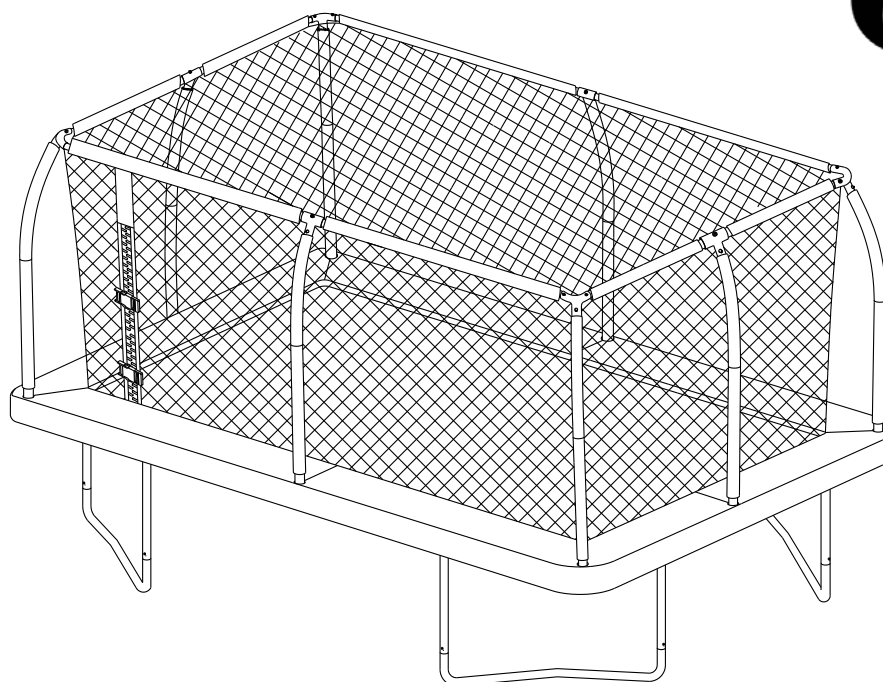




3,5 M x 2,5 M REKTANGULÄR STUDSMATTA & SKYDDSNÄT BRUKSANVISNING



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 100KG (220LBS).
- 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 100KG

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 **100 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: 366 x 244 x 273 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 däckens 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 nätets 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 nätets 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:

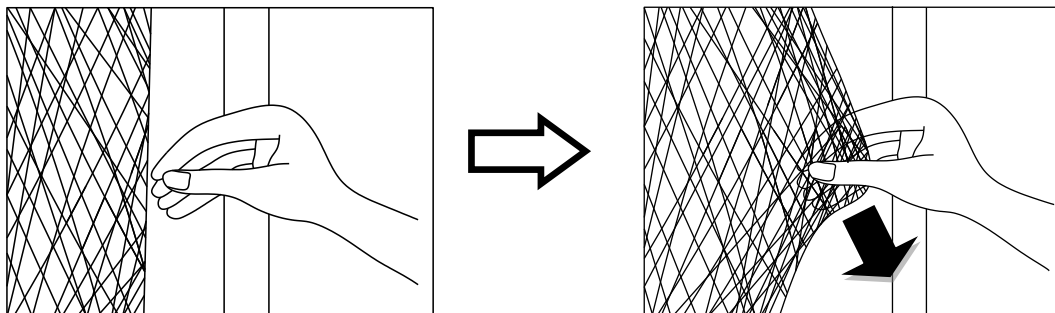
1 till 3 månader	3 till 6 månader	6 till 12 månader
Inspektera skyddsnätet (nät, näthängare och remmar) före varje användning.	Grundlig inspektion av UV-skador och före varje användning av nät, näthängare och remmar.	Noggrann inspektion före varje användning av nät, näthängare, remmar, dragkedjor, fästen 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.**

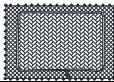
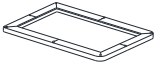
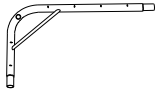
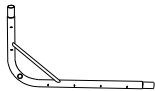
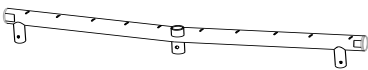
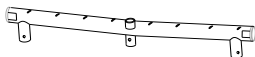




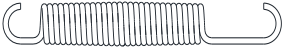


Steg 2 - Gå runt hela studsattans omkrets för att visuellt kontrollera skador på material eller andra delar.

3. Underhållskrav för kantskydd



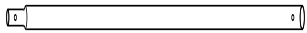
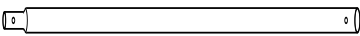
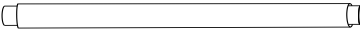









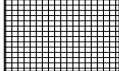

Gå runt hela studsattans omkrets för att visuellt kontrollera materialförstöring, revor, minskad elasticitet eller annan skada i kantskyddet.

Komponentförteckning studsmatta och skyddsnät

Studsmattan

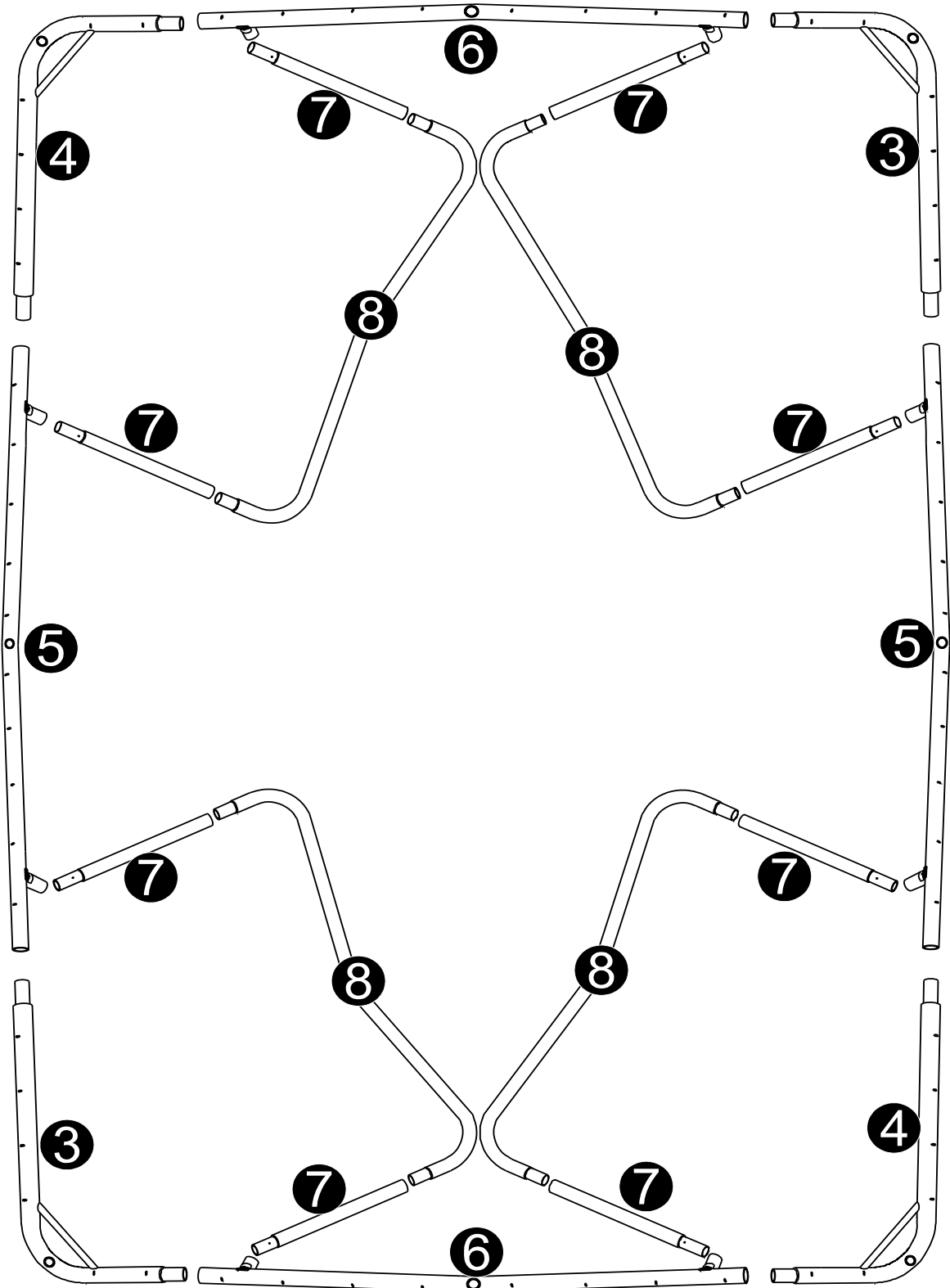
Del ID	Diagram	Beskrivning	Q'TY
1		Matta	1
2		Ramens skydd	1
3		Hörnramrör A	2
4		Hörnramrör B	2
5		Långt sidoramrör (med 10 hål)	2
6		Kort sidoramrör (Med 8 hål)	2
7		Benförlängning	8
8		Bas för benen	4
9		Självlåsande skruv	24
10		Liten fjäderbricka	24
11		Galvaniserade fjädrar	60
12		Skruvmejsel	1
13		Fjäderdragare	1

Skyddsnet

Del ID	Diagram	Beskrivning	Q'TY
A		Övre ram med skumplast	8
B		Övre ram med skumplast	8
C		Kort övre rör med skumplast C	4
D		Långt övre rör med skumplast D (med ena änden krympd)	4
E		Långt övre rör med skumplast E	4
G		T-format rör G	4
H		T-format rör H	4
I		Ytterlock	8
J		Skruv	16
K		Stor vågbricka	8
L		Vågbricka	16
M		Stor fjäderbricka	8
N		Mellanfjäderbricka	16
O		Skruvlås	8
P		Skyddsnet	1
Q		Snöre	6

STEG 1

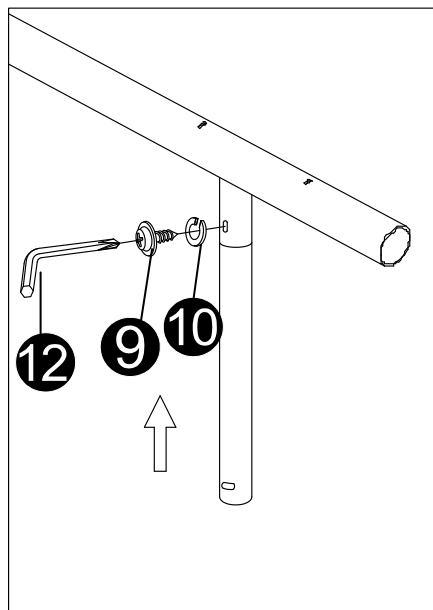
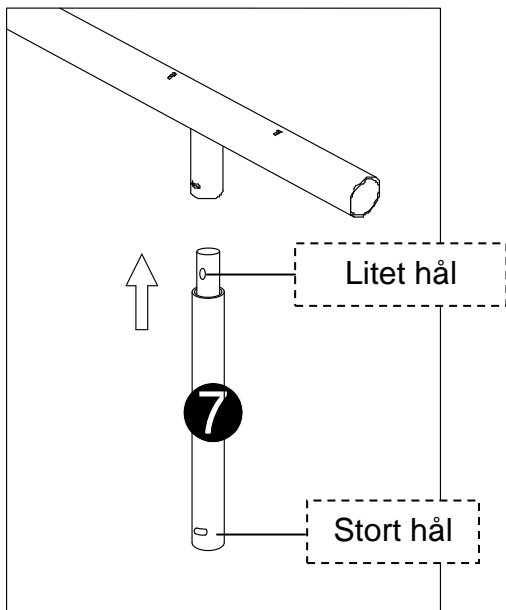
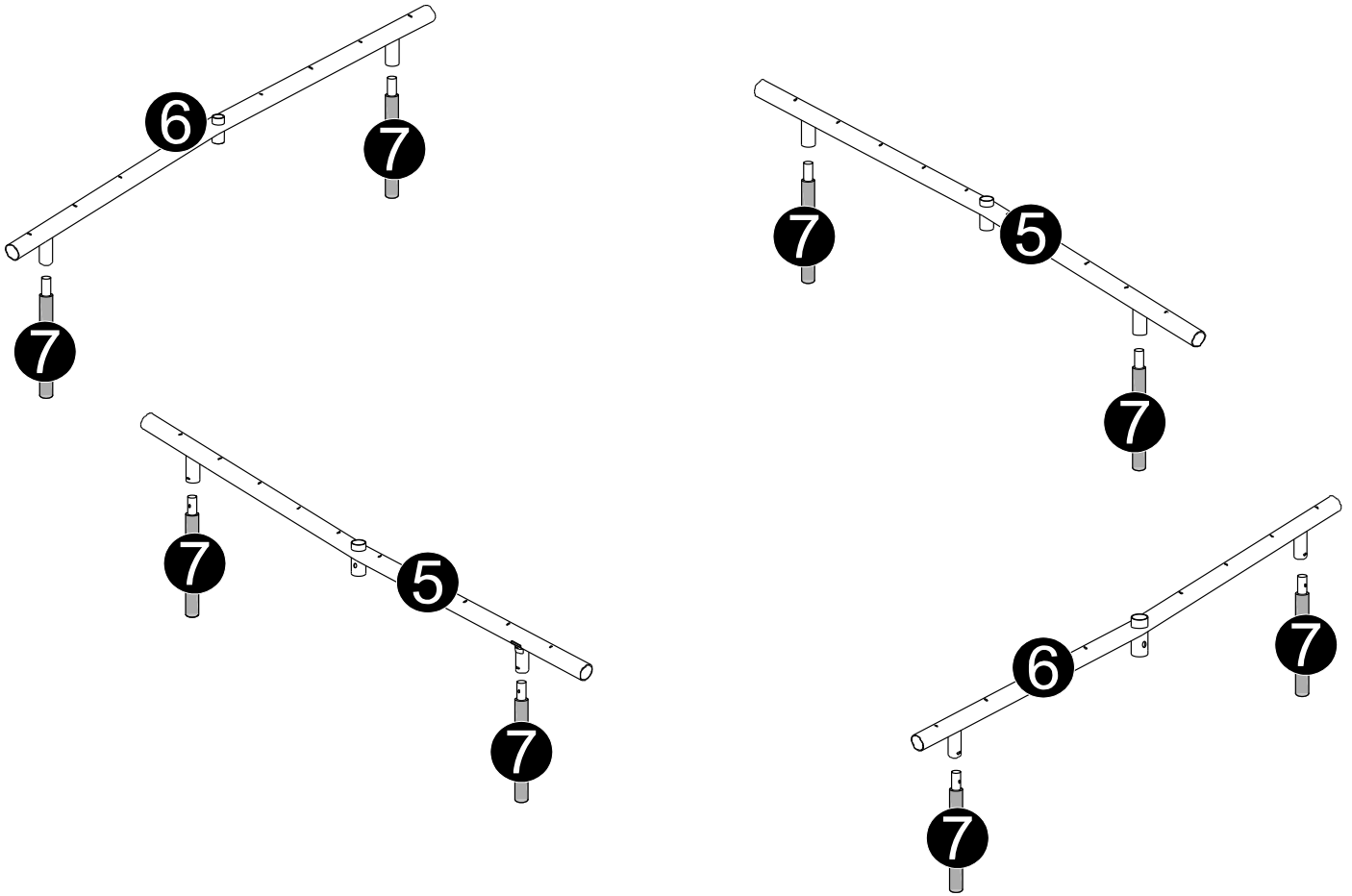
Lägg ramrören på marken som på bilden nedan.



