

TRAMPOLIINI

KÄYTTÖOHJE

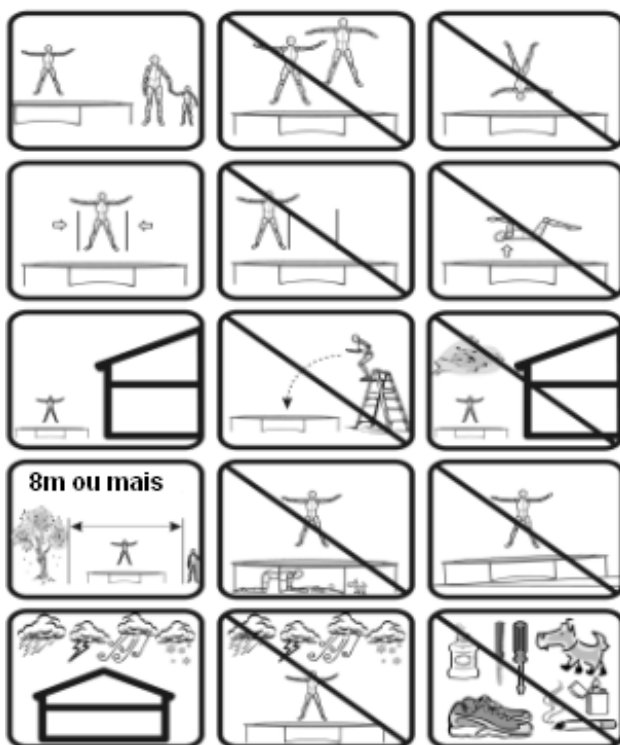


JOHDANTO

Lue käyttöopas kokonaisuudessaan ennen trampoliinin käyttöä. Käyttöön liittyy loukkaantumisvaara, aivan kuten muissakin vapaa-ajan liikunta-aktiviteeteissa. Voit vähentää loukkaantumisvaaraa noudattamalla asianmukaisia turvallisuusohjeita ja vinkkejä.

- Trampoliinin väärinkäyttö on vaarallista ja voi johtaa vakaviin vammoihin!
- Trampoliinilla voi pomppia hyvin korkealle eri asennoissa. Ole aina varovainen käyttäessäsi trampoliinia.
- Tarkasta trampoliinin kunto ennen jokaista käyttöä.
- Tästä ohjeesta löydät trampoliinin kokoamis-, hoito- ja huolto-ohjeet sekä neuvot, varoitukset ja oikeanlaiset hyppyteknikat. Käyttäjien ja käyttöä valvovien henkilöiden tulee perehtyä ohjeeseen. Käyttäjien tulee tietää omat rajansa hyppiessään trampoliinilla.

Tutustu trampoliiniin hyppimällä aluksi erittäin varovasti. Keskity kehosi asentoon ja harjoittele perushyppyjä ennen kuin siirryt vaikeampiin hyppyihin. Älä hypi piittaamattomasti trampoliinilla, vaan keskity pitämään hyvä hallinta ja hallitsemaan useita hyppyteknikoita.



Trampoliinia saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan. Useat samanaikaiset käyttäjät johtavat korkeampaan loukkaantumisvaaraan, sillä hyppijät voivat törmätä toisiinsa.



Älä hyppää voltteja. Tällöin pään tai niskan loukkaantumisen vaara kasvaa huomattavasti. Pahimmillaan se voi

johtaa halvaukseen tai kuolemaan.

TRAMPOLIININ KÄYTTÖ

1. YLEISET OHJEET

1.1 TARKOITUS

- Tuote on tarkoitettu vain kotikäyttöön. Se ei sovellu ammatilliseen tai lääketieteelliseen käyttöön.
- Käyttäjän enimmäispaino on 150 kg. Trampoliinin ylikuormitus vaurioittaa sitä. Tällaiset vauriot eivät kuulu takuun piiriin.

1.2 LAPSIIN LIITTYVÄT VAARAT

- Älä päästä lapsia tuotteen lähelle ilman valvontaa. Suorita tarvittavat varotoimenpiteet ja valvo lapsen trampoliininkäyttöä. Huomaa, että pakkausmateriaali ei sovellu lapsille. Tukehtumisvaara!
- Yli 51 cm korkeat trampoliinit eivät sovellu alle 6-vuotiaille lapsille. Lapset eivät tunnista mahdollisia tuotteeseen liittyviä vaaroja. Pidä lapset poissa tuotteen lähettäviltä. Se ei ole lelu. Tuote on säilytettävä poissa lasten ja lemmikkieläinten ulottuvilta.

1.3 HUOMIO – TUOTTEEN VAHINGOITTUMINEN

- Älä muokkaa tuotetta. Käytä vain alkuperäisiä varaosia. Jätä korjaukset pätevälle henkilölle.
Asiattomat korjaukset voivat vaikuttaa trampoliinin turvallisuuteen. Käytä ainoastaan ohjeessa ilmoitetulla tavalla.
- Suojaa tuote kosteudelta ja korkeilta lämpötiloilta.

