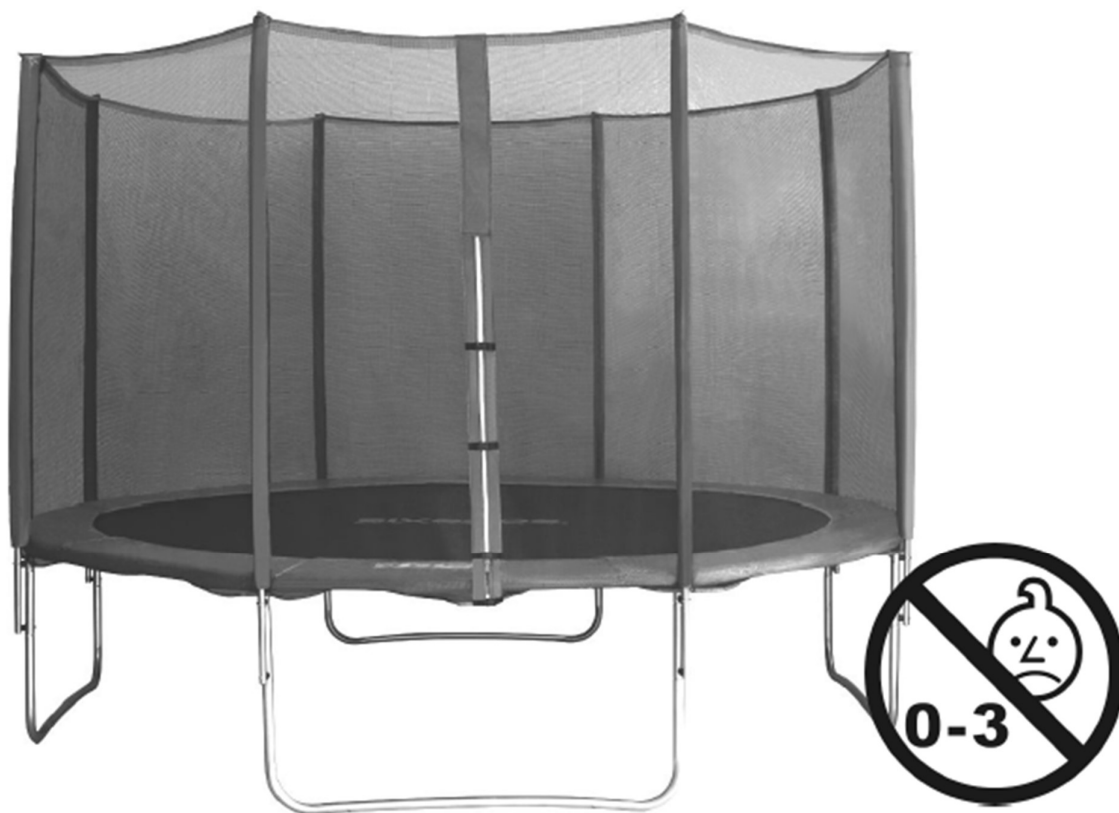


Käyttöohje

Trampoliini



Varoitus: ei sovellu alle 3-vuotiaille lapsille.

VAROITUS: Max. sallittu paino

Tyyppi	140/4.5FT	185/6FT	245/8FT	305/10FT	370/12FT	400/13FT	430/14FT	460/15FT
Max. sallittu käyttäjän paino	80kg	100kg	120kg	120kg	150kg	150kg	150kg	150kg

Tämän trampoliinin käyttö omalla vastuulla! Trampoliinin kasaaja on vastuussa ainoastaan siitä, että trampoliini on moitteettomassa kunnossa!

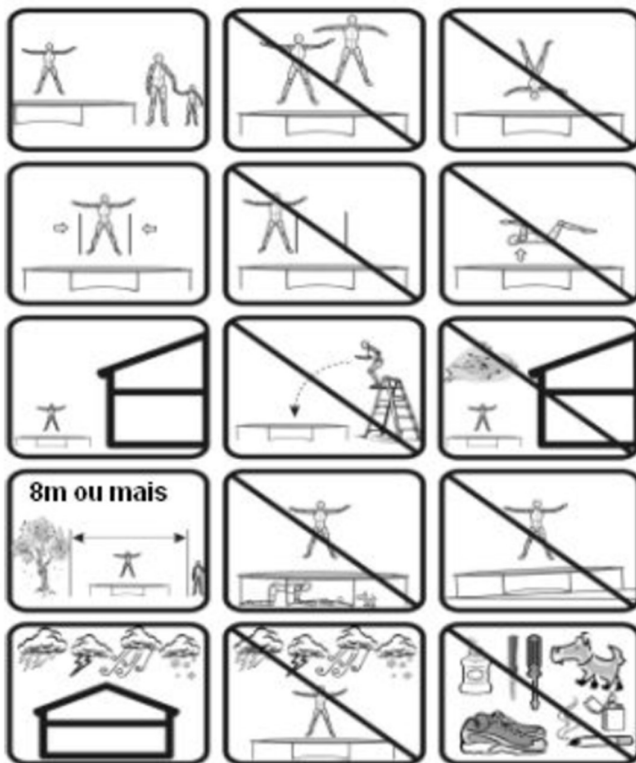
ESITTELY

Ennen tämän trampoliinin käyttöönottoa, ole hyvä ja lue tämä käyttöohje kokonaisuudessaan. Kuten missä tahansa liikuntamuodossa, trampoliinin käyttöön sisältyy loukkaantumiseriski. Loukkaantumiseriskiä voi pienentää lukemalla ja noudattamalla kaikkia tässä käyttöohjeessa annettuja neuvoja ja varoituksia.

- Tämä käyttöohje sisältyy trampoliinin pakkaukseen. Ole hyvä ja säilytä se tulevaa tarvetta varten. Mikäli lainaat trampoliinia toiselle henkilölle, lainaa myös tämä käyttöohje.
- Trampoliinin väärinkäyttö on vaarallista ja voi johtaa vakavaan loukkaantumiseen.
- Trampoliinit ovat takaisin ponnahtavia laitteita, jotka mahdollistavat käyttäjän ponnahtamisen erilaisiin korkeuksiin. Käytä aina varovaisuutta hyppiessäsi trampoliinilla.
- Tarkasta trampoliinin kunto aina ennen käyttöä.
- Asennusohjeet, huolto-ohjeet ja turvallisuusohjeet ja ohjeet oikeanlaisiin hyppytekniikoihin on sisällytetty tähän käyttöohjeeseen. Kaikkien käyttäjien ja käyttäjien valvojien tulee lukea ja ymmärtää tämän käyttöohjeen kaikki ohjeet. Jokaisen, joka käyttää trampoliinia, tulee ymmärtää omat rajoitteensa trampoliinin käytössä.

Käy lääkärissä ennen kuin aloitat trampoliinin käytön.

Lopulta sinun tulisi tottua trampoliinin ponnahteluun ja tekniikkaan. Sinun tulee keskittyä oikeanlaiseen hyppyasentoon ja siirtyä vaativimpiin tekniikoihin vasta, kun oikeanlaiset tekniikat ovat hallussa. Älä hypi holtittomasti trampoliinilla. Sinun tulisi pitää vartalo hallinnassa ja oppia oikeanlaiset hyppytekniikat.



Varoitus: Vain yksi käyttäjä kerrallaan.



Törmäysvaara. Vain yksi käyttäjä kerrallaan hyppimässä on sallittu! Useat yhtäaikaiset käyttäjät lisäävät törmäyksestä johtuvan loukkaantumisen riskiä.

Hyppyohjeet.



Älä yritä tehdä voltteja trampoliinilla. Volttien hyppiminen lisää riskiä vamamsta, joka kohdistuu päähän tai kaulaan. Tällaiset loukkaantumiset voivat johtaa halvaantumiseen tai jopa kuolemaan.

TRAMPOLIININ OHJEET

1. Yleiset ohjeet

- Varoitus. Maksimi sallittu paino.

Tyyppi	140/4.5FT	185/6FT	245/8FT	305/10FT	370/12FT	400/13FT	430/14FT	460/15FT
Max. sallittu käyttäjän paino	80kg	100kg	120kg	120kg	150kg	150kg	150kg	150kg

- Varoitus. Vain yksi käyttäjä kerrallaan. Törmäysvaara.
- Varoitus. Sulje aina verkon aukko ennen hyppimisen aloittamista.
- Varoitus. Ota kengät pois.
- Varoitus. Älä käytä trampoliinia sen ollessa märkä.
- Varoitus. Tyhjennä taskut ja kädet ennen hyppimisen aloittamista.
- Varoitus. Hypi aina trampoliinin keskiosassa.
- Varoitus. Älä poistu trampoliinista hyppäämällä.
- Varoitus. Pidä tauko 20 minuutin välein.

