



KÄYTTÖOHJEKIRJA / USER MANUAL / ANDVÄNDARMANUAL / BRUKSANVISNING

TÄRKEÄÄ
IMPORTANT
VIKTIG

LUE TÄMÄ KÄYTTÖOPAS ENNEN TUOTTEEN KÄYTTÖÄ.
READ THIS MANUAL FIRST BEFORE USE THE PRODUCT.
LÄS BRUKSANVISNINGEN NOGGRANT INNAN ANVÄNDNING.
LES BRUKSANVISNINGEN FØR DU BRUKER PRODUKTET.

FI

**Onnittelut FitNord AIR
trampoliinin hankinnasta!
Turvallisuutesi vuoksi,
luethan tämän käyttöohjeen
huolellisesti ennen
trampoliinin käyttöä.**

TERVEISIN FITNORD TIIMI

SISÄLLYSLUETTELO

1 KÄYTTÖOHJEESTA.....	4
2 YLEISET OHJEET	5
3 VAROITUKSET	6
4 OSALISTA	8
5 KOKOAMISOHJEET	9
6 TRAMPOLIINILLA HYPPIMINEN.....	15
7 HUOLTO JA KUNNOSSAPITO.....	16

VASTUUVAPAUSLAUSEKE

Kaikki oikeudet pidätetään. Tuote ja käyttöopas saattavat muuttua. Käyttöopas saattaa sisältää käännösvirheitä. Teknisiä tietoja saatetaan muuttaa ilman eri ilmoitusta. Maahantuoja ei vastaa käyttöohjeiden vastaisesta käytöstä aiheutuvista vahingoista.

MAAHANTUOJA

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Lindövägen 14
186 30 Vallentuna

NO

SCUSHI AS (Org. nr. 998 761 697)
Storgata 132
3915 Porsgrunn

MANUAALI LÖYTYY MYÖS DIGITAALISENA OSOITTEESTA:

www.fitnord.com/manuals

1 KÄYTTÖOHJEESTA



Kiinnitä erityisesti huomiota käyttöohjeen varoituksiin ja huomioihin.



VAROITUS!

Laitteen väärinkäyttö tai ohjekirjaan tutustumatta jättäminen voi johtaa vakaviin vammoihin.

Myyjä ei ole vastuussa mistään onnettomuuksista tai vammoista, jotka johtuvat tuotteen väärinkäytöstä tai käyttöohjeiden laiminlyönnistä.

Olethan yhteydessä maahantuojaan, mikäli tuotteesta tai sen käytöstä herää kysymyksiä.

HUOMIO!

Säilytä käyttöohje myöhempää käyttöä varten.



2 YLEISET OHJEET

2.1 Käyttötarkoitus

- Tämä tuote on tarkoitettu ainoastaan kotikäyttöön, eikä se sovellu ammatti- tai yhteisökäyttöön.
- Aikuisen on koottava trampoliini käyttöohjeiden mukaisesti. Trampoliini on tarkastettava aikuisen toimesta ennen käyttöä.
- Vain ulkokäyttöön
- Tutustu näihin käyttöohjeisiin huolellisesti ennen trampoliinin käyttöä. Trampoliinin käyttöön voi liittyä vakava loukkaantumisen riski. Pientenäköiseksi loukkaantumisen riskiä, noudathan tässä ohjekirjassa listattuja turvallisuusohjeita ja varoituksia.
- Trampoliinin käyttö ja käyttäjän riittävän hyvän terveydentilan arvioiminen trampoliinilla hyppimiseen ovat aina käyttäjän omalla vastuulla! Varmista aina trampoliinin kunto ennen jokaista käyttökertaa.
- Trampoliinilla saa hyppiä ja oleskella vain yksi henkilö kerrallaan – Törmäysvaaran ja alle jäämisen riskin vuoksi

2.2 Trampoliini lasten käytössä

- Lasten tulisi käyttää trampoliinia ainoastaan aikuisten valvonnassa. Trampoliinin pakkausmateriaali ei sovellu lapsille tukehtumisvaaran vuoksi!
- Vastuuhenkilön/valvojan on ymmärrettävä ja sovellettava kaikkia tämän käyttöoppaan turvallisuusohjeita ja -neuvoja. Vastuuhenkilön vastuulla on antaa neuvoja ja opastaa trampoliinin käyttäjiä. Jos kukaan ei voi valvoa hyppääjiä, trampoliinia on säilytettävä purettuna suojaisassa paikassa luvattoman käytön estämiseksi tai pressulla peitettynä.

3 VAROITUKSET

HUOMIO!

Kaikkien trampoliinin käyttäjien tulisi tutustua näihin turvallisuusohjeisiin. Varmista, että tuote asennetaan oikein, ja että sitä pidetään kunnossa ohjeissa edellytettävällä tavalla.

3.1. Turvallisuusohjeita trampoliinin käyttöön liittyen

- Käyttäjän enimmäispaino:

ø 366 cm	ø 427 cm
150 kg	150 kg

- Vain yksi henkilö kerrallaan - Törmäysvaara.
- Käytä trampoliinia vain aikuisen valvonnassa.
- Ei voltteja tai kuperkeikkoja.
- Lue ohjeet ennen käyttöä.
- Turvaverkon täytyy olla kiinni ennen hyppimistä.
- Turvaverkko täytyy vaihtaa 3 vuoden välein.
- Vain kotikäyttöön. Vain ulkokäyttöön.
- Ei alle 3-vuotiaille - Putoamisvaara.
- Tarkasta trampoliini aina ennen sen käyttöä. Älä käytä trampoliinia sen ollessa märkä, vahingoittunut, likainen tai kulunut. Varmista, että reunasuojus on oikeassa paikassa. Vaihda kuluneet ja vaurioituneet osat uusiin.
- Trampoliinilla saa hyppiä vain yksi henkilö kerrallaan - Törmäysvaara!
- Hypi ilman kenkiä, vältä liukkaita sukkiä.
- Hypi aina keskellä mattoa. Reunapehmusteiden tai jousien päälle hyppiminen voi johtaa loukkaantumiseen.
- Tyhjennä taskut ennen hyppimistä. Älä pidä mitään kädessä hyppiessäsi.
- Älä syö hyppiessäsi.
- Älä poistu trampoliinista hyppäämällä.
- Älä käytä trampoliinia kovassa tuulessa ja kiinnitä trampoliini paikoilleen, jottei se lähde tuulen mukaan.
- Trampoliinia ei saa kaivaa maahan, vaan kaikkien trampoliinin jalkojen on oltava maan pinnalla.
- Trampoliinia ei saa asentaa betonille, asfaltille tai muulle kovalle alustalle eikä muiden vastaavien rakenteiden läheisyyteen (esim. kahluualtaat, keinut, liukumäet tai kiipeilytelineet)
- Älä käytä trampoliinia ilman valvontaa. Jonkun täytyy aina olla valvomassa hyppijää riippumatta siitä, kuinka vanha tai kokenut tämä on.
- Trampoliinin sivuille tulee jättää esteetöntä tilaa (vähintään 2 metriä). Älä sijoita




















trampoliinia lähelle seinää, rakennusta, aitaa tai vastaavaa.

- Älä hypi turvaverkkoa päin tahallasi. Turvaverkko on tarkoitettu ainoastaan trampoliinilta putoamisen estämiseksi. Turvaverkkoa päin hyppiminen voi kaataa trampoliinin tai vahingoittaa turvaverkkoa. Takuu ei kata väärinkäytöstä aiheutuneita vaurioita.
- Trampoliinin väärinkäyttö voi johtaa vakavaan loukkaantumiseen! Trampoliinit vahvistavat käyttäjän hyppyjä tavalla, johon käyttäjä ei välttämättä ole tottunut. Olethan siis varovainen hyppiessäsi trampoliinilla.
- Älä yritä volttihyppyjä trampoliinilla loukkaantumisvaaran vuoksi! Trampoliinille väärässä asennossa laskeutuminen voi johtaa loukkaantumiseen. Niskan, kaulan ja selän alueen vammat voivat johtaa jopa halvaantumiseen tai kuolemaan.
- Trampoliinilla ei tule hyppiä vaatteissa, joissa on koukkuja tai muita osia, jotka voisivat tarttua turvaverkkoon.
- Huolehdi, ettei kukaan mene trampoliinin alle, kun sillä hypitään.
- Älä käytä trampoliinia päihteiden vaikutuksen alaisena.
- Älä käytä trampoliinia hyppylautana hypätäksesi toiselle tasolle.
- Älä hyppää suoraan trampoliinille, kiipeä aina ensin hyppymatolle maasta.
- Sulje turvaverkko aina ennen käyttöä.
- Älä peukaloi trampoliinia.
- Poista asennettu portaikko silloin, kun trampoliini ei ole käytössä.
- Älä käytä muita kuin FitNord lisävarusteita trampoliinin kanssa.
- Tähtää hypyissä aina hyppyalustan keskelle.
- Hyppimistä ei suositella välittömästi syömisen jälkeen.
- Älä käytä trampoliinia ukonilmalla, koska metalliset osat johtavat sähköä.
- Älä hypi jäisen tai pakkasen jähmettämän maton päällä. Riskinä voi olla maton vahingoittuminen tai loukkaantumisvaara.

3.2 Muita turvallisuusohjeita

- Trampoliini tulee koota ainoastaan tasaiselle maalle, liukumattomalle alustalle.
- Voimakas tuuli voi liikutella trampoliinia. Jos odotettavissa on voimakasta tuulta, vie trampoliini suojaisaan paikkaan, pura se tai ankkuroi se huolellisesti vähintään kolmella ankkurilla.
- Vältä kootun trampoliinin siirtelemistä sen rakenteiden vääntymisen välttämiseksi.
- Mikäli trampoliinin siirtäminen koottuna on välttämätöntä, trampoliinin siirtämiseen tarvitaan vähintään kaksi henkilöä. Siirtäminen tapahtuu nostamalla sitä vastakkaisilta puolilta hieman irti maasta ja kantamalla uuteen paikkaan.

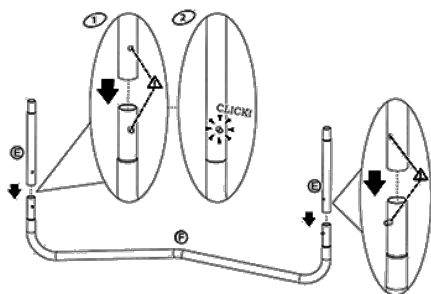
4 OSALISTA

OSA	KUVA	NIMI	Kpl (366 cm)	Kpl (427 cm)
A		Reunapehmuste	1	1
B		Hyppymatto	1	1
C		Yläkaari	8	8
D		Jousi	96	112
E		Jalkalaajennus	8	8
F		U-muotoinen jalka	4	4
G		Jousityökälu	1	1
H		T-liitin	8	8
I		G-korkki	8	8
J		U-kiinnike	16	16
K		Avain	1	1
L		Ylempi tolppaputki	8	8
M		Alempi tolppaputki	8	8
N		Suojaverkko	1	1
O		Kiinnitysnauru	1	1
P		Lasikuitutanko	8	8
Q		PVC-suojajalka	8	8
R		Ruuvi	8	8
S		U-korkki	8	8

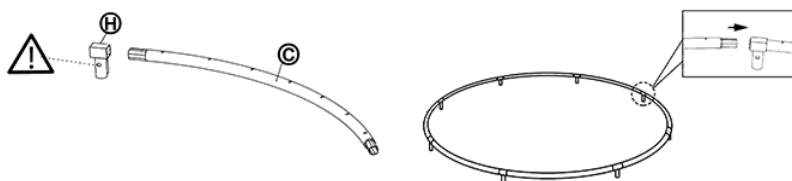
5 KOKOAMISOHJEET

VAIHE 1: TRAMPOLIININ RUNGON KOKOAMINEN

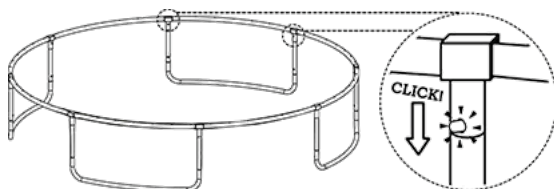
- 1 Yhdistä kaksi jalkalaajennusta (E) U-muotoiseen jalkaan (F) niin, että ne muodostavat 'U'-muodon. Toista tämä vaihe kaikilla jäljellä olevilla osilla, kunnes kaikki U-jalat ovat valmiita. Varmista, että pikakiinnitysklipsi napsahtaa paikalleen.