1.4 NEUVOJA KOKOAMISEEN

- Tuotteen kokoonpano on tehtävä huolellisesti vähintään kahden terveen aikuisen voimin. Jos olet epävarma, kysy lisää pätevältä henkilöltä.
- Lue käyttöopas ennen asennuksen aloittamista.
- Poista kaikki pakkausmateriaalit ja aseta kaikki osat maahan. Näin saat yleiskuvan osista, mikä helpottaa kokoamista.
- Tarkasta osaluettelo varmistaaksesi, ettei osia puutu. Hävitä pakkausmateriaali, kun kokoaminen on suoritettu.
- Huomaa, että työkaluja käsitellessä ja työtä tehdessä voi loukkaantua.
- Kokoja siksi tuote varovaisesti.
- Luo itsellesi vaaraton ympäristö: älä esimerkiksi anna työkalujen maata ympäri työtilaa.
- Säilytä pakkausmateriaali niin, ettei siitä koidu vaaraa. Kalvot ja muovipussit ovat vaarallisia lapsille (tukehtumisvaara).
- Kun olet asentanut tuotteen ohjeiden mukaisesti, varmista, että kaikki ruuvit, pultit ja mutterit on asennettu ja kiristetty oikein ja että kaikki liitokset ovat kireällä.
- Jätä vähintään 7,3 metriä tilaa trampoliinin yläpuolelle. Jätä asianmukainen määrä tilaa trampoliinin ja mahdollisten vaarojen väliin, kuten sähkökaapeleihin, puun oksiin,

leluihin, uima-altaisiin ja aitoihin.

- Trampoliini pitää koota oikein ennen käyttöä.
- Älä pystytä trampoliinia sateisena, tuulisena tai myrskyisenä päivänä, tai hämärässä. Suosittelemme trampoliinin purkamista ja asettamista suojaan huonon sään ajaksi.
- Trampoliinin metallirunko johtaa sähköä. Salama, jatkojohdot ja sähkölaitteet eivät saa koskettaa trampoliinia.
- Trampoliinia on käytettävä hyvin valaistulla alueella.
- Älä aseta mitään esineitä trampoliinin alle.
- Trampoliinia ei saa käyttää muiden vapaa-ajan laitteiden tai rakennuksien lähetyvillä.
- Kun kokoat tai purat trampoliinia, suojaa kätesi käsineillä.

1.5 MUITA NEUVOJA

- Voit tukea jalkoja asettamalla hiekkasäkkejä niiden päälle. Tämä estää trampoliinia kaatumasta voimakkaassa tuulessa.
- Älä käytä raskauden aikana.
- Älä käytä, jos kärsit korkeasta verenpaineesta.
- Hypi paljain jaloin. Älä käytä kenkiä. Se vaurioittaa trampoliinin mattoa ja ei kuulu takuun piiriin.
- Tupakointi trampoliinilla on kielletty.
- Älä vie savukkeita, lemmikkejä, teräviä esineitä tai muita vieraita esineitä trampoliinille.
- Älä käytä trampoliinia alkoholin tai lääkeaineiden vaikutuksen alaisena.
- Älä istu pehmusteiden päällä tai nojaa niihin, sillä niiden on pystyttävä liikkumaan maton kanssa. Älä anna pienten lasten vetää itsensä ylös pehmusteiden avulla. Takuu ei kata pehmusteiden repeämistä, jos niiden vapaata liikkumista on estetty.
- Aseta trampoliini tasaiselle maalle, mieluiten nurmikolle. Trampoliinin asettaminen kovalle maalle rasittaa runkoa voimakkaasti ja voi pidemmän ajan päästä aiheuttaa runkovaurioita, jotka eivät kuulu takuun piiriin. Trampoliinin asettaminen epätasaiselle maalle voi johtaa sen kaatumiseen.
- Älä altista trampoliinia avotulelle.
- Suojaa trampoliinia asiattomalta käytöltä.
- Älä käytä trampoliinia, jos se on märkä.
- Tuulisissa olosuhteissa sido trampoliini maahan tai pura se ja aseta se suojaan.

VAROITUS

1. Varmista, että turvaverkko on täysin suljettu ja että sisäänkäynnin kolme koukkuja ovat kiinni ennen hyppimisen aloittamista.
2. Älä hyppää tahallaan turvaverkkoa päin. Se on suunniteltu estämään henkilöitä putoamasta trampoliinilta. Tahallinen hyppiminen turvaverkkoa päin voi johtaa trampoliinin kaatumiseen tai turvaverkon vaurioitumiseen. Turvaverkon väärinkäytöstä johtuvat vahingot eivät kuulu takuun piiriin.

