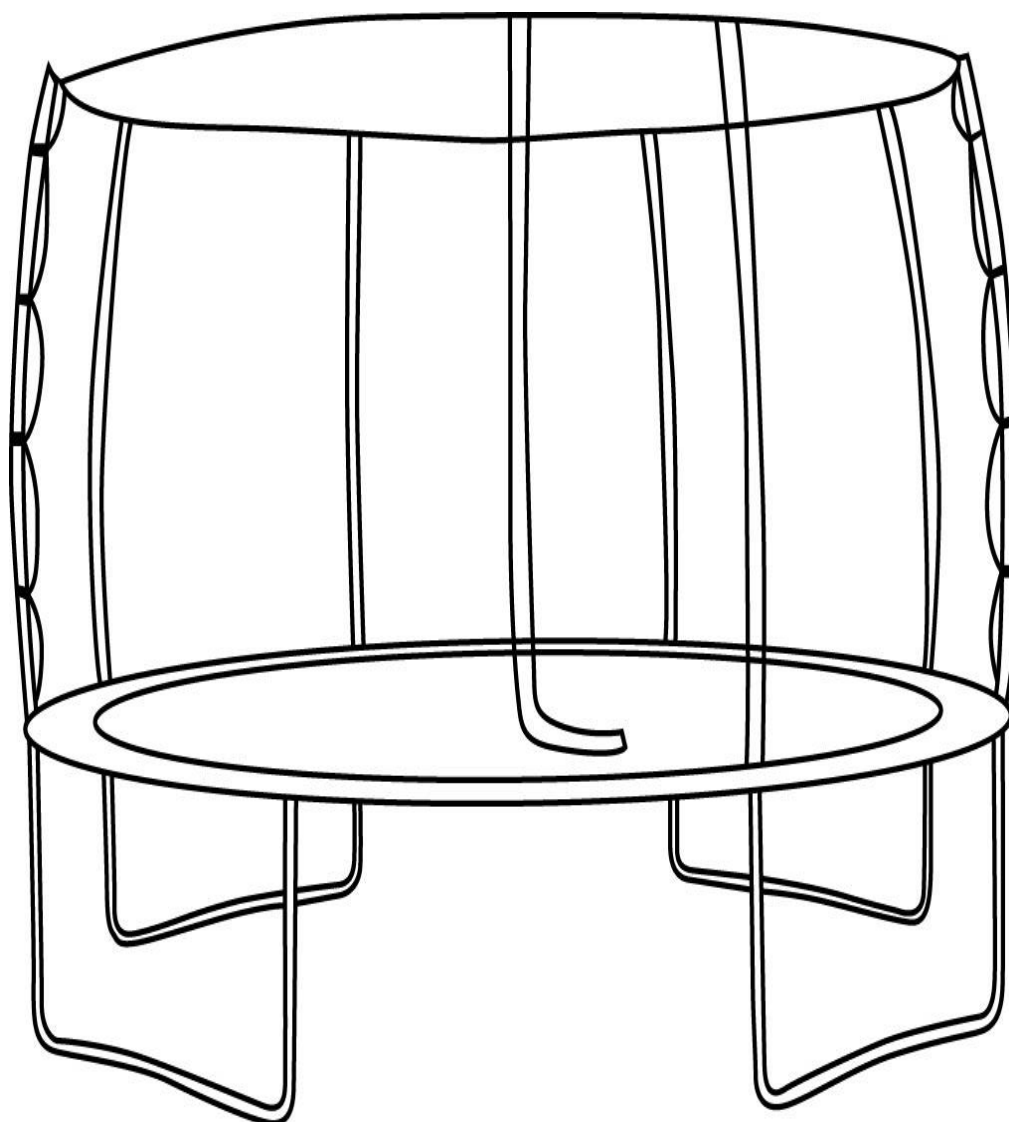


Trekkrunner®

Trampoliini

3,05 m sekä 3,66 m

4,25 m sekä 4,88 m



JOHDANTO

Lue koko käyttöohje, ennen kuin alat käyttää trampoliinia. Muun fyysisen vapaa-ajan toiminnan lailla on vaarana, että käyttäjä vahingoittuu. Noudata riskien minimoimiseksi annettuja turvaohjeita ja vinkkejä.