- 2 Yhdistä yläkaaret (C) T-liittimiin (H), kunnes muodostuu iso ympyrä. Vinkki: Toinen henkilö tai seinä voi auttaa vastustamaan runkoa, jotta se asettuu paikalleen.



- 3 Kaksi henkilöä tarvitaan trampoliinin kokoamiseen: Yksi henkilö nostaa kehyksen, toinen asettaa U-muotoiset jalat pystyasentoon ja liittää T-liittimet U-jalkoihin. Varmista, että lukitusreiät ovat kohdakkain ja että pikakiinnitysklipsi napsahtaa paikalleen sisäpuolelle.

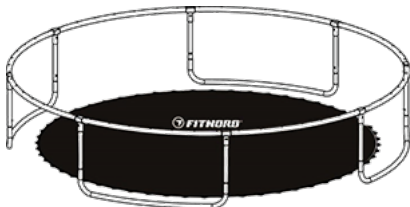


VAIHE 2: JOUSIEN ASENTAMINEN

! VAROITUS

Jouset ovat erittäin kireitä, joten asennuksessa tulee olla varovainen. Noudata varovaisuutta, jotta sormesi eivät puristu jousien väliin!

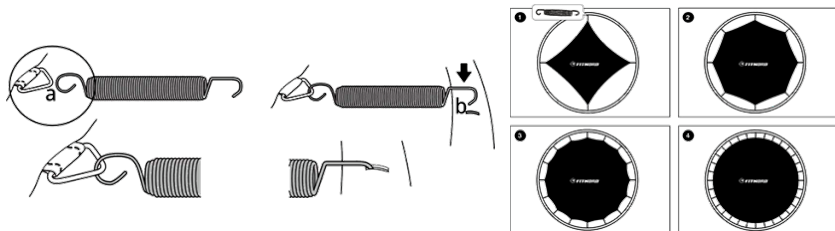
- 1 Levitä hyppymatto (B) trampoliinin sisälle.



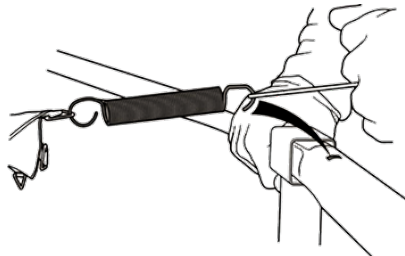
- 2 Kiinnitä yksi jousi (D) seuraavasti:

* Aseta jousen toinen pää yläkaaren (C) reikään. Kiinnitä toinen pää hyppymaton (B) kiinnitysrenkaaseen. Käytä jousityökalua (G) jousen venyttämiseen ja koukun asettamiseen täysin paikoilleen kuten kuvassa on esitetty. Napauta koukkaa kevyesti, jos se ei mene täysin paikoilleen.

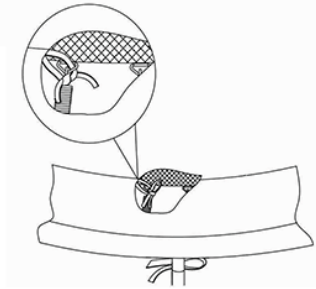
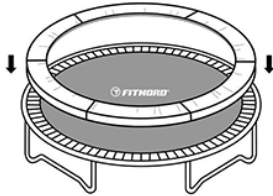
Vinkki: Kiinnitä erityistä huomiota jousien asennukseen, jotta jousien jännitys ei vahingoita käsiäsi.



- 3 Jännityksen tasaamiseksi ja jousien liialliselta venymiseltä välttymiseksi kiinnitä muutama jousi kerrallaan käyttäen jousityökalua (G). Jatka jousien kiinnittämistä hyppymattoon yllä olevan järjestyksen mukaisesti.



- 4** Aseta reunapehmuste (A) trampoliinin ulkoreunalle, niin että jouset jäävät peittoon. Kiinnitä kaikki mustat hihnat yläkaareen (ei jousiin).



! TÄRKEÄÄ

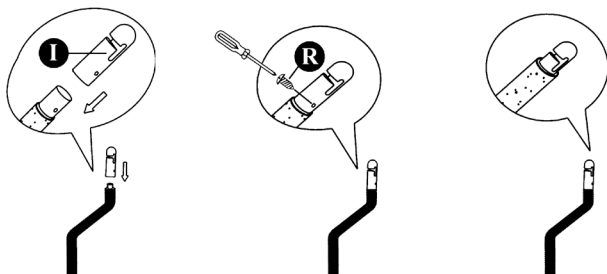
- 1** Jouset on kiinnitettävä oikealla tavalla ja asetettava täysin paikalleen rungon yläosan reikiin.
- 2** Pidä toinen käsi rungolla ja vedä jousi itseäsi kohti kiinnityksen helpottamiseksi.
- 3** Varmista, että "a" on kiinnitetty hyppymaton D-renkaisiin ja "b" trampoliinin runkoon.
- 4** Seuraavan jousen asennus tulee tehdä vastakkaiselle puolelle, sitten keskelle vierekkäisten jousien väliin ja sitten taas vastakkaiselle puolelle.

* Tämä asennustapa varmistaa, että jousien jännitys jakautuu tasaisesti.
- 5** Varmista, että hyppymatto on asennettu oikein laskemalla jousien reikien määrä jokaisen yläkaaren välillä.

* Reikien määrän tulisi olla sama kaikissa yläkaaren osissa.
- 6** Varmista, että hyppymaton D-renkaiden määrä vastaa rungon yläosan reikien määrää.
- 7** Jos huomaat, että olet ohittanut reiän tai D-renkaan, tarkista, pura ja säädä asennus tarvittaessa.

VAIHE 3: TURVAVERKON KEHIKON PYSTYTTÄMINEN

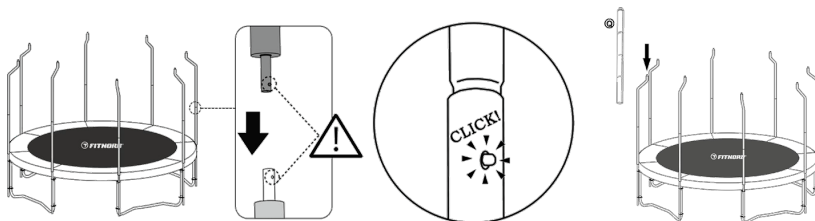
- 1 Kiinnitä G-korkki (I) ylempään tolppaputkeen (L) niin, että G-korkin avoin osa on trampoliinista ulospäin. Kiristä ruuvilla (R).



- 2 Yhdistä alempi tolppaputki (M) ylempään tolppaputkeen (L). Varmista, että pikakiinnitysklipsi napsahtaa kiinni.
- 3 Liu'uta PVC-suoja (Q) tolppaputken päälle.
- 4 Kiinnitä U-kiinnike (J) alempaan tolppaputkeen (M) asettamalla U-pultti ja muovikiinnike paikalleen kuvien mukaisesti.

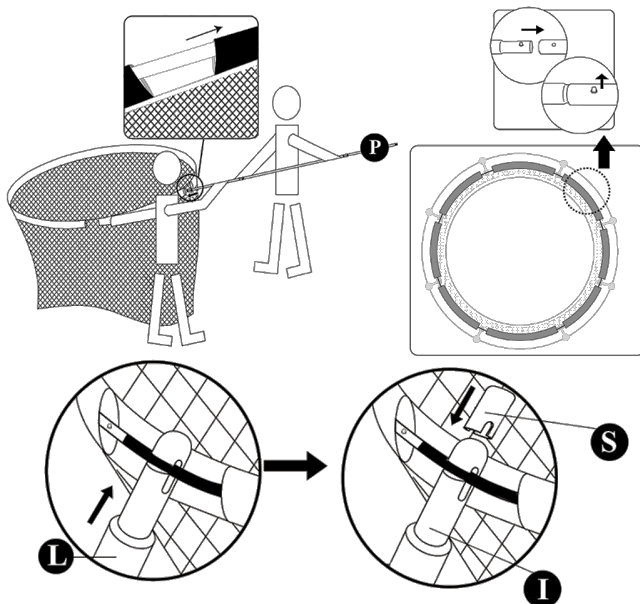


- 5 Kiristä kiinnike tukevasti jalkaputkeen mukana tulevilla muttereilla ja avaimella (K).
- 6 Huomioi: Jokaista tolppaputkea kohden tulee kaksi kiinnikettä. Kiinnitä erityistä huomiota kunkin kiinnikkeen oikeaan sijaintiin jalkaputkissa.

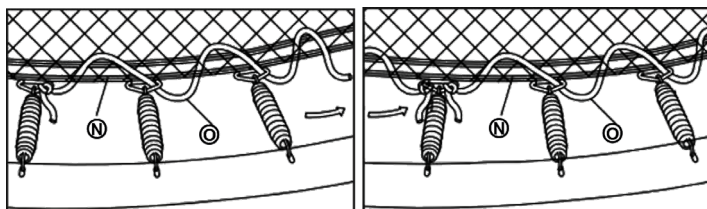


VAIHE 4: SUOJAVERKON ASENNUS

- 1 Aseta lasikuitutangot (P) turvaverkon yläosassa olevaan hihaan. Jokainen lasikuitutanko on varustettu valmiiksi hopeisilla jousilukuliittimillä molemmissa päissä.
- 2 Yhdistä tangot yksi kerrallaan liittämällä liittimet toisiinsa. Varmista, että lukitustappi ponnahtaa kokonaan esiin reiästä, jotta liitos on turvallinen. Jatka yhdistämistä, kunnes kaikki lasikuitutangot muodostavat täydellisen ympyrän turvaverkon hihan sisällä.



- 3 Aseta lasikuitutangoista muodostunut ympyrä G-korkkeihin (I) ja kiinnitä tiukasti mukana toimitetulla U-korkilla (S). Älä aseta lasikuitutangon hopealiittimellä varustettua päätä G-kappaleeseen. Vain tangon varsinainen runko tulee asettaa G-kappaleeseen.
- 4 Kiinnitä PVC-suojat tarranauhoihin.
- 5 Pujota naru (Q) suojavverkon (P) alareunan ja maton kolmiorenkaiden läpi siksaktyylisesti. Jatka näin koko verkon reunaa pitkin ja solmi lopuksi solmu varmistaaksesi, että naru pysyy paikallaan.



Trampoliinisi suojaverkko on nyt asennettu valmiiksi!

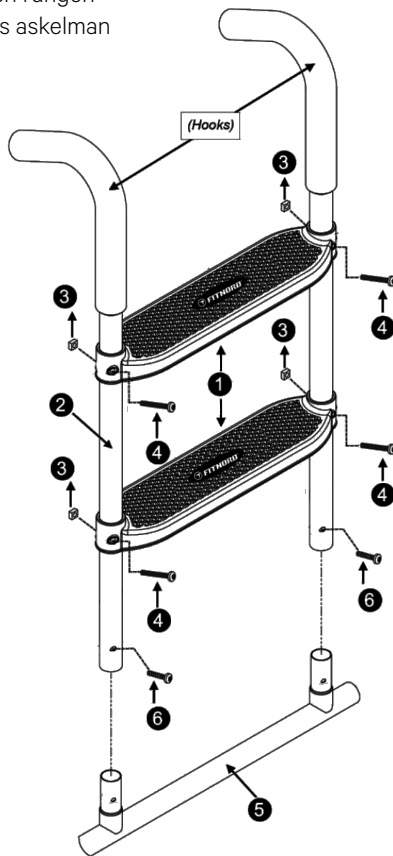
VAIHE 5: TIKKAIDEN KOKOAMINEN

Kohta	Osa	Määrä
①	Tikkaan askelma	2 kpl
②	Runkoputki	2 kpl
③	Mutteri	4 kpl
④	Pultti	4 kpl
⑤	Alempi runko	1 kpl
⑥	Lyhyt ruuvi	2 kpl
⑦	Ruuvimeisseli	1 kpl

- 1 Aseta kaksi rungon jalkaa (②) tasaiselle ja esteettömälle alustalle. Aseta yksi tikkaan askelma (①) jokaisen rungon jalan alaosaan. Liu'uta askelmaa ylöspäin, kunnes askelman ja jalkojen ylimmät pulttien reiät ovat kohdakkain.