2. TRAMPOLIININ TURVAOHJEET

- Kaikki trampoliinin käyttäjät tarvitsevat valvojan – riippumatta käyttäjän iästä ja kokemuksesta.
- Trampoliinin turvallisuusohjeita tulee aina noudattaa.
- Voltteja ei saa tehdä. Virheellinen laskeutuminen voi johtaa selkä-, niska- tai päävaurioihin. Se voi jopa aiheuttaa halvaantumisen tai kuoleman.
- Vain yksi henkilö saa käyttää trampoliinia kerrallaan. Jos useat henkilöt käyttävät trampoliinia samanaikaisesti, törmäysvaara lisääntyy.
- Tarkasta trampoliini vaurioiden, kulumien tai viallisten osien varalta ennen jokaista käyttöä, koska ne voivat vaikuttaa trampoliinin turvallisuuteen. Vaurioituneet, kuluneet tai vialliset osat on vaihdettava välittömästi. Sillä välin trampoliinille pääsy on estettävä.
- Älä käytä vaatteita, joissa on koukkuja tai vastaavia, sillä ne voivat takertua trampoliiniin.
- Käytä trampoliinia vain tasaisella maalla, joka ei ole liukas.
- Voimakas tuuli voi nostaa trampoliinia. Jos sääennuste kertoo kovasta tuulesta, pura se ja siirrä se suojaan, tai sido se köysillä kiinni. Tarvitset ainakin kolme ankkurointipistettä. Pelkkien jalkojen sitominen ei riitä, sillä ne voivat irrota.
- Vältä siirtämisestä koottua trampoliinia, sillä sen runko saattaa vääntyä. Jos trampoliinin siirtäminen on välttämätöntä, ota huomioon seuraavat seikat: siirtäkää trampoliinia neljän hengen voimin niin, että se nostetaan tasaisesti maasta. Kanna trampoliinia vaaka-asennossa. Jos runko muuttaa asentoaan, vetäkää neljän hengen voimin runko takaisin kohdilleen.
- Trampoliinit ovat hyppimistä varten. Niissä voidaan hyppiä epätavallisiin korkeuksiin eri kehonliikkeillä. Pysy matolla. Runkoon tai pehmusteisiin osuminen, tai epäonnistunut laskeutuminen, voi aiheuttaa loukkaantumisen.
- Käyttäjien on tutustuttava käyttöoppaaseen. Käsikirja sisältää trampoliinin kokoamisohjeet, varoitoimenpiteet ja huolto- ja ylläpito-ohjeet. Noudata ohjeita, jotta trampoliinin käyttäminen on turvallista ja hauskaa.
- Valvojan vastuulla on varmistaa, että käyttäjät tietävät trampoliinin ympärillä olevan tilan tärkeyden turvallisuuden kannalta.
- Älä käytä trampoliinia veden lähetyksillä ja varmista, että sen ympärillä on tarpeeksi tilaa.
- Varo liikkuvia osia. Kättesi ja jalkasi voivat jäädä niihin puristuksiin.
- Älä vie vieraita esineitä trampoliinille.
- Älä anna kenenkään mennä trampoliinin alle, kun se on käytössä. Hyppyalusta on joustava ja sen alaspäin liikkuminen voi aiheuttaa vaaratilanteen alla olevalle.
- Noudata kaikkia turvallisuusohjeita ja tutustu käyttöoppaan ohjeisiin.
- Trampoliinia saa käyttää vain, jos matto on puhdas ja kuiva. Kulunut tai vahingoittunut matto on vaihdettava välittömästi.
- Pidä vaaralliset esineet poissa trampoliinilta.
- Estä luvaton tai valvoton trampoliinin käyttö.
- Älä käytä trampoliinia alkoholin tai lääkeaineiden vaikutuksen alaisena.
- Opettele hyppimisen perustekniikat huolellisesti ennen kuin yrität vaikeampia hyppyjä. Katso lisätiedot hyppytekniikoita käsittelevästä luvusta.
- Kiipeä ylös trampoliinille, älä hyppää sen päälle. Älä käytä trampoliinia hyppyalustana. Lisätietoja saat ohjeista, jotka koskevat trampoliinille nousemista ja siitä poistumista.

- Lisätietoja ja -harjoituksia saat ottamalla yhteyttä koulutettuun trampoliiniopettajaan.

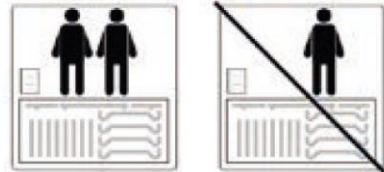
3. ASENNUSOHJEET

- > **Asentaaksesi tämän trampoliinin**, tarvitset vain tämän tuotteen mukana tulevan erityisen jousityökalun.
- > Jaksoina, jolloin sitä ei käytetä, tämä trampoliini voidaan helposti purkaa ja varastoida.
- > Ole hyvä ja lue asennusohjeet ennen tuotteen asennuksen aloittamista.

ENNEN ASENNUSTA

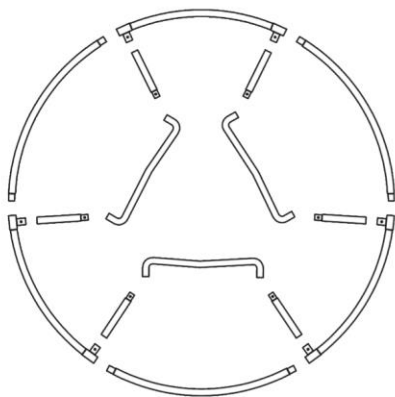
- > Ole hyvä ja katso osien kuvaus ja numerot -sivu. Asennusvaiheet käyttävät näitä kuvauksia ja numeroita viitteenä.
- > Varmista, että kaikki osat on luetteloitu. Jos sinulta puuttuu osia, katso Kuinka hankkia mitä tahansa osia -sivu.
- > Välttääksesi käsien vammoja asennuksen aikana, **ole hyvä ja käytä hansikkaita suojataksesi käsiäsi.**

REMEMBER TO USE GLOVES DURING ASSEMBLY TO AVOID PINCHING and IT WILL TAKE AT LEAST TWO PEOPLE TO ASSEMBLE THE TRAMPOLINE

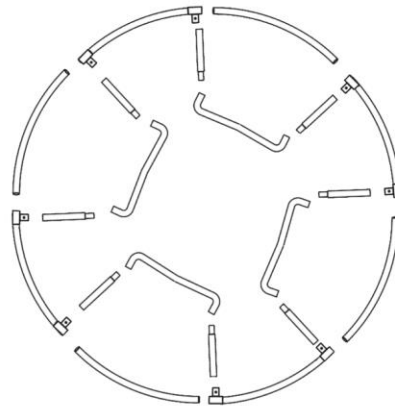


Muista käyttää hansikkaita asennuksen aikana välttääksesi nipistystä, ja asennukseen tarvitaan vähintään kaksi ihmistä