STEG 2

Montera benförlängningen.

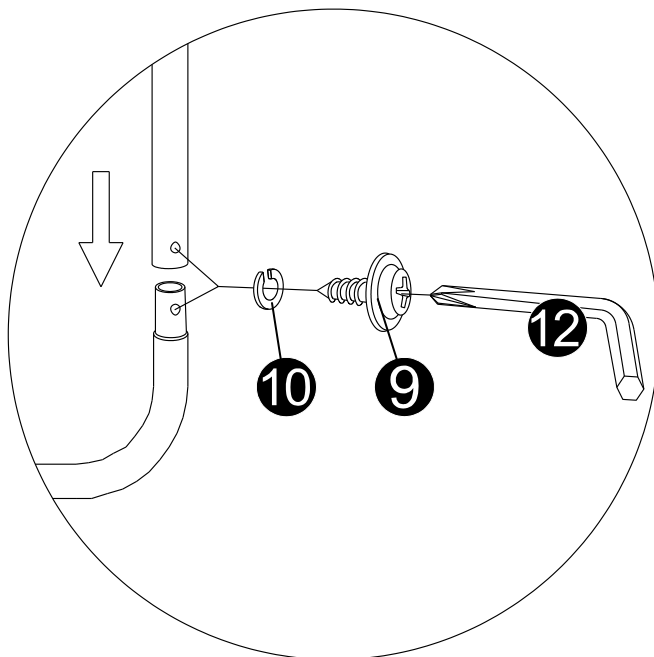
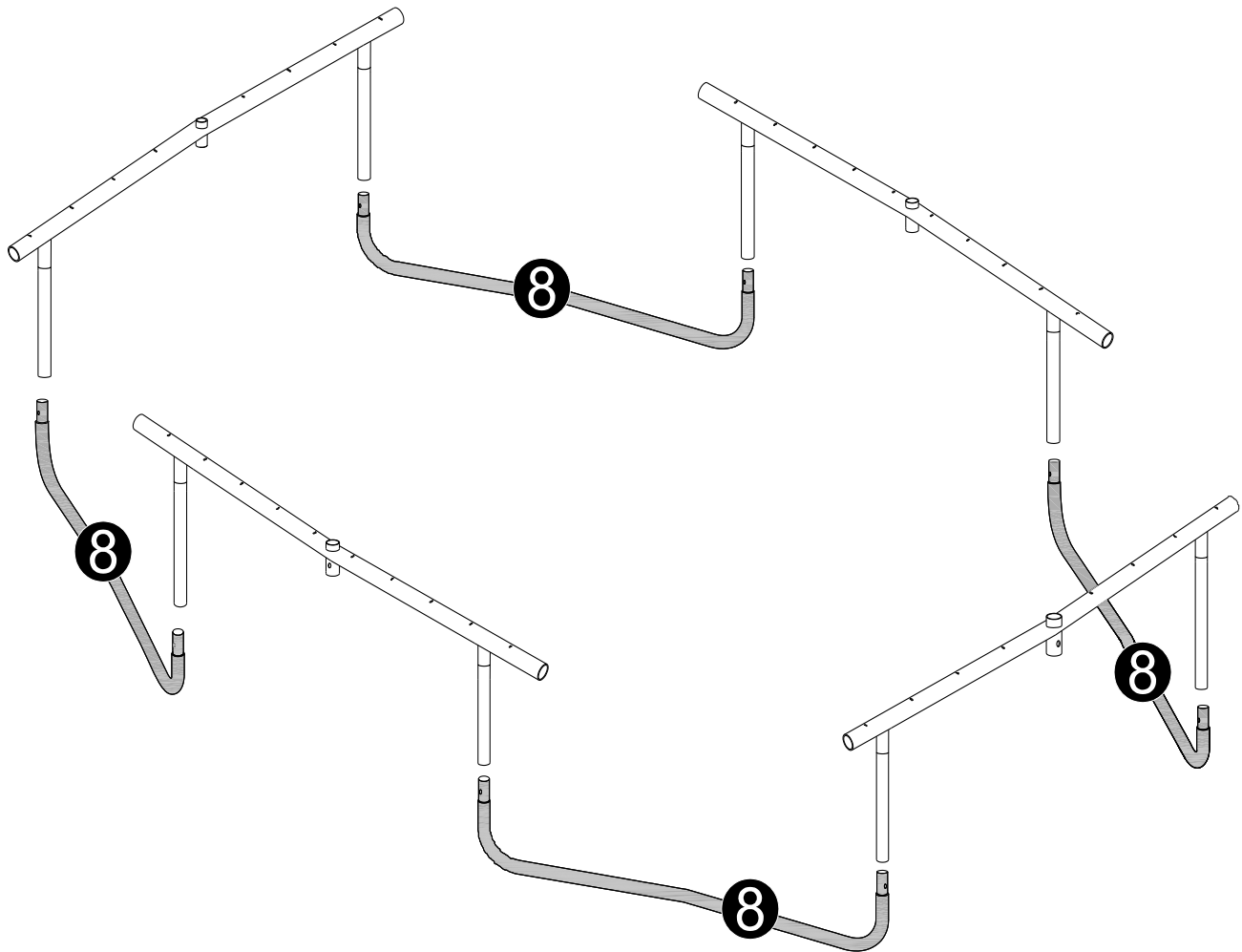
DRA INTE ÅT SKRUVARNA HELT I DETTA STEG FÖR ATT MÖJLIGGÖRA JUSTERING AV RAMEN UNDER MONTERING.



OBS: Upprepa detta steg tills alla återstående rör är monterade.

Totalt 8 st

STEG 3



Tips: Om du inte kan justera hålen, vrid benröret (#8). Hålet kommer att vara på andra sidan.

OBS: Upprepa detta steg tills alla återstående rör är monterade.

Totalt 4 st

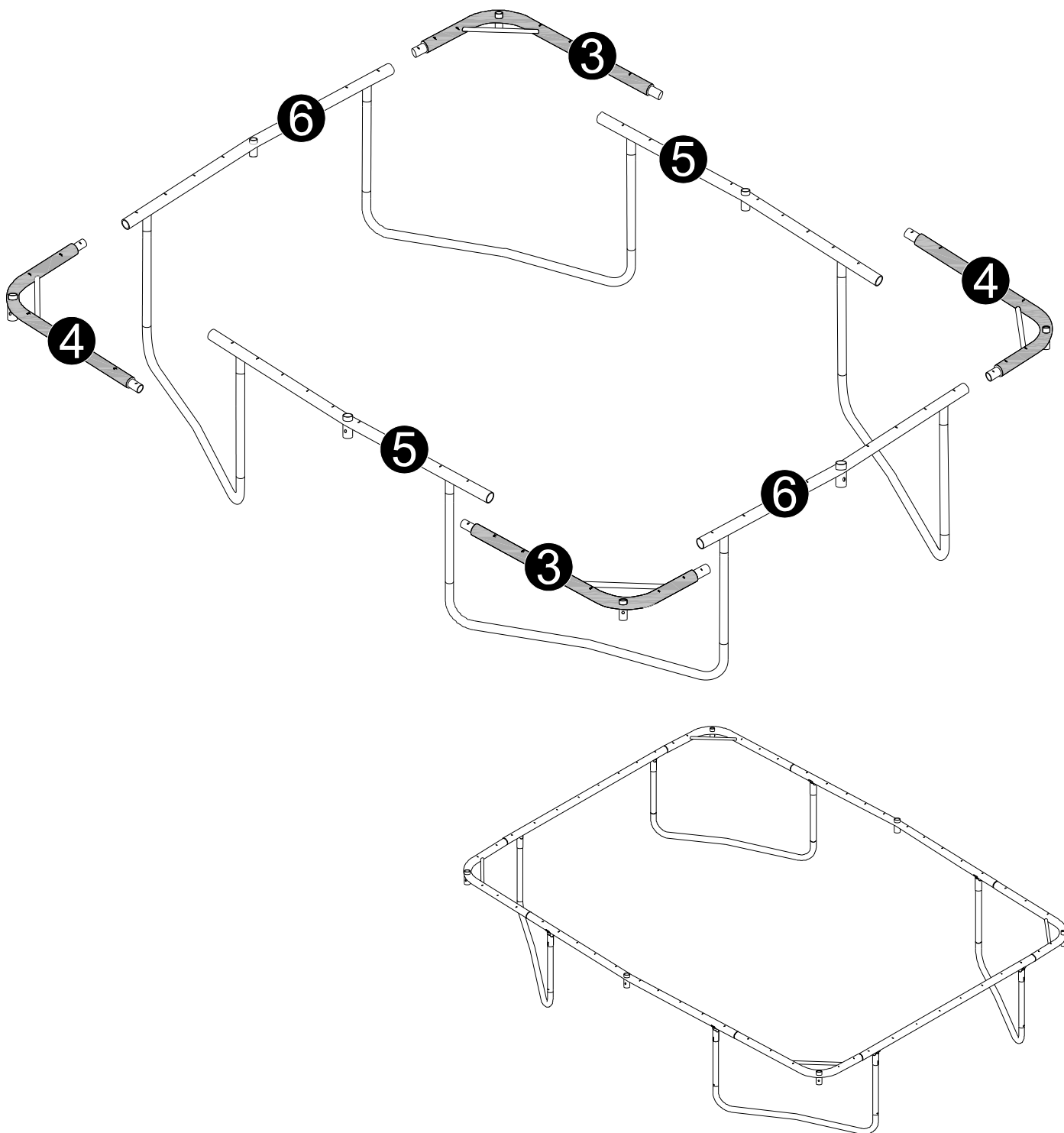
STEG 4

För in del 3 och 4 i ramens hörn.

OBS: Samma artikelnummer måste placeras diagonalt mot varandra, annars går det inte att montera ramen korrekt.

VIKTIGT:

NÄR RAMEN HAR MONTERATS, DRA ÅT ALLA SKRUVAR ORDENTLIGT.