Huom: Varmista, että askelman ruudullinen pinta on ylöspäin.

- 2 Työnnä kaksi pulttia (④) askelman (①) ja rungon jalkojen (②) läpi. Kiristä yksi mutteri (③) jokaisen pultin taakse ruuvimeisselillä (⑦).
- 3 Toista vaiheet 1 ja 2, jotta asennat toisen tikkaan askelman.
- 4 Aseta alempi runko-osa (⑤) tikkaan rungon jalkoihin (②) ja varmista, että ruuvireiät ovat kohdakkain.
- 5 Työnnä kaksi lyhyttä ruuvia (⑥) alemman runko-osan (⑤) ja rungon jalkojen (②) läpi. Kiristä jokainen lyhyt ruuvi ruuvimeisselillä (⑦).



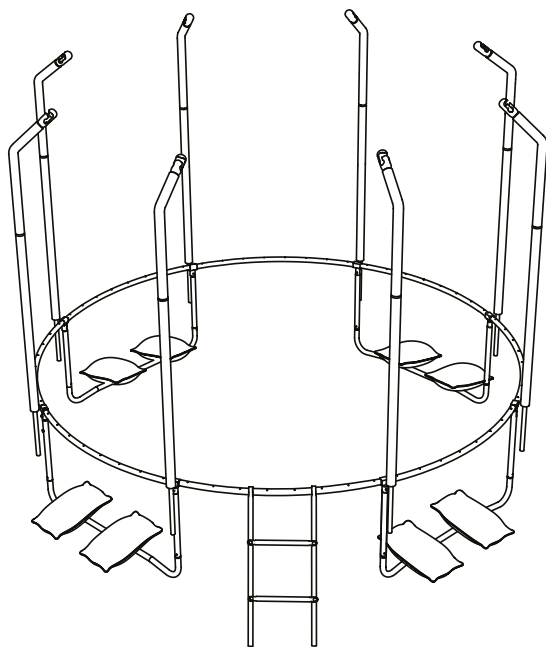
6 TRAMPOLIINILLA HYPPIMINEN

- Ennen trampoliinin käytön aloittamista varmista, että turvaverkon vetoketju on täysin suljettu ja kaikki kolme vetoketjun laidoilla olevaa kiinnikettä ovat suljettuna.
- Käyttäjien tulee olla paljain jaloin tai vain sukat jalassa.
- Tutustu ensin trampoliinin hyppytuntumaan tottuaksesi siihen. Harjoittele perushyppyä ennen vaikeampien hyppysten yrittämistä. Vältä holtitonta hyppimistä.
- Älä hypi turvaverkkoa päin tahallasi. Turvaverkko on tarkoitettu ainoastaan trampoliinilta putoamisen estämiseksi. Turvaverkkoa päin hyppiminen voi kaataa trampoliinin tai vahingoittaa turvaverkkoa. Takuu ei kata väärinkäytöstä aiheutuneita vaurioita.
- Opettele perushyppy ja yksinkertaiset liikkeet ennen kuin kokeilet vaikeampia liikkeitä. Voit tehdä monia harjoituksia yhdistämällä perushyppyä ja -liikkeitä tai suorittamalla niitä eri järjestyksessä.
- Älä hyppää liian korkealle. Tee vain matalia hyppyjä, kunnes olet oppinut oikean hyppytekniikan ja tavan laskeutua maton keskelle. Hypyn hallinta on tärkeämpää kuin korkealle hyppääminen.
- Älä hyppää trampoliinilta suoraan maahan
- Pidä säännöllisesti taukoja hyppimisestä
- Totuttele ensin siihen, miltä trampoliinilla hyppääminen tuntuu. Keskity kehon perusasentoihin ja harjoittele kutakin hyppyä (perushyppyä), kunnes osaat tehdä ne helposti ja hallitusti.
- Lopeta hyppy taivuttamalla polvia, kun jalkasi koskettavat mattoa. Harjoittele tätä, kun opettelet perushyppyä. Käytä aina tätä tekniikkaa, jos menetät tasapainon tai hypyn hallinnan.
- Opettele perushyppy ensin ja varmista, että hallitset sen, ennen kuin harjoittele vaikeampia hyppyjä. Hallittu hyppy tarkoittaa sitä, että laskeudut matolla samaa kohtaan kuin välittömästi aloitit hypyn. Jos yrität vaikeampia hyppyjä ennen kuin olet oppinut perusasiat, voit loukata itsesi.
- Älä hypi liian kauan, sillä väsymys lisää loukkaantumisriskiä.
- Kun hypit, on tärkeää säilyttää hallinta. Älä tee vaikeampia harjoituksia, ennen kuin hallitset perushyppyt. Myös trampoliinin tuntemus on tärkeää vammojen estämiseksi.
- Trampoliinia ympäröivä verkko on tarkastettava ennen jokaista käyttöä. Verkko on vaihdettava välittömästi, jos siinä näkyy merkkejä kulumisesta, vaurioista, venymisestä, halkailusta, löysyydestä, hauraudesta tai muista eheyttä heikentävistä seikoista.
- Pidä trampoliini poissa lemmikkien ulottuvilta, jotta trampoliiniin ei tule repeytymiä tai muita vaurioita.

7 HUOLTO JA KUNNOSSAPITO

Asianmukainen hoito ja kunnossapito pidentää trampoliinin käyttöikää ja vähentää loukkaantumisten vaaraa.

- Turvaverkko on vaihdettava vähintään 3 vuoden välein uuteen. Muut osat on vaihdettava heti, kun niiden kunnossa havaitaan kulumisen merkkejä. Kosteus, lämpötilan vaihtelut, UV-säteily ja muut ulkoiset tekijät kuluttavat trampoliinin osia.
- Trampoliinin jalat tulee kytkeä kiinni maahan esimerkiksi painoilla myrskyisän sään varalta niin, ettei trampoliini pääse liikkumaan tuulen mukana.
- Vaihtoehtoisesti trampoliinista voi irroittaa osat, joihin tuuli tarttuu: turvaverkko ja hyppymatto.



HUOM!


Tarkasta aina kauden alussa sekä säännöllisin väliajoin kauden aikana, että kaikki trampoliinin osat ovat moitteettomassa kunnossa. Tarkastamisen laiminlyönti voi johtaa vaaratilanteisiin. Tarkasta, että trampoliinin pultit, ruuvit, mutterit ja muut kiinnitykset ovat kunnolla kiristettyjä. Jousien ja niiden kiinnityskohtien on oltava kunnolla kiinnitettyjä niin, etteivät ne pääse irtoamaan. Pehmusteet on tarkastettava ja aseteltava niin, että ne peittävät trampoliinin reunat ja terävät osat kauttaaltaan. Myös hyppymatto ja turvaverkko on tarkastettava vikojen varalta.

Vinkki: Voit lisätä kierrelukitetta mutterien kierteisiin ja varmistaa niiden kiinni pysymisen pitemmällä ajalla. Muista kuitenkin tarkistaa pulttien sekä mutterien kireys, aina ennen käyttöä

- On suositeltavaa säilöä vähintään turvaverkko ja hyppymatto sisätiloissa talven yli. Mikäli säilytät trampoliinia ulkona, hyppymaton ja turvaverkon päältä on poistettava lumi ja esimerkiksi lehdet säännöllisesti.
- Kaikki muutokset, joita trampoliiniin tehdään, on oltava tämän ohjekirjan mukaisia

HUOM!

Säilytä tämä kasaus- ja ylläpito-ohje.

-  Kuntokaupan Youtube-kanavalta löydät monista tuotteistamme kokoamis- sekä esittelyvideot, joiden avulla tuotteemme ja niiden ominaisuudet tulevat tutuiksi. Käyttöohjekirjan lukemisen lisäksi voit tutustua tuotteen kokoamiseen tuotteen omalla sivulla osoitteessa www.kuntokauppa.fi tai Kuntokaupan YouTube-kanavalla osoitteessa www.youtube.fi/kuntokauppa. Kokoamis- sekä esittelyvideoita lisätään ja päivitetään jatkuvasti, joten mikäli et tuotteellesi videota löytänyt, ota kanava seurantaan ja palaa myöhemmin.

EN

Congratulations on the purchase of a FitNord AIR trampoline! To be able to use the trampoline safely, read this users manual carefully before using it.

REGARDS FROM THE FITNORD TEAM

CONTENT

1 ABOUT THE MANUAL	20
2 GENERAL INSTRUCTIONS.....	21
3 WARNINGS.....	22
4 COMPONENT LIST.....	24
5 ASSEMBLY INSTRUCTIONS.....	25
6 JUMPING ON TRAMPOLINE.....	31
7 CARE AND MAINTENANCE.....	32

DISCLAIMER

All rights reserved. The product and operating instructions are subject to change. The manual may contain translation errors. Specifications are subject to change without notice. The importer is not liable for damages resulting from use in violation of the operating instructions.

IMPORTER

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Lindövägen 14
186 30 Vallentuna

NO

SCUSHI AS (Org. nr. 998 761 697)
Storgata 132
3915 Porsgrunn

INSTRUCTIONS CAN ALSO BE FOUND DIGITAL AT:

www.fitnord.com/manuals

1 ABOUT THE MANUAL



Please note "warnings" and "tips" in this manual particularly.



WARNING!

Improper use of the trampoline or failure to read the instructions can result in serious injury.

Seller will take no responsibility for any injuries caused by improper use without following the manual.

Contact the importer if you have questions about the product or its use.

NOTE!



Preserve these instructions for later use.

2 GENERAL INSTRUCTIONS

2.1 Intended use

- This product is for private use only and it is not suitable for professionals or commercial use.
- The assembly of the trampoline must be performed by an adult and after the instruction. An adult also needs to inspect the trampoline before use.
- The trampoline is only intended for outdoor use.
- Read these instructions carefully before using the trampoline. Use of the trampoline can pose a serious risk of injury. To reduce the risk of personal injury, follow the safety instructions and warnings in this manual.
- Everyone who uses the trampoline is to be informed of these safety instructions. Make sure the product is properly installed and maintained according to the instructions.
- Only one person at a time can jump on the trampoline - Risk of collision!

2.2 Trampoline and children

- Children should only use the trampoline under the supervision of an adult. The trampoline packaging material is not suitable for children to play with due to the risk of suffocation!
- The person in charge / supervising must understand and follow all safety instructions and advice in this user manual. The responsible adult must guide and give advice to trampoline users. If no one can monitor the trampoline user, the trampoline should be stored disassembled in a protected place or under tarpaulin and covered to prevent unauthorized use.

3 WARNINGS

NOTE!

The trampoline owner and user is always responsible for the use of the trampoline and for assessing their own state of health in the use of the trampoline! Always check the condition of the trampoline before using it.

3.1. How to use the trampoline safely

- Maximum user weight:

ø 366 cm	ø 427 cm
150 kg	150 kg

- Only one user - Collision hazard.
- Adult supervision required.
- No somersaults.
- Read the instruction before use.
- Always close the net opening before jumping.
- The net should be replaced every 3 years.
- Only for domestic use. For outdoor use only.
- Not suitable for children under 3 years old - Fall hazard.
- Inspect the trampoline before using it. Do not use the trampoline when it is wet, damaged, dirty or worn. Make sure the safety padding that goes around the frame is in place. Replace worn and damaged parts.
- Only one person at a time can jump on the trampoline - Risk of collision!
- Jump without shoes, avoid slippery socks.
- Always jump in the middle of the mat. Jumping near the edge or on the springs can cause injuries.
- Empty your pockets before jumping. Do not hold anything in your hands when jumping.
- Do not eat while jumping.
- Do not jump off the trampoline.
- Do not use the trampoline in strong winds, and anchor the trampoline to prevent it from moving.
- Do not dig the trampoline into the ground.
- The trampoline must not be mounted on concrete, asphalt or other hard surfaces or near similar structures (e.g. pools, swings, slides or climbing frames)
- Do not use the trampoline unattended. Someone must always have control over the jumper, no matter how old or experienced the jumper is.
- There must be at least 2 meters of free space outside the trampoline. Do not place the trampoline near a wall, building, fence or similar.
- Do not jump on the safety net on purpose. The safety net is only meant to prevent you




















from falling off the trampoline. Jumping on the safety net can cause the trampoline to tip over or damage the safety net. The warranty does not cover damage caused by improper use.