- Trampoliinin väärinkäyttö tai huolimaton käyttö on vaarallista ja voi aiheuttaa vakavia vahinkoja!
- Trampoliinit ovat hyppyvälineitä, jotka vahvistavat hyppymisen ponnahdusvoimaa niin, että käyttäjä hyppää useita eri hyppyteknikoita käyttäen korkealle. Ole siksi varovainen, kun käytät trampoliinia.
- Tarkista trampoliini aina ennen käyttöä.
- Käyttöohjeissa on tuotteen asennusta, hoitoa ja ylläpitoa koskevaa tietoa. Löydät niistä myös turvavinkkejä, varoituksia ja hyppyteknikoita. Kaikkien trampoliinia käyttävien sekä hyppimistä valvovien on luettava ja oltava tietoisia näistä tiedoista. Kaikkien trampoliinia käyttävien on oltava tietoisia omista rajoituksistaan mitä tulee eri hyppyteknikoiden suorittamista.

TRAMPOLIININ OSAT

OSA	NIMI	8 jalkaa (2,44 m)	10 jalkaa (3,05 m)	12 jalkaa (3,66 m)	14 jalkaa (4,27 m)	16 jalkaa (4,88 m)
A	KEHIKON YLÄOSA	6	6	8	8	12
B	SIVUSUOJUS	1	1	1	1	1
C	HYPPYLIINA	1	1	1	1	1
D	JOUSET	48	60	72	80	108
E	JATKOJALAT	0	6	8	8	12
F	JALAT	3	3	4	4	6
G	JOUSEN VETOLAITE	1	1	1	1	1
H	RUUVIT	6	6	8	8	12



OSA A
Kehikon yläosa



OSA B
Hyppyliina



OSA C
Reunasuojus



OSA D
Jouset



OSA E
Jatkojalat



OSA F
Jalat



OSA G
Jousen vetolaite



OSA H
Ruuvit

TRAMPOLIININ ASENNUS

Katso avuksi osaluettelo.

VAROITUS: Asennukseen tarvitaan kaksi hyväkuntoista aikuista. Pue oman turvallisuutesi vuoksi sopivat kengät ja vaatteet. Ellei ohjeita tai varoituksia noudateta, on olemassa vahingoittumisen vaara.**HUOM:** Kuvat saattavat vaihdella eri mallien välillä.

1. Aseta osat ryhmiin, kuvien osoittamalla tavalla. Yhdistä jatkojalat ja kyseiset jalat ja ruuvaa ne ruuvien avulla yhteen.



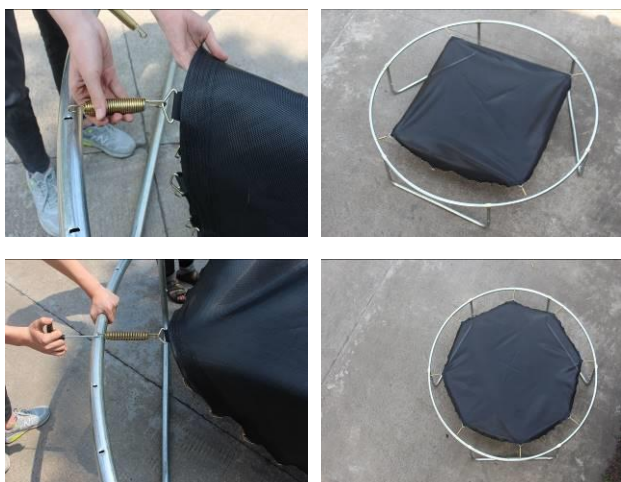
2. Kokoa kaikki kehikon yläosan osat suuren ympyrään. Viimeisen osan yhdistämiseen voidaan tarvita kaksi henkilöä. Anna toisen henkilön pitää vastakkaista puolta, kun yhdistät ympyrän päät.