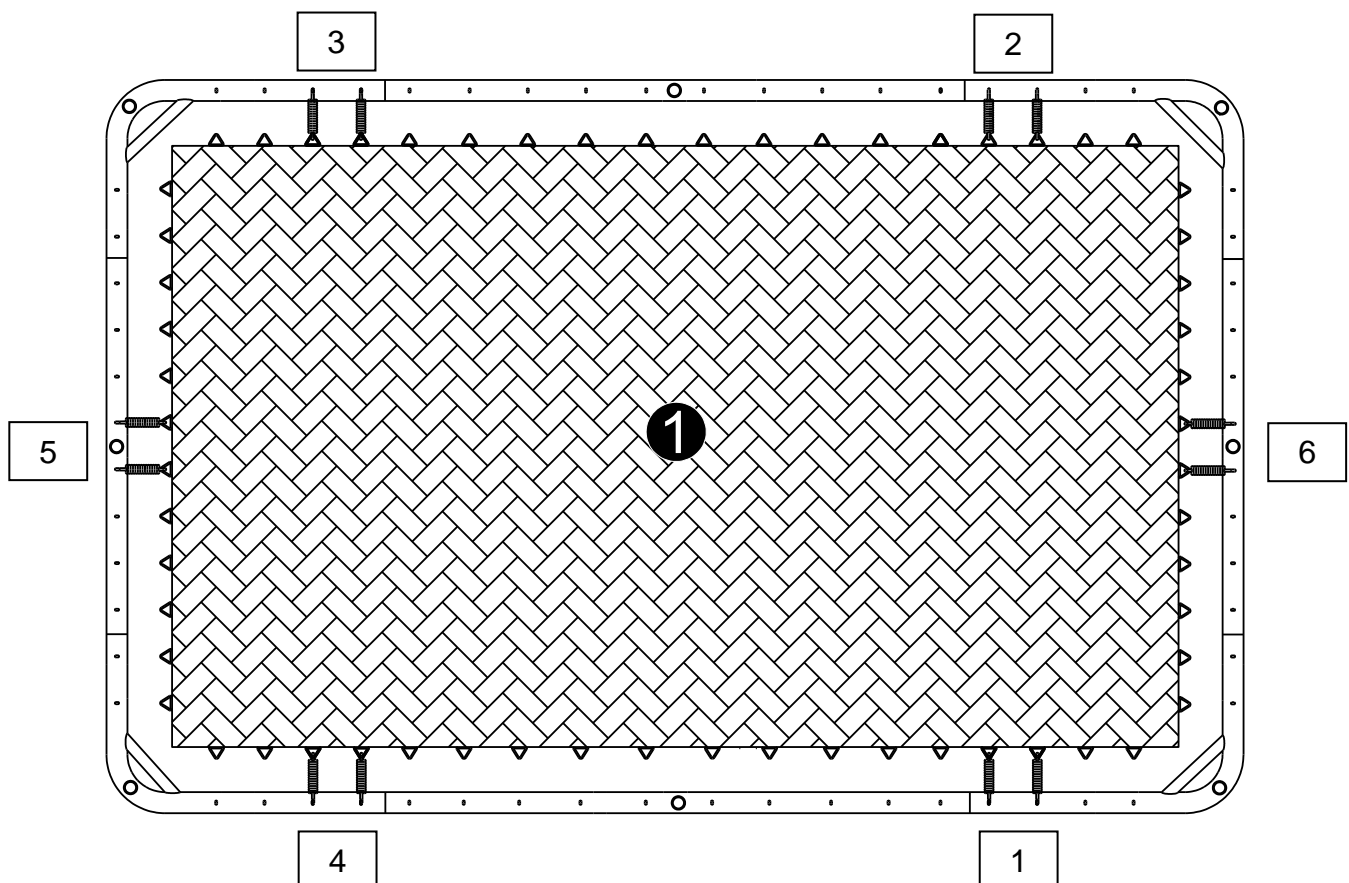
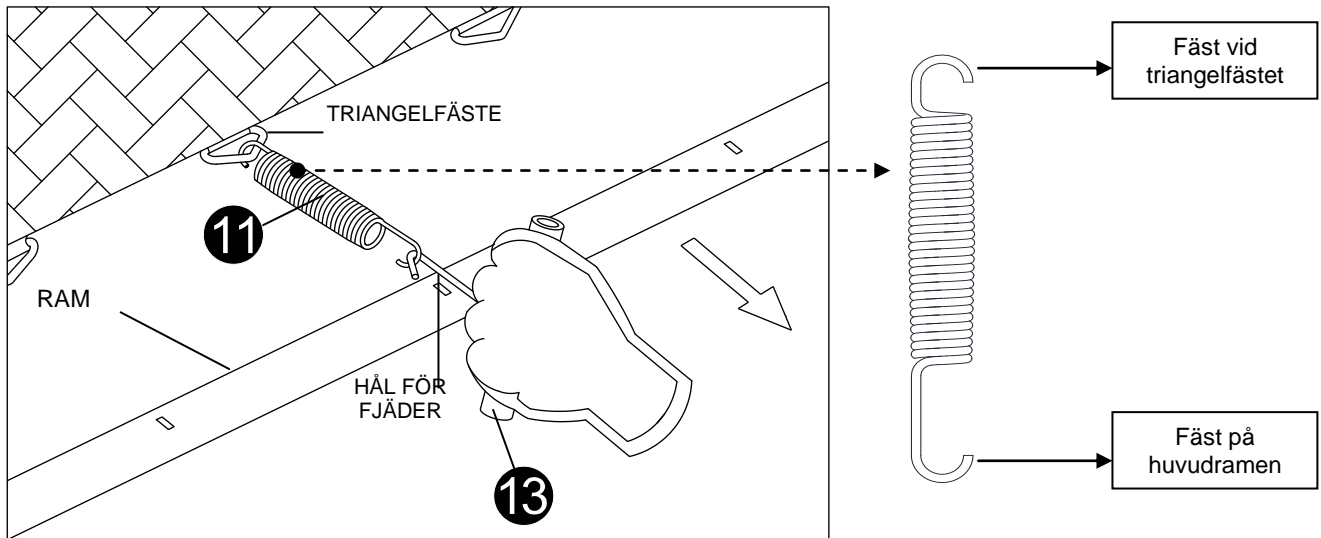
STEG 5

Det finns totalt 60 fjädrar. För jämn fördelning av fjäderspänning och enkel montering måste fjädrarna alltid växelvis installeras på motsatta sidor av mattan.

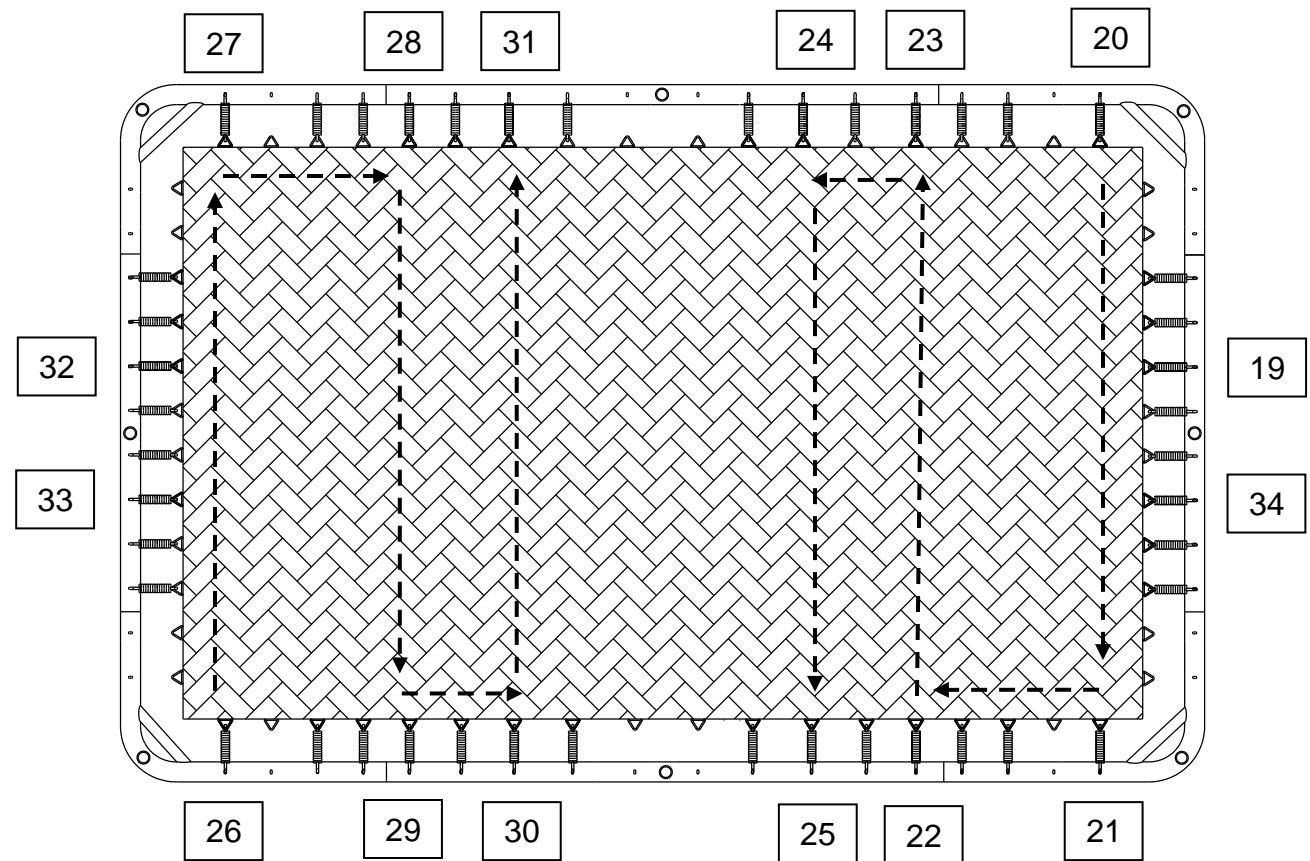
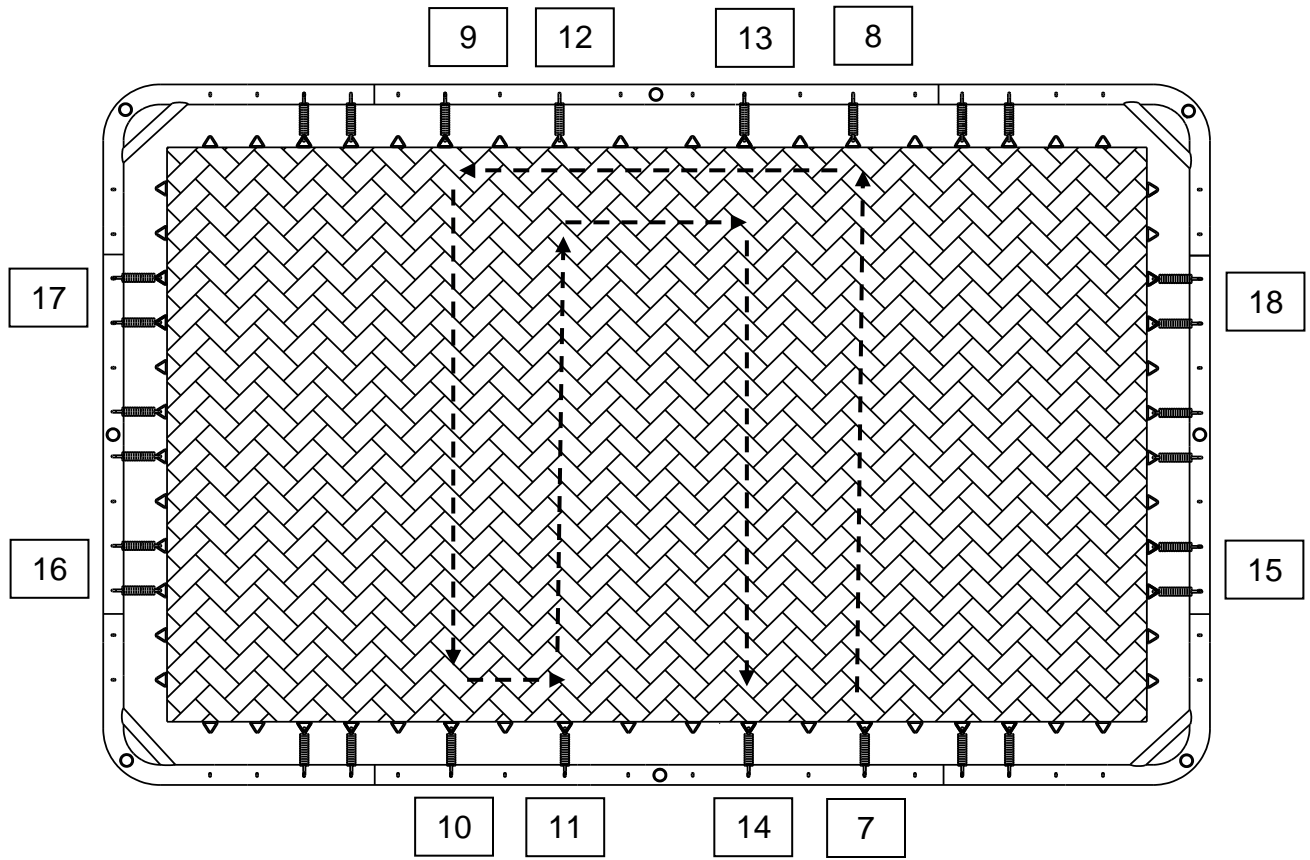
TIPS: Antalet triangelfästen som sys på mattan är lika med antalet hål på ramen. Om du märker att du har räknat fel på ett hål eller ett triangelfäste, ta bort och installera fjädrarna efter behov samtidigt som du behåller en jämn spänningsfördelning enligt förklaringen ovan.