- Improper use of the trampoline can lead to serious injuries! Trampolines make you jump higher in a way you may not be used to. Therefore, be careful when jumping on the trampoline.
- You should not try to do somersaults (flips) on the trampoline due to the danger of injury! Landing on the trampoline in the wrong position can lead to injury. Injuries to the neck and back can even lead to paralysis or death.
- Do not jump on the trampoline in clothing with hooks or anything else that may get caught in the safety net or damage the mat.
- Make sure no one is under the trampoline when you are jumping on it.
- Do not use the trampoline under the influence of alcohol or other drugs.
- Do not use the trampoline as a springboard to jump to another level.
- Do not jump directly onto the trampoline, always climb up first.
- Always close the safety net before use.
- Don't fiddle with the trampoline or do any sort of modifications.
- Remove the stairs if trampoline not in use.
- Only use certified FitNord accessories with the trampoline.
- Always aim for the center of the jumping mat during usage.
- It's not advised to use trampoline right after eating.
- Do not use the trampoline during a thunderstorm, as the metal parts conduct electricity.
- Don't jump on frozen trampoline, because of the slipping hazard and risk of damaging the jumping mat.

3.2 Other safety instructions

- The trampoline must only be mounted on a flat, non-slip surface.
- Strong winds can move the trampoline. If strong winds are expected, move the trampoline to a protected place, disassemble it or anchor it carefully with at least three individual anchor points.
- Avoid moving the trampoline in assembled condition due to risk of structural damage.
- If it is necessary to move the trampoline, we recommend that at least two people carry it. It must be lifted slightly of the ground with at least two people on each side of the trampoline, and carried to the new location.

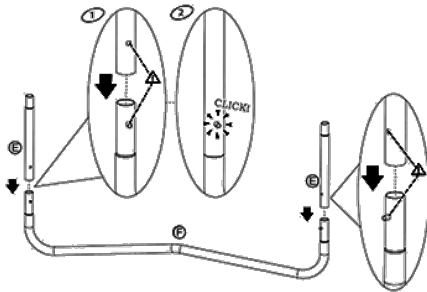
4 COMPONENT LIST

PART	IMAGE	TITLE	Pcs (366 cm)	Pcs (427 cm)
A		Frame Cover	1	1
B		Jumping Mat	1	1
C		Top Rail	8	8
D		Spring	96	112
E		Leg Extension	8	8
F		W-Shaped Leg	4	4
G		Spring tool	1	1
H		T connector	8	8
I		G cap	8	8
J		U clamp	16	16
K		Spanner	1	1
L		Upper Pole Tube	8	8
M		Bottom Pole Tube	8	8
N		Enclosure Net	1	1
O		Cord	1	1
P		Fiberglass Rod	8	8
Q		PVC sleeve	8	8
R		Screw	8	8
S		U-cap	8	8

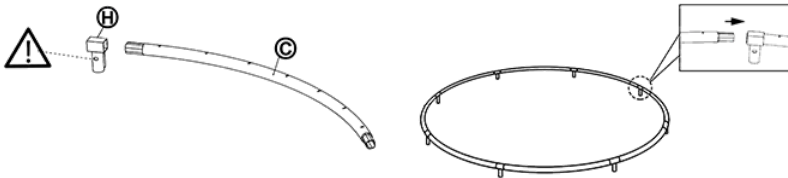
5 ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 1: TRAMPOLINE FRAME ASSEMBLY

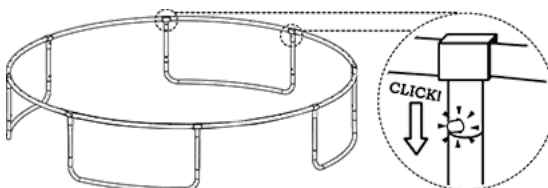
- 1 By connecting two Leg Extension (E) to W-shaped Legs(F), a "U" shape is formed. Repeat this step with the remaining pieces to complete the remaining U legs. When completed, set aside. Make sure that the quick snap clip pops out of the hole.



- 2 Start by connecting Top Rails (C) to T-connectors (H). Continue until you have created a large circle. Tip: Have a second person or use a wall to apply resistance to the frame to help it shift into place.



- 3 Two people will be required to assemble the trampoline. The circle frame is lifted by one person. The other person stands the U shaped leg tubes up (vertically) and inserts the T connector into the U shaped leg tubes. Check that the locking holes are aligned. Make sure that the quick snap clip pops out of the hole and towards inside.

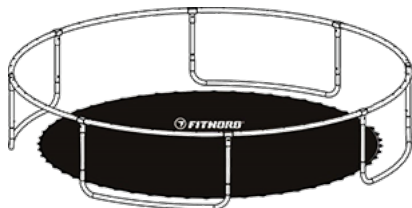


STEP 2: TRAMPOLINE MAT & COVER ASSEMBLY

! WARNING

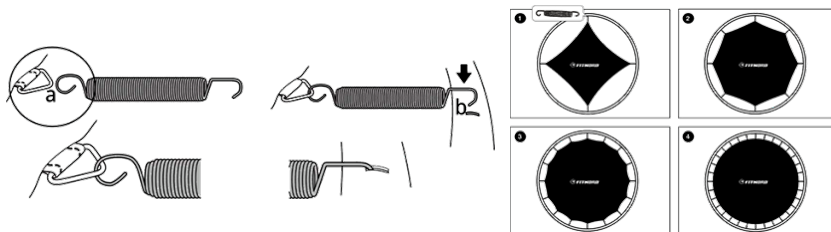
Springs will create high levels of tension when assembled. Please take care not to pinch your fingers.

- 1 Lay out the Jumping Mat (B) inside the frame.

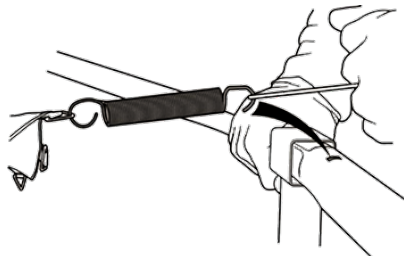


- 2 Attach a spring (D) as follows:

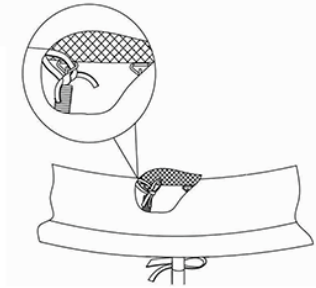
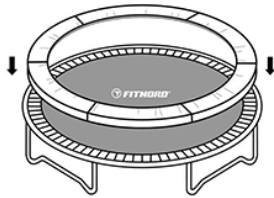
* Take Spring (D) and insert end 'b' into Top rail tube, then put end 'a' of the spring into trampoline Jumping Mat (B) rings. Hold Spring Tool (G) overhand and pull spring hook towards Top rail (C) as picture shown; drop hook into frame hole until it latches on completely, tap it down if hook is not completely in the hole.



- 3 To even out the tension and avoid over stretching the springs, continue connecting every few springs by using spring tool (G). Continue attaching the springs to your jumping mat in the above sequence



- 4 Lay Frame Cover (A) on outer edge, so springs are covered. It should be fitted like a shower cap. Then tie all black straps to top rail of frame. Do not tie them to the springs.

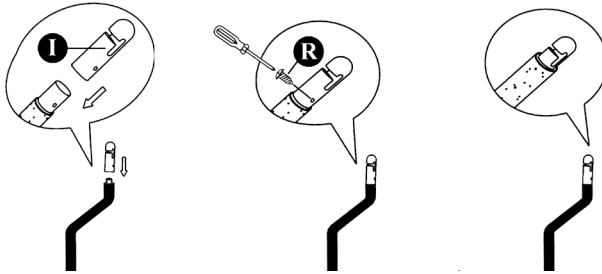


! IMPORTANT

- 1** Springs must be attached the right way around and fully inserted into the holes along the top of the frame.
- 2** It is easier to place one hand on the frame and pull the spring towards you.
- 3** Make sure that "a" is attached to the D-rings of the jumping mat and "b" is attached to the trampoline frame.
- 4** The placement of the next spring must be on the opposite side of frame, then center adjacent, then opposite. It must be done this way so the tension of the spring is spread equality.
 - * This method ensures an even tension during the process.
- 5** To ensure that you have started to fit the bed correctly, please count the spring holes in between each top rail to make sure that you have the same number of spring holes in the top rails.
 - * There should be same amount of remaining spring holes in order for the jumping mat D-rings to meet the top rail in correct way.
- 6** Make sure that the D-rings on the bed, match the number of holes along the top rails.
- 7** If you notice that you have skipped a hole and D-ring connection, recount, remove and adjust accordingly.

STEP 3: POLE TUBE ASSEMBLY

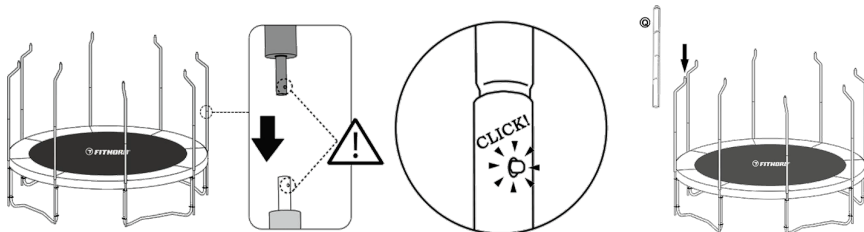
- 1 Attach the G-cap (I) to upper pole tube (L) so that the G-cap's open side is facing outwards of trampoline center. Tighten with the screw (R).



- 2 Connect the Bottom Pole Tube (M) to the Upper Pole Tube (L) together. Make sure that the quick snap clip pops out of the hole.
- 3 Slide the PVC sleeve (Q) onto the pole tube.
- 4 Take the U clamp (J) and clasp the trampoline Bottom Pole Tube (M) by U-Bolt and Plastic Bracket as shown.

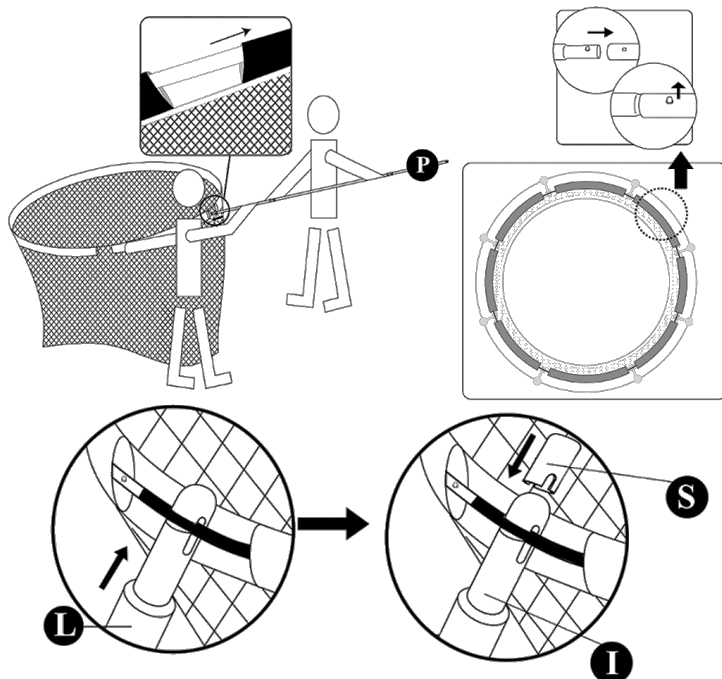


- 5 Tighten the U-clamp to the trampoline leg tube.
- 6 Please note that the set comes with 2 clamps per pole tube. Pay attention to the position of each clamp on the leg tubes.