Käyttötarkoitus

- Tuote on tarkoitettu vain kotitalouskäyttöön, eikä se sovellu ammattimaiseen tai lääketieteelliseen käyttöön.
- Käyttäjän paino ei saa ylittää sallittua käyttäjän maksimipainoa. Mikäli ohjetta laiminlyödään, tuotteen takuu raukeaa.

Lasten turvallisuus

- Trampoliini ei ole lelu. Älä anna lasten käyttää trampoliinia ilman valvontaa. Suorita tarvittavat turvatoimenpiteet ja valvo trampoliinin käyttöä. Huomaa myös, että trampoliinin pakkausmateriaali ei ole leikkimistä varten, pienillä lapsilla se sisältää tukehtumisvaaran.
- Lapset eivät välttämättä ymmärrä tuotteen käyttöön liittyviä riskejä. Pidä pienet lapset erossa trampoliinista. Trampoliinia tulee säilyttää pienten lasten ja eläinten saavuttamattomissa.
- Trampoliinit eivät sovellu alle 6-vuotiaille lapsille eikä alle 51cm pitkille lapsille.

Huomio – Tuotteen vauriot

- Älä yritä muunnella tuotetta. Käytä ainoastaan alkuperäisiä osia. Korjaustyöt tulee suorittaa pätevän huoltohenkilön toimesta. Vääränlaiset korjaustyöt voivat heikentää trampoliinin turvallisuutta. Käytä trampoliinia vain tässä käyttöohjeessa kuvatuilla tavoilla.
- Suojele trampoliinia korkeilta lämpötiloilta ja kosteudelta.
- Huomaa, että trampoliinia tulee jatkuvasti valvoa ja huoltaa. Esimerkiksi tarkkaile kuluvia osia.

Trampoliinissa kuluvia osia ovat

- Kolmiopainike
- Jouset
- Kiristysosat
- Suojamaton kiinnitys
- Liukueste
- Ponnahdusmatto

Asennusohjeet

- Max. mitat: 4.5FT 137*137*185 cm, 6FT 183*183*196cm, 8FT 244*244*210 cm, 10FT 305*305*258 cm, 12FT 366*366*262cm, 13FT 396*396*262 cm, 14FT 427*427*262 cm, 15FT 458*458*270cm.
- Tuotteen asennuksen tulee suorittaa kaksi siihen kykenevää aikuista. Jos epäilet kykyäsi asentaa trampoliini oikein, ota yhteyttä pätevään asentajaan.
- Lue käyttöohje kokonaisuudessaan ennen asentamista ja kokoamista.
- Ota kaikki osat pakkauksesta ja tarkasta, että sinulla on kaikki tarvittavat osat. Tämä helpottaa asentamista.
- Tarkasta osaluettelosta, että kaikki osat ovat tallella. Hävitä pakkausmateriaali asennuksen tullessa valmiiksi.
- Huomaa, että työkalujen käyttöön ja asennustöihin liittyy loukkaantumisriski.
- Käytä varovaisuutta ja harkintakykyä asennuksen aikana.
- Irralliset tavarat nostavat loukkaantumisriskiä, varo maassa lojuvia työkaluja yms.
- Säilytä materiaalit varastointia varten siten, että ne eivät aiheuta vaaraa. Muovit ja kalvot aiheuttavat mm. tukehtumisriskin lapsille.
- Tarkasta kokoamisen jälkeen, että kaikki pultit, mutterit ja ruuvit on tiukasti kiinni.
- Trampoliinin ympärille tulee jättää 8 metrin turvaväli (joka suuntaan) muihin esineisiin ja asioihin. Varo erityisesti johtoja, puiden oksia, uima-altaita, aitoja jne.
- Trampoliini tulee asettaa oikein ennen käyttöä.
- Älä yritä asentaa trampoliinia huonossa kelissä (sateella, ukkosella, myrskyn aikana). Trampoliinia suositellaan varastoitavaksi huonon kelin ajaksi.
- Trampoliinin metallikehys johtaa sähköä. Valaistus, jatkojohdot ja kaikki muut erilliset sähkölaitteet tulee pitää erillään trampoliinista.
- Trampoliinia tulee aina käyttää hyvin valaistulla alueella.
- Älä aseta tavaroita trampoliinin alle.
- Trampoliinia ei tule käyttää yhdessä muiden peli- ja leikkivälineiden kanssa.
- Käytä käsiineitä asennuksen ja purkamisen aikana käsien suojaamiseksi.

Ylimääräiset vinkit

Tasapainon lisäämiseksi voit lisätä hiekkasäkit trampoliinin jalkojen päälle. Tällöin trampoliini ei kaadu sivuun kohdistuvan voiman takia.

- Älä käytä trampoliinia, jos olet raskaana.
- Älä käytä trampoliinia, jos kärsit korkeasta verenpaineesta.
- Hypi paljain jaloin. Älä käytä kenkiä, ne kuluttavat trampoliinin mattoa ja tästä johtuva kuluminen ei kuulu takuun piiriin.
- Älä tupakoi.
- Älä laita savukkeita, lemmikkejä, teräviä esineitä tai muita esineitä trampoliinille.
- Älä käytä trampoliinia huumeiden tai alkoholin vaikutuksen alaisena.
- Älä istu tai nojaa suojaverkkoon, jotta se voi liikkua hyppymaton mukana.
- Älä anna lasten kiivetä trampoliinille trampoliinien peitepatjojen avulla. Patjojen tikit voivat revetä eikä takuu korvaa tällaista kulumista.
- Aseta trampoliini tasaiselle maalle, mieluiten nurmikolle. Trampoliinin asettaminen kovalle joustamattomalle pinnalle aiheuttaa jännitettä sen rungolle eikä takuu kata tällaista. Epätasaiselle alustalle sijoittaminen voi johtaa trampoliinin kaatumiseen.
- Älä päästä liekkejä suoraan kosketukseen trampoliinin kanssa.

- Varmista, että trampoliinia ei käytetä luvattomasti.
- Älä käytä trampoliinia sen ollessa märkä.
- Trampoliini tulisi ankkuroida maahan tuulisissa olosuhteissa tai purkaa ja varastoida pois. Trampoliinia ei saa käyttää voimakkaan tuulen tai myrskyn aikana.
- Trampoliinin valmistaja tai myyjä ei ole vastuussa suorista tai välillisistä vaurioista, jotka aiheutuvat trampoliinin käytöstä. Tähän sisältyvät taloudelliset menetykset, kuten varkaudet, omaisuuden menetys, asennuskustannukset, hävittämiskustannukset sekä muut välilliset vahingot.
- Mahdollisista selvistä valmistusvirheistä johtuvista ongelmista on ilmoitettava välittömästi valmistajalle tai myyjälle, ja trampoliinin käyttö on lopetettava välittömästi.

VAROITUS

1. Varmista, että turvaverkon vetoketju on suljettu täydellisesti ja että kaikki kolme sisäänkäynnin koukku on kiinnitetty ennen hyppimisen aloittamista.
2. Älä tarkoituksella hyppää turvaverkkoon, se on tarkoitettu vain estämään ihmisiä putoamasta trampoliinista. Tahaton hyppääminen turvaverkkoon voi aiheuttaa trampoliinin kaatumisen tai vaurioittaa verkkoa. Turvaverkon väärinkäyttöä pidetään huolimattomana käyttönä, jota takuu ei kata.

2. TRAMPOLIINIE TURVAOHJEET

- Kaikkia trampoliinin käyttäjiä tulee valvoa ikään ja taitoihin katsomatta.
- Turvaohjeita tulee aina noudattaa.
- Kuperkeikkojen tekemistä tulee välttää. Huonot laskeutumiset trampoliinille voivat johtaa vammoihin, erityisesti selkään, niskaan tai päähän kohdistuvat vauriot voivat johtaa vammautumiseen tai kuolemaan.
- Vain yksi henkilö saa kerrallaan käyttää trampoliinia. Usea yhtäaikainen hyppijä nostaa törmäysriskiä.
- Trampoliini tulee tarkastaa ennen käyttöä kulumien ja vaurioiden varalta. Vialliset, vaurioituneet tai kuluneet osat tulee vaihtaa uusiin välittömästi. Kunnes osat on vaihdettu, trampoliinia ei tule käyttää.
- Älä käytä vaatteita, joissa on esimerkiksi koukkuja, hyppiessäsi, jotta vaatteet eivät jää kiinni trampoliiniin.
- Trampoliini tulee asettaa tasaiselle ei-liukkaalle alustalle.
- Voimakkaat tuulet voivat lennättää trampoliinin pois. Mikäli voimakas tuuli tai myrsky on tulossa, siirrä trampoliini suojaan tai kiinnitä se lisäkiinnikkeillä maahan.
- Älä liikuta kasattua trampoliinia, koska liikuttaminen voi saada aikaan trampoliinin vääntymisen. Mikäli trampoliinia on tarpeen kuitenkin liikuttaa, tulee sen siirtämiseen osallistua ainakin neljä ihmistä, jotka nostavat sitä tasaisesti trampoliinin ympäriltä.
- Trampoliinit ovat hyppimisvälineitä, jotka mahdollistavat hyppijän hyppäämisen epätavallisen korkealle samalle tehden erilaisia vartalon liikkeitä. Hypystä laskeutuminen reunojen päälle tai suojapatjoille voi aiheuttaa loukkaantumisen.
- Trampoliinin käyttäjien tulisi tuntea sen käyttöohje. Tämä ohjekirja sisältää kokoonpano-ohjeet, valitut varotoimenpiteet sekä suositukset trampoliinin huollosta ja kunnossapidosta trampoliinin turvallisen ja hauskan käytön varmistamiseksi.
- Omistajan vastuulla on informoida trampoliinin käyttäjiä siihen liittyvistä turvallisuusseikoista.
- Älä käytä tuotetta veden lähellä ja säilytä riittävä turvaväli muihin esineisiin.
- Varo liikkuvia osia, jotka voivat jäädä kiinni käsiin tai jalkoihin.
- Älä pistä trampoliiniin vieraita esineitä.