⚠ WARNING

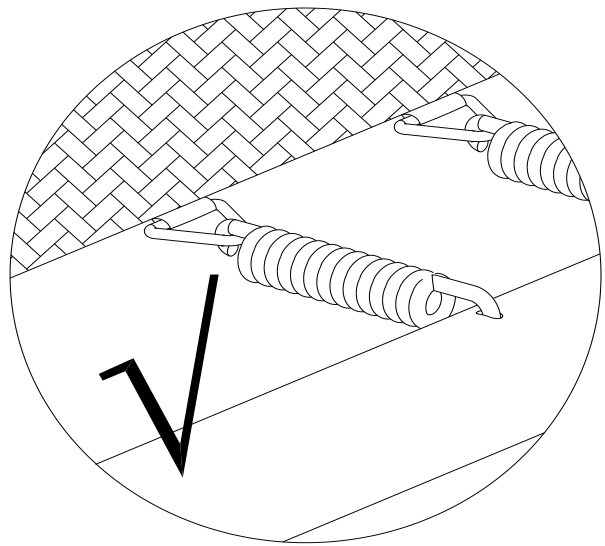
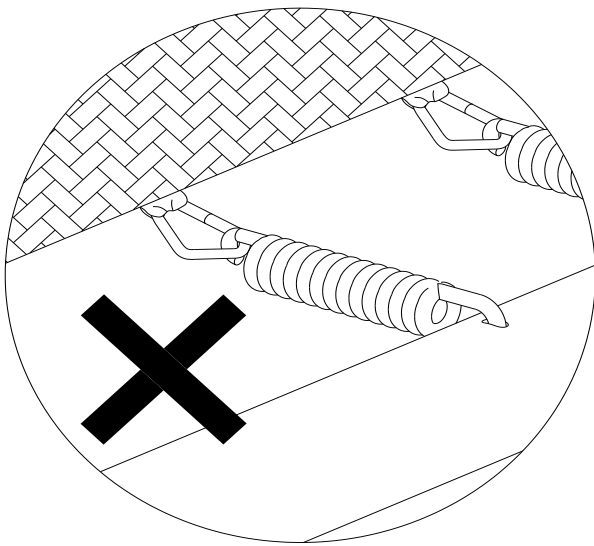
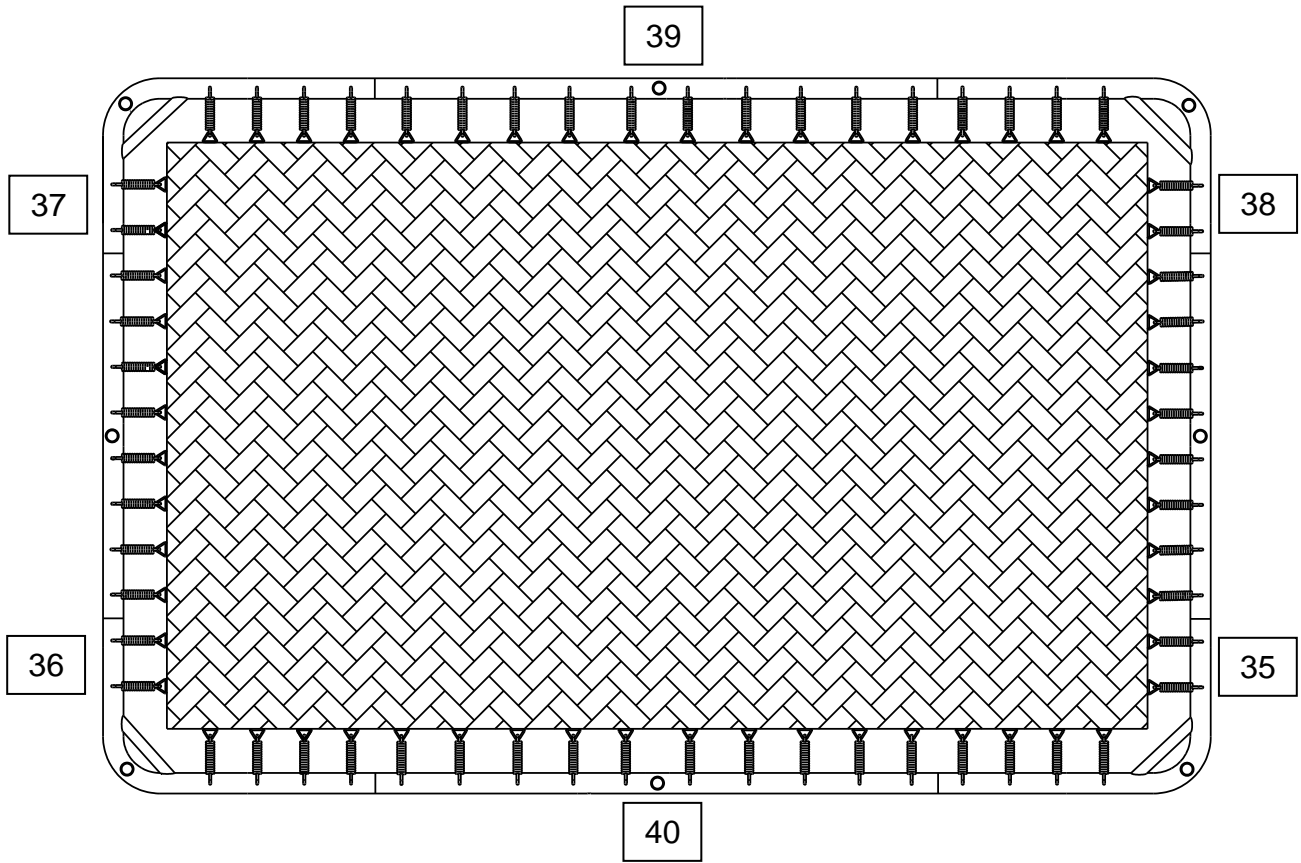
Tjocka handskar måste användas för att skydda händerna från klämning under montering och skyddsglasögon måste bäras för att undvika ögonskador.



STEG 6



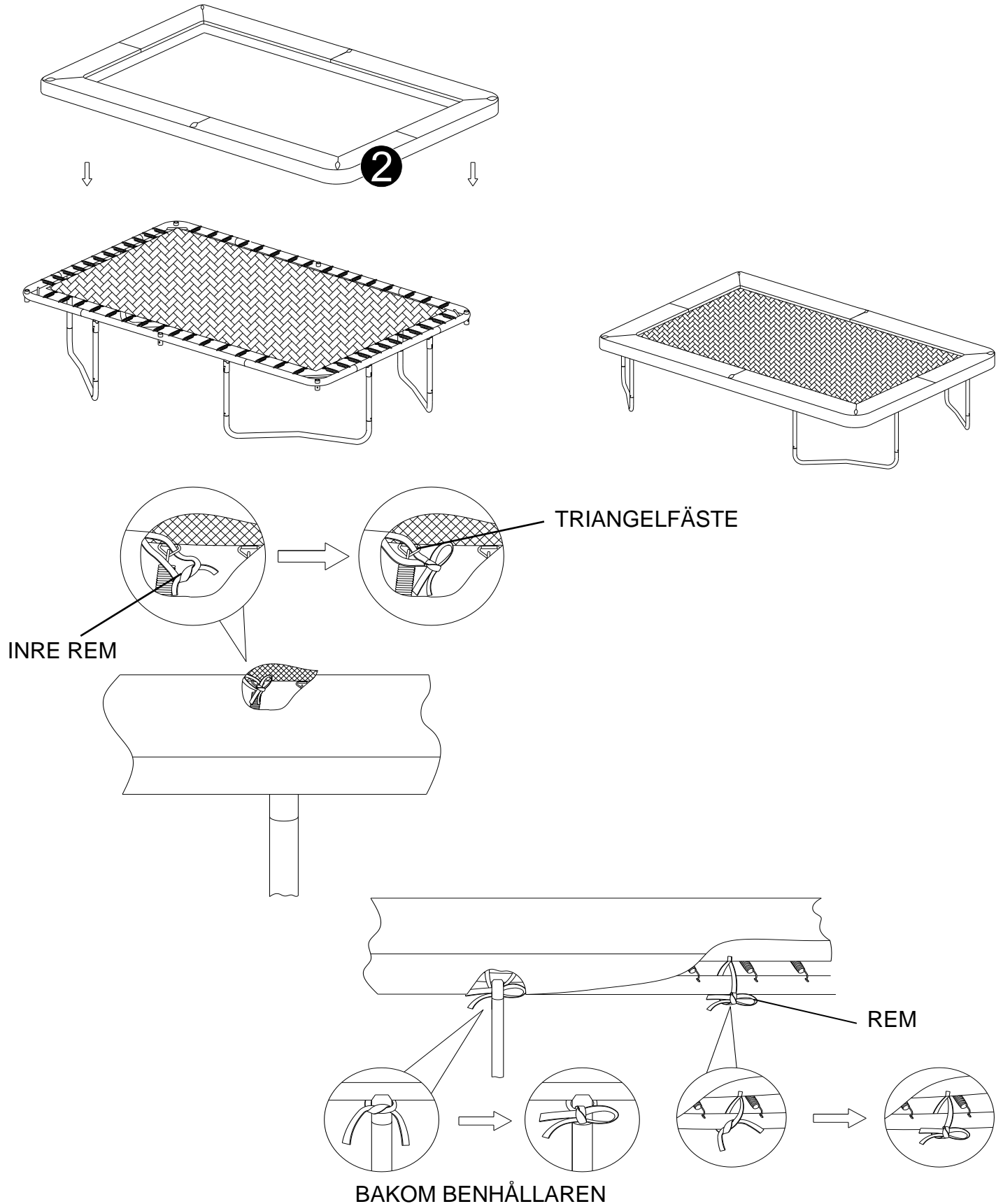
STEP 7



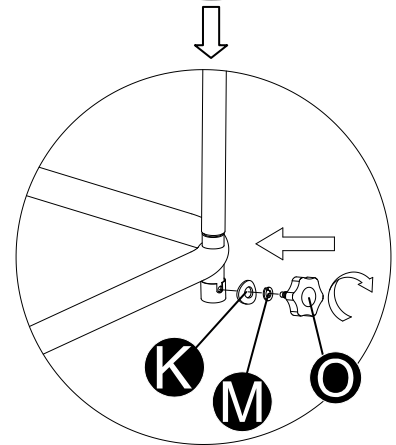
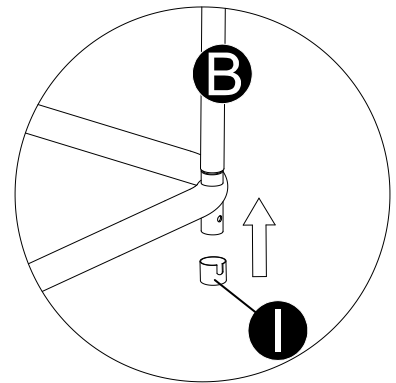
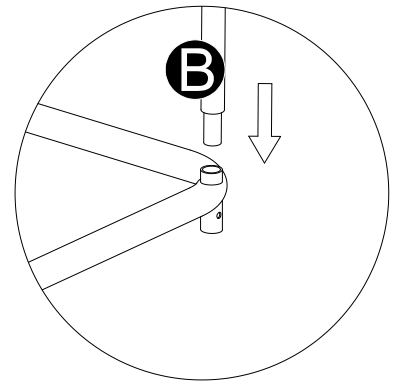
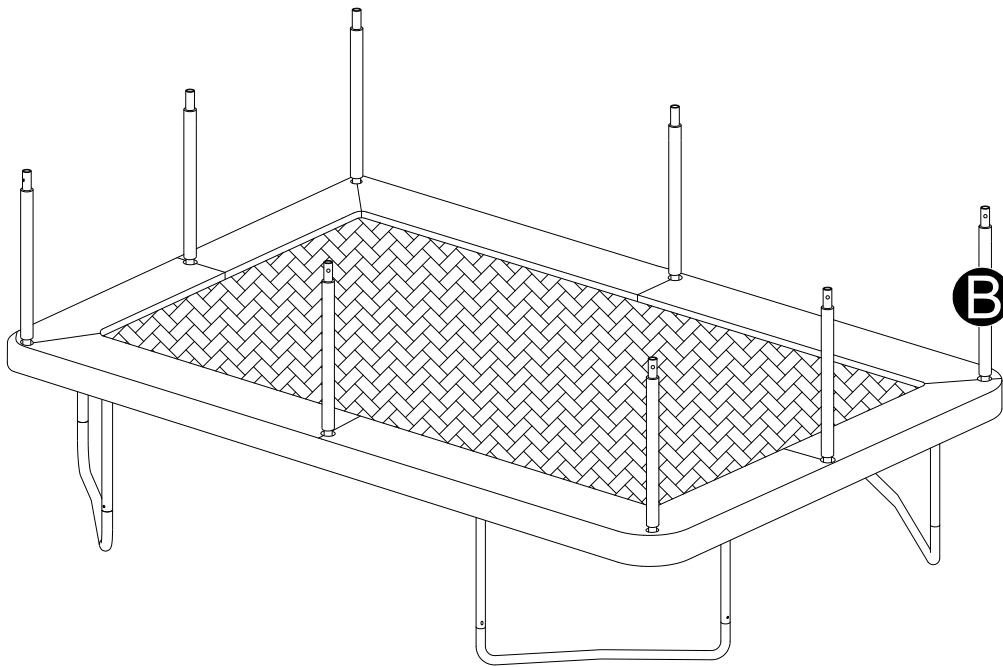
STEG 8

Lägg kantskyddet ovanpå studsmattan.

Säkra kantskyddet, knyt de inre remmarna till triangelfästena och de yttre remmarna till ramrören.