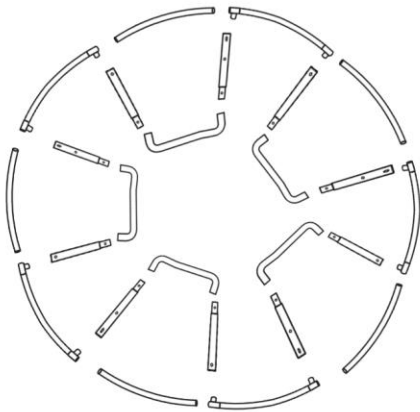
	MALLI KOKO	183cm	244cm	305cm-3	305cm-4	365cm	396cm	427cm	457cm	487cm
A	RUNKOPUTKI-A	3	3	3	4	4	4	4	5	6
B	RUNKOPUTKI-B	3	3	3	4	4	4	4	5	6
C	T-LIITIN	6	6	6	8	8	8	8	10	12
D	PEHMUSTEET	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E	HYPPYMATTO	1	1	1	1	1	1	1	1	1
F	JALAN JATKO-OSA	-	-	-	8	8	8	8	10	12
G	JALKARUNGOT	3	3	3	4	4	4	4	5	6
H	JOUSET	36	42	54	64	72	80	84	90	108
I	JOUSITYÖKALU	1	1	1	1	1	1	1	1	1
J	RUUVIT	-	-	-	8	8	8	8	10	12
K	JAKOAVAIN	1	1	1	1	1	1	1	1	1



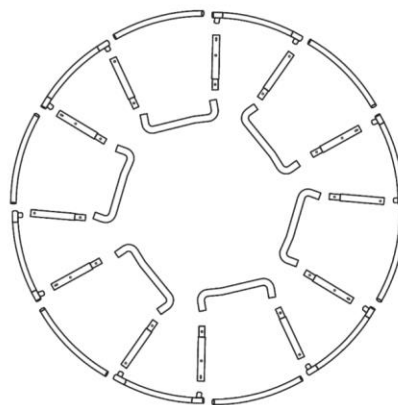
6FT/8FT/10FT (3 Legs)



12FT/13FT/14FT (4 Legs)

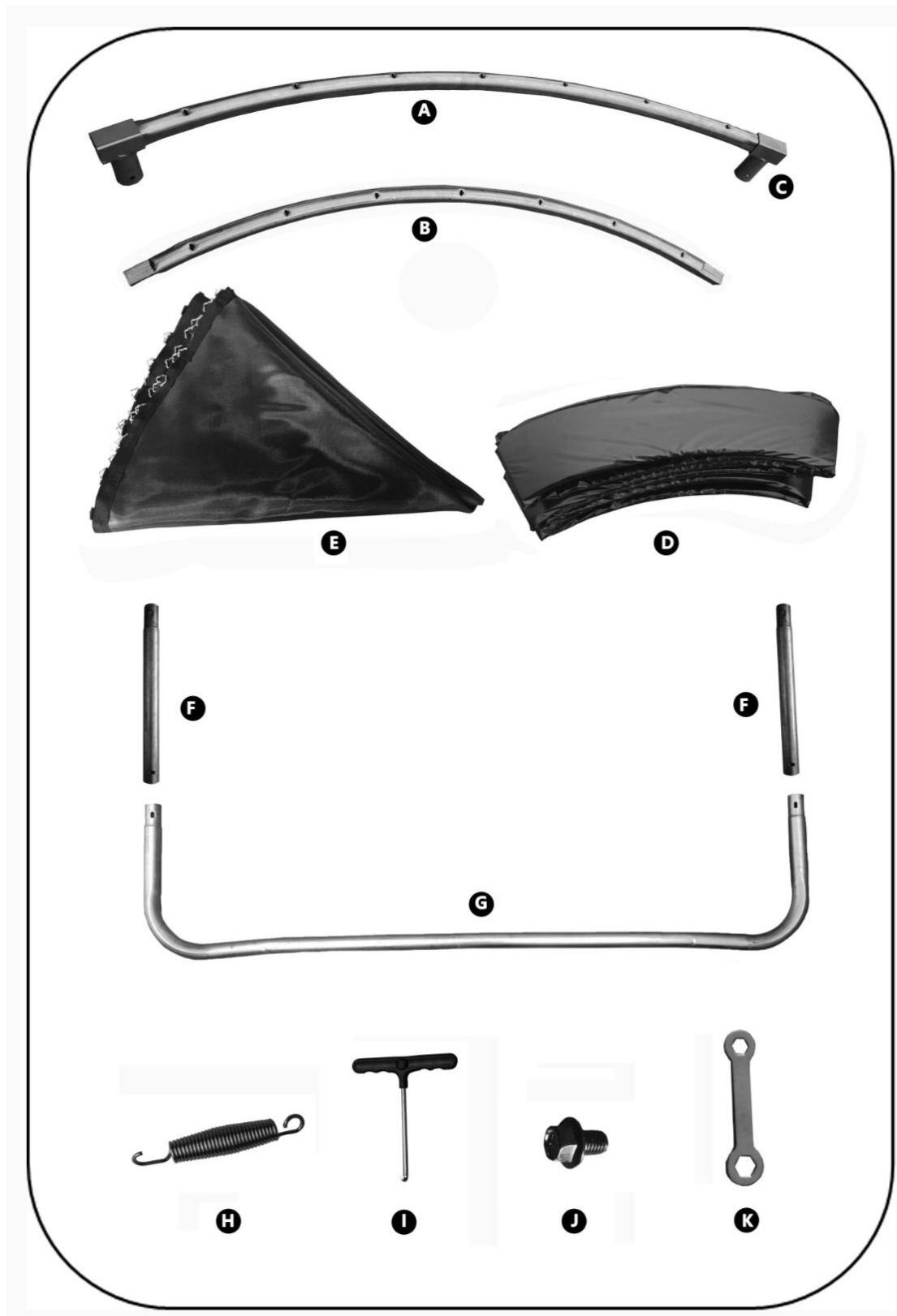


15FT (5 Legs)