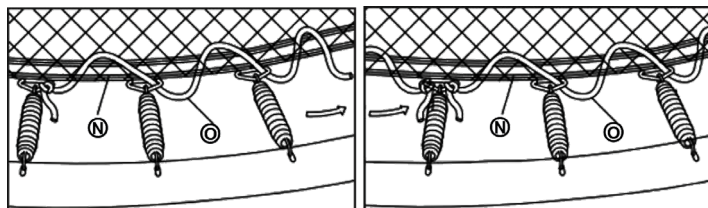


STEP 4: ENCLOSURE NET ASSEMBLY

- 1 Insert the fiberglass rods (P) into the sleeve at the top of the safety net. Each fiberglass rod comes pre-fitted with silver spring-lock connectors at both ends.
- 2 Connect the rods one by one by joining the connectors. Ensure the locking pin fully pops out of the hole for a secure connection. Continue connecting until all fiberglass rods form a complete circle inside the safety net sleeve.



- 3 Place the fiberglass rod into the G-cap (I), then secure it firmly using the provided U-cap (S). **IMPORTANT:** Do not place the part of the fiberglass rod with the silver connector into the G-cap — only the rod body should fit into the G-cap.
- 4 Secure the PVC-sleeves with velcro.
- 5 Pass the Cord (Q) through the under part of the Enclosure Net (P) and the triangular rings around the mat in a zig-zag style. Continue around the edge of the entire net, then tie a knot to secure the rope.



Your trampoline enclosure net is now complete.

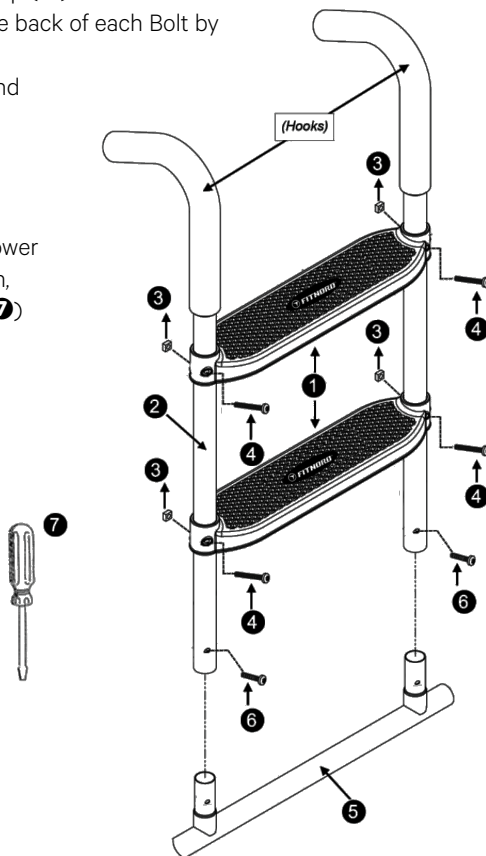
STEP 5: LADDER ASSEMBLY

Item	Part	Qty.
①	Ladder Step	2 pcs
②	Frame Leg	2 pcs
③	Nut	4 pcs
④	Bolt	4 pcs
⑤	Lower Frame base	1 pcs
⑥	Short Screw	2 pcs
⑦	Screwdriver	1 pcs

- 1 Place the two Frame Leg (②) on a clear area. Then, place one of the Ladder Steps (①) onto the bottom of each Frame Leg. Next, slide the step up until the top bolt holes of the legs and step lineup.

Note: Make sure the checkered pattern of step is facing up.

- 2 Insert two Bolts (④) through the Ladder Step (①) and Frame Legs (②). Then, tighten one Nut (③) on the back of each Bolt by Screwdriver (⑦).
- 3 Repeat steps 1 and 2 to assemble the second ladder step.
- 4 Place the lower frame base (⑤) on to the ladder frame legs (②), making sure to align the screw holes.
- 5 Insert two short screws (⑥) through the Lower Frame base (⑤) and Frame Legs (②). Then, tighten each Short Screw by Screwdriver (⑦)



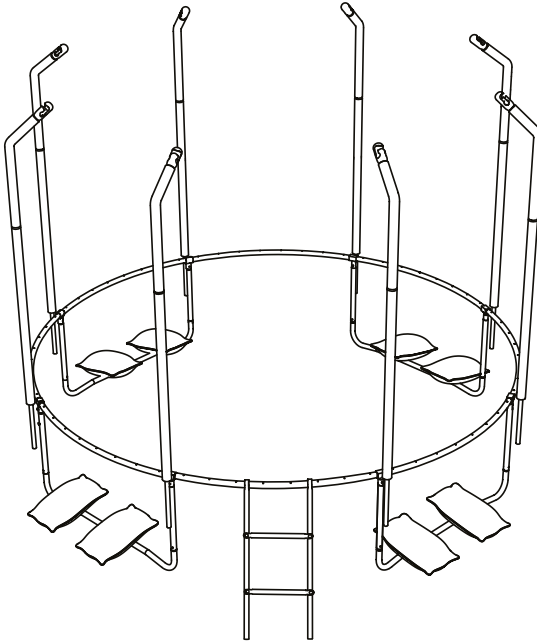
6 JUMPING ON TRAMPOLINE

- Check that the zipper on the safety net is completely closed and all three brackets on each sides of the zipper are closed before using the trampoline.
- You should jump barefoot or with only socks.
- Jump carefully first until you can feel how much the AIR the mat gives. Practice with basic jumps before trying more advanced jumps. Do not jump recklessly nor without supervision.
- Do not jump on the safety net on purpose. The safety net is only meant to prevent accidental falls from the trampoline. Jumping onto the safety net can cause the trampoline to tip over or damage the net. The warranty does not cover damage as a result of incorrect use.
- Learn basic jumps and simple movements before trying more advanced jumps. It is possible to practice versatility by combining basic jumps and movements in varying order.
- Do not jump too high. Jump only low jumps until you learn good jumping technique and can land in the middle of the mat. It is more important to control the jump than to jump high.
- Do not jump directly to the ground from the trampoline.
- Take regular brakes from the jumping.
- Start by getting a feel for what it's like to jump on the mat. Focus on the basics body postures and practice on each (basic) jump until you master them well.
- Finish the jump by bending your knees when your feet touch the mat. Practice this while exercising basic jumps. Always use this technique if you lose the balance.
- Learn basic jumps first and make sure you master the technique before you train harder jumps. Jumping in a controlled way means landing in the same place where you jump. If you try harder jumps before you learn basic techniques, you can hurt yourself.
- Do not jump for too long time, fatigue increases the risk of injury.
- When jumping, it is important to maintain control. Avoid advanced exercises until you master basic jumps. It is also important to understand how the trampoline works to avoid injuries. A controlled jump means that you land on the mat in the same place as you jumped up.
- The safety net around the trampoline must be inspected before each use. The net must be replaced immediately if there are signs that the net is worn, damaged, stretched, cracked, loose, brittle or anything else that endangers the structural integrity of the net.
- Keep the trampoline out of the reach of pets to prevent the trampoline from breaking or being damaged in any other way.

7 CARE AND MAINTENANCE

Asianmukainen hoito ja kunnossapito pidentää trampoliinin käyttöikää ja vähentää loukkaantumisten vaaraa.

- Turvaverkko on vaihdettava vähintään 3 vuoden välein uuteen. Muut osat on vaihdettava heti, kun niiden kunnossa havaitaan kulumisen merkkejä. Kosteus, lämpötilan vaihtelut, UV-säteily ja muut ulkoiset tekijät kuluttavat trampoliinin osia.
- Trampoliinin jalat tulee kytkeä kiinni maahan esimerkiksi painoilla myrskyisän sään varalta niin, ettei trampoliini pääse liikkumaan tuulen mukana.
- Vaihtoehtoisesti trampoliinista voi irroittaa osat, joihin tuuli tarttuu: turvaverkko ja hyppymatto.



 **NOTE!**

Investigate always in the beginning of the season and with regular intervals, that all the trampoline's parts are in perfect condition. Neglect can cause danger. Make sure that the trampolines bolts, screws, nuts and other attachments are thoroughly tightened. The springs and their attachment points are properly fastened so they do not come loose. The edge guard is fastened so that it covers all edges and metal parts, and pole paddings are in place. Also, the AIR mat and safety net must be inspected on a weekly basis.

Tip: If needed, you can apply threadlocker to the threads of the nuts to ensure its secure fastening for a longer period. However, remember to check the tightness of the bolts' nuts before each use.

- It is at a minimum advised to store the safety net and AIR mat indoors during wintertimes. If it is stored outdoors, e.g. snow and leaves must be removed regularly.
- All changes that are being made to the trampoline must be according to the instructions.

 **NOTE!**

Preserve these instructions for later use.

You can find assembly and demonstration videos for many of our products on our Youtube channel. This will help you get to know the products and their features. You can both read the user manual where you can find information about assembling the product on the product's own page at www.kuntokauppa.fi or in addition see the instructions on the YouTube channel at www.youtube.fi/kuntokauppa. Assembly and demo videos are added and updated continuously, so if you did not find a video for your product, follow the channel and come back later.

SV

**Grattis till köpet Av en
FitNord AIR Studsmatta!
För att kunna använda
studsmattan säkert, läs
denna bruksanvisning
noggrant innan du
använder studsmattan.**

HÄLSNINGAR FRÅN FITNORD-TEAMET

INNEHÅLL

1 OM MANUALEN.....	36
2 ALLMÄNT.....	37
3 VARNINGAR.....	38
4 KOMPONENTLISTA.....	40
5 MONTERINGSANVISNINGAR.....	41
6 SÅ HOPPAR DU.....	47
7 SKÖTSEL OCH UNDERHÅLL.....	48

FRISKRIVNINGSKLAUSUL

Alla rättigheter reserverade. Produkten och användningsanvisningarna kan komma att ändras. Bruksanvisningen kan innehålla översättningsfel. Specifikationerna kan ändras utan föregående meddelande. Importören ansvarar inte för skador som orsakats av användning i strid med användningsinstruktionerna.

IMPORTÖR

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Lindövägen 14
186 30 Vallentuna

NO

SCUSHI AS (Org. nr. 998 761 697)
Storgata 132
3915 Porsgrunn

MANUALEN FINNS ÄVEN DIGITALT:

www.fitnord.com/manuals

1 OM MANUALEN



Vänligen läs extra noggrant avdelningarna VARNING! och TIPS! i manualen.



VARNING!

Felaktig användning av studsattan eller underlåtenhet att läsa instruktionerna kan leda till allvarliga skador.

Säljaren tar inget ansvar för eventuella skador orsakade av felaktig användning eller underlåtenhet att läsa och följa manualens anvisningar.

Kontakta importören om du har frågor om produkten eller dess användning.

TIPS!



Spara manualen så att du vid behov kan fortsätta ta del av informationen.

2 ALLMÄNT

2.1 Avsedd användning

- Denna produkt är endast för privat bruk och den är inte lämplig för professionellt eller kommersiellt bruk.
- Installationen av studsmattan ska utföras av en vuxen och enligt instruktionerna. En vuxen måste också inspektera studsmattan före användning.
- Studsmattan är endast avsedd för utomhusbruk.
- Läs dessa instruktioner noggrant innan du använder studsmattan. Användning av studsmattan kan medföra en allvarlig risk för skador. För att minska risken för personskada, följ säkerhetsinstruktionerna och varningarna som anges i denna bruksanvisning.
- Studsmattans användare är alltid själv ansvarig för användningen av studsmattan och att bedöma huruvida man är tillräckligt frisk för att använda studsmattan! Kontrollera alltid studsmattans skick innan du använder den.
- Endast en person åt gången kan hoppa på studsmattan! - Risk för kollision.

2.2 Studsmatta för barn

- Barn bör endast använda studsmattan under uppsikt av en vuxen. Studsmattans förpackningsmaterial är inte lämpligt för barn på grund av risk för kvävning!
- Den som ansvarar/övervakar ska vara införstådd med och tillämpa samtliga säkerhetsanvisningar och råd i denna bruksanvisning. Den som ansvarar för studsmattan ska vägleda och ge råd till studsmattans användare. Om ingen kan övervaka studsmattans användare ska studsmattan förvaras nedmonterad på skyddad plats eller under presenning för att förhindra otillåten användning.

3 VARNINGAR

OBS!

Alla som använder studsattan bör läsa dessa säkerhetsinstruktioner. Se till att produkten är korrekt monterad och underhålls enligt instruktionerna.