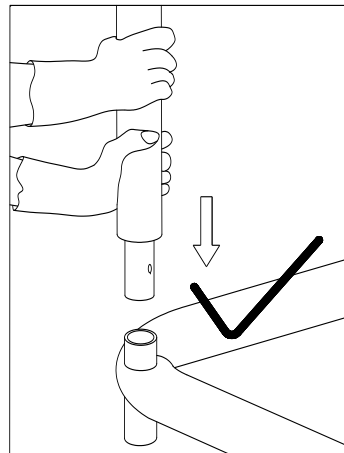
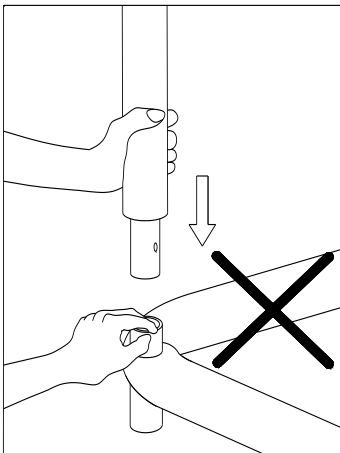


STEG 9



WARNING

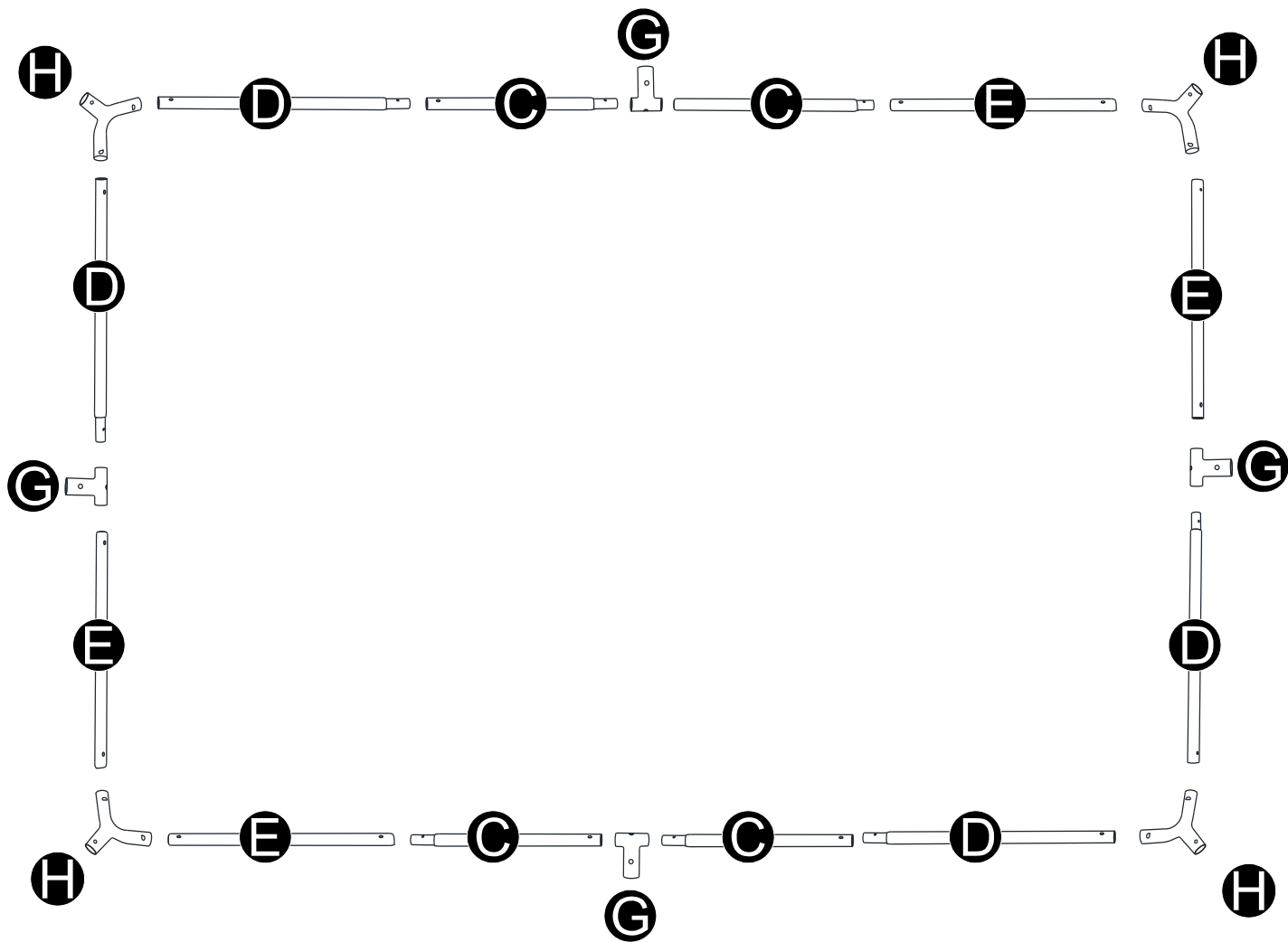
SE TILL SÅ ATT HÄNDER INTE KOMMER IKLÄM MELLAN RAMARNA VID MONTERINGEN. BÅR SKYDDSHANDSKAR FÖR ATT UNDVIKA SKADOR VID MONTERING.



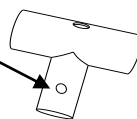
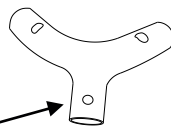
STEG 10

Lägg de övre rören på marken som på bilden nedan.

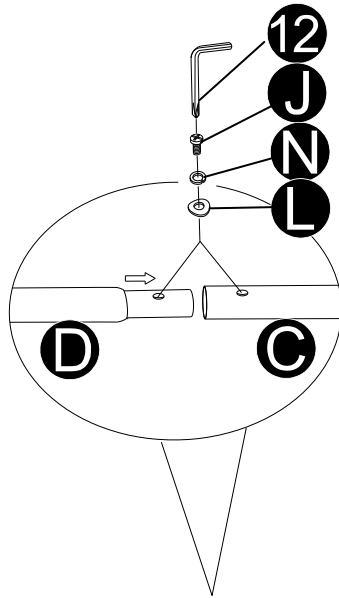
Dra inte åt skruvarna i detta steg.



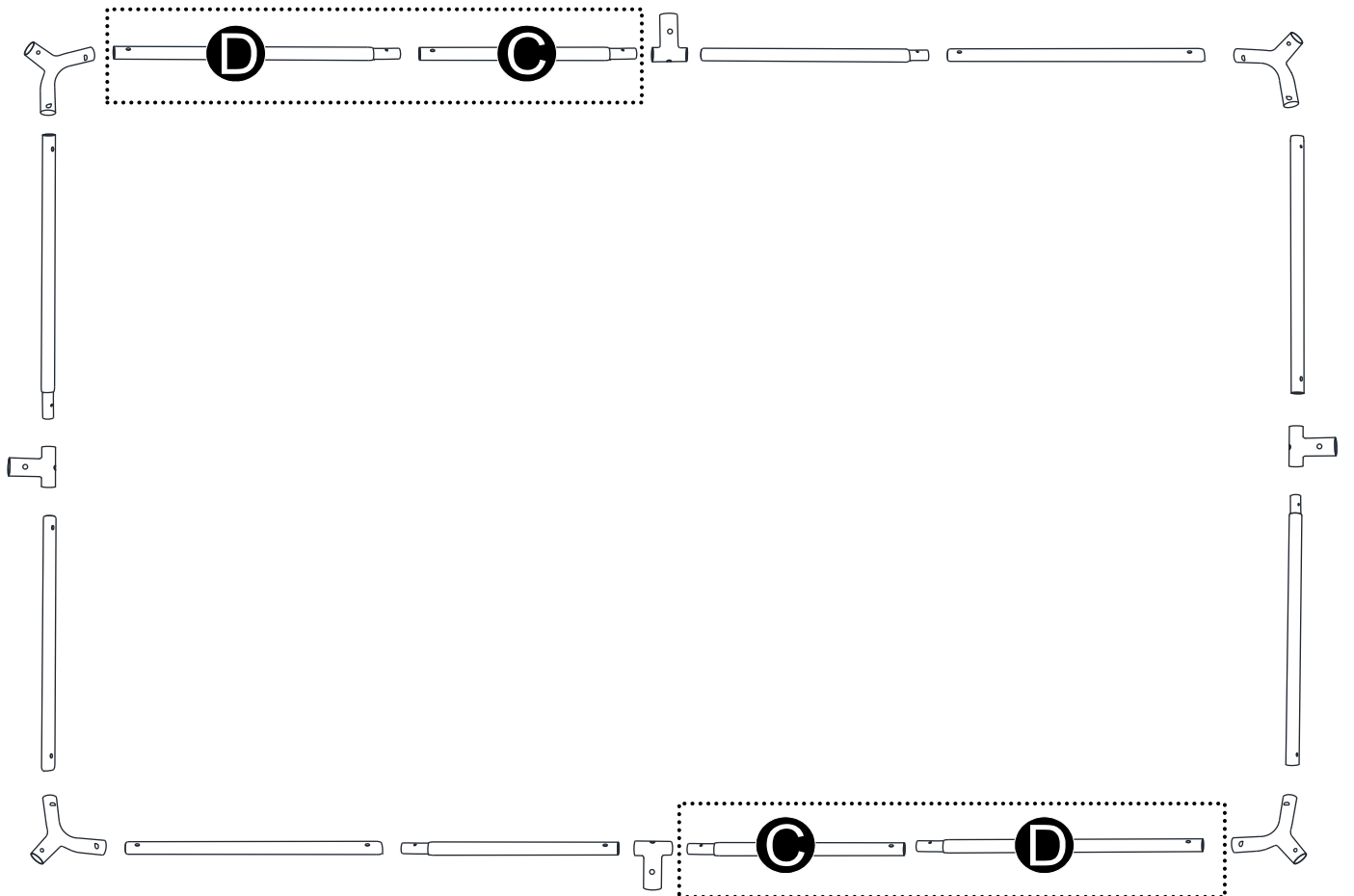
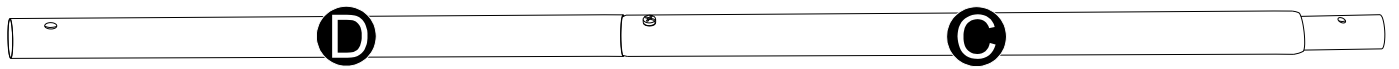
OBS:
Hålet vetter
utåt.