- Älä anna kenenkään mennä trampoliinin alle tai sijoittaa sinne esineitä silloin, kun trampoliini on käytössä. Tästä voi seurata vakava vamma hyppijälle.
- Sisäistä kaikki turvaohjeet ja tutustu käyttöohjeen informaatioon.
- Trampoliinia voidaan käyttää hyppimisalustana vain sen ollessa kuiva ja puhdas. Kulunut trampoliinin matto tulee heti vaihtaa uuteen.
- Vaaralliset esineet tulee poistaa trampoliinin ja hyppijän läheisyydestä.
- Vältä luvaton ja valvomatonta hyppimistä trampoliinilla.
- Älä käytä trampoliinia alkoholin tai huumeiden vaikutuksen alaisena.
- Opettele perusliikkeet perusteellisesti ennen kuin yrität vaikeampia hyppyjä. Lisätietoa kappaleessa ”hyppytekniikat”.
- Kiipeä trampoliinille, älä hyppää siihen suoraan. Älä käytä trampoliinia hyppyalustana muille esineille. Lisätietoa kappaleessa ”mahdolliset onnettomuuden syyt: nouseminen ja laskeutuminen”.

Mahdolliset onnettomuuden syyt

Kuperkeikat: Kuperkeikkojen tekemistä tulee välttää. Vääränlaiset laskeutumiset hyppyalustalle voivat johtaa loukkaantumisiin. Erityisesti niskaan, selkään ja päähän kohdistuvat iskut voivat johtaa vammautumiseen tai kuolemaan. Käyttäjä voi loukkaantua myös ei-hallitulla tavalla laskeutuessaan.

Useat yhtäaikaiset käyttäjät: Loukkaantumisriski kasvaa, mikäli trampoliinilla on useita hyppijöitä samanaikaisesti. Useat yhtäaikaiset hyppijät heikentävät hyppijän hallintaa, lisää törmäysriskiä ja ei-hallittua alastulon mahdollisuutta ja lisäksi lisää riskiä pudota trampoliinilta. Usein loukkaantuminen kohdistuu pienimpään hyppijään.

Nouseminen ja laskeutuminen: Nouse trampoliinille ja laskeudu siltä aina varoen. Älä vedä itseäsi trampoliinille reunojen suojusten avulla, älä kävele jousilla äläkä hyppää trampoliinille miltään korkeammalta tasolta kuten tikkailta tai katolta. Älä hyppää alas trampoliinilta, vaikka sitä ympäröisikin pehmeä maa. Pieniä lapsia täytyy mahdollisesti auttaa trampoliinille nousemisessa ja sieltä laskeutumisessa. Pidä aina trampoliinin kehyksestä kiinni laskeutuessasi trampoliinilta. Älä seiso turvamatolla. Laskeutuessasi trampoliinilta siirry maton reunan, taivuta eteenpäin ja pidä kiinni kehyksestä. Astu sitten maahan tai tikkaille.

Kehys ja jouset: Kun hypit trampoliinilla, yritä pysyä maton keskellä välttääksesi laskeutumista jousien tai kehyksen päälle. Kehyksen ja jousien tulisi olla kokonaan suojapatjan alla peitossa. Vältä suojapatjalle astumista, koska sitä ei ole suunniteltu astuttavaksi päälle.

Hallinnan menettäminen: Hallinnan menettäminen voi johtaa loukkaantumisiin väärän laskeutumisen seurauksena palautusmattoon, runkoon tai jousiin tai putoamiseen trampoliinista. Hallittuun pomppuun on ominaista se, että henkilö laskeutuu samaan paikkaan kuin mistä hän oli hypännyt. Opi perusteelliset hyppytekniikat perusteellisesti ennen vaikeiden hyppyjen kokeilemistä. Loukkaantumisriskiä kasvattaa hyppäävän henkilön väsymys tai hyppy, joka ylittää henkilön pomppimiskyvyn. Hallinnan voi saada takaisin vetämällä polvet täysin vartaloa kohti laskeutumisen aikana.

Huumeet ja alkoholi: Loukkaantumisriski kasvaa huomattavasti alkoholin tai huumeiden vaikutuksen alaisena, koska ne vaikuttavat reaktioaikaan, arviointikykyyn, näköön ja yleiseen motoriseen toimintakykyyn.

Vieraat esineet: Älä käytä trampoliinia, jos sen alla on lemmikkejä tai vieraita esineitä. Älä pidä käsissäsi esineitä hyppimisen aikana, äläkä aseta trampoliinille mitään esineitä sen ollessa käytössä. Poista kaikki oksat, johdot yms. trampoliinin päältä.

Huono ylläpito: Mikäli trampoliinia pidetään huonosti, loukkaantumisriski kasvaa. Tarkista trampoliini repeytyneiden tai kuluneiden hyppymattojen ja suojamattojen, taipuneen rungon tai puuttuvien osien, löysien tai rikkoutuneiden jousien ja trampoliinin yleisen vakauden varalta. Tarkista trampoliini ennen jokaista käyttöä ja vaihda puuttuvat osat välittömästi. Trampoliinia ei tule käyttää kuin sen ollessa moitteettomassa kunnossa.

Huonot sääolosuhteet: Käytä trampoliinia vain hyvissä sääoloissa. Märkä trampoliinin matto on liukas. Hyppäävä henkilö voi menettää hallinnan kovassa tuulella hyppäämällä.

Rajoitettu pääsy trampoliinille: Säilytä tikkaat turvallisessa paikassa, kun trampoliini ei ole käytössä, jotta lapset eivät pääse valvomattomana trampoliinille.

Onnettomuuden ehkäisy:

Käyttäjän rooli onnettomuuksien ehkäisyssä:

Trampoliinin perustiedot ovat välttämättömiä turvallisuuden kannalta. Kaikkien trampoliinin käyttäjien on oltava perehtyneet peruspomppuun ja laskutekniikkaan ennen siirtymistä vaikeampiin pomppuihin. Käyttäjä osaa hallitun pomppimisen, kun hän hyppää ylös ja laskeutuu samaan paikkaan. Katso lisätietoja kohdasta ”Peruspohjatekniikat”. Lisätietoja antaa ammattitaitoinen trampoliinivalmentaja.

Valvojan rooli:

Valvojan henkilön on tunnettava kaikki turvallisuusohjeet ja hän on vastuussa niiden noudattamisesta. Jos riittävä valvonta ei ole mahdollista, trampoliini on purettava ja varastoitava. Se on peitettävä pressulla, joka on kiinnitetty ketjulla ja lukolla. Valvojan on varmistettava, että käyttäjät noudattavat turvallisuusohjeita ja merkit on asetettu trampoliinille.

3. Tärkeää tietoa käyttöä varten

Trampoliinia saa käyttää vain valvonnan alaisena riippumatta pomppimiskyvystä ja hyppijän iästä. Hyppivän henkilön on hallittava kaikki peruspommitustekniikat (ks. kohta ”Peruspommitustekniikat”). Painopiste on löydettävä, jotta hyppiminen voi olla hallittua. Hyppijä ei saa yrittää syrjäyttää toista henkilöä. Älä hypi liian kauan. Väsymys voi lisätä loukkaantumisriskiä. Hyppijän on käytettävä sopivia vaatteita, kuten t-paitoja, urheiluvaatteita ja collegehousuja. Suosittelemme hyppimistä paljain jaloin. Suosittelemme, että aloittelijat käyttävät pitkiä housuja ja pitkähihaisia paitoja hankaumien estämiseksi. Katso kohtaa ”nouseminen ja laskeutuminen” kappaleessa ”onnettomuuksien ehkäisy”. Älä suorita vaikeita hyppyjä ilman taitavan trampoliinivalmentajan ohjausta. Aloita helppo pomppiminen keskittymällä enemminkin pomppimistekniikkaan kuin pomppimiskorkeuteen. Älä koskaan hypi trampoliinilla yksin ja ilman valvontaa. Kts. kohta ”Peruspohjatekniikat”.

