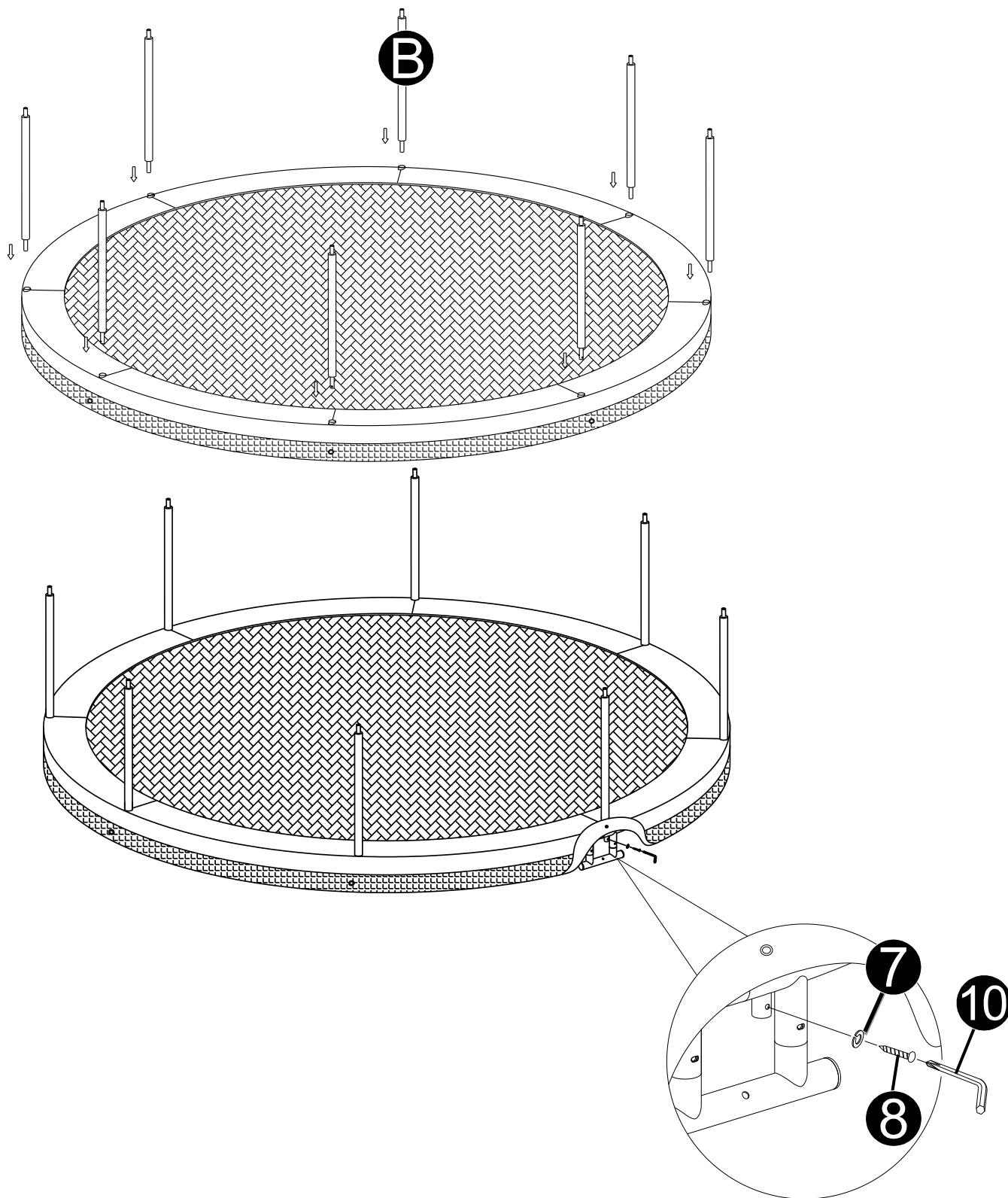
Upprepa detta steg för alla yttre remmar.