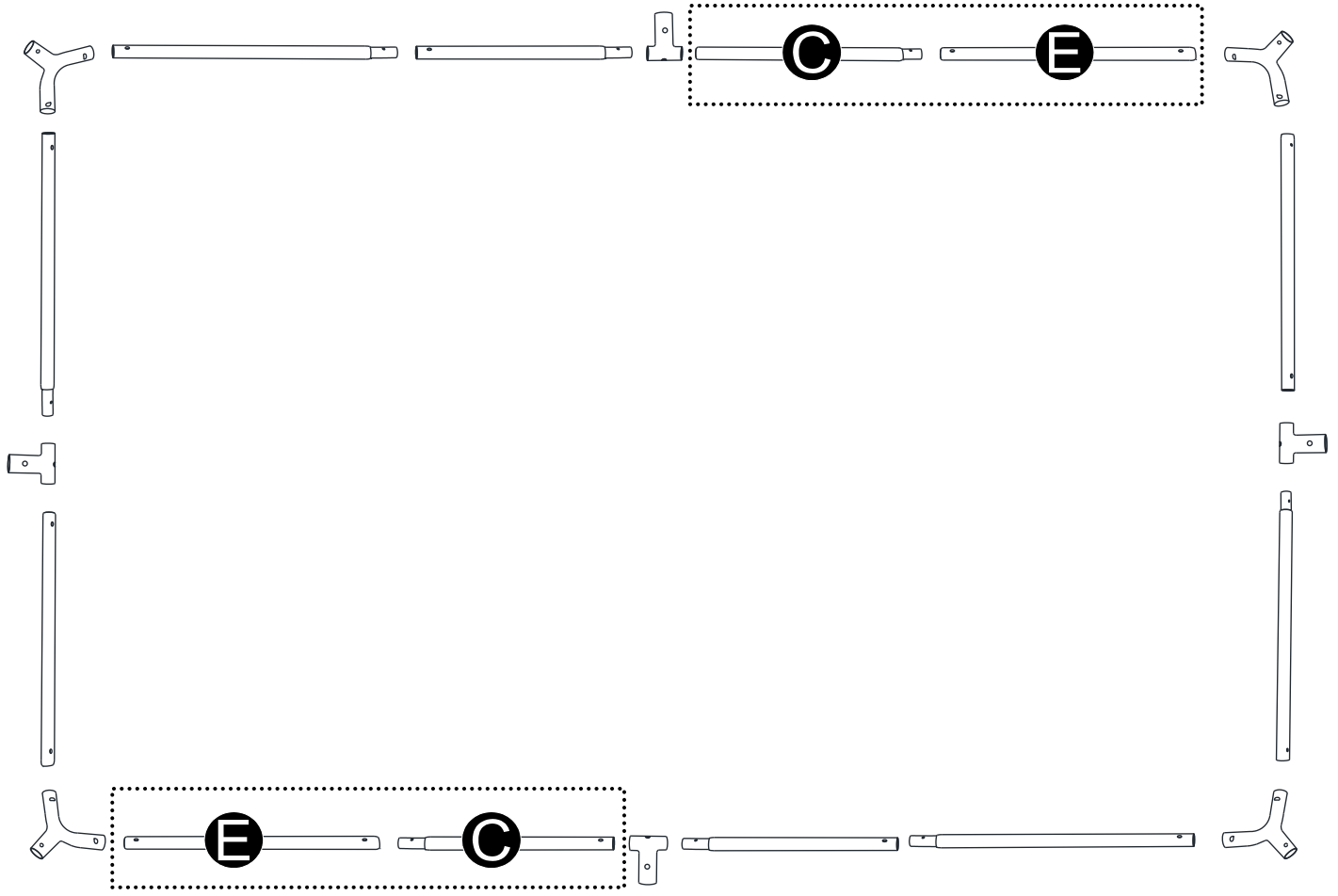
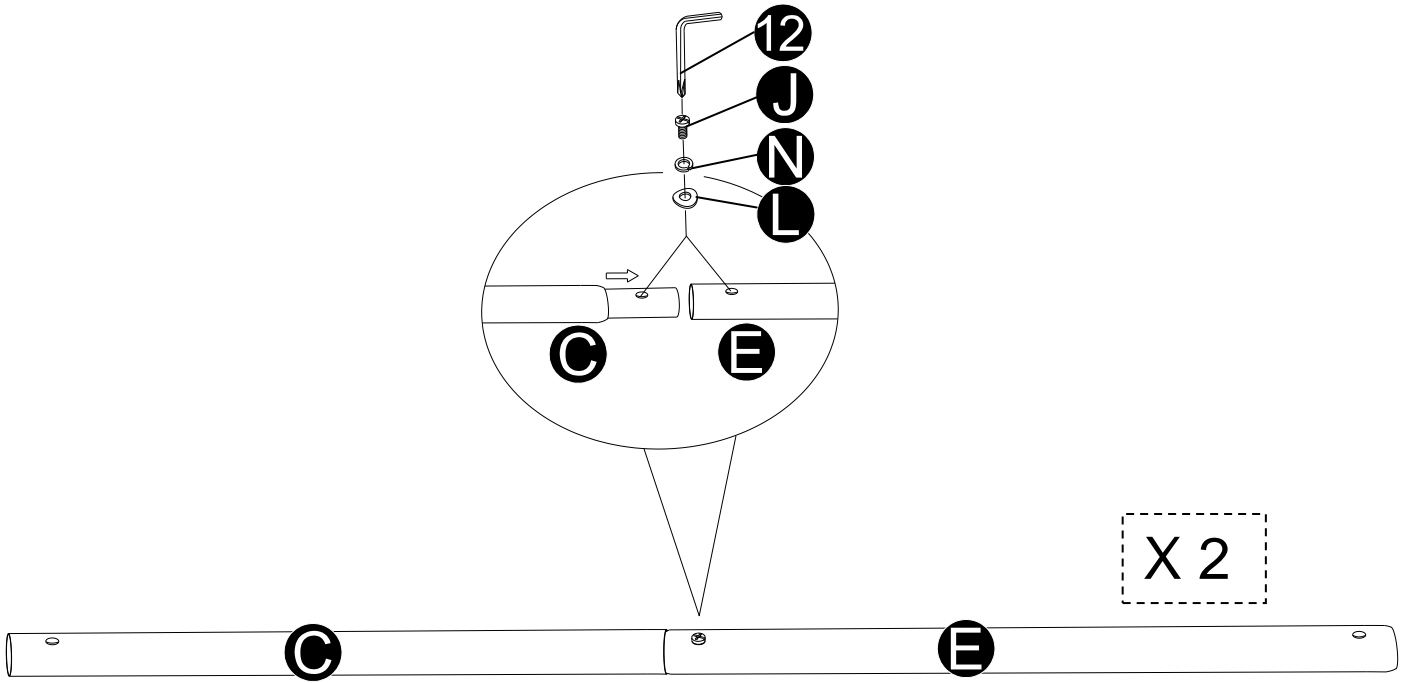
STEG 11-1



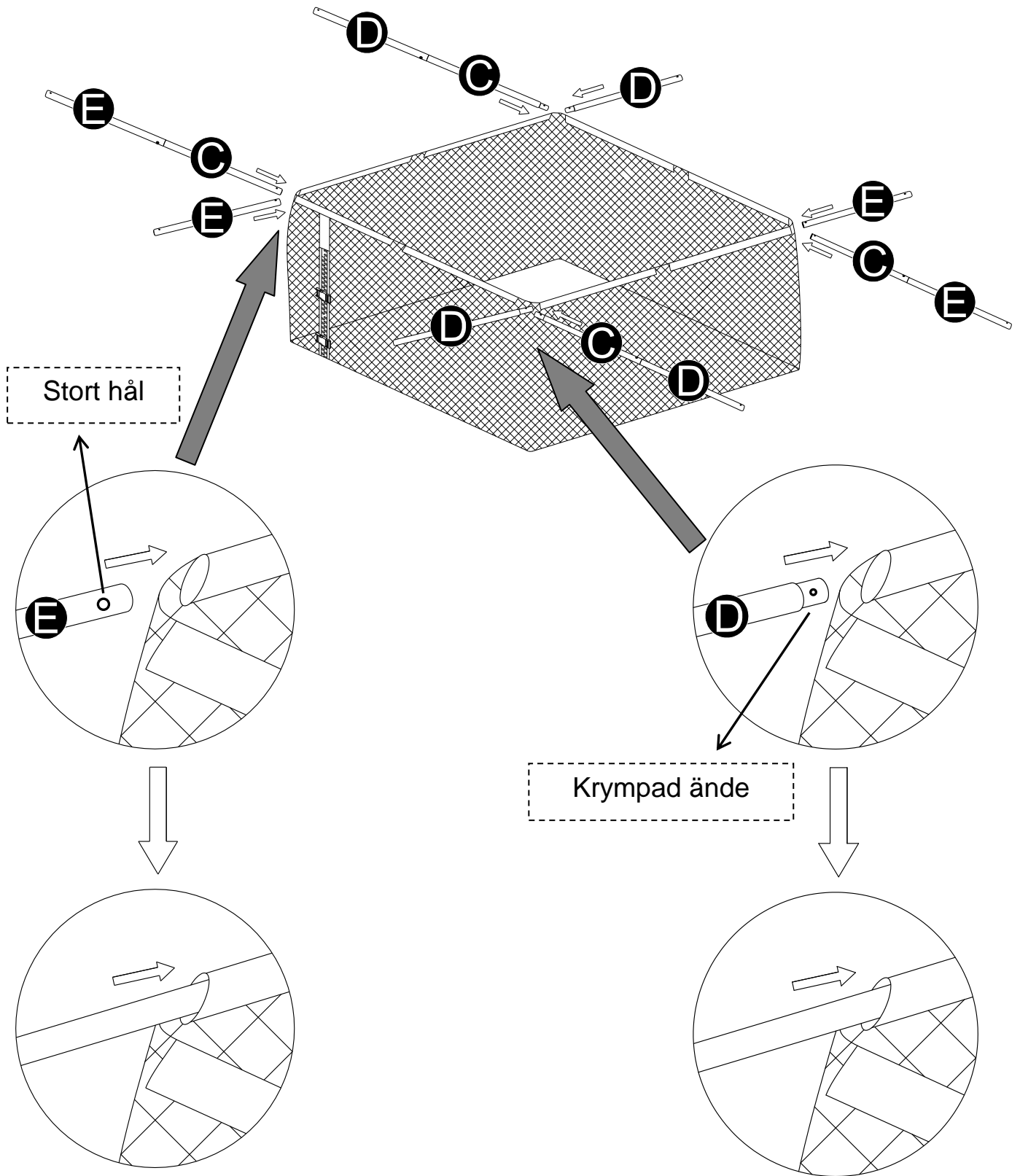
X 2



STEG 11-2

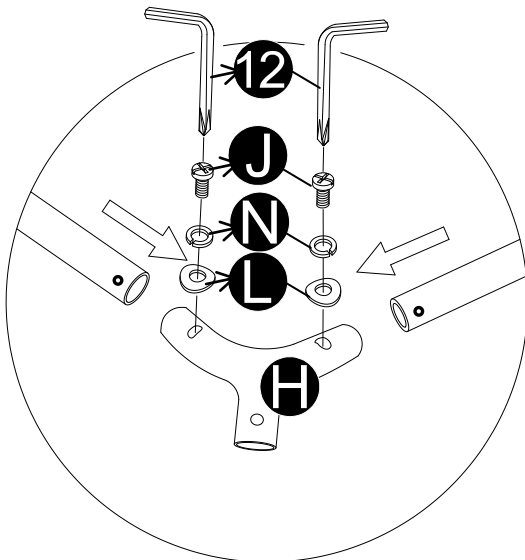
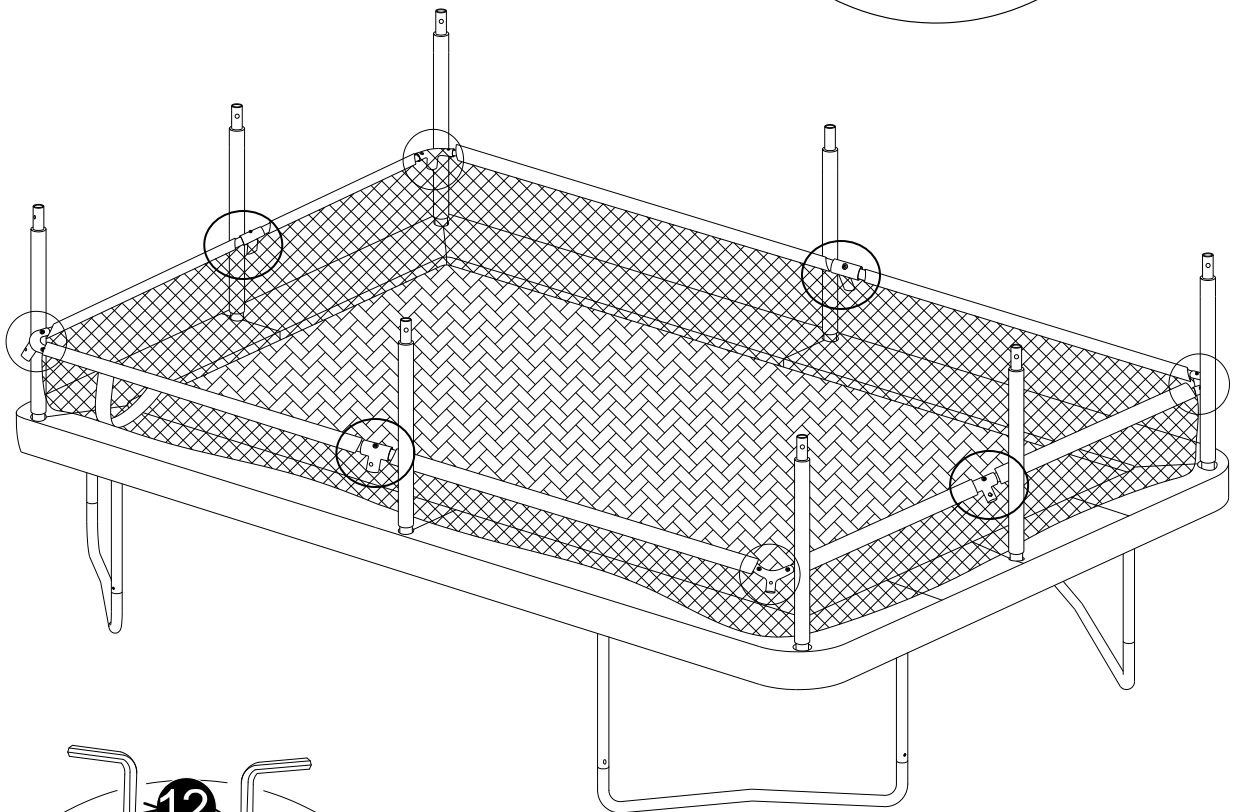
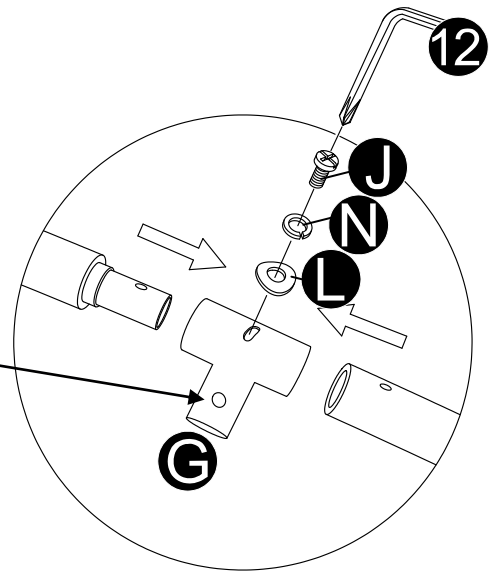