4. Trampoliinin asennus

Trampoliinin ympärillä ja päällä tulee olla vähintään 8 metriä tyhjää tilaa. Trampoliinin ja mahdollisten vaaran aiheuttajien, kuten sähkökaapeleiden, puiden oksien, pelivälineiden, uima-altaiden ja aitojen, välillä on oltava asianmukainen etäisyys. Varmista, että:

- Trampoliini on asetettu tasaiselle, kiinteälle ja liukumattomalle pinnalle.
- Paikka on hyvin valaistu.
- Trampoliinin lähellä ei ole häiritseviä esineitä.

5. Ylläpito ohjeet

Huomaa, että seuraavat ohjeet ovat osittain tärkeitä ennen jokaista käyttöönottoa ja osittain käytössä olon aikana.

- Huolto tulee suorittaa säännöllisesti. Huollon laiminlyönti lisää onnettomuusriskiä.
- Tarkasta kaikki ruuvit ja mutterit ja kiristä tarvittaessa.
- Tarkista, että kaikki jousikuormitetut (kaivostapit) ovat edelleen ehjät ja etteivät ne pääse irtomaan käytön aikana.
- Tarkasta kaikkien pulttien ja terävien reunojen päällysteet ja peitä/uusi tarvittaessa.

- Trampoliinit voimakkaiden tuulien aikana on varustettava osilla (esim. terästankoja maahan tai kuormien, kuten hiekkasäkin tai vesipussien asettaminen trampoliinin jaloille), jotka pienentävät tuulen aiheuttaman siirtymisen mahdollisuutta.
- Aseta trampoliini tasaiselle alustalle riittävälle etäisyydelle muista esineistä.
- Trampoliinia ei tule asettaa kovalle alustalle, kuten esimerkiksi asfaltille tai betonille.
- Trampoliinia ei tule käyttää talvella ja se tulee varastoida talven ajaksi.
- Jos käytetään itsekiinnittyviä muttereita tai ruuveja, tulee ne mainita ja myös, että ne soveltuvat vain yhden kerran asennukseen ja ne on vaihdettava.
- Turvaverkon vähimmäiskesto on yksi vuosi.

6. Puhdistus

Pyyhi trampoliini pehmeällä liinalla. Älä käytä syövyttäviä tai muita kemikaalisia puhdistusaineita.

7. Pakkaaminen

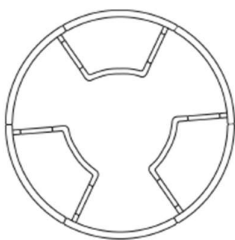
Tämä trampoliini on suojattu pakkauksella mahdollisilta kuljetusvaurioilta. Suurin osa pakkausmateriaalista on kierrätettävää. Ole hyvä ja hävitä asianmukaisella tavalla.

- Säilytä trampoliini kuivassa ja puhtaassa paikassa, kunnes se otetaan taas käyttöön, ja pidä se poissa valvonnan ulkopuolella olevien lasten ulottuvilta.
- Tarkista trampoliinin kunnollinen toiminta säännöllisesti. Tarkista trampoliini säännöllisesti kulumisesta. Kulutusosat ovat seuraavat:

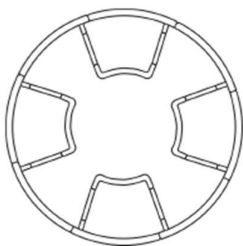
Kehyksen asennus

Osaluettelo alakehys

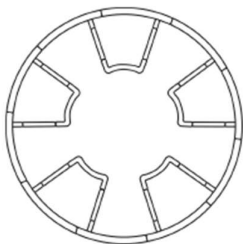
Nro.	Tyyppi	140/ 4.5FT	185/ 6FT	245/ 8FT	305/ 10FT	370/ 12FT	400/ 13FT	430/ 14FT	460/ 15FT
A	Kaideputki A	6	6	6	3	4	4	5	5
B	Kaideputki B	0	0	0	3	4	4	5	5
C	Pystysuora jalka	0	0	0	6	8	8	10	10
D	W muotoinen jalka	3	3	3	3	4	4	5	5
E	Hyppymatto	1	1	1	1	1	1	1	1
F	Jousen suoja	1	1	1	1	1	1	1	1
G	Jousi	30	36	42	54	64	72	80	90
H	Asennus työkalu	1	1	1	1	1	1	1	1



140/4.5FT, 185/6FT, 245/8FT & 305/10FT trampoline (3 legs)



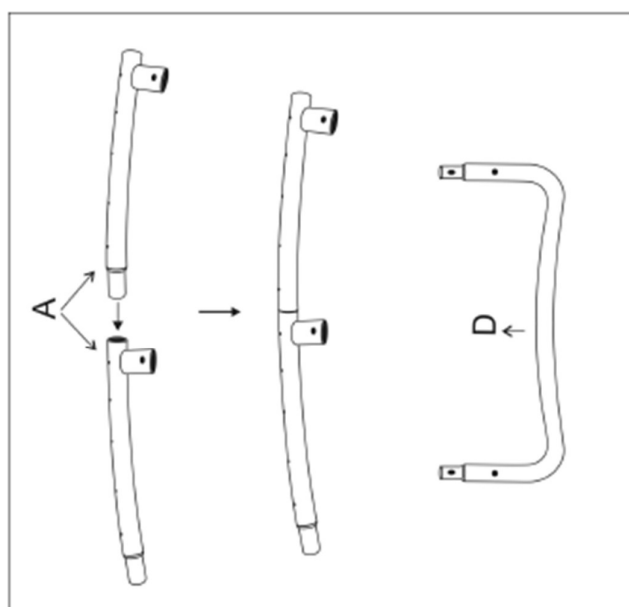
370/12FT & 400/13FT trampoline (4 legs)



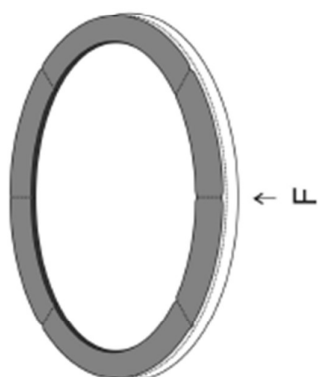
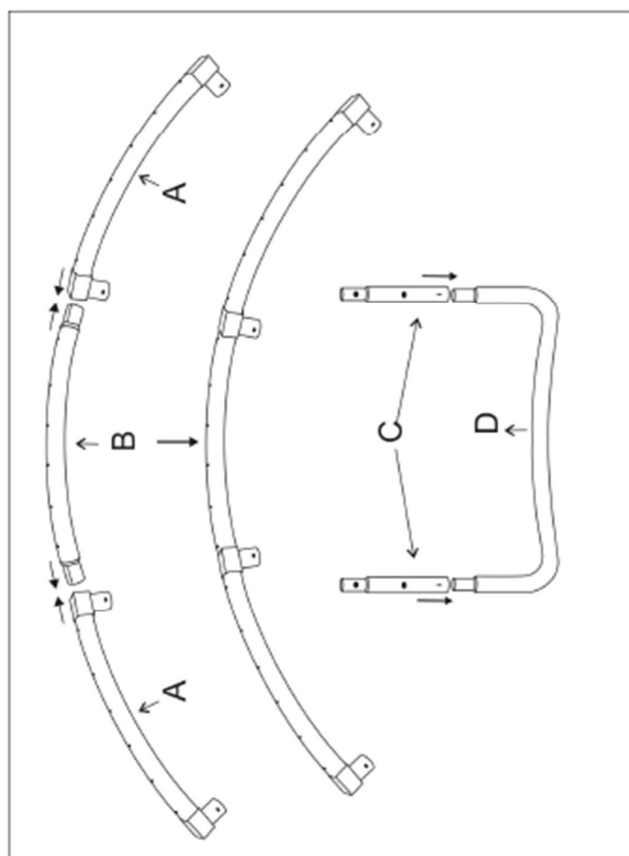
430/14FT & 460/15FT trampoline (5 legs)

Jatkoa – osaluettelo

140 / 4.5FT, 185 / 6FT & 245 / 8FT



305 / 10FT, 370 / 12FT, 400 / 13FT, 430 / 14FT, 460 / 15FT

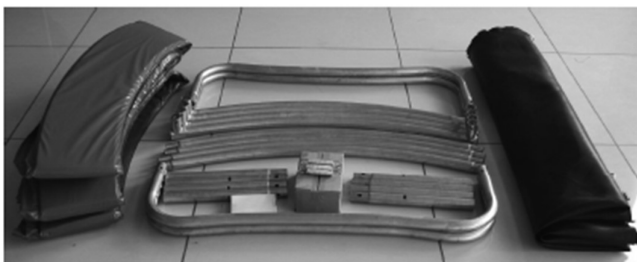


Kehyksen asennus

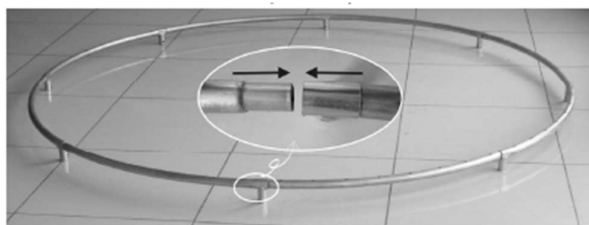
Ole hyvä ja katso osaluetteloa tunnistaaksesi oikeat osat.