3. Kiinnitä aiemmin yhdistämäsi jalat kehikon yläosaan. Ruuvaa ne kunnolla kiinni ruuvien avulla.



4. Aseta hyppyliina kehikkoon, sauma alaspäin, ja kiinnitä yksi jousi yhteen liinan kolmionmuotoiseen renkaaseen. Kiinnitä tämän jälkeen jousen toinen pää kehikkoon. Toista suoraan vastakkaisella puolella. Kiinnitä tämän jälkeen seuraavat kaksi jousia, jo kiinnitettyjen jousien kiinnityskohtien keskipisteeseen, ja myös nyt suoraan vastakkaiselle puolelle. Näin saavutat jousille tasaisen jännitteen. Kiinnitä loput jouset samoin. Käytä jousien vetolaitetta alla näytetyn mukaisesti. Korkealle jännitteelle altistuvat jouset saattavat vaatia ylimääräisiä jousia joka 4:lle tai 5:lle vierekkäiselle jouselle niin, että jännite jakaantuu tasaisesti.



5. Kiinnitä viimeiset jouset niin, että kaikki ovat kehikon yläosassa paikoillaan. Aseta reunasuojus ulkoreunaan niin, että jouset ovat peitossa. Kiinnitä remmien avulla reunasuojus jousiin.



SUOJAVERKON OSAT

Osa	Nimi	8 jalkaa (2,44 m)	10 jalkaa (3,05 m)	12 jalkaa (3,66 m)	14 jalkaa (4,27 m)	16 jalkaa (4,88 m)
A	Pikakiinnike	12	12	16	16	24
B	Alatolppa ja vaahtohylsy	6	6	8	8	12
C	Ylätolppa ja vaahtohylsy	6	6	8	8	12
D	Suojaverkko	1	1	1	1	1
E	Asennustyökalu	1	1	1	1	1
F	Kuitusauva	2	2	2	2	2
G	Muovisuojus	6	6	8	8	12



OSA A
Pikakiinnike



OSA B
Alatolppa ja vaahtohylsy



OSA C
Ylätolppa ja vaahtohylsy



OSA D
Suojaverkko



OSA E
Asennustyökalu



OSA F
Kuitusauva



OSA G
Muovisuojus

SUOJAVERKON ASENNUS

Katso avuksi osaluettelo.

VAROITUS: Asennukseen tarvitaan kaksi hyväkuntoista aikuista. Pue oman turvallisuutesi vuoksi sopivat kengät ja vaatteet. Ellei ohjeita tai varoituksia noudateta, on olemassa vahingoittumisen vaara.

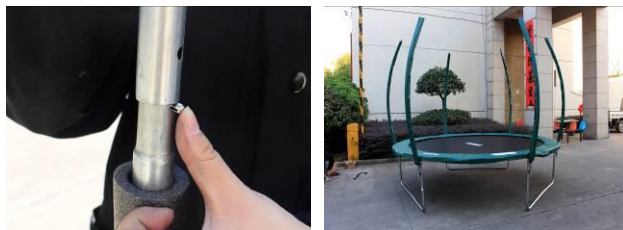
HUOM: Kuvat saattavat vaihdella eri mallien välillä.

1. Aseta tolpan reikiin kaksi ruuvia ja kiristä ruuviavaimella.

Toista kaikkiin tolppiin, kunnes jokaiseen jalkaan on kiinnitetty yksi tolppa.



2. Aseta kaikki ylätolpat alatolppiin.



3. Aseta kaikille ylätolpille muovisuojukset, lukitse metallinastalla paikoilleen.



4. Työnnä kuitusauvan molemmat päät suojaverkon kanavaan. Tämä sujuu helpoiten, jos teitä on kaksi. Muodosta kuitusauvasta ympyrä.





5. Työnnä kuitusauva muovisuojausten uriin. Toista kaikkien muovisuojausten osalta.
6. Vie verkon alapuolen koukut reunasuojausten reikien läpi ja kiinnitä kukin koukku vastaavaan lähimpään kolmionmuotoiseen renkaaseen, kunnes kaikki koukut on kiinnitetty renkasiin.