STEG 12

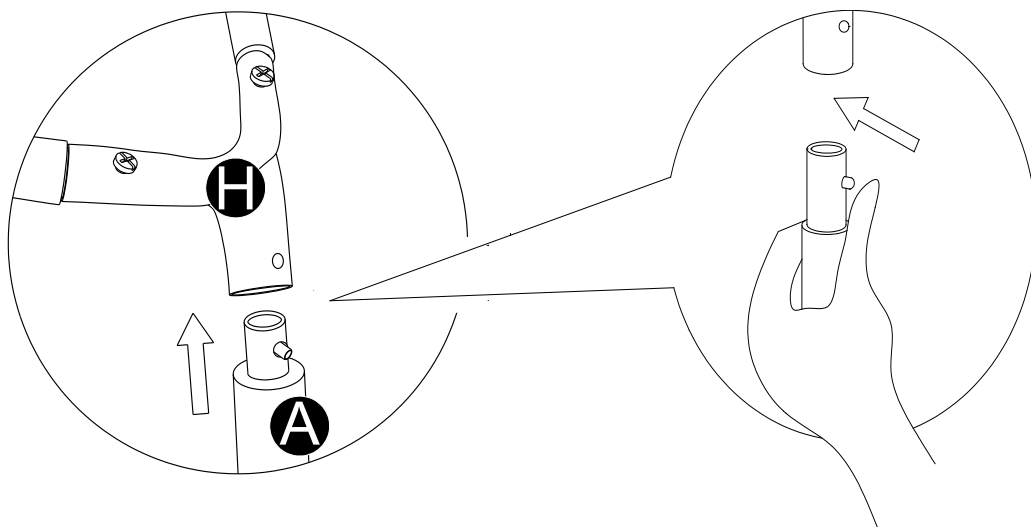
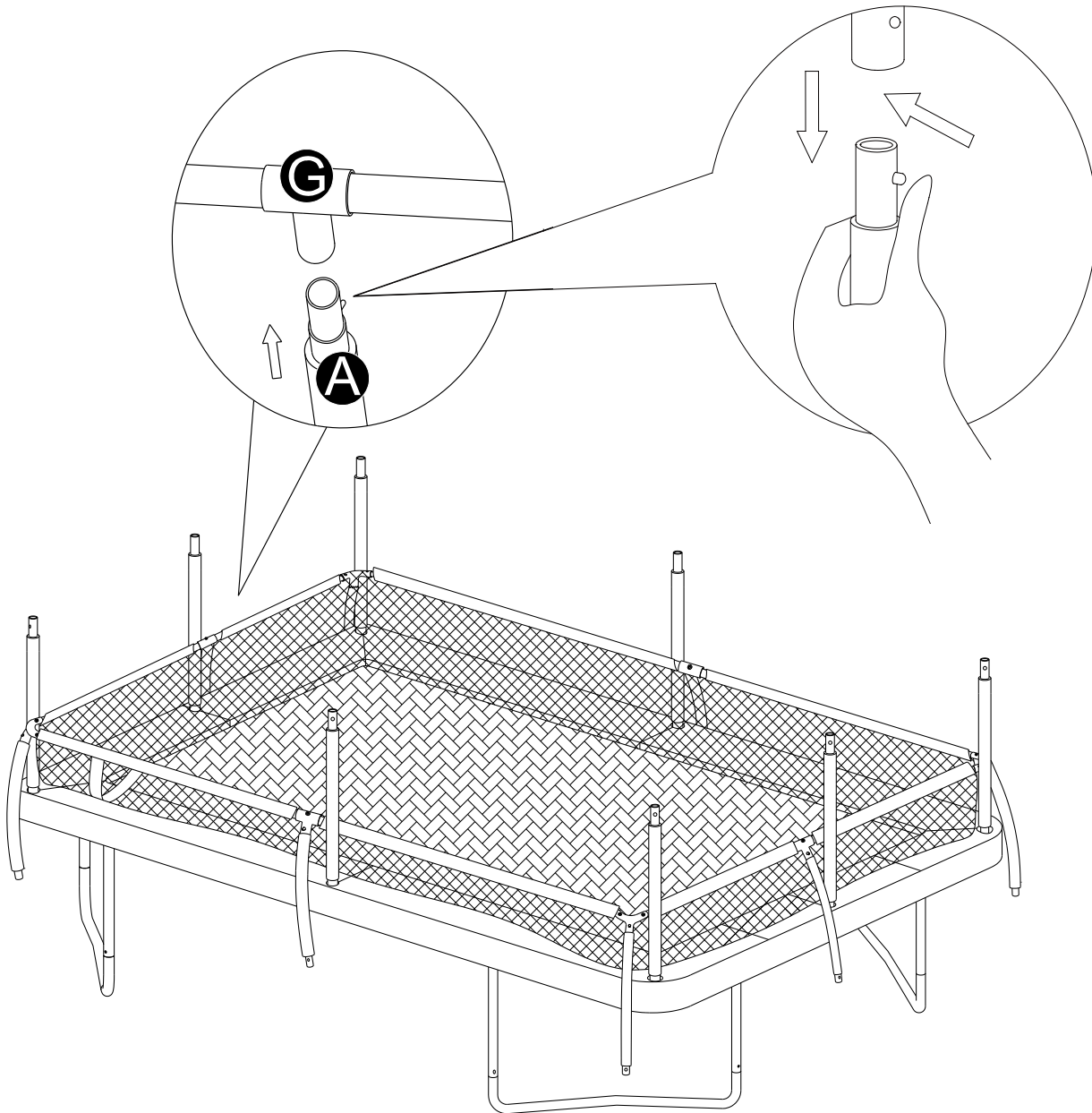


STEG 13

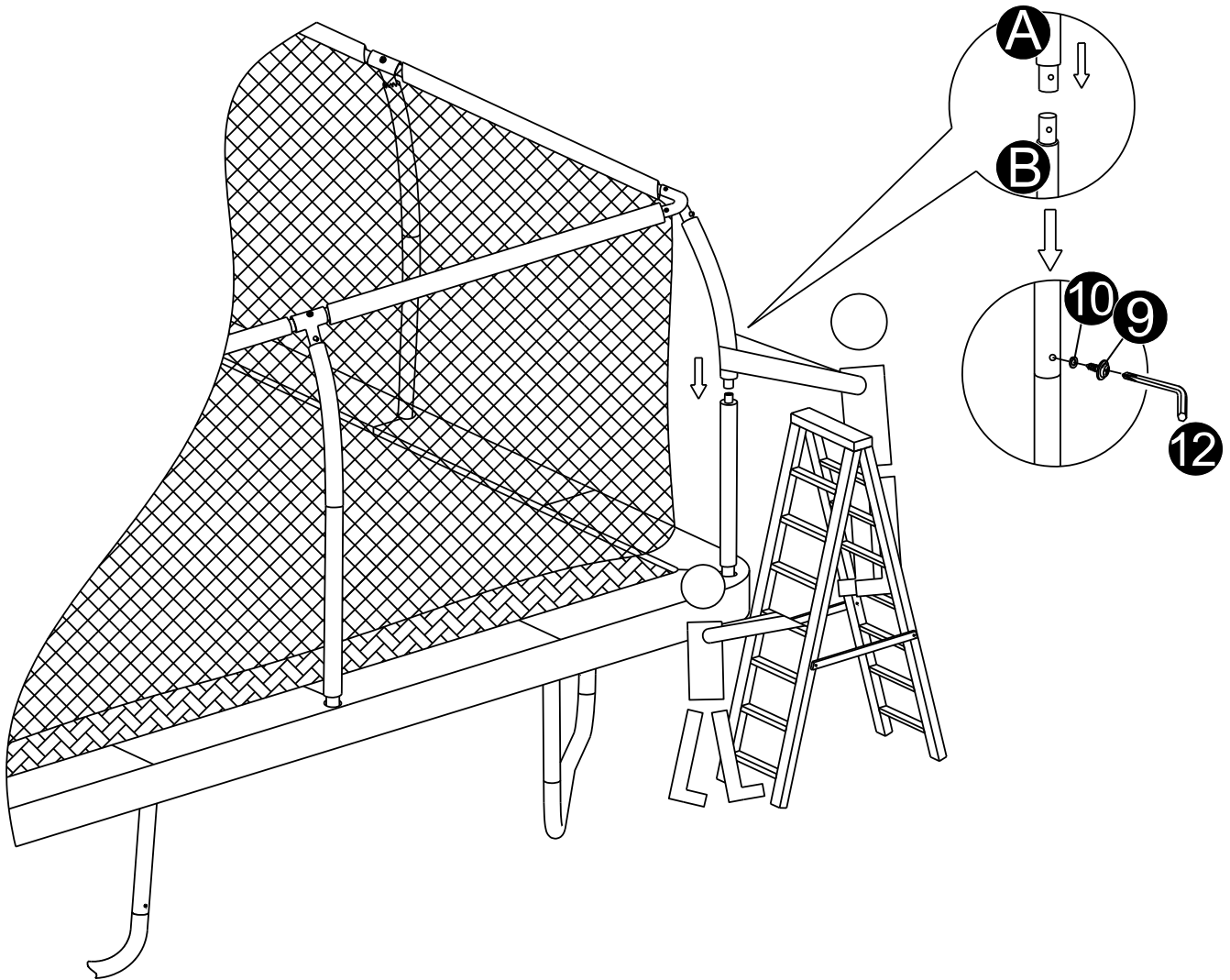
OBS:
Hålet vetter utåt.



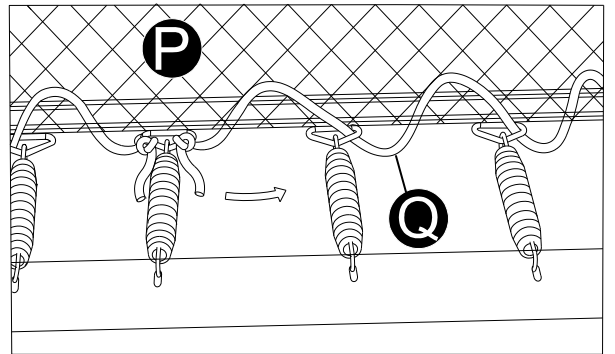
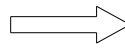
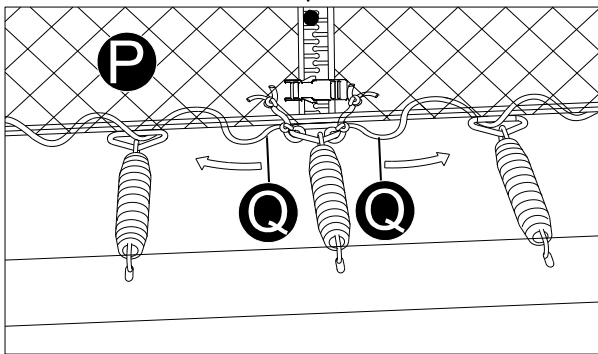
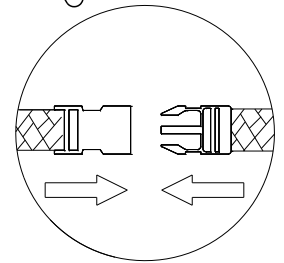
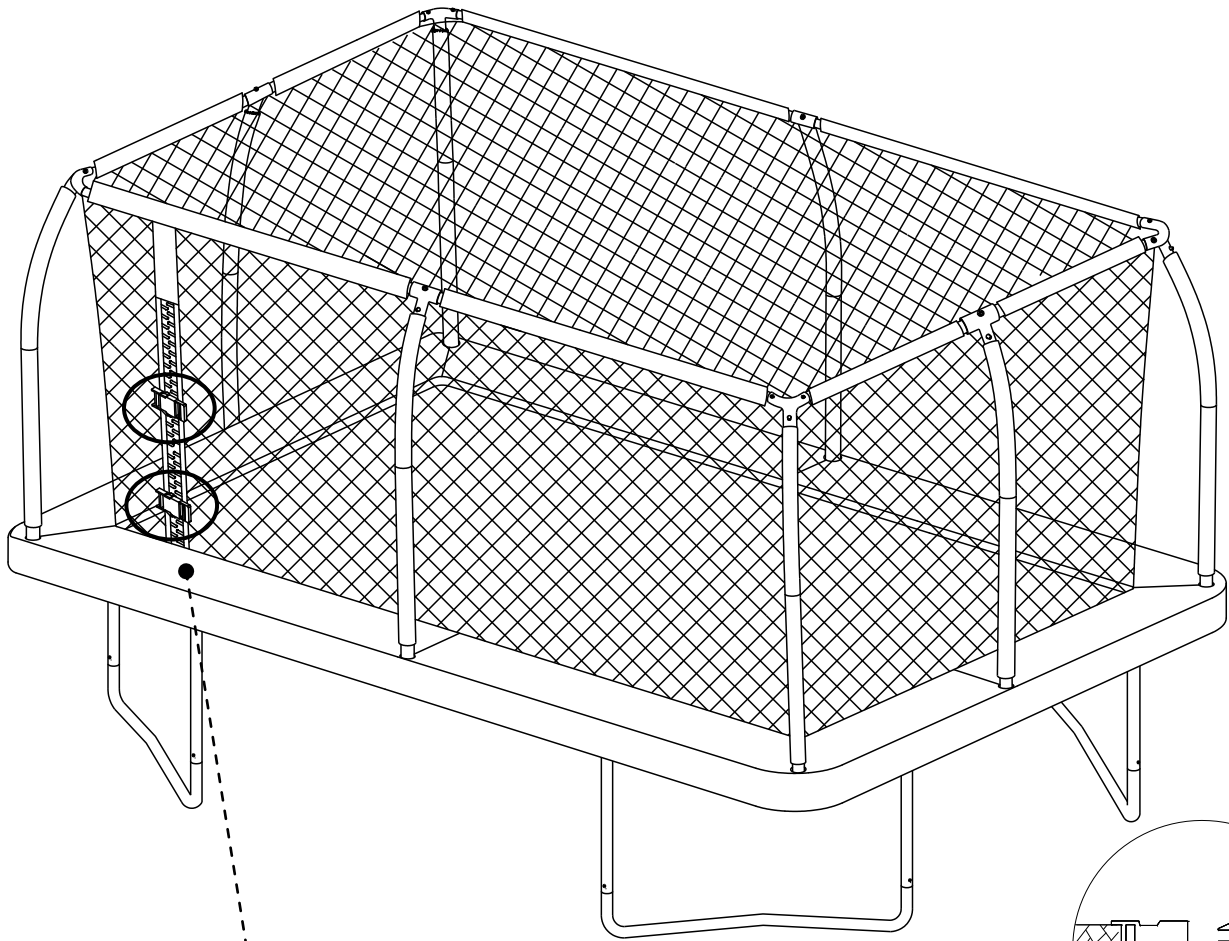
STEP 14