16FT (6 Legs)

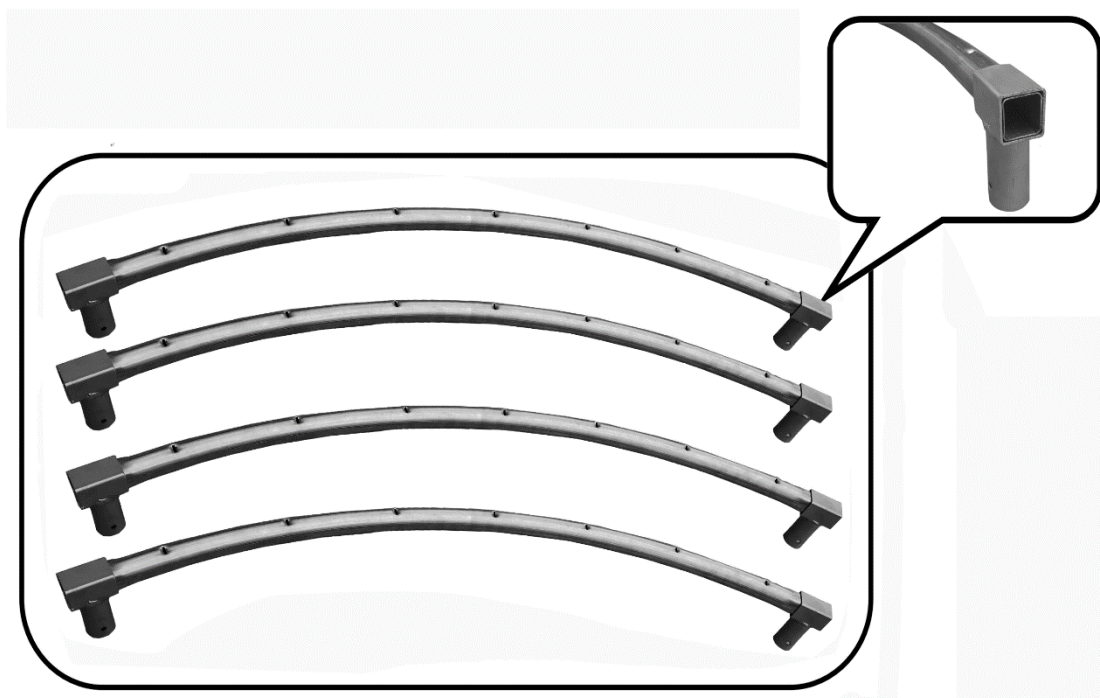
JATKO... TRAMPOLIININ OSALUETTELO



TRAMPOLIININ RUNGON ASENTAMINEN

Vaihe 1:

Liitä T-liitin (C) Runkoputken A (A) molempiin päihin. Varmista, että se sopii hyvin.



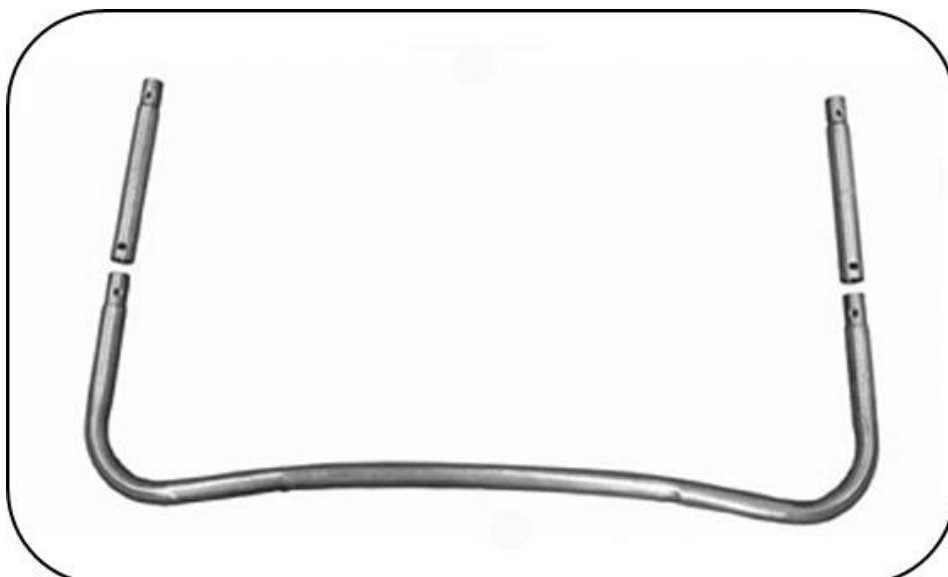
Vaihe 2:

Yhdistä kaikki Runkoputket B (B) Runkoputkeen A (A) (yhdistetty jo T-liittimiin muodostaaksesi ympyrän). Kahden viimeisen osan kiinnittäminen vaatii kaksi henkilöä; toinen pitelee runkoa samalla kun toinen yhdistää molemmat päät ympyräksi.