Huomio: Tämä asennus tulee suorittaa kahden fyysisesti kunnossa olevan aikuisen toimesta. Suosittelemme käyttämään asianmukaisia jalkineita ja vaatekustusta. Ohjeiden laiminlyönti voi johtaa vahinkoihin. Kuvat saattavat erota todellisuudesta.

1. Aseta trampoliinin osat ryhmittäin maahan kuten kuvassa.



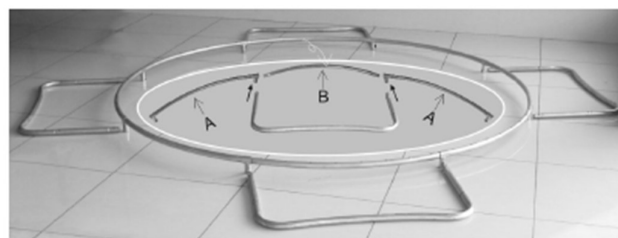
2. Aseta kaikki kaideputket yhteen niin, että niistä muodostuu iso ympyrä kuten kuvassa.



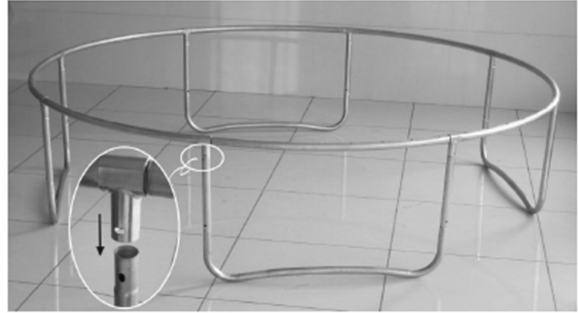
3. Aseta kaksi pystysuoraa jalkaa W muotoiseen jalkaan kuten kuvassa.



4. Aseta jalat kehystä vastaavaan muotoon kuten kuvassa.



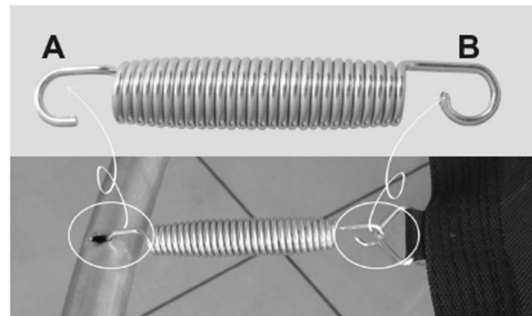
5. Aseta kaikki jalat alakehykseen kuten kuvassa.



6. Laita jousien pää A saumoihin, jotka osoittavat yläkiskoa.



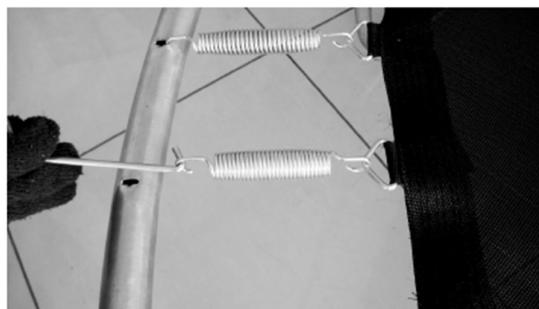
7. Laita jousen pää B kolmiomaisiin renkaisiin, jotka sijaitsevat trampoliinin matossa.



8. Kiinnitä seuraava jousi rungon vastakkaiselle puolelle ja sitten kaksi muuta vierekkäistä jousta kahden ensimmäisen jousen keskelle, jotta jousien jännitys jakautuisi tasaisesti.



9. Käytä tarvittaessa työkalua yllä esitetyllä tavalla.
Huomaa käsien paikat asennuksen aikana, jotta vältät mustelmat tai hankaukset. Suosittelemme käyttämään käsineitä.



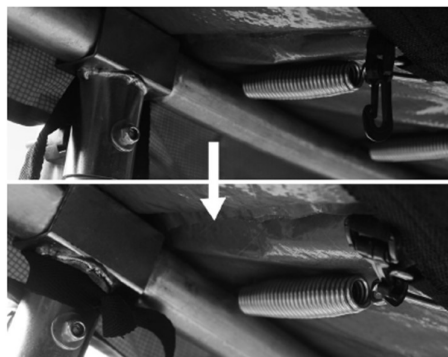
10. Aseta loput jouset.



11. Peitä jouset jousien suoapatjalla.



12. Kiinnitä suoapatja kumilenkkien avulla jousiin.



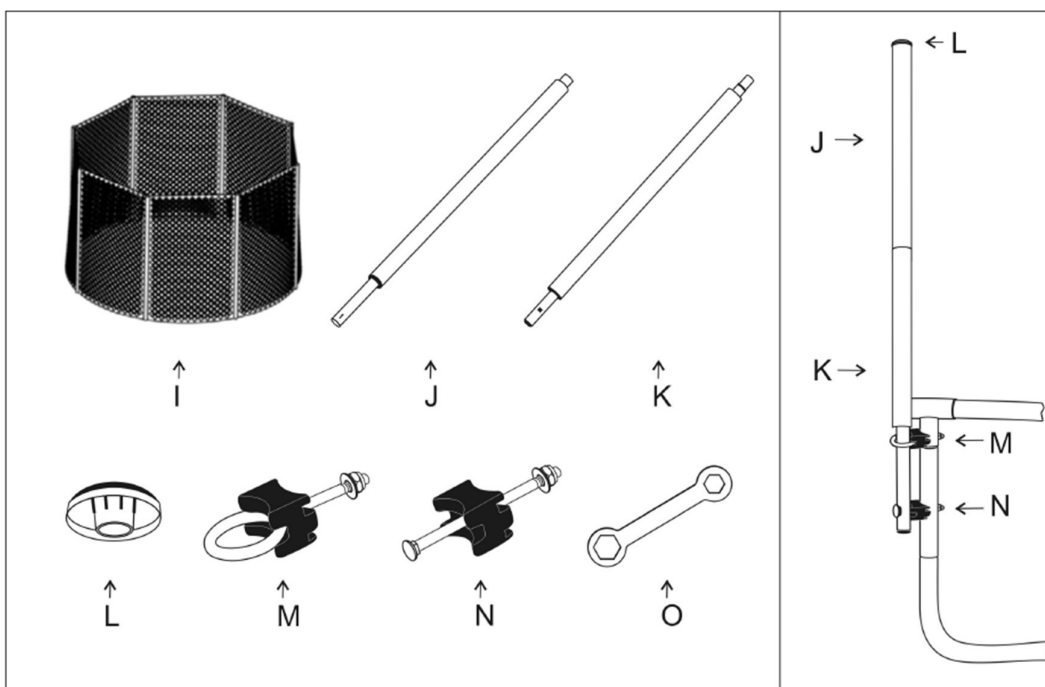
13. Varmista, että päällinen on kiinnitetty tukevasti ja oikeaan asentoon.



Turvaverkon asennus

Turvaverkon osaluettelo

Nro.	Tyyppi	140/ 4.5FT	185/ 6FT	245/ 8FT	305/ 10FT	370/ 12FT	400/ 13FT	430/ 14FT	460/ 15FT
I	Turvaverkko	1	1	1	1	1	1	1	1
J	Yläputki	6	6	6	6	8	8	10	10
K	Alaputki	6	6	6	6	8	8	10	10
L	Ylälaippa	6	6	6	6	8	8	10	10
M	Kiinnitin A	6	6	6	6	8	8	10	10
N	Kiinnitin B	6	6	6	6	8	8	10	10
O	Ruuviaivain	1	1	1	1	1	1	1	1



Verkon asennus

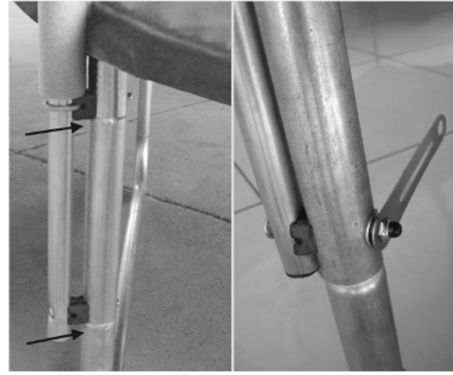
Katso osaluetteloa trampoliiniosien tunnistamiseksi.