STEG 15

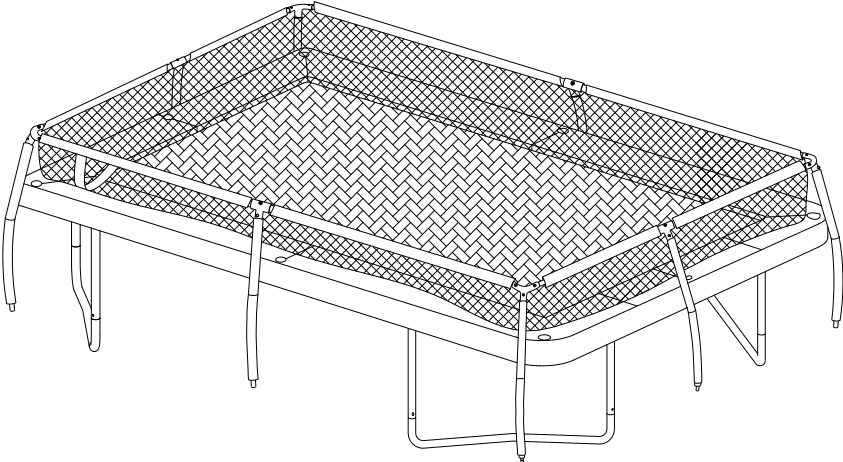
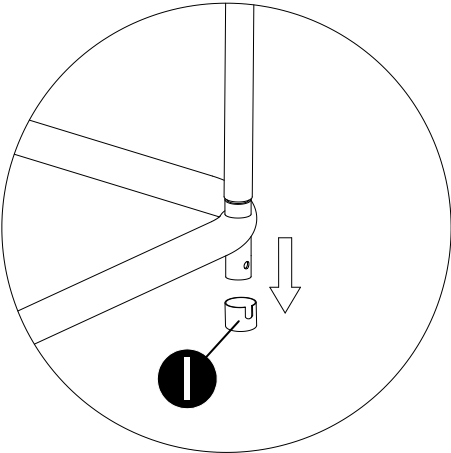
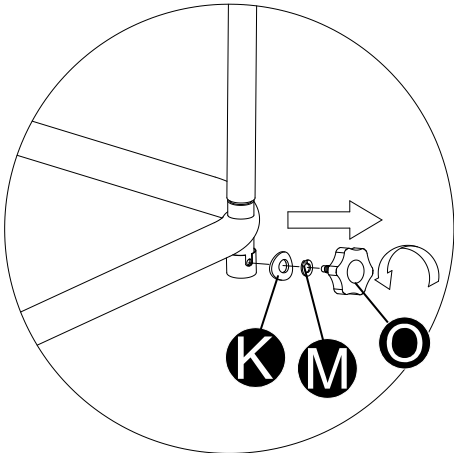
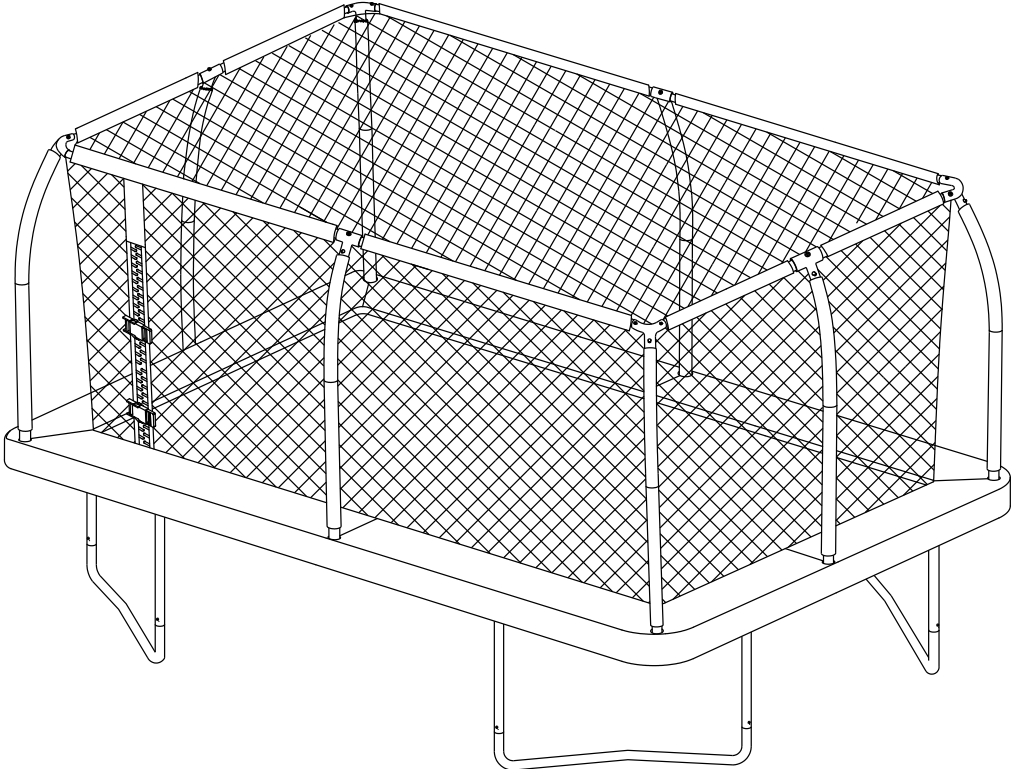


STEP 16

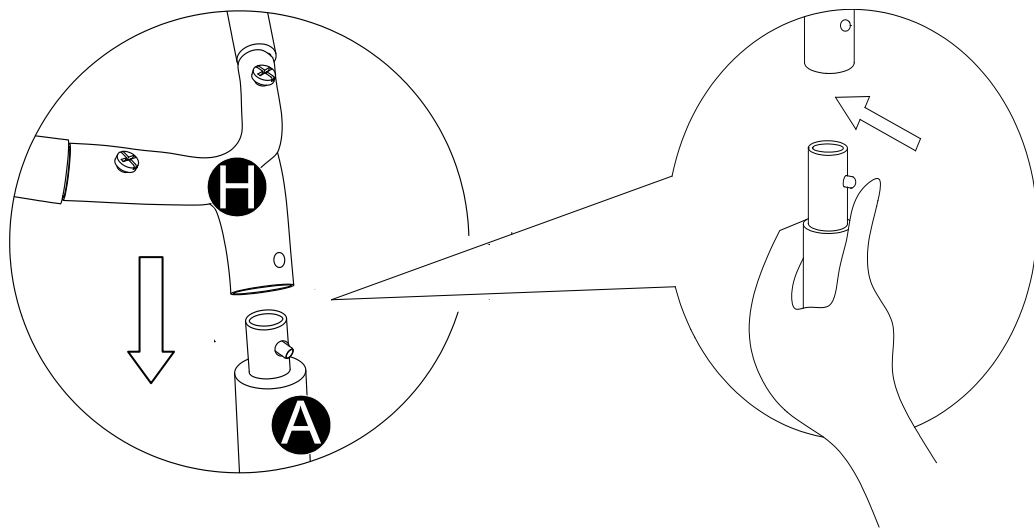
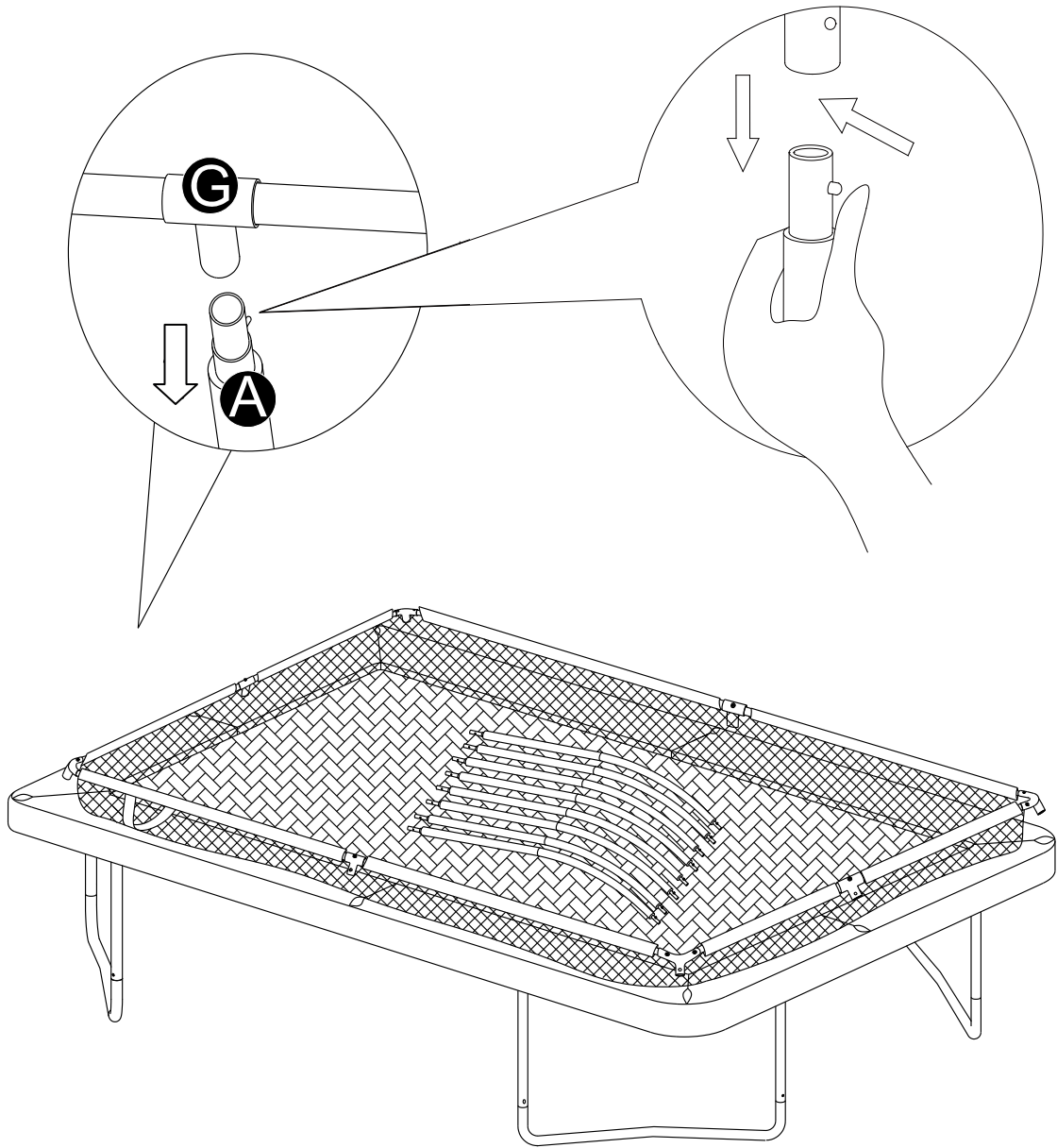


Snabb demontering

STEG 1



STEP 2



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 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 hopp teknik. 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



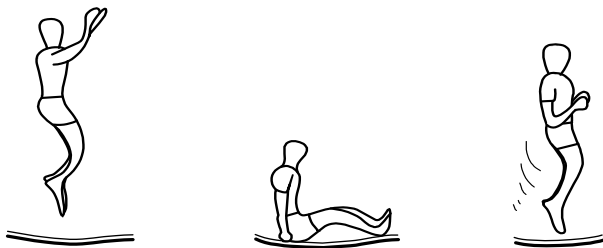
1. Börja från stående, med fötterna axelbredd isär och huvudet uppåt och ögonen på mattan
2. Sväng armarna framåt och uppåt i en cirkelrörelse
3. För ihop fötterna i luften och peka tårna nedåt.
4. Håll fötterna i axelbredd när du landar på mattan

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.