

Gymnastikringar

Manual
Version 1.0

LÄS GENOM NOGGRANT INNAN DU INSTALLERAR
OCH ANVÄNDER RINGAR

Det här manualen hjälper dig att montera
gymnastikringar i taket

WARNING! Vi tar inget ansvar för olyckor som beror på att kunden har inte förstått eller följt instruktionerna i den här manualen.

WARNING! Gymnastikringar tål maximalt 120 kg belastning.

WARNING! Den här produkten är gjort för hemmabruk. Gymnastikringarna är gjorda för en (1) person. Flera personer får inte använda ringarna samtidigt.

Verktyg som du behöver

Borrmaskin och borrar
(Storleken och modellen på skär beror på takets material)

Penna

Stege eller ställning så att du når taket

Måttband

WARNING! Undvik montera gymnastikringar över golv eller på mark gjort av hårt material såsom asfalt eller betong. Vi rekommenderar att du använder dämpande material såsom kuddar under ringarna.

WARNING! Kolla att du monterar krokarna på den delen av taket som har en bra bärförmåga. Fråga en expert om du osäker på takets bärförmåga.

Förpackningens innehåll

Två (2) stycken gymnastikringar i trä

Två (2) stycken 500 cm långa band med snabbblås

Takkrokar (går att beställa i webbshoppen)

Montering

1. Du behöver åtminstone två (2) meter plats bakom och framför ringarna och åtminstone en (1) meter på varje sida.
2. Använd stege för att kunna nå taket. Kolla att stegen står stabilt. Att borra i en vertikal position kan störa din stabilitet.
3. Använd måttband och markera två punkter i taket med 45-60 cm mellanrum. Mellanrummet ska vara lika långt som användarens axelbredd. Borra två hål och skruva krokarna i taket. Var försiktig att inte bryta krokarna när du skruvar åt dem (särskilt om du använder en hävarm såsom en hammare).
4. Roter krokarna så att spetsarna pekar mot sidorna och att krokarna sitter i en vertikal linje med ringarna.
5. Kolla att båda två krokar sitter stabilt i taket.
6. Prova försiktig innan du använder ringarna.

Kontaktuppgifter

Vi hjälper gärna med alla frågor som du har om gymnastikringar.

Tel. 040 480 6791

myynti@voimistelurenkaat.fi

www.voimistelurenkaat.fi

Montering av ringarna

Med snabbblås kan du lätt och praktiskt montera och ta bort gymnastikringarna.

1. Sätt bältet genom gymnastikringen. Ta båda ändarna av bandet i handen.
2. Tryck (Press) och håll låset längst ner.



3. Håll ner låset och mata ena änden av bandet genom låset underifrån.



4. Håll låset öppet och dra bandet till önskad längd.



5. Om du vill ta bort banden, håll låset öppet och dra ut bandet.



Underhåll och säkerhet

Kontrollera skicket på ringarna före varje användningstillfälle.

Gå genom band, snabbblås och krokar före varje användningstillfälle. Trasiga delar bidrar till en säkerhetsrisk.

Om bandet blir slitet ska det tas loss och bytas ut direkt. Om snabbblåset tappar delar eller börjar glida på bandet måste både bandet och låset bytas ut direkt.

Känn på båda banden med händerna och kolla särskilt noggrant skicket på bandet vid låset och takkrokarna.

Om du monterar gymnastikringar lågt kan det finnas en del band som hänger över. Rulla den överhängande delen och knyt den vid takkrokarna t.ex. med hjälp av ett gummiband. En överhängande del av bandet kan annars bidra till en säkerhetsrisk för små barn. Låt den därmed aldrig hänga fritt.

Man får aldrig stoppa in huvudet i gymnastikringarna. Man får inte heller hänga med huvudet nedåt. Gör man det kan det bidra till en säkerhetsrisk. Småbarn får bara använda ringarna när en vuxen övervakar aktiviteten.

Utomhusbruk

Det bästa stället att placera ringarna ute är en skuggig område med regnskydd.

Regn och sol kan skapa sprickor och små förändringar i färg och material.

Behandlar man gymnastikringarna med träolja (t.ex. Tikkurila Valtti) kan man förlänga ringarnas användningstid under utomhusbruk.

Ta alltid in gymnastikringarna när du inte använder dem.

Lämna inte gymnastikringar utomhus under vintern utan förvara dem inomhus.

OBS!

Tar man bra hand om sina gymnastikringar kan man förlänga deras livslängd och förhindra olyckor.

OBS!

Det här paketet innehåller inte komponenter eller delar som man använder för att montera gymnastikringar i ett träd utomhus.