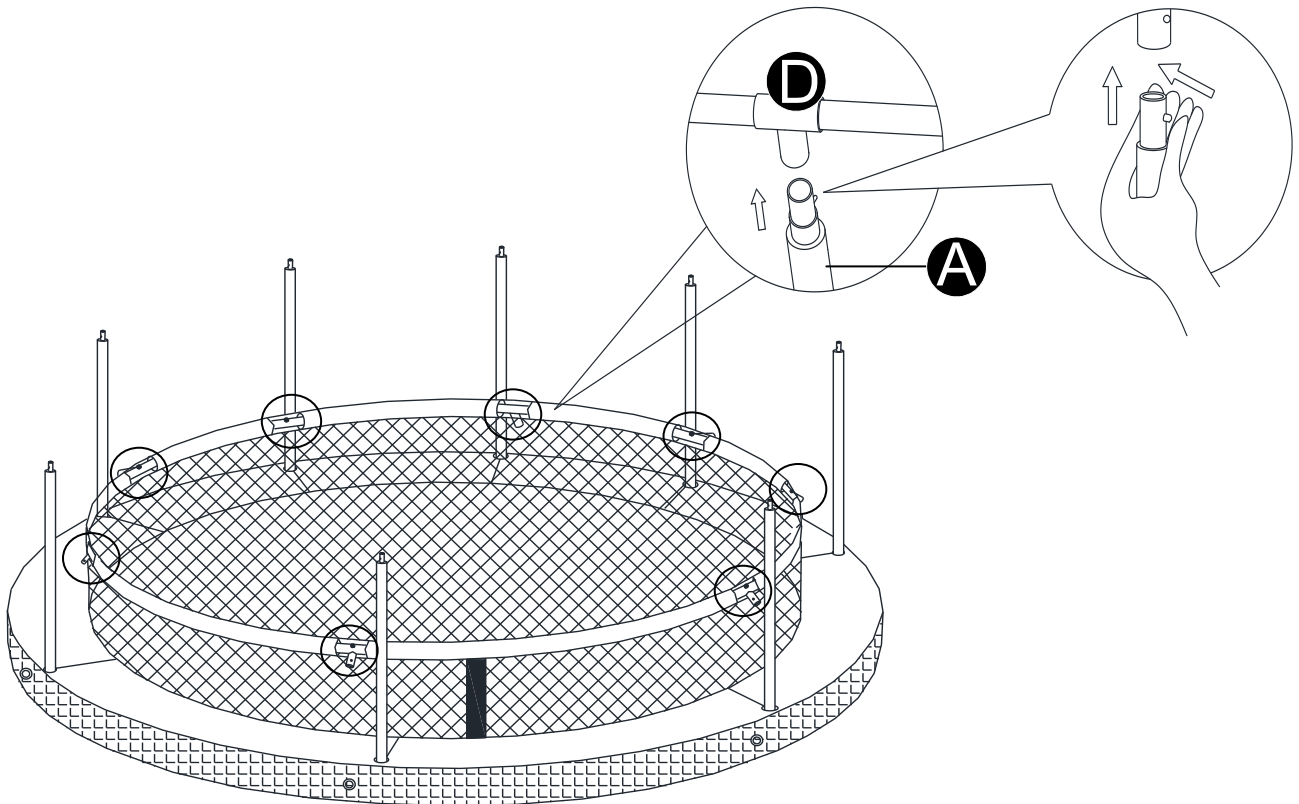