Vaihe 3:

Liitä **Jalan jatko-osa (F)** jalkarunkoon (**G**) ja kiinnitä yhteen **ruuveilla (J)**.

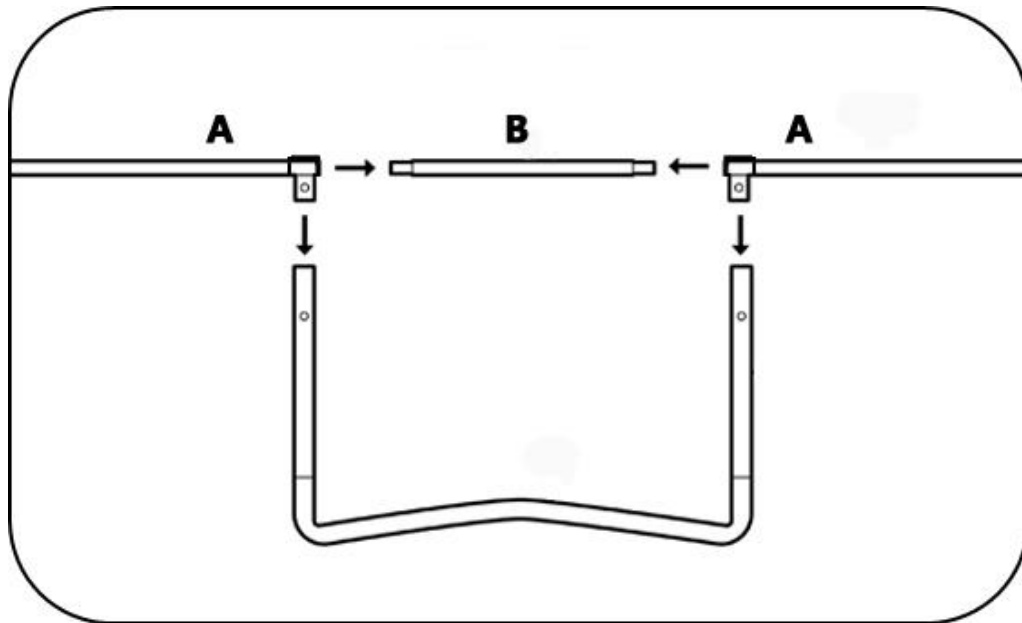


Vaihe 4:

Liitä kaikki **VAIHEESSA 1** asentamasi jalkatuet ylärunkoon, kiristä **Ruuveilla (J)**.

Varmista, että jokainen jalkatuki yhdistyy kahteen Runkoputkeen A ja

Runkoputkeen B niiden keskellä!



Vaihe 5:

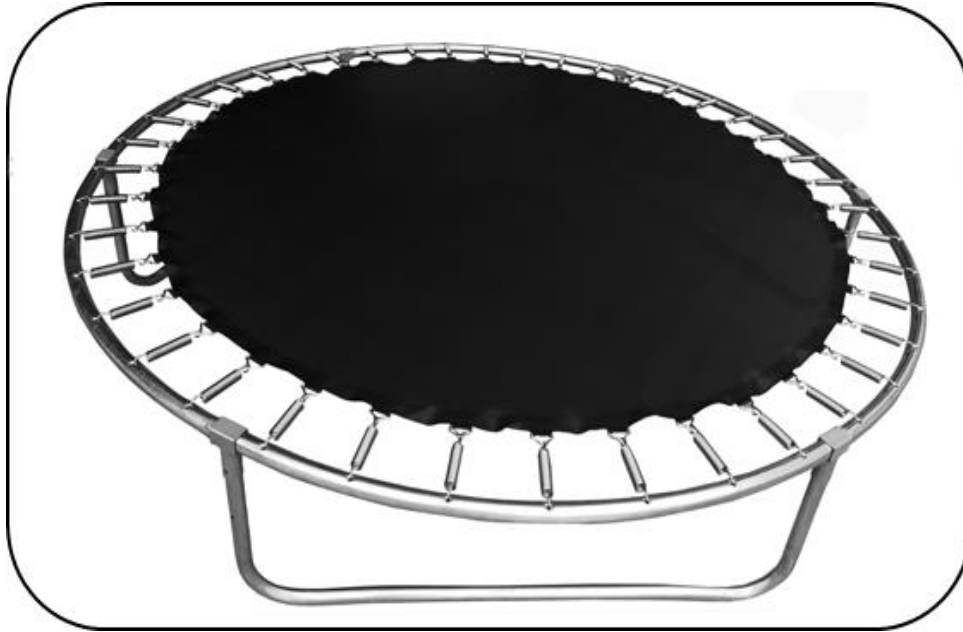
Liitä Jouset (H) käyttäen Jousityökälua (I). Venytä ensin joka viides jousi, jotta Hyppymatto (E)

kiristyy rungon keskellä. Tämän ansiosta jäljellä olevien jousien asentaminen on helpompaa.



Vaihe 6:

Tässä vaiheessa trampoliini näyttää tältä



Vaihe 7:

Aseta jousien **Pehmusteet (D)** trampoliiniin, niin että jouset ovat täysin peitettynä ja kiristä kumilenkeillä.