Huomio: Asennuksen tulee tapahtua kahden fyysisesti kunnossa olevan aikuisen toimesta. Suosittelemme käyttämään sopivia kenkiä ja vaatteita. Edellä olevien ohjeiden noudattamatta jättäminen voi aiheuttaa vammoja. Kuvat voivat vaihdella tyypin mukaan.

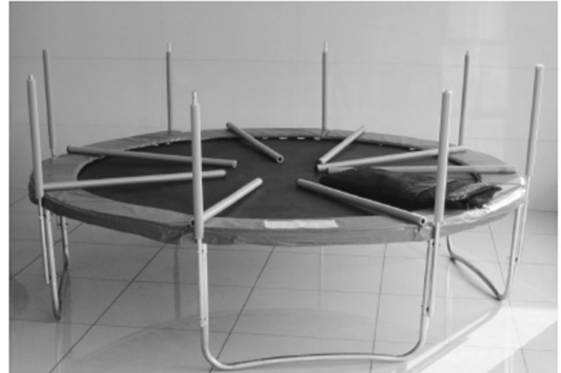
1. Aseta verkon osat esille.



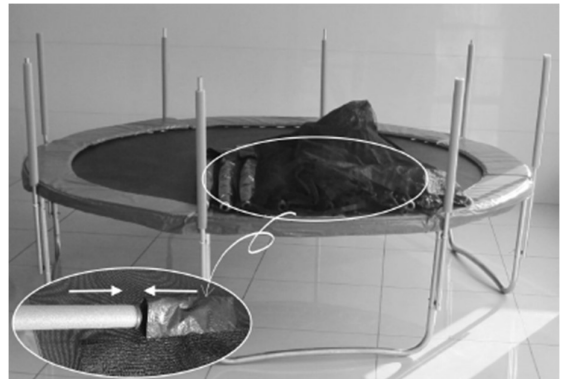
2. Kiinnitä verkon putket ja muoviosat jalan yläosaan kuvan mukaisesti.



3. Kiinnitä verkon putket ja toinen kiinnike jalan alaosaan. Muista, että kaksi kiinnikettä napaa kohden ovat välttämättömät ja varmista, että ne jakautuvat tasaisesti jalan pituuteen kuten kuvassa.



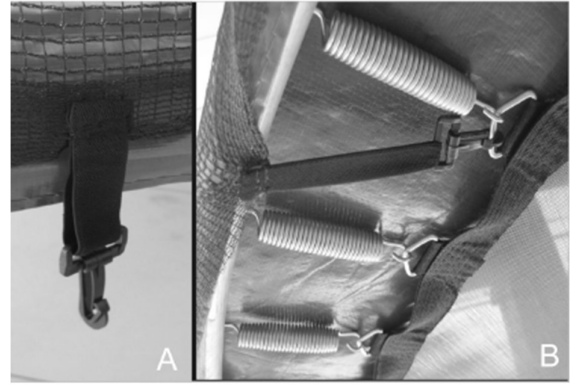
4. Aseta yhdistetyt putket verkkoon.



5. Aseta kaikki yhdistetyt verkon putket alaosan putkiin.



6. Kiinnitä koukut kolmionmuotoisiin kiinnikkeisiin, jotka sijaitsevat trampoliinin matossa.



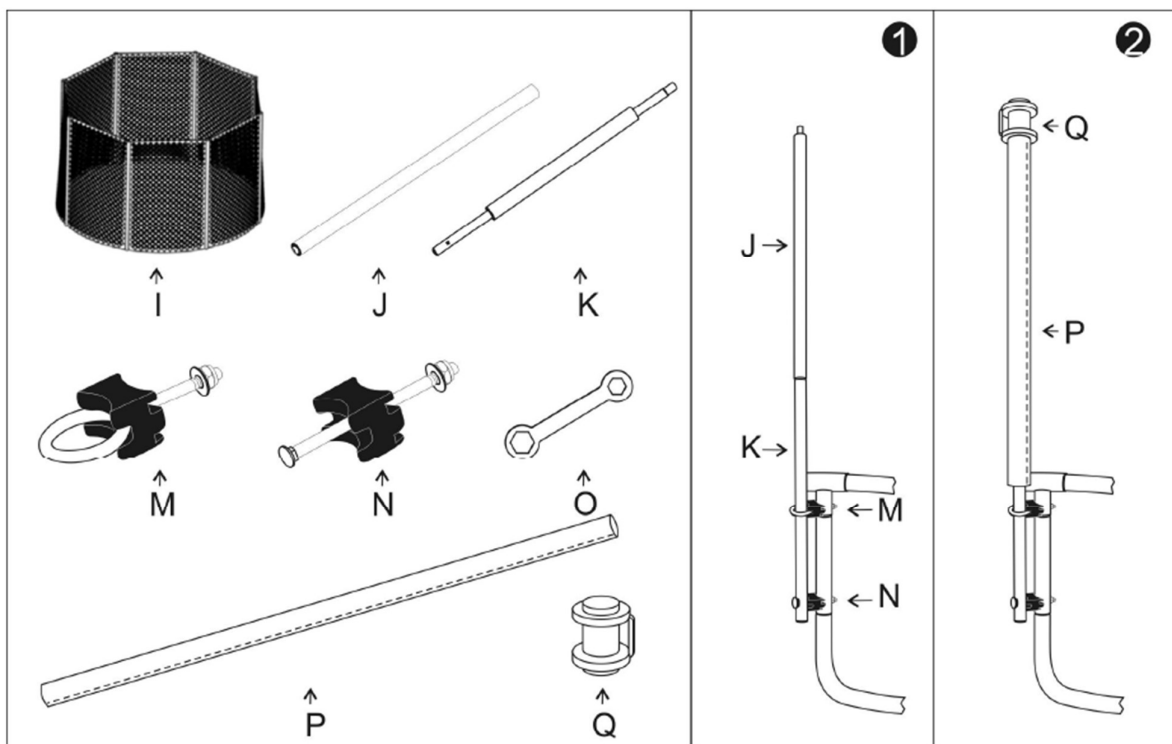
Huomio: Ennen kuin kokeilet trampoliinia, lue kappale ”trampoliinin testaaminen”.



Sisäverkon asennus

Osaluettelo turvaverkkoon

Nro.	Tyyppi	140/ 4.5FT	185/ 6FT	245/ 8FT	305/ 10FT	370/ 12FT	400/ 13FT	430/ 14FT	460/ 15FT
I	Turvaverkko	1	1	1	1	1	1	1	1
J	Yläputki	6	6	6	6	8	8	10	10
K	Alaputki	6	6	6	6	8	8	10	10
M	Kiinnitin A	6	6	6	6	8	8	10	10
N	Kiinnitin B	6	6	6	6	8	8	10	10
O	Ruuviaivain	1	1	1	1	1	1	1	1
P	Putken suoja	6	6	6	6	8	8	10	10
Q	Putken pään kiinnike	6	6	6	6	8	8	10	10



Verkon asennus

Katso osaluetteloa trampoliiniosien tunnistamiseksi.

Huomio: Asennuksen tulee tapahtua kahden fyysisesti kunnossa olevan aikuisen toimesta. Suosittelemme käyttämään sopivia kenkiä ja vaatteita. Edellä olevien ohjeiden noudattamatta jättäminen voi aiheuttaa vammoja. Kuvat voivat vaihdella tyyppin mukaan.

1. Aseta osat esille ryhmittäin.



2. Kiinnitä verkon putket ja kumiosat jalkojen yläosaan.



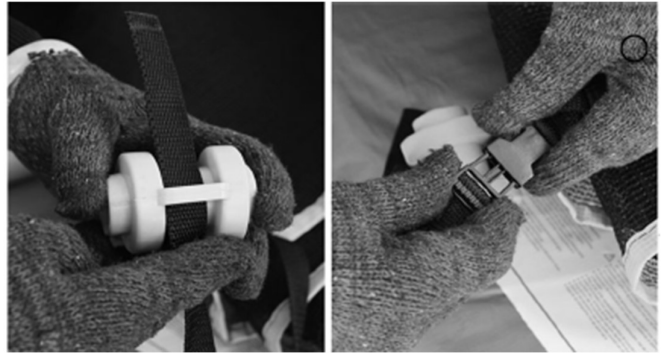
3. Liikuta yläosa pois ja yhdistä yläputkiin.