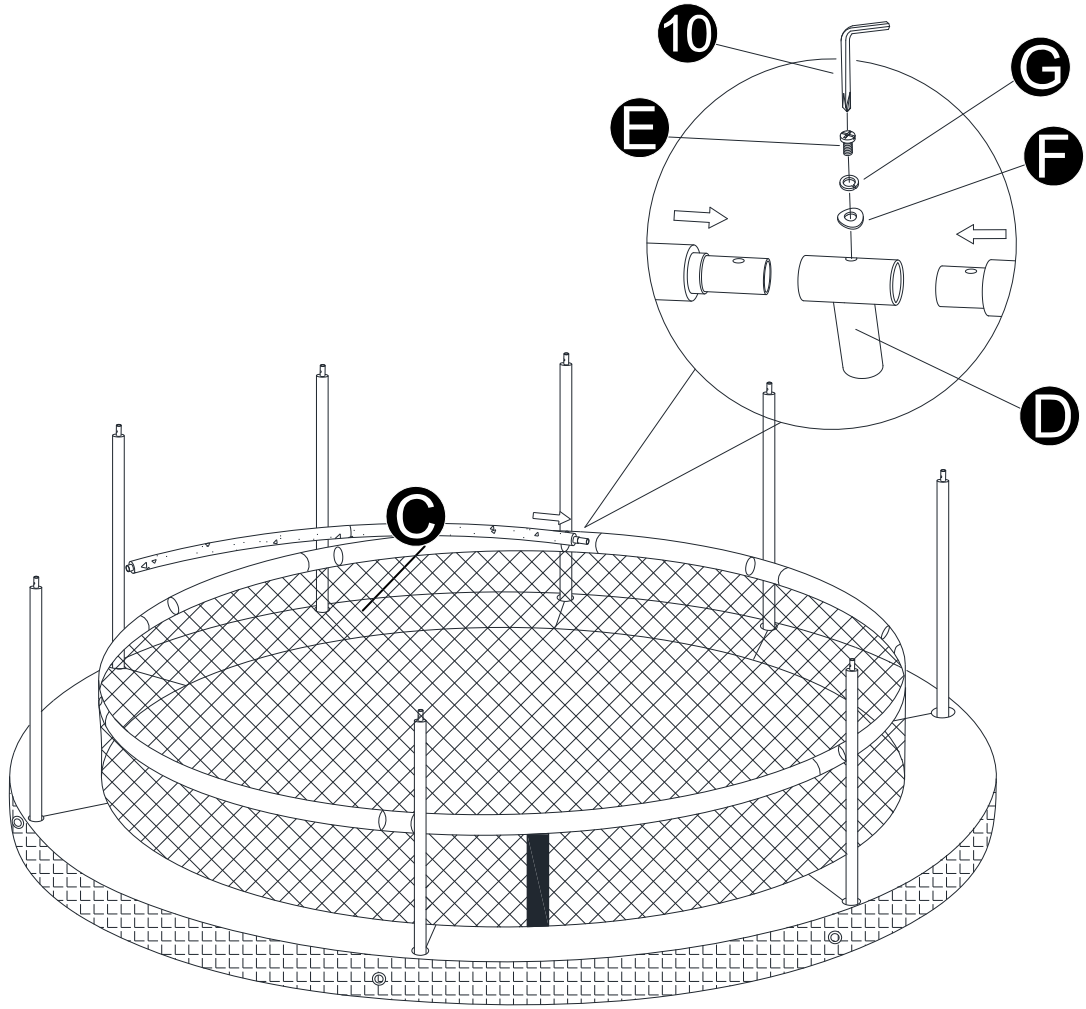
Montering av skyddsnet