TURVAVERKON OSALUETTELO

	MALLI KOKO	6FT	8FT	10FT-6	10FT-8	12FT	13FT	14FT	15FT	16FT
L	ALEMPI TANKO	6	6	6	8	8	8	8	10	12
M	YLEMPI TANKO	6	6	6	8	8	8	8	10	12
N	TURVAVERKKO	1	1	1	1	1	1	1	1	1
O	METALLITANKO	6	6	8	8	10	12	12	14	14
P	LIITOSMUTTERI	6	6	8	8	10	12	12	14	14
Q	MUOVIPIDIKE	6	6	6	8	8	8	8	10	12
R1	YLEMPI PIKAKIINNIKE	6	6	6	8	8	8	8	10	12
R2	ALEMPI PIKAKIINNIKE	6	6	6	8	8	8	8	10	12
S	RUUVI	12	12	12	16	16	16	16	20	24
T	NAUHA	1	1	1	1	1	1	1	1	1
U	RUUVIAVAIN	1	1	1	1	1	1	1	1	1
V	PYLVÄSHOLKKI	6	6	6	8	8	8	8	10	12



L



M



N



O



P



Q



R1



R2



V



S



T



U

TURVAVERKON ASENNUS

Tunnista osat osaluettelon avulla.

VAROITUS: Käytä asianmukaisia kenkiä ja vaateetusta oman turvallisuutesi vuoksi. Ohjeiden ja varoitusten noudattamatta jättäminen voi johtaa loukkaantumiseen.

HUOMAA: Kuva saattaa hieman poiketa omasta mallistasi.

Vaihe 1:

Ota esille kaikki osat ennen asennusta. Suosittelemme, että kaksi henkilöä suorittaa kokoonpanon. Valmistaudu asentamaan putket.



Vaihe 2:

Kiinnitä **alemmat tangot (L)** trampoliinin jalkoihin käyttämällä **pikakiinnikkeitä (R1&R2)**. **R1** kiinnike ylempään reikään, **R2** alempaan reikään.



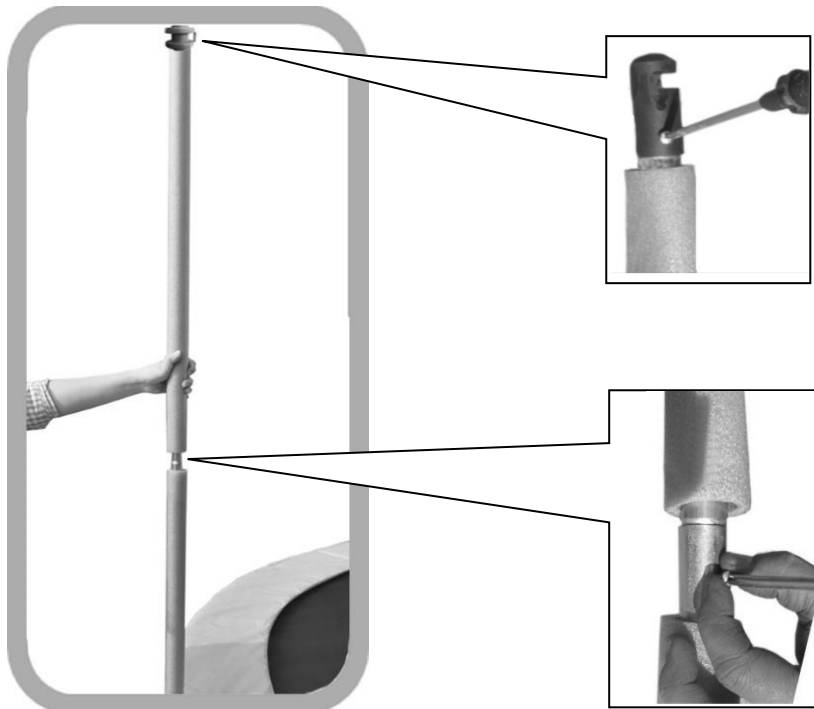
Vaihe 3:

Kun alemmat **tangot (L)** ovat kiinnitettyinä, näyttää trampoliini kuten kuvassa.



Vaihe 4:

Asenna **muovipidikkeet (Q)** ylempiin **tankoihin(M)**. Aseta ylemmät **tangot (M)** painamalla jo kiinnitettyihin alempiin tankoihin. Kiinnitä **ruuveilla(S)**.



Vaihe 5:

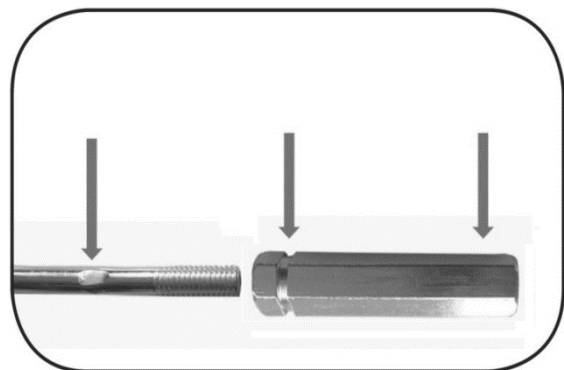
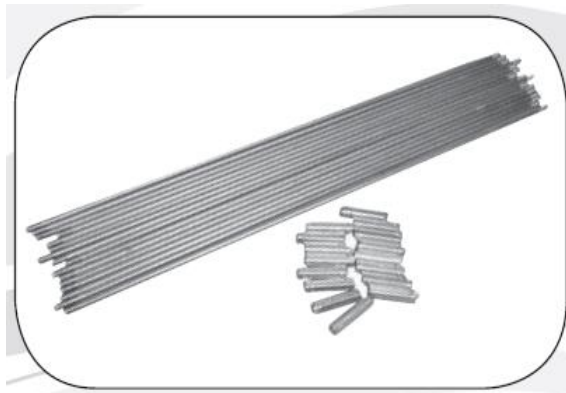
Vedä **suojuks**et (V) jokaisen tangon päälle. Trampoliini on nyt kuvan mukainen:



Vaihe 6:

Yhdistä puolet **metallitangoista** (O) liittosmuttereilla (P) yhdeksi pitkäksi tangoksi.