4. Sijoita yläputket alaputkiin.



5. Aseta nauha muoviseen yläosaan (vain sisäverkkoon) ja lukitse se kunnolla.



6. Asenna muovinen yläosa (vain sisäverkkoon) yläpuoliseen napaan kunnolla.



7. Lukitse turvaverkko trampoliinin maton koukkuun.



8. Säädä nauha niin, että verkko on tiukka ja molemmat reunat ovat tasapainossa.



Trampoliinin testaaminen

Trampoliinin kokoamisen jälkeen on tärkeää suorittaa seuraavat turvallisuustarkastukset:

- Tarkista ruuvimeisselillä, että kaikki ruuvit ovat tiukasti kiinni.
- Katso trampoliinin alle ja tarkista, onko kaikki jouset kiinnitetty kunnolla runkoon ja kolmionmuotoisiin kiinnikkeisiin.
- Siirrä trampoliinia ja tarkista rungon tukevuus.
- Aseta ruumiinpainosi kahdella kädellä painaen yhdelle trampoliiniosalle ja vapauta sitten kehyksen tukevuuden tarkistamiseksi.
- Tarkista suojapatjat ja tarkista, että peittävätkö ne jouset ja rungon kokonaan.
- Varmista, että patjojen jouset on kiinnitetty kunnolla.

Kotelooverkon turvallisuustarkistus

- Tarkista onko verkon putket kiinnitetty tiukasti verkkoon ja tarkista putkien lujuus ravistamalla trampoliinia.
- Tarkista koteloverkko ja putkien kotelot saumojen tai kankaiden repeytymisen varalta.
- Tarkista, toimivatko vetoketju ja sisäänkäynnin koukut oikein.
- Tarkista, onko kaikki kotelon koukut kiinnitetty trampoliinin alla oleviin kolmion muotoisiin silmukoihin.

Perus hyppytekniikat

Osaamaton hyppiminen trampoliinilla lisää loukkaantumisvaaraa. Siksi on tärkeää, että opit perushypyt ennen trampoliinin käyttöä.

Perushyppy

- Aloita seisoma-asennosta, jalat olkapäiden leveydellä ja silmät osoittaen matolle
- Käännä käsivarsi eteenpäin ja ylöspäin ympäri ympyränmuotoisella liikkeellä
- Tuo jalat yhteen, kun olet puolitiessä, osoittaen alaspäin.
- Laskeudu matolle pitäen jalat olkapäiden leveydellä.



Jarrutusliike

- Toisinaan saatat menettää hallinnan hypyn suhteen.
- Jarruvaiheen suorittaminen antaa sinulle mahdollisuuden saavuttaa hyppy- ja tasapainonhallinnan.
- Aloita perushypystä.
- Taivuta polviasia jyrkästi laskeutumisen aikana.

Kädet ja polvet hyppy

- Aloita matalalla ohjatulla perushypyllä.
- Laskeudu käsillesi ja polvillesi pitäen selkäsi suorana.
- Painopiste on asetettava hyvään nelipistelaskuun eikä hyppykorkeuteen

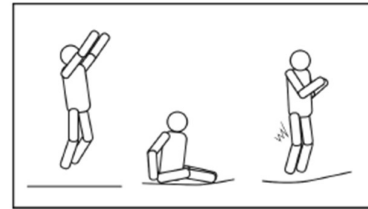
Polvihyppy

- Aloita matalalla ohjatulla perushypyllä.
- Laskeudu polvillesi pitämällä selkäsi ja vartalo suorana ja käytä käsivarsia tasapainon ylläpitämiseksi.
- Pomppaa takaisin perushyppyasentoon kääntämällä kädet ylöspäin.



Hyppy istuma-asentoon

- Laskeudu tasaiseen istuma-asentoon.
- Aseta kädet matolle lantion viereen.
- Palaa pystyasentoon käyttämällä käsiä.



Harjoitteluajakaulu

Noudata harjoitteluajakauluja oppiaksesi perushypyt ennen kuin siirryt kehittyneempiin hyppyihin. Lue turvallisuusohjeet huolellisesti. Valvojan ja hyppijän tulee sisäistää ohjeet ennen hyppimisen aloittamista. Valvojan ja hyppääjän tulee keskustella trampoliinitoiminnoista ja kehon toiminnasta.

1. Oppitunti

- Nouseminen ja laskeutuminen - asianmukaisten tekniikoiden osoittaminen
- Peruspoistuminen - esittely ja harjoittelu
- Jarrutusliike - esittely ja harjoittelu
- Kädet ja polvet hyppy - esittely ja harjoittelu

2. Oppitunti

- Edellisen oppitunnin kertaaminen
- Polvihyppy - esittely ja harjoittelu
- Hyppy istuma-asentoon - esittely ja harjoittelu
- Saadaksesi kokemusta pomppimisesta, suosittelemme aloittamaan hypystä istuma-asentoon ja lisäämään sitten polvihypyn.

3. Oppitunti

Kertaa viime tunneilla opittuja harjoituksia.

Kun olet suorittanut oppitunteja yllä selitetyllä tavalla, olet oppinut perustekniikat. Suorita pomppiminen aina hallitusti.

Tutustuaksesi trampoliiniin voit pelata seuraavaa peliä:

Ensimmäinen henkilö aloittaa hyppäämällä. Toinen henkilö toistaa hyppyä ja lisää minkä tahansa muun hypyn. Kaikki ihmiset hyppäävät vuorotellen, jokainen lisää yhden lisähypyn. Henkilö, joka pystyy käyttämään kaikkia hyppyjä loppuun asti, on voittaja. Suorita kaikki hyppy hallitusti. Älä yritä vaikeita hyppyjä, ennen kuin hallitset yksinkertaisempia. Jos haluat parantaa edelleen pomppimiskykyäsi, ota yhteyttä ammattitaitoiseen trampoliinivalmentajaan.

Venyttely harjoitukset

Päivittäinen hyppiminen trampoliinilla voi parantaa terveyttäsi. Ennen hyppäämistä sinun on kuitenkin suoritettava seuraavat venytysharjoitukset. Venyttelyharjoitukset ovat rentouttavia ja voivat vapauttaa lihaksen kireyden. Ne voivat estää harjoituksen aikana lihaksen loukkaantumisen. Siksi on tärkeää sisällyttää nämä harjoitukset harjoitusohjelmaan. Muista, että sinun ei pitäisi aloittaa venytysharjoitteitasi ennen kuin olet lämmitellyt.

Seuraavien harjoitusten on tarkoitus olla harjoitteluesimerkkejä. Suorita kaikki harjoitukset rauhallisesti ja varovasti, kunnes tunnet lihaksissasi lievää jännitystä. Voit tehostaa harjoituksia vähitellen, mutta lopeta aina, jos ne ovat tuskallisia. Älä keskeytä harjoituksia äkillisesti, jotta vältät lihaskuitujen repeämät. Jokaisen harjoituksen tulee kestää 10 - 20 sekuntia. Hengitä hitaasti ja säännöllisesti.

Pohkeet

- Seiso seinän edessä 90 cm: n etäisyydellä, aseta toinen jalka eteenpäin noin 30 cm: n etäisyydelle. Vedä molemmat jalat ylös ja nojaa kädet seinää vasten. Pidä kantapäät maassa ja käännä jalat sisäpuolelle (matala intensiteetti).
- Pidä takimmainen jalka suorassa asennossa ja aseta toinen jalka eteenpäin noin 60 cm. Nojaa kädet seinää vasten. Pidä kantapäät maassa ja käännä jalat sisäpuolelle (korkea intensiteetti).
- Toista harjoittelu toisella jalalla.

Ulkonivel

- Astu taaksepäin sillä jalalla, jota haluat venyttää toisen jalan jalan taakse. Siirrä lantiosi kohti seinää, mutta ei vartaloasi yläosaan. Älä siirry eteenpäin. Toista harjoittelu toisella jalalla.

Selän alaosa, lantio, lanne ja reisi

- Seiso jalat olkapäiden leveydellä. Nojaa vartaloosi yläosan kanssa. Vedä polvia ylöspäin.

Kyljet

- Seiso jalat hartioiden leveyden päässä toisistaan, vetämällä polviasia hieman ylöspäin. Laita vasen käsi lantion päälle, ojenna kädet ja laita ne pään yli. Venytä kehon yläosaa hieman vasemmalle puolelle (alhainen voimakkuus).
- Venytä molemmat kädet pään päälle, vasen käsi vetää oikeasta kädestä. Taivuta kehon yläosaa hitaasti vasemmalle puolelle (korkea intensiteetti).
- Toista harjoittelu toiselle puolelle.

Ulkoreidet

- Makaa vatsallesi ja vedä vasen kanta oikealla kädelläsi pakaraa kohti. Pidä jatkettu jalka mukavan etäisyyden päässä.
- Tämä harjoitus voidaan suorittaa myös seisoessasi. Reittä tai kehon yläosaa ei saa kallistaa eteenpäin.
- Toista harjoittelu toisella jalalla.