STEG 5

För in det nedre ramröret med skumplast (# B) i hålen i övre skenan med hållaren för benen (# 3) och säkra dem med hjälp av självlåsande skruv (# 8), en liten fjäderlåsbricka (# 7) enligt STEG 5.

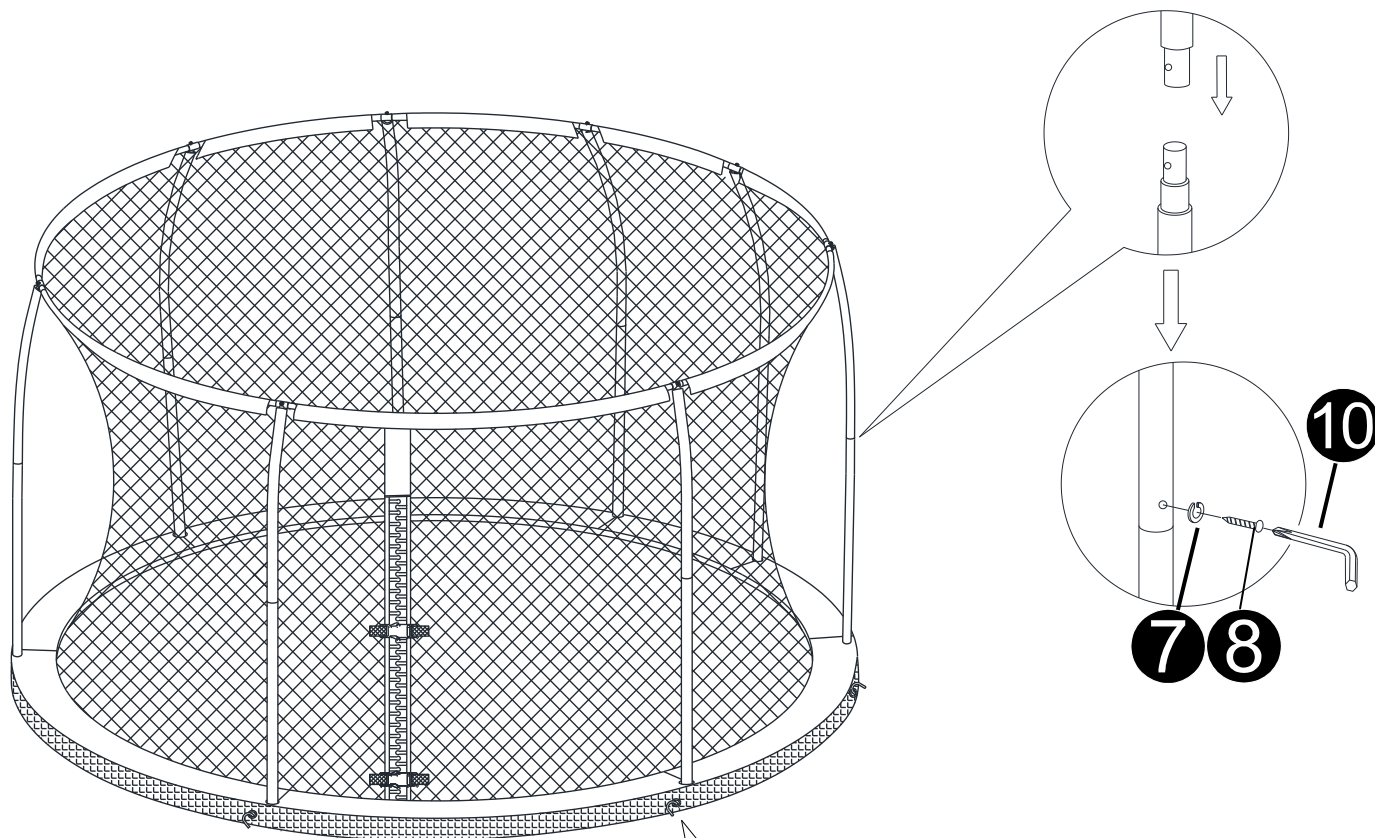


STEG 6

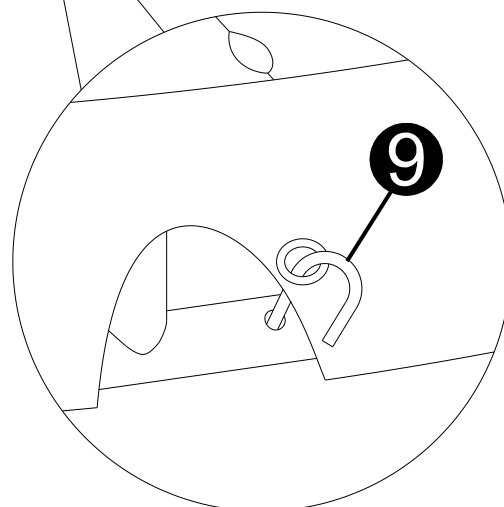


STEG 7

Anslut det övre ramröret med skumplast (# A) till det nedre ramröret med skumplast (# B) med hjälp av självlåsande skruv (# 8) enligt STEG 8.