Yhdistä toinen puoli metallitangoista toiseksi pitkäksi tangoksi.



Vaihe 7:

Aseta kummatkin metallitangot turvaverkon (N) läpivientiin kuvan osoittamalla tavalla.

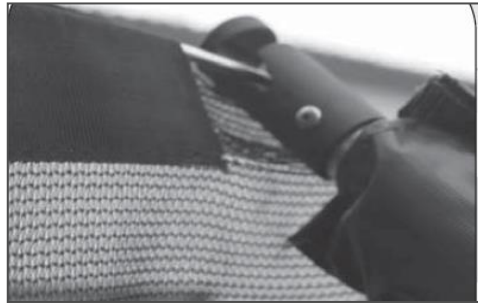


Vaihe 8: Kiinnitä metallitankojen päät toisiinsa.



Vaihe 9:

Kiinnitä metallitanko ja turvaverkko muovipidikkeeseen alla olevan kuvan mukaisesti. Tähän vaiheeseen tarvitaan vähintään kaksi aikuista.



Vaihe 10:

Kiinnitä verkon alaosa renkaiseen **narulla (T)**.



Vaihe 11:

Trampoliini on nyt koottu.



TRAMPOLIININ TESTAAMINEN

Kun trampoliini on koottu, on tärkeää testata sen turvallisuus:

Trampoliinin turvallisuuden tarkastaminen:

- Tarkasta ruuvimeisselillä, että kaikki ruuvit ovat kireällä.
- Katso trampoliinin alle ja varmista, että kaikki jouset ovat kiinni rungossa ja maton renkaissa.
- Liikuttele runkoa ja varmista sen tukevuus.
- Paina kummallakin kädelläsi mattoa alaspäin ja tarkasta, että se painuu tasaisesti.
- Tarkasta, että pehmusteet peittävät täysin jouset ja rungon.
- Varmista, että pehmusteiden narut ovat kunnolla kiinni.

➤ **Turvaverkon turvallisuuden tarkastaminen:**

- Ota kiinni turvaverkon tangosta ja ravista sitä varmistaaksesi, että se on tukevasti kiinni.
- Tarkasta turvaverkko vaurioiden ja repeämien varalta.
- Tarkasta, että turvaverkon vetoketju ja sisäänkäynnin koukut ovat kunnossa.
- Tarkasta, että kaikki turvaverkon koukut ovat kiinni maton renkaissa trampoliinin alla.

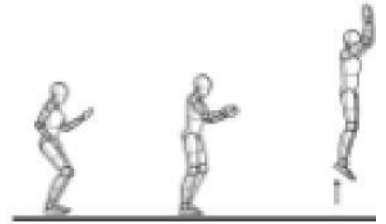
Kun olet suorittanut kaikki tarkastukset ja trampoliinista ei löydy moitittavaa, yksi henkilö voi testata trampoliinia hyppimällä sen keskiosassa viiden minuutin ajan. Jos trampoliini tuntuu tukevalta, se on valmis käyttöön. Onnittelut, trampoliini on nyt käyttökunnossa! Muista noudattaa turvallisuusohjeita. Pidä hauskaa ja pidä huolta turvallisuudestasi.

PERUSHYPPYTEKNIIKAT

On suositeltavaa, että kaikki trampoliinin käyttäjät ymmärtävät ja hiovat nämä perushyppyt.

PERUSHYPPY

- Aloita seisovasta asennosta, jalat olkapäiden leveydellä toisistaan, pää ja silmät kohdistettuna mattoon
- Keinuta käsiäsi eteen, ylös ja ympäri ympyräliikkeessä.
- Tuo jalat yhteen ilmassa ja osoita varpaat alaspäin.
- Pidä jalat olkapäiden leveydellä toisistaan matolle laskeutuessa.



JARRUTUSLIIKE

- Käyttäjä saattaa toisinaan menettää hyppynsä hallinnan. Jarrutusliikkeen suorittaminen sallii käyttäjän saada hyppynsä ja tasapainonsa takaisin hallintaan.
- Aloita perushyppyllä.
- Kun laskeudut, koukista polvesi jyrkästi, tämä sallii sinun pysäyttää hyppysi.



KÄSI JA POLVI -HYPPY

- Aloita matalalla perushyppyllä.
- Laskeudu käsillesi ja polvillesi, pitäen selkäsi suorana.
- Paino tulisi keskittää hyvään neljän pisteen laskuun, ei hyppykorkeuteen.



POLVIHYPPY

- Aloita matalalla perushyppyllä.
- Laskeudu polvillesi, pitäen selkäsi suorana. Vartalo pystyssä ja käytä käsiäsi ylläpitämään tasapainoasi.
- Hyppää takaisin perushyppyasentoon keinuttamalla kätesi ylös.



ISTUINHYPPY

- Laskeudu istuma-asentoon.
- Aseta kädet matolle lanteesi viereen.
- Palaudu takaisin seisoma-asentoon työntämällä käsilläsi.



Trampoliini



Maahantuoja:

Suomi Trading Oy. Realparkinkatu 12, 37570 Lempäälä

Puh. 010 430 3490