7. Kiinnitä kaikki verkon nauhat vastaavan lähimmän tolpan ympärille.



8. Siirry ennen trampoliinin käyttöönottoa osioon, jossa käsitellään trampoliinin tarkistamista ennen jokaista käyttökertaa.

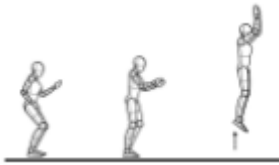


PERUSHYPPYTEKNIIKAT

Suosittellemme, että kaikki käyttäjät tutustuvat hyvin näihin perushyppy tekniikoihin.

PERUSHYPPY

- Ota lähtöasento, eli jalat olkapäiden leveyden verran toisistaan, pää eteenpäin ja katse hyppyliinaan.
- Lähte vauhtiin koukistamalla käsivarret eteenpäin, ylöspäin ja pyörittämällä ne ympäri.
- Vie jalat yhteen, kun olet ilmassa ja käännä jalat niin, että varpaat osoittavat alaspäin.
- Vie jalat taas olkapäänmitan verran erilleen juuri ennen kuin laskeudut taas matolle.



JARRUTUSLIIKE

- Jarrutusliikkeen tunteminen on tärkeää, jos menetät hypyn hallinnan ja alat pomppia voimakkaasti. Se auttaa palauttamaan hypyn hallinnan ja saavuttamaan uudelleen tasapainon.
- Aloita perushypystä.
- Koukista voimakkaasti polvia laskeutuessasi, näin pysäytät hypyn.



KÄSI- JA POLVIHYPPY

- Aloita hallitulla, varovaisella perushypyllä.
- Laskeudu käsille ja polville, selkä suorana.
- Keskity hyvään laskeutumiseen, kaikille neljälle pisteelle. Älä huolehdi hypyn korkeudesta.



POLVIHYPPY

- Aloita hallitulla, varovaisella perushypyllä.
- Laskeudu polville, selkä suorana. Oikaise keho, käytä käsivarsia tasapainon saavuttamiseen.
- Heilauta käsivarret ylöspäin ponnahtaaksesi takaisin perushypyn seisovaan asentoon.



ISTUVA HYPPY

- Laskeudu tasaiseen istuvaan asentoon.
- Laita kädet matolle, lanteiden viereen.
- Paina käsillä päästäksesi takaisin seisovaan asentoon.



TRAMPOLIININ KÄYTTÖ

1. Yleisohjeet

1.1 TARKOITUS

- Tuote on tarkoitettu vain kotikäyttöön, eikä se sovellu käytettäväksi ammattimaiseen tai lääketieteelliseen tarkoitukseen.
- Käyttäjän maksimaalinen paino on 150 kg. Jos trampoliiniin kohdistetaan painoa yli maksimaalisen arvon, takuu ei korvaa tämän trampoliinille aiheuttamia vahinkoja.

1.2 VAARALLISTA LAPSILLE

- Lapset eivät saa käyttää trampoliinia ilman valvontaa. Noudata kaikkia turvaohjeita ja valvoa kaikkia trampoliinin käyttäjiä. Huomaa, että pakkausmateriaali on vaarallista lapsille. Tukehtumisvaara!
- Yli 51 senttimetrin korkuisia trampoliineja ei suositella alle 6 vuoden ikäisille lapsille. Lapset eivät kykene ennakoimaan mahdollisia vaaroja, jotka saattavat esiintyä trampoliinin käytössä. Lapset on siksi pidettävä loitolla trampoliinista – se ei ole lelu. Samasta syystä se on säilytettävä eläinten ja lasten ulottumattomissa.

1.3 EHKÄISE TUOTTEEN VAHINKOJA

- Älä muuta tuotetta mitenkään. Käytä ainoastaan alkuperäisiä varaosia. Ainoastaan pätevät huoltoteknikot saavat suorittaa korjaustöitä. Turvallisuus voi vaarantua, jos korjaukset on tehty väärin. Tuotetta ei saa käyttää kuin käyttöohjeessa olevien ohjeiden mukaisesti.
- Suojaa trampoliini kosteudelta ja korkeilta lämpötiloilta.