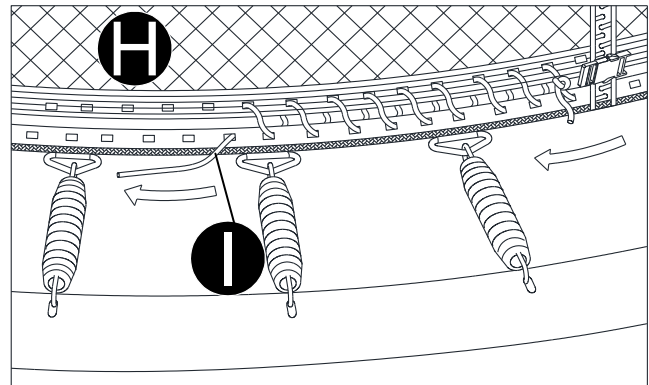
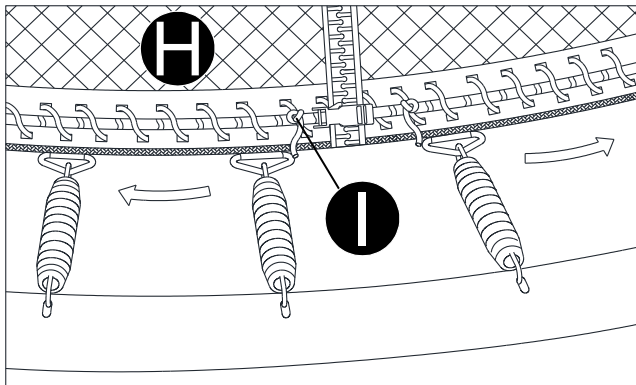
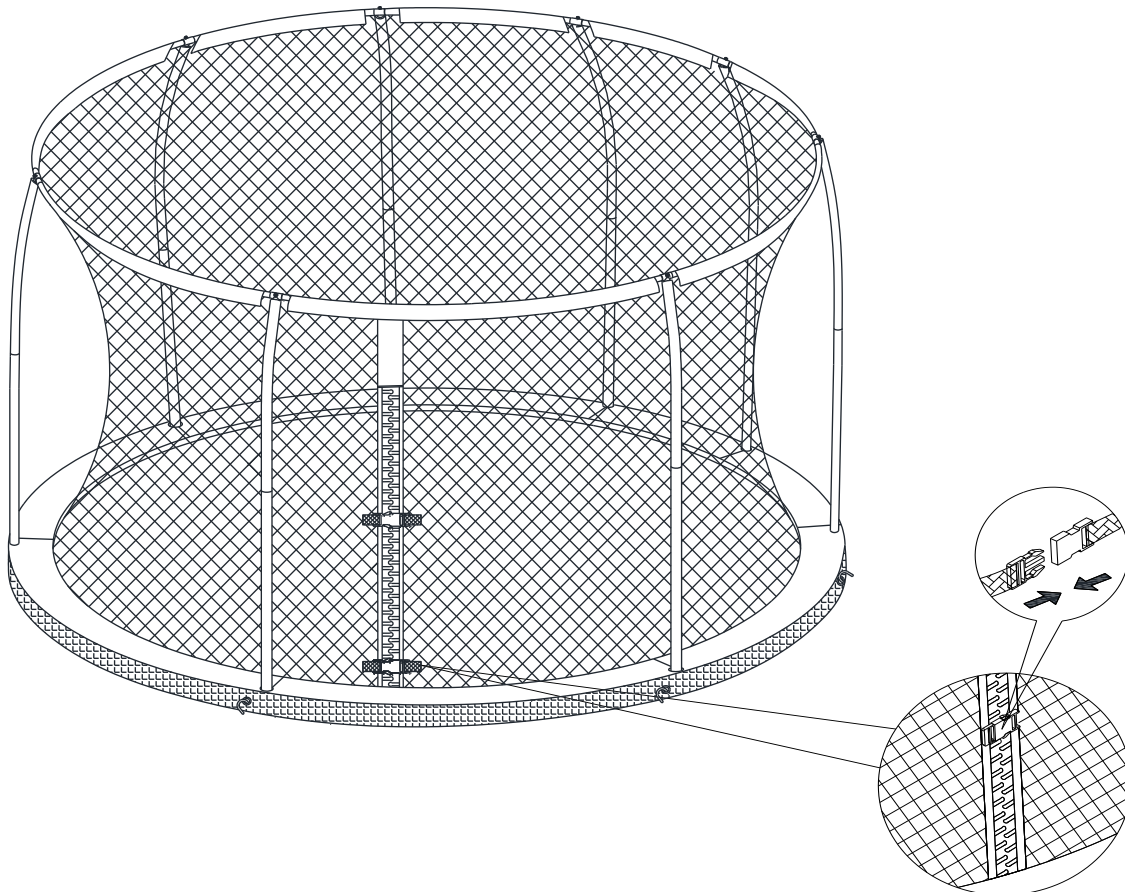