3.1. Så använder du studsattan på ett säkert sätt

- Maximal användarvikt:

ø 366 cm	ø 427 cm
150 kg	150 kg

- Endast en användare åt gången - Kollisionsrisk.
- Använd endast studsattan under uppsikt av en vuxen.
- Inga kullerbyttor/frivolter.
- Läs instruktionerna före användning.
- Skydds nätet måste vara stängt vid hoppning.
- Skydds nätet måste bytas ut vart tredje år.
- Endast för privat bruk. Endast för utomhusbruk.
- Inte lämplig för barn under 3 år på - Fallrisk
- Undersök studsattan varje gång innan du använder den. Använd inte studsattan när den är blöt, skadad, smutsig eller sliten. Skadade, slitna eller defekta delar gör studsattan mindre säker att använda. Skadade, slitna eller defekta delar måste bytas ut omgående.
- Endast en person åt gången kan hoppa på studsattan! - Risk för kollision.
- Hoppa utan skor, undvik halkiga strumpor.
- Hoppa endast på mitten av studsattan. Hoppa du nära kanten eller på fjädrarna kan detta ge upphov till skador.
- Töm fickorna innan du hoppar. Ha inget i handen när du hoppar.
- Ät inte medan du hoppar.
- Hoppa inte av studsattan.
- Använd inte studsattan i hård vind och förankra studsattan för att förhindra att den rör sig eller blåser i väg.
- Studsmattan får inte grävas ner i marken.
- Studsmattan får inte monteras på betong, asfalt eller andra hårda ytor eller i närheten av liknande strukturer (t.ex. plaskdamm, gungor, rutschkanor eller klätterställningar)
- Undersök alltid studsattan innan den används. Se till att kantskyddet är på plats. Byt ut slitna och skadade delar.
- Använd inte studsattan utan tillsyn. Någon måste alltid ha kontroll över den som




















hoppas, oavsett hur gammal eller erfaren denne är.

- Det ska vara minst två meter fritt utanför studsattan. Placera inte studsattan nära en vägg, byggnad, staket eller liknande.
- Hoppa inte mot skyddsnetet avsiktligt. Skyddsnetet är endast avsett att förhindra att du ramlar av studsattan. Att hoppa mot skyddsnetet kan göra att studsattan välter eller kan skada skyddsnetet. Garantin täcker inte skador orsakade av felaktig användning.
- Felaktig användning av studsattan kan leda till allvarliga skador! Studsmattor gör att man hoppar högre på ett sätt som man kanske inte är van vid. Var därför försiktig när du hoppar på studsattan.
- Du ska inte göra volter på studsattan på grund av risk för skador! Att landa på studsattan i fel position kan resultera i skada. Skador på nacke och rygg kan till och med leda till förlamning eller dödsfall.
- Hoppa inte på studsattan i kläder med krokar eller annat som kan fastna i skyddsnetet.
- Se till att ingen är under studsattan när du hoppar på den.
- Använd inte studsattan under påverkan av alkohol eller andra substanser.
- Använd inte studsattan som en språngbräda för att hoppa till en annan nivå.
- Hoppa inte direkt upp på studsattan, klättra alltid upp på den.
- Stäng alltid skyddsnetet före användning av studsattan.
- Gör inte om studsattan eller dess konstruktion på något sätt.
- Ta bort stegen när studsattan inte används.
- Använd endast FitNords anvisade tillbehör till studsattan.
- När du hoppar, sikta alltid mot hoppmattans centrum.
- Det är inte rekommenderat att hoppa direkt efter att ha ätit.
- Använd inte trampolinen under åskväder, eftersom metalliska delar leder elektricitet.
- Hoppa inte på en isig eller av kylan förstelnad matta. Riskerna kan vara att mattan skadas eller att det finns risk för skada.

3.2 Övriga säkerhetsanvisningar

- Studsmattan får endast monteras på en plan, halkfri yta.
- Stark vind kan flytta på studsattan. Om starka vindar förväntas, flytta studsattan till en skyddad plats, plocka isär den eller förankra den omsorgsfullt på minst tre punkter.
- Undvik att flytta studsattan i monterat skick pga. risk för strukturskada.
- Om det är nödvändigt att flytta studsattan monterad rekommenderar vi att två personer på varje sida lyfter den något från marken och bär den tillsammans till den nya platsen.

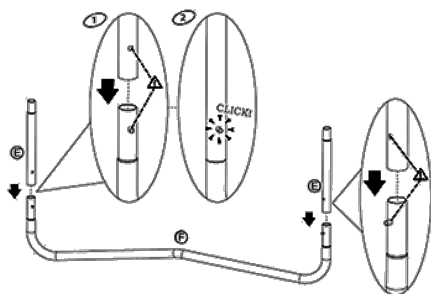
4 KOMPONENTLISTA

DEL	BILD	NAMN	ANTAL (366 cm)	ANTAL (427 cm)
A		Kantskydd	1	1
B		Hoppmatta	1	1
C		Övre ramrör	8	8
D		Fjäder	96	112
E		Benförlängning	8	8
F		U-format ben	4	4
G		Fjäderverktyg	1	1
H		T-koppling	8	8
I		G-kåpan	8	8
J		U-klämma	16	16
K		Skruvnyckel	1	1
L		Övre stolprör	8	8
M		Nedre stolprör	8	8
N		Skyddsnät	1	1
O		Snöre	1	1
P		Glasfiberrör	8	8
Q		PVC-hylsa	8	8
R		Skruv	8	8
S		U-kåpan	8	8

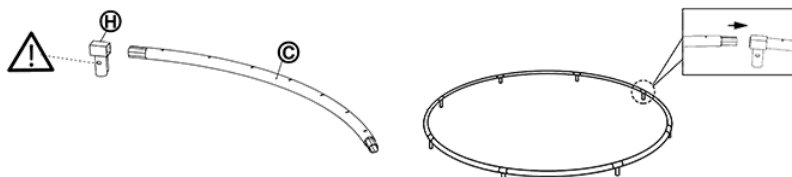
5 MONTERINGSANVISNINGAR

STEG 1: MONTERING AV STUDSMATTANS RAM

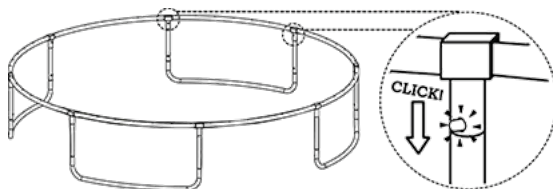
- 1 Anslut två benförlängningar (E) till ett U-format ben (F) så att de bildar ett "U". Upprepa detta steg för alla återstående delar tills alla U-ben är färdiga. Se till att snabbklämman klickar på plats.



- 2 Anslut de övre ramrören (C) till T-kopplingarna (H) tills en stor cirkel bildas. Tips: En andra person eller en vägg kan hjälpa till att hålla ramen på plats.



- 3 Två personer krävs för montering av studs mattan: En person lyfter ramen, den andra placerar U-formade ben i upprätt läge och ansluter T-kopplingarna till U-benen. Se till att låshålen är justerade och att snabbklämman klickar på plats inuti ramen.

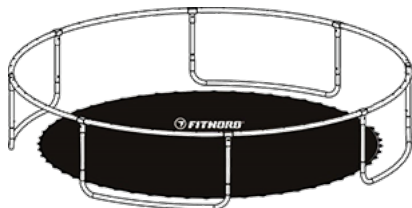


STEG 2: MONTERING AV FJÄDRAR

! VARNING

Fjädrarna är mycket spända, så var försiktig vid monteringen. Var försiktig så att du inte klämmer fingrarna mellan fjädrarna!

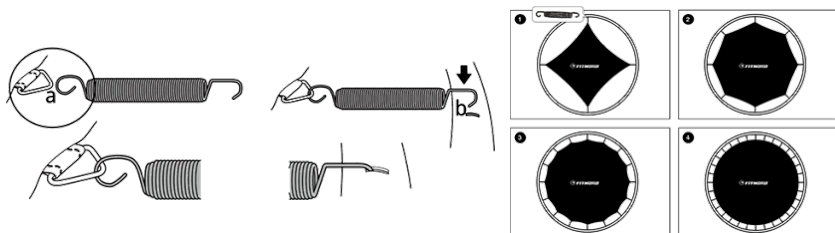
- 1 Lägg ut hoppmattan (B) inuti studsramen.



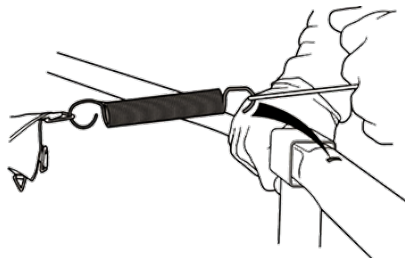
- 2 Fäst en fjäder (D) enligt följande:

* Sätt den ena änden av fjädern i hålet på det övre ramröret (C). Fäst den andra änden i D-ringen på hoppmattan (B). Använd fjäderverktyget (G) för att dra fjädern och placera kroken helt på plats, enligt bilden. Knacka lätt på kroken om den inte sitter helt i hålet.

Tips: Var extra försiktig vid montering av fjädrarna för att undvika skador på händerna.



- 3 För att jämna ut spänningen och förhindra att fjädrarna översträcks, fäst några fjädrar åt gången med fjäderverktyget (G). Fortsätt att fästa fjädrarna på hoppmattan enligt ovanstående ordning.



- 4** Lägg kantskyddet (A) på studsmattans ytterkant så att fjädrarna täcks. Fäst alla svarta remmar i toppramen (inte i fjädrarna).

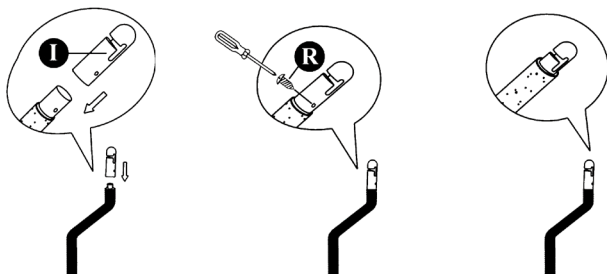


! VIKTIGT

- 1** Fjädrarna måste fästas på rätt sätt och vara helt insatta i hålen längs ramens övre del.
- 2** Håll ena handen på ramen och dra fjädern mot dig för att underlätta monteringen.
- 3** Se till att "a" är fäst i hoppmattans D-ringar och "b" i studsmattans ram.
- 4** Nästa fjäder ska monteras på motsatt sida av ramen, sedan i mitten mellan tidigare fjädrar och sedan återigen på motsatt sida.
* Detta säkerställer att fjäderspänningen fördelas jämnt.
- 5** För att säkerställa att hoppmattan är korrekt monterad, räkna antalet fjäderhål mellan varje övre ramrör.
* Antalet hål ska vara detsamma på alla ramrör.
- 6** Kontrollera att antalet D-ringar på hoppmattan matchar antalet hål på toppramen.
- 7** Om du märker att du har hoppat över ett hål eller en D-ring, justera och korrigera monteringen vid behov.

STEG 3: MONTERING AV SÄKERHETSNETSTOLPAR

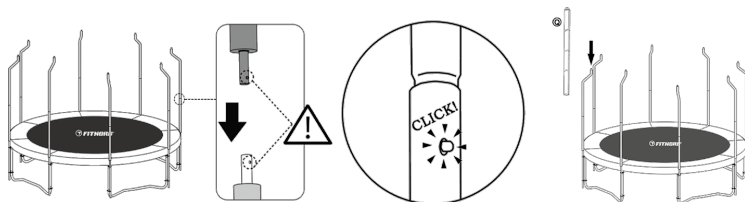
- 1 Fäst G-kåpan (I) på den övre stolpen (L) så att G-kåpens öppna sida är vänd utåt från trampolinen mitt. Dra åt med skruven (R).



- 2 Anslut den nedre stolpen (M) till den övre stolpen (L). Se till att snabbfästets clip hoppar ut genom hålet.
- 3 Skjut PVC-hylsan (Q) över stolpröret.
- 4 Ta U-klämman (J) och fäst den nedre stolpen (M) på trampolinen med U-bulten och det plastfäste som visas.