1.4 ASENNUSVINKKEJÄ

- Trampoliinin asennustyöt on tehtävä huolellisesti ja vähintään kahden hyväkuntoisen aikuisen toimesta. Jos epäröit, ota yhteyttä huoltoteknikkoon.
- Lue koko käyttöohje, ennen trampoliinin asennustöiden aloittamista.
- Poista kaikki pakkausmateriaali ja aseta osat maahan. Täten saat yleiskuvan osista ja tämä helpottaa asennusta.
- Varmista, että osista ei puutu mikään (katso osaluettelo). Hävitä pakkausmateriaali, kun asennustyöt on suoritettu.
- Muista, että työkalujen käyttö ja asennustöiden suorittaminen voi aina aiheuttaa vahinkoja.
- Noudata siksi varovaisuutta, kun kokoat tuotteen.
- Luo työlle turvallinen ympäristö. Älä esim. jätä työkaluja levälleen työn aikana.
- Säilytä pakkausmateriaali niin, että se ei aiheuta vaaraa. Kalvot ja muovipussit ovat vaaraksi lapsille (tukehtumisvaara)!
- Kun asennustyöt on suoritettu ohjeiden mukaisesti, varmista, että kaikki ruuvit, pultit ja mutterit ovat paikoillaan ja kiristettyinä. Varmista myös, että kaikki osat ovat kunnolla paikoillaan.
- Trampoliinin yläpuolella on oltava vähintään 7,3 m vapaata tilaa. Trampoliinin ja mahdollisten vaaran lähteiden kuten sähkökaapeleiden, puiden oksien, leikkivälineiden, altaiden ja aitojen välillä on myös oltava sopiva etäisyys.
- Trampoliini on asetettava kunnolla maahan ennen käyttöä.
- Älä koskaan laita trampoliinia ulos kovassa sateessa tai tuulessa, eikä taatusti koskaan ukkosessa tai salamoinnin yhteydessä. Suosittelemme trampoliinin purkamista säilytettäväksi rajuilman ajaksi.
- Trampoliinin metallikehikko johtaa sähköä. Salamit, jatkojohdot ja muut sähkölaitteet eivät saa koskaan koskettaa trampoliinia.
- Trampoliinia on aina käytettävä hyvin valaistussa paikassa.
- Älä aseta mitään esineitä trampoliinin alle.
- Trampoliinia ei saa käyttää muiden urheilu- tai vapaa-ajan laitteiden tai -rakenteiden lähetyvillä.
- Käytä asennuksen ja purkamisen yhteydessä käsien suojakäsineitä.

VAROITUS!

1. Varmista, että suojaverkon vetoketju on 100 % kiinni ja että kaikki aukon kolme koukua ovat jälleen kiinnitettyinä, ennen kuin alat hyppiä.
2. Älä hyppää tieteen tahtoen suojaverkkoon, sen tarkoituksena on ainoastaan estää henkilöiden putoamisen trampoliinilta. Suojaverkkoon hyppääminen tieteen tahtoen saattaa aiheuttaa trampoliinin kaatumisen tai verkon vahingoittumisen. Suojaverkon väärinkäyttö katsotaan huolimattomuudeksi, eikä takuu korvaa sitä. Lue vastuuvapauslauseke.