Sätt in ankarsatsen (# 9) i hålen i ramens skydd och benbasen för att fixera studsattan.



STEG 8

Stäng dragkedjan som sitter vid ingången till skydds nätet (# H) och säkra ingången genom att fästa spännet som visas i STEG 9.



OBS:

Börja med att knyta ett snöre på vardera sidan av dragkedjan så att dragkedjan låses på plats. Börja nu att trä snöret genom hålen i nätet på motsvarande hål i mattan. Det finns inget 1:1-förhållande så du kan behöva hoppa över ett och annat hål på antingen mattan eller nätet. När du har bundit fast nätet, se till att kantskyddet fortfarande sitter fast. Dra åt kantskyddens remmar vid behov.

LÄR DIG DE GRUNDLÄGGANDE FÄRDIGHETERNA

Följande lektioner föreslås för dig att lära dig grundläggande steg och studsar. Innan du använder studs mattan bör du läsa och förstå alla varningar. En fullständig genomgång och demonstration av kroppsmeکانik och riktlinjer för användning av studs mattan bör även ske mellan handledare och elev. Studsarna visas på följande sida.

Lektion 1

- A. Uppstigning och avstigning - Demonstration av korrekta tekniker
- B. Grundhopp - demonstration och övning
- C. Bromsning (kontrollera studsens - demonstration) och övning. Lär dig att bromsa vid vid uppmaning
- D. Knähopp - demonstration och övning. Fokus bör vara på fyrpunkts-landning och anpassning

Lektion 2

- A. Repetition och övning av tekniker från Lektion 1
- B. Knähopp - demonstration och övning. Lär dig grundhoppet ner på knä och tillbaka upp igen innan du försöker hoppet halv vridning till vänster och höger
- C. Sitthopp - demonstration och övning. Lär dig grundläggande sitthopp, lägg sedan till ett knähopp, sedan hopp med händer och knän. Upprepa.

Lektion 3

- A. Repetition och övning av färdigheter och tekniker från tidigare lektioner
- B. Fronthopp - För att undvika brännskada från mattans friktion och för att lära sig falla framåt, bör alla elever lägga sig med ansiktet nedåt på marken medan instruktören kontrollerar felaktiga positioner som kan orsaka skada.
- C. Börja med en studs med händer och knän och sträck ut kroppen i framstupa läge på mattan och åter upp till stående
- D. Öva på rutinen - Hopp på händer och knän, fronthopp, rygg till stående, sitthopp, tillbaka till stående, sitthopp, tillbaka till stående

Lektion 4

- A. Repetition och övning av färdigheter och tekniker från tidigare lektioner
- B. Halv-vridning
 - i. Börja från positionen för fronthopp och när du får kontakt med matta, tryck bort med armarna i antingen höger eller vänster riktning och vrid huvud och axlar i samma riktning.
 - ii. Under vridmomentet, se till att hålla ryggen parallellt med mattan och huvudet uppåt.
 - iii. Efter avslutad vridning, landa i fronthopp-positionen