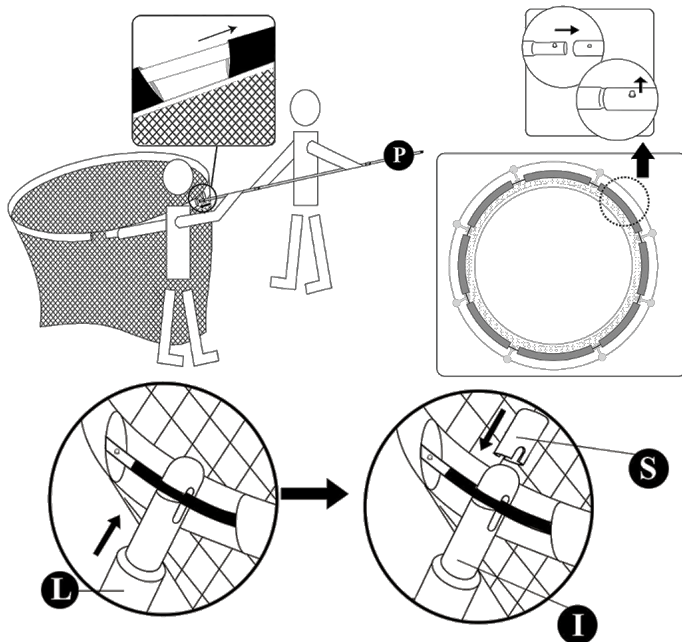


- 5 Dra åt U-klämman mot trampolinen benrör.
- 6 Observera att setet levereras med 2 klämmor per stolprör. Var uppmärksam på varje klämmas placering på benrören.

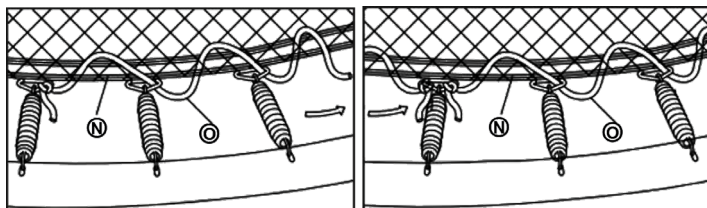


STEG 4: MONTERING AV SÄKERHETSNETET

- 1 Sätt in glasfiberstängerna (P) i hylsan längst upp på säkerhetsnätet. Varje glasfiberstång är förmonterad med silverfärgade låskopplingar i båda ändar.
- 2 Anslut stängerna en i taget genom att föra samman kopplingarna. Kontrollera att låsstiftet hoppar ut helt genom hålet för en säker förbindelse. Fortsätt att ansluta stängerna tills alla glasfiberstänger bildar en komplett cirkel inuti säkerhetsnäthylsan.



- 3 Placera glasfiberstången i G-kåpan (I) och fäst den sedan stadigt med den medföljande U-kåpan (S). VIKTIGT: Sätt inte den delen av glasfiberstången som har den silverfärgade kopplingen i G-kåpan — endast själva stångkroppen ska passa i G-kåpan.
- 4 Fäst PVC-hylsorna med kardborreband.
- 5 Trä snöret (Q) genom den nedre delen av säkerhetsnätet (P) och de triangulära ringarna runt mattan i ett sicksackmönster. Fortsätt runt hela nätet och knyt en knut för att säkerställa att snöret sitter fast.



Ditt studsmattenät är nu färdigmonterat.

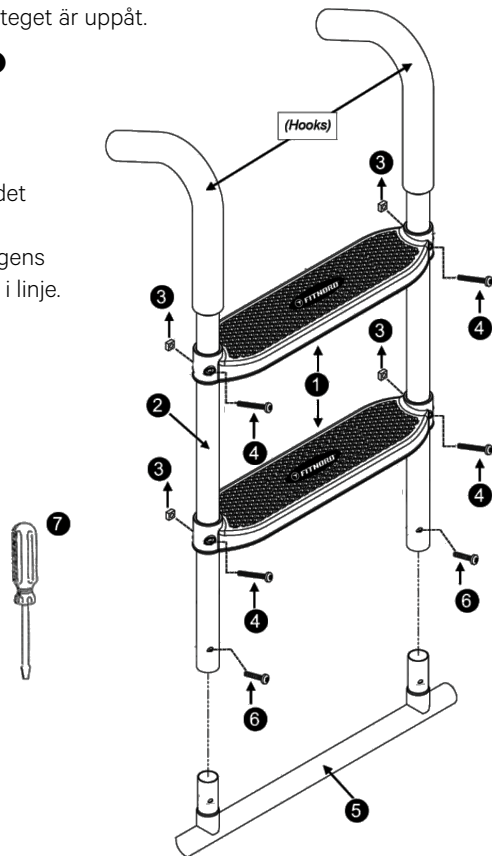
STEG 5: MONTERING AV STEGEN

Del	Komponent	Antal
1	Steg för stege	2 st
2	Ramben	2 st
3	Mutter	4 st
4	Bult	4 st
5	Nedre ramdel	1 st
6	Kort skruv	2 st
7	Skruvmejsel	1 st

- Placera de två ramben **2** på en plan och hinderfri yta. Placera en av stegens fotsteg **1** på botten av varje ramben. Skjut upp fotsteget tills de bultarnas hål på steget och benen är i linje. övre

Observera: Se till att den rutiga ytan på fotsteget är uppåt.

- För in två bultar **4** genom fotsteget **1** och ramben **2**. Dra åt en mutter **3** på baksidan av varje bult med en skruvmejsel **7**.
- Upprepa steg 1 och 2 för att montera det andra stegfotsteget.
- Placera den nedre ramdelen **5** på stegens ramben **2** och se till att skruvhålen är i linje.



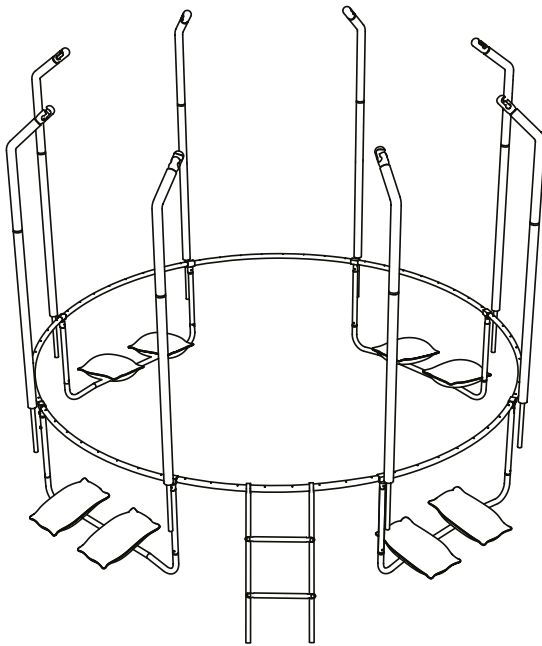
6 SÅ HOPPAR DU

- Kontrollera att dragkedjan på säkerhetsnätet är helt stängd och samtliga tre fästen på sidan av dragkedjan stängda innan du använder studs mattan.
- Man ska hoppa barfota eller med bara strumpor.
- Hoppa försiktigt till en början tills du kan känna av hur mycket studs mattan ger. Öva med enkla hopp innan du provar svårare. Hoppa inte utan tillsyn.
- Hoppa inte avsiktligt mot skyddsnätet. Skyddsnätet är endast avsett att hindra fall från studs mattan. Att hoppa mot säkerhetsnätet kan göra att studs mattan välter, eller skada nätet. Garantin täcker inte skada till följd av felaktig användning.
- Lär dig grundläggande hopp och enkla rörelser innan du försöker med svårare hopp. Det går att öva mångsidigt genom att kombinera grundläggande hopp och rörelser i varierande ordning.
- Hoppa inte för högt. Hoppa endast låga hopp tills du lär dig bra hopptechnik och kan landa i mitten på mattan. Det är viktigare att kontrollera hoppet än att hoppa högt.
- Hoppa inte direkt ner på marken från studs mattan.
- Ta regelbundna pauser när du hoppar
- Börja med att få en känsla för hur det är att hoppa på mattan. Fokusera på grundläggande kroppspositioner och öva varje (grundläggande) hopp tills du behärskar dem väl.
- Avsluta hoppet med att böja knäna när fötterna rör vid mattan. Öva detta när du tränar grundläggande hopp. Använd alltid denna teknik om du tappar balansen.
- Lär dig grundläggande hopp först och se till att du behärskar tekniken innan du övar svårare hopp. Att hoppa kontrollerat innebär att man landar på samma ställe där man hoppar. Om du försöker dig på svårare hopp innan du lärt dig grunderna kan du råka ut för skada.
- Hoppa inte för länge, trötthet ökar risken för skador.
- Vid hoppning är det viktigt att behålla kontrollen. Undvika svåra övningar tills du behärskar grundläggande hopp. Det är också viktigt att förstå hur studs mattan fungerar för att undvika skador. Ett kontrollerat hopp innebär att du landar på mattan på samma ställe där du hoppade upp.
- Nätet som omger studs mattan måste inspekteras före varje användning. Nätet ska omedelbart bytas ut om det upptäcks tecken på att nätet är slitet, skadat, sträckt, sprucket, löst, sprött eller annat som kan få nätet att brista under hoppning.
- Ha studs mattan utom räckhåll för husdjur för att förhindra att studs mattan går sönder eller skadas på annat sätt

7 SKÖTSEL OCH UNDERHÅLL

Korrekt skötsel och underhåll förlänger livslängden på din studsmatta och minskar risken för skador.

- Skydds nätet måste bytas ut mot ett nytt minst vart tredje år. Övriga delar, direkt när de verkar slitna. Fuktighet, temperaturförändringar, UV-strålning och andra yttre faktorer sliter på studsmattan.
- Studsmattans ben ska fästas i marken med till exempel vikter eller ankare för att förhindra att den blåser iväg vid hård vind. Alternativt kan delar som påverkas av hård vind som skydds nätet och studsmattan tas bort och förvaras på ett säkert ställe om kraftig vind eller storm förväntas.



VARNING!


Kontrollera alltid i början av säsongen och med jämna mellanrum att alla delar av studsmattan är i perfekt skick. Försummelse kan leda till skada. Se till att studsmattans bultar, skruvar, muttrar och andra fästelement är ordentligt åtdragna, att fjädrarna och deras fästpunkter är korrekt fastsatta och att kantskyddet är monterat så att det täcker alla kanter och metalldelar samt att stolpskydden sitter som de ska. Studsmatta och skyddsnet måste också inspekteras varje vecka.

Tips: Vid behov kan du applicera gänglås på mutternas gängor för att säkerställa dess säkra fastsättning under en längre tid. Kom dock ihåg att kontrollera åtdragningen på bultarnas muttrar före varje användning.

- Det rekommenderas att förvara åtminstone säkerhetsnet och hoppmatta inomhus under vintern. Om du förvarar studsmattan utomhus måste snö och till exempel löv regelbundet avlägsnas från hoppmattan och säkerhetsnätet.
- Alla ändringar som görs på studsmattan måste ske i enlighet med instruktionerna.

VARNING!

Spara dessa instruktioner för senare användning.

 Du hittar monterings- och demonstrationsfilmer för många av våra produkter på våra Youtube-kanaler. De hjälper dig att lära känna produkterna och deras egenskaper. Du hittar till exempel information på finska om montering av produkten på produktsidan på www.kuntokauppa.fi. Du kan också se instruktionsvideor på Youtube-kanalen www.youtube.fi/kuntokauppa.

Monterings- och presentationsvideor läggs till och uppdateras kontinuerligt, även på www.youtube.com/sportproffsen och på www.sportproffsen.se.

Om du inte hittar en video för din produkt nu, följ Youtube-kanalen eller gå in på produktsidan senare.

NO

**Gratulerer med kjøp av en
FitNord AIR Trampoline! For
å kunne bruke
trampolinen på en sikker
måte, les
denne brukerhåndboken
nøye før du tar den i bruk.**

MED VENNLIG HILSEN FITNORD TEAMET

INNHold

1 OM BRUKSANVISNINGEN.....	52
2 GENERELT.....	53
3 ADVARSLER.....	54
4 KOMPONENTLISTE.....	56
5 BRUKSANVISNING.....	57
6 HOPPING PÅ TRAMPOLINEN.....	63
7 STELL OG VEDLIKEHOLD.....	64

ANSVARFRASKRIVELSE

Produktet og brukerinstruksene kan endres. Bruksanvisningen kan inneholde oversettelsesfeil. Spesifikasjonene kan endres uten varsel. Importøren er ikke ansvarlig for skader som er et resultat av bruk i strid med brukerinstruksene.