2. TRAMPOLIINIEN TURVAOHJEET

- Kaikkia trampoliinin käyttäjiä on valvottava, riippumatta käyttäjän iästä tai kokemuksesta.
- Turvaohjeita on aina noudatettava.
- Tiettyjä asioita on vältettävä. Vääränlainen laskeutuminen trampoliinille saattaa aiheuttaa vahinkoja, erityisesti selkä-, niska- tai päävammoja. Nämä vahingot voivat johtaa halvaukseen tai pahimmassa tapauksessa kuolemaan.
- Trampoliinia saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan. Törmäysvaara lisääntyy useamman samanaikaisen käyttäjän myötä.
- Trampoliini on tarkastettava ennen jokaista käyttökertaa sen varmistamiseksi, että se ei ole vahingoittunut tai kulunut ja että sen osat eivät ole viallisia. Muutoin käyttöturvallisuus saattaa vaarantua. Ennen tarkastusta trampoliinin käyttö on estettävä.
- Hyppyjen aikana ei saa pitää vaatteita, joissa on hakasia tai muita tarttuvia osia.
- Trampoliini on asetettava tasaiselle, liukumattomalle alustalle.
- Vahva tuuli voi saada otteen trampoliinista ja viedä sen mennessään. Trampoliini on kovan tuulen varalta siirrettävä hyvin suojaisaan paikkaan ja purettava, tai vaihtoehtoisesti ankkuroitava maahan vakain köysin ja maa-ankkurein. Käytä vähintään kolme maa-ankkuria. Ankkurointi pelkästään trampoliinien nauhoihin ei ole riittävä, sillä ne voivat irrota kiinnikkeistään.
- Vältä valmiiksi asennetun trampoliinin siirtämistä, sillä se voi siirron yhteydessä taipua tai muuttaa muotoaan. Jos se kuitenkin on siirrettävä, yrittäkää kantaa se neljän tasaisesti trampoliinin kehikon ympärille asetetun henkilön voimin vaakasuorassa. Jos kehikon muoto muuttuu, sen muotoon vetämiseen tarvitaan neljä henkilöä.
- Trampoliinit ovat hyppyvälineitä, joiden avulla käyttäjä voi hypätä korkealle ja käyttää monta eri hyppyteknikkaa. Trampoliinille hyppääminen, kehikkoon tai reunasuojukselle iskeytyminen tai väärin laskeutuminen saattaa aiheuttaa vahinkoja.
- Käyttäjien on tutustuttava turvaohjeisiin. Käyttöohjeessa on asennusohjeet, valikoidut turvaohjeet sekä hoitoa ja ylläpitoa koskevia suosituksia. Näillä pyritään varmistamaan, että trampoliinin käyttö olisi turvallinen ja hauska kokemus.
- Hyppäämistä valvova vastaa siitä, että kaikki trampoliinin käyttäjät tietävät, kuinka suuri turvaetäisyys trampoliinin ympärillä on oltava.
- Trampoliinia ei saa koskaan käyttää veden läheisyydessä, ja noudattakaa turvaetäisyyksiä tarkasti.
- Varokaa liikkuvia osia, joihin kädet tai jalat voivat tarttua.
- Trampoliiniin ei saa pistää vieraita esineitä.
- Trampoliinin alla ei saa käytön aikana olla muita henkilöitä, eläimiä tai esineitä. Hyppyliina on joustava ja sillä hyppivän alaspäin suuntautuva voima voi aiheuttaa muille henkilöille ja eläimillä vakavia vahinkoja.
- Noudata kaikkia turvaohjeita ja lue kaikki käyttöohjeessa olevat tiedot.
- Trampoliinia saa käyttää vain, jos hyppyliina on puhdas ja kuiva. Jos hyppyliina on kulunut tai vaurioitunut, se on vaihdettava välittömästi.
- Hyppyalueelta on poistettava kaikki esineet, jotka voivat olla hyppäjälle vaarallisia.
- Vältä trampoliinin luvaton tai valvomatonta käyttöä.
- Älä käytä trampoliinia, jos olet juonut alkoholia tai olet huumausaineiden (mukaan lukien lääkkeiden) vaikutuksen alainen.

- Opettele perushyppytekniikat kunnolla, ennen kuin yrität vaikeampia hyppyjä. Lisätietoja saat lukemalla osion Perushyppytekniikat.
- Kiipeä trampoliinille, älä hyppää sille. Älä käytä trampoliinia ponnistuslautana hypätäksesi toiselle esineelle. Lisätietoja saat lukemalla riskeistä ja vaaroista osioissa Asennusvinkkejä ja Trampoliinien turvaohjeet.
- Pyydä koulutetulta hyppyopettajalta lisätietoja hyppyharjoituksista.

Kuluttajakontakti

Arc E-commerce AB

Box 3124

13603 Haninge

Ruotsi