Sisäreidet

- Istu lattialle jalkapohjat koskettaen toisiaan. Laske polvia hieman kyynärpäillä painaen.
- Seiso jaloillasi noin. 90 - 120 cm: n etäisyydellä toisistaan ja käännä hieman ulospäin. Pidä toinen jalka suorana ja taivuta toisen polven yli.
- Toista tämä harjoitus toiselle puolelle.

Reidet

- Vedä yksi polvi ylös, toinen jalka on venytetty. Yritä tarttua venytetyn jalan kärkeen molemmin käsin.
- Toista tämä harjoitus toisella jalalla.

Pakaralihakset

- Makaa selälläsi. Vedä yksi polvi rintaasi vasten, toinen jalka pysyy tasaisena lattialla. Tämä harjoitus voidaan suorittaa myös seisoessaan.
- Toista tämä harjoitus toisella jalalla.

Sääret

- Siirrä kehosi paino yhdelle jalalle. Venytä toinen jalka eteenpäin ja siirrä nilkka niveltäsi ylös ja alas.
- Toista tämä harjoitus toisella jalalla.

Kehyksen osaluettelo

Single "T" for 4, 5, 6 & 8 FT

A Rail Tube A

B Rail Tube B

C Vertical Leg

D W Shape Leg

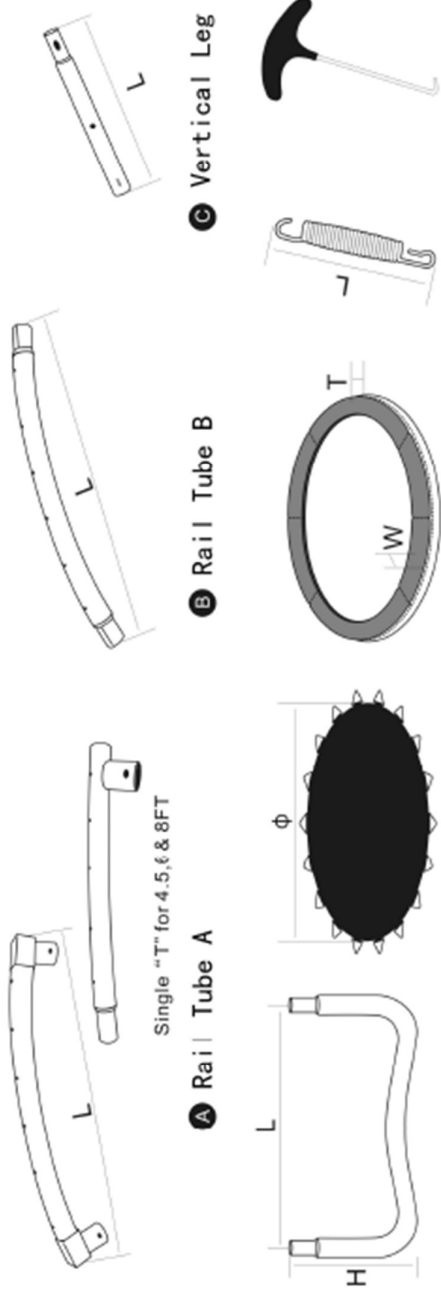
E Jumping Mat

F Spring Cover

G Spring

H Assembly Tool

No.	Type	140 / 4.5FT (3 legs)	185 / 6FT (3 legs)	245 / 8FT (3 legs)	305 / 10FT (3 legs)	370 / 12FT (4 legs)	400 / 13FT (4 legs)	430 / 14FT (5 legs)	460 / 15FT (5 legs)
	Description	QTY	Size	QTY	Size	QTY	Size	QTY	Size
A	Rail Tube A	6	φ 34" L 695	6	φ 34" L 920	6	φ 34" L 1220	3	φ 38" L 1550
B	Rail Tube B	/	/	/	/	/	/	3	φ 38" L 1550
C	Vertical Leg	/	/	/	/	/	/	6	φ 38" L 462
D	W Shape Leg	3	φ 34" L 670 H 310	3	φ 34" L 98" H 420	3	φ 34" L 120" H 560	3	φ 38" L 1505 H 300
E	Jumping Mat	1	φ 1090	1	φ 400	1	φ 2020	1	φ 2630
F	Spring Cover	1	W 200" T 110	1	W 260" T 110	1	W 260" T 110	1	W 260" T 14
G	Spring	30	φ 20" L 85" H 16N	36	φ 22" L 452" H 28N	42	φ 22" L 452" H 28N	54	φ 22" L 452" H 28N
H	Assembly Tool	1	/	1	/	1	/	1	/



Ulkovalkon osaluettelo

I Safety Net

J Upper Pole

K Lower Pole

L Top Cap

M Clamp A

N Clamp B

O Spanner

No.	Type	140 / 4.5FT (3 legs)	185 / 6FT (3 legs)	245 / 8FT (3 legs)	305 / 10FT (3 legs)	370 / 12FT (4 legs)	400 / 13FT (4 legs)	430 / 14FT (5 legs)	460 / 15FT (5 legs)		
	Description	QTY	Size	QTY	Size	QTY	Size	QTY	Size	QTY	Size
I	Safety Net	1	H1500	1	H1500	1	H1820	1	H1820	1	H1820
J	Upper Pole	6	φ 25*L860	6	φ 25*L860	6	φ 25*L1106	8	φ 25*L1106	10	φ 25*L1106
K	Lower Pole	6	φ 25*L860	6	φ 25*L860	6	φ 25*L1106	8	φ 25*L1106	10	φ 25*L1106
L	Top Cap	6	/	6	/	6	/	8	/	10	/
M	Clamp A	6	φ 25*M6	6	φ 25*M6	6	φ 25*M6	8	φ 25*M6	10	φ 25*M6
N	Clamp B	6	M6	6	M6	6	M6	8	M6	10	M6
O	Spanner	1	/	1	/	1	/	1	/	1	/

Sisäverkon osaluettelo

I Safety Net

M Clamp A

J Upper Pole

N Clamp B

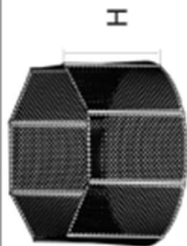
K Lower Pole

O Spanner

Q Top Fitting

P Sleeve

No.	Type	140 / 4.5FT (3 legs)		185 / 6FT (3 legs)		245 / 8FT (3 legs)		305 / 10FT (3 legs)		370 / 12FT (4 legs)		400 / 13FT (4 legs)		430 / 14FT (5 legs)		460 / 15FT (5 legs)		
		Description	QTY	Size	QTY	Size	QTY	Size	QTY	Size	QTY	Size	QTY	Size	QTY	Size	QTY	Size
I	Safety Net		1	H1500	1	H1500	1	H1820	1	H1820	1	H1820	1	H1820	1	H1820	1	H1820
J	Upper Pole		6	φ 25*L860	6	φ 25*L860	6	φ 25*L860	6	φ 25*L1106	8	φ 25*L1106	8	φ 25*L1106	10	φ 25*L1106	10	φ 25*L1106
K	Lower Pole		6	φ 25*L860	6	φ 25*L860	6	φ 25*L860	6	φ 25*L1106	8	φ 25*L1106	8	φ 25*L1106	10	φ 25*L1106	10	φ 25*L1106
M	Clamp A		6	φ 25*MM6	6	φ 25*MM6	6	φ 25*MM6	6	φ 25*MM6	8	φ 25*MM6	8	φ 25*MM6	10	φ 25*MM6	10	φ 25*MM6
N	Clamp B		6	M6	6	M6	6	M6	6	M6	8	M6	8	M6	10	M6	10	M6
O	Spanner		1	/	1	/	1	/	1	/	1	/	1	/	1	/	1	/
P	Sleeve		6	L1500	6	L1500	6	L1820	6	L1820	8	L1820	8	L1820	10	L1820	10	L1820
Q	Top Fitting		6	/	6	/	6	/	6	/	8	/	8	/	10	/	10	/



I Safety Net

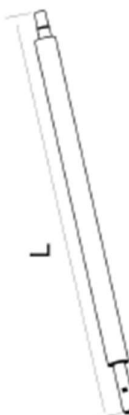
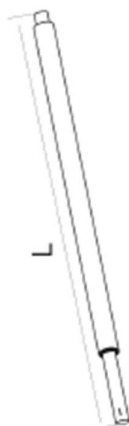


M Clamp A

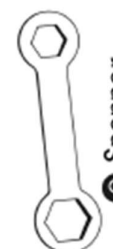


N Clamp B

J Upper Pole



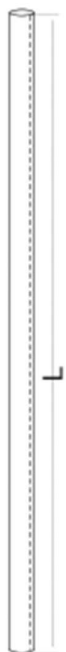
K Lower Pole



O Spanner



Q Top Fitting



P Sleeve