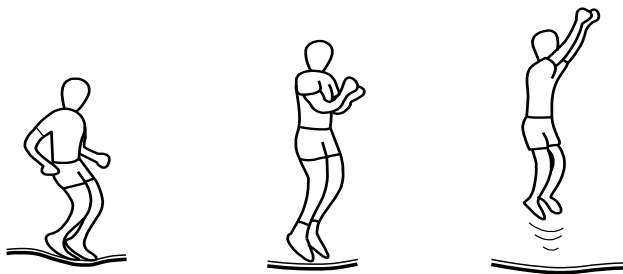
Efter att ha avslutat denna lektion, har eleven en grundläggande förståelse av hoppteکانik. Hoppare bör uppmuntras att försöka utveckla sina egna rutiner med betoning på kontroll och form.

En lek som kan lekas i syfte att uppmuntra elever att prova att utveckla rutiner är "STUDS". I den här leken, räknar man bort från 1 till X. Deltagare ett börjar med en manöver. Deltagare två måste göra deltagare etts manöver och lägga på en annan. Alla deltagare måste göra rutinen korrekt i rätt ordning. Den som först missar, får bokstaven "S". Detta fortsätter tills någon stavar ordet "STUDS". Vinnare är den som är sist kvar i leken! Det är viktigt att utföra dina rutiner under kontroll även när du leker denna lek och att du inte provar svåra eller mycket avancerade hopp som du ännu inte behärskar.

En certifierad instruktör bör kontaktas för att vidareutveckla dina färdigheter på studs mattan.

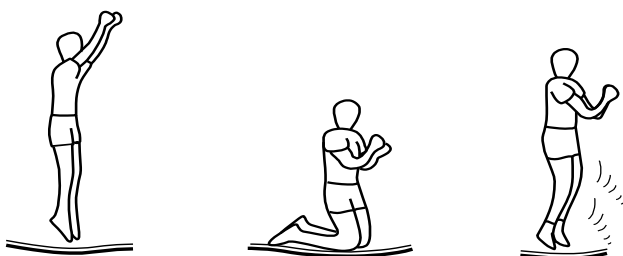
GRUNDHOPP

GRUNDHOPPET



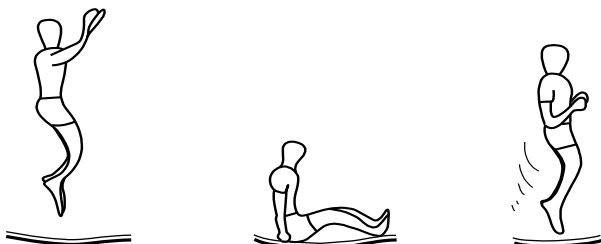
1. Börja från stående, med fötterna axelbredd isär och huvudet uppåt och ögonen på mattan
2. Sväng armarna framåt och uppåt i en cirkelrörelse
3. För ihop fötterna i luften och peka tårna nedåt.
4. Håll fötterna i axelbredd när du landar på mattan

KNÄHOPP



1. Börja med grundhoppet och håll det lågt.
2. Landa på knä, håll ryggen rak och kroppen upprätt medan du använder dina armar för att bibehålla balansen
3. Studsa tillbaka till grundhoppssposition genom att svänga armarna uppåt

SITTHOPP



1. Landa i en plan sittande ställning.
2. Lägg händerna på mattan förutom höfterna, men lås inte armbågen
3. Återgå till upprätt läge genom att skjuta ifrån med händerna

180-GRADERS STUDS



1. Börja med positionen för fronthopp.
2. Tryck av med vänster eller höger hand och arm (beroende på vilket håll du vill vända).
3. Håll huvud och axlar i samma riktning samtidigt som du håller ryggen parallell med mattan och huvudet uppåt
4. Landa i liggande läge och återgå till stående position

BÖRJA ALLTID DITT HOPP I MITTEN PÅ MATTAN. OM DU LANDAR MER ÄN 30 CM FRÅN MITTEN, SLUTA OMEDELBART HOPPA!! STARTA OM DITT HOPP FRÅN MITTCIRKELN.