IMPORTØR

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Lindövågen 14
186 30 Vällentuna

NO

SCUSHI AS (Org. nr. 998 761 697)
Storgata 132
3915 Porsgrunn

INSTRUKSJONER FINNES OGSÅ DIGITAL PÅ:

www.fitnord.com/manuals

1 OM BRUKSANVISNINGEN



Vær spesielt oppmerksom på "advarsler" og "tips" i denne håndboken.



ADVARSLER!

Feil bruk av trampolinen eller manglende lesing av instruksjonene kan føre til alvorlige skader.

Selgeren tar ikke ansvar for skader forårsaket av feil bruk uten å følge bruksanvisningen.

Ta kontakt med importøren hvis du har spørsmål om produktet eller dets bruk.

TIPS!



Oppbevar disse instruksjonene for senere bruk.

2 GENERELT

2.1 Tiltenkt bruk

- Dette produktet er kun til privat bruk og er ikke egnet for profesjonelle eller til kommersielt bruk.
- Montering av trampolinen må utføres av to voksne personer, på sklisikkert underlag og i henhold til instruksjonen.
- Trampolinen er kun beregnet for utendørs bruk.
- Les disse instruksjonene nøye før du bruker trampolinen. Bruk av trampoline kan utgjøre en alvorlig fare for skade. For å redusere risikoen for personskade, følg sikkerhetsinstruksjonene og advarslene i denne håndboken.
- Eier/innehaver av trampolinen er alltid ansvarlig for bruken av trampolinen og for å vurdere egen og dem han/hun er ansvarlig for sin helsetilstand i bruk av trampolinen! Undersøk alltid tilstanden til trampolinen før du bruker den.
- Bare én person om gangen kan hoppe på trampolinen - Fare for kollisjon!

2.2 Trampoline for barn

- Barn bør kun bruke trampolinen under tilsyn av en voksen. Trampolinens emballasjemateriale er ikke egnet for barn på grunn av fare for kvelning!
- Den ansvarlige voksne som har tilsyn med bruken, må forstå og følge alle sikkerhetsinstruksjoner og råd i denne brukerveiledningen. Trampolinansvarlig skal veilede og gi råd til trampolinbrukerne. Hvis ingen kan overvåke trampolinebruken, bør trampolinen oppbevares demontert på et beskyttet sted eller under presenning for å hindre ikke-autorisert bruk.

3 ADVARSLER

MERK!

Alle som bruker trampolinen skal være informert om disse sikkerhetsinstruksjonene. Sørg for at produktet er riktig installert og vedlikeholdt i henhold til instruksjonene.

3.1. Slik bruker du trampolinen trygt

- Maksimal brukervekt:

ø 366 cm	ø 427 cm
150 kg	150 kg

- Kun én person på trampolinen om gangen - Kollisjonsfare.
- Bruk bare trampolinen under tilsyn av voksen.
- Ingen saltomortaler.
- Les instruksjonene før bruk.
- Sikkerhetsnettet må være stengt ved hopping.
- Sikkerhetsnettet må byttes ut hvert tredje år.
- Bare til privatbruk. Bare til utebruk.
- Ikke egnet for barn under 3 år - Fallfare.
- Inspiser trampolinen før bruk. Ikke bruk trampolinen når den er våt, skadet, skitten eller slitt. Pass på at kantbeskytteren er på plass. Skift ut slitte og skadde deler.
- Bare én person om gangen kan hoppe på trampolinen - Fare for kollisjon!
- Hopp uten sko, unngå glatte sokker.
- Hopp alltid midt på trampolinen. Å hoppe nær kanten eller på fjærene kan forårsake skader.
- Tøm lommene før du hopper. Ikke hold noe i hånden når du hopper.
- Ikke spis mens du hopper.
- Ikke hopp ned fra trampolinen.
- Ikke bruk trampolinen i sterk vind, og forankre trampolinen for å forhindre at den beveger seg.
- Trampolinen må ikke graves ned i bakken. Alle trampolinens ben må stå på fast grunn.
- Trampolinen må ikke monteres på betong, asfalt eller andre harde overflater eller i nærheten av lignende konstruksjoner (f.eks. plaskebasseng, husker, sklier eller klatrestativ)
- Ikke bruk trampolinen uten tilsyn. Noen må alltid ha kontroll over den som hopper, uansett hvor gammel eller erfaren den som hopper er.
- Det skal være minst 2 meter fritt område utenfor trampolinen. Ikke plasser trampolinen




















nær en vegg, bygning, gjerde eller lignende.

- Ikke hopp på sikkerhetsnettet med vilje. Sikkerhetsnettet er kun ment for å hindre at du faller av trampolinen. Å hoppe på sikkerhetsnettet kan føre til at trampolinen velter eller skader på sikkerhetsnettet. Garantien dekker ikke skader forårsaket av feil bruk.
- Feil bruk av trampolinen kan føre til alvorlige skader! Trampoliner får deg til å hoppe høyere på en måte du kanskje ikke er vant til. Vær derfor forsiktig når du hopper på trampolinen.
- Du bør ikke prøve å slå salto på trampolinen pga. fare for skade! Landing på trampolinen i feil posisjon kan føre til alvorlig skade. Skader på nakke og rygg kan i værste fall medføre lammelser eller død.
- Ikke hopp på trampolinen i klær med kroker eller noe annet som kan hekte seg i sikkerhetsnettet eller gjøre skade på duken.
- Pass på at ingen er under trampolinen når du hopper på den.
- Ikke bruk trampolinen under påvirkning av alkohol eller andre rusmidler.
- Ikke bruk trampolinen som et springbrett for å hoppe til et annet nivå.
- Ikke hopp opp på trampolinen fra bakkenivå, klatre alltid opp først.
- Lukk alltid sikkerhetsnettet før bruk.
- Ikke lek med trampolinen eller gjør noen form for endringer.
- Fjern trappene hvis trampolinen ikke er i bruk.
- Bruk kun sertifiserte FitNord-tilbehør sammen med trampolinen.
- Sikt alltid mot sentrum av hoppematten under bruk.
- Det anbefales ikke å bruke trampolinen rett etter å ha spist.
- Ikke bruk trampolinen under tordenvær, da de metalliske delene leder elektrisitet.
- Ikke hopp på en isete eller av kulden stivnet matte. Risikoen kan være at matten skades eller at det er fare for skade.

3.2 Andre sikkerhetsinstruksjoner

- Trampolinen må kun monteres på et flatt, sklisikkert underlag.
- Sterk vind kan flytte trampolinen. Hvis det forventes sterk vind, flytt trampolinen til et beskyttet sted, demonter den eller forankr den forsvarlig på minst tre punkter.
- Unngå å flytte trampolinen i sammensatt stand pga. risiko for strukturelle skader.
- Hvis det er nødvendig å flytte trampolinen, anbefaler vi at minst to personer bærer den. Den må da løftes litt opp fra bakken med hjelp av minst to personer på hver sin side av trampolinen, og bæres til det nye stedet.

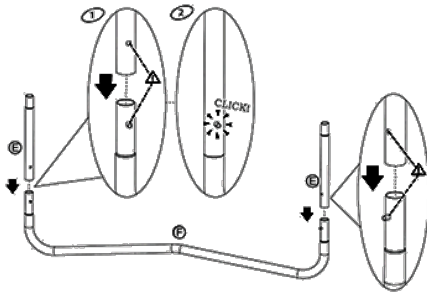
4 KOMPONENTLISTE

DEL	BILDE	NAVN	Antall (366 cm)	Antall (427 cm)
A		Kantbeskyttelse	1	1
B		Hoppematte	1	1
C		Øvre rammerør	8	8
D		Fjær	96	112
E		Beinutvidelse	8	8
F		U-formet ben	4	4
G		Fjærverktøy	1	1
H		T-kobling	8	8
I		G-hetten	8	8
J	 <p>U-Bolt Plastic Bracket Steel Bracket Nuts</p>	U-klemme	16	16
K		Skiftenøkkel	1	1
L		Øvre stolperør	8	8
M		Nedre stolperør	8	8
N		Sikkerhetsnett	1	1
O		Snor	1	1
P		Glassfiberrør	8	8
Q		PVC-hylse	8	8
R		Skrue	8	8
S		U-hetten	8	8

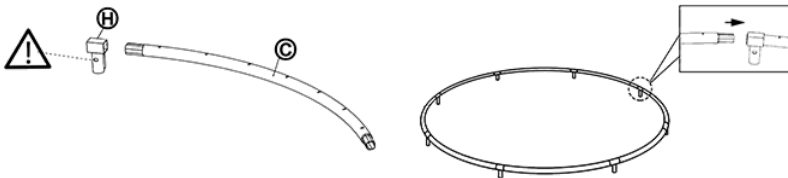
5 BRUKSANVISNING

TRINN 1: MONTERING AV TRAMPOLINERAMMEN

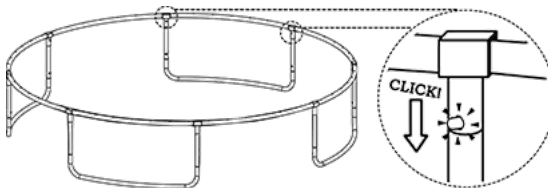
- 1 Koble to beinforlengelser (E) til et U-format bein (F) slik at de danner en 'U'. Gjenta dette trinnet for alle gjenværende deler til alle U-bein er ferdige. Sørg for at hurtigklipsen klikker på plass.



- 2 Koble de øvre rammerørene (C) til T-koblingene (H) til det dannes en stor sirkel. Tips: En annen person eller en vegg kan hjelpe til med å holde rammen på plass.



- 3 To personer kreves for å montere trampolinen: Én person løfter rammen, den andre plasserer de U-formede beina i oppreist posisjon og kobler T-koblingene til U-beina. Sørg for at låsehullene er justert og at hurtigklipsen klikker på plass inne i rammen.

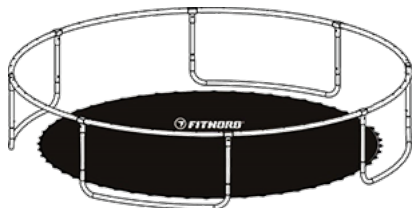


TRINN 2: MONTERING AV FJÆRER

! ADVARSEL

Fjærene er svært stramme, så vær forsiktig under montering. Pass på at du ikke klemmer fingrene mellom fjærene!

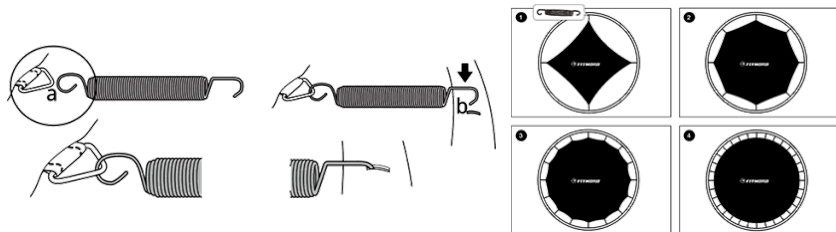
- 1 Legg ut hoppematten (B) inni trampolinerammen.



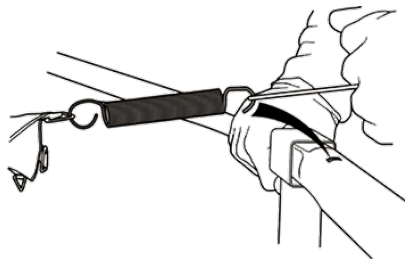
- 2 Fest en fjær (D) som følger:

* Sett den ene enden av fjæren i hullet på det øvre rammerøret (C). Fest den andre enden i D-ringen på hoppematten (B). Bruk fjærverktøyet (G) for å trekke fjæren og plassere kroken helt på plass, som vist på bildet. Trykk lett på kroken hvis den ikke sitter helt i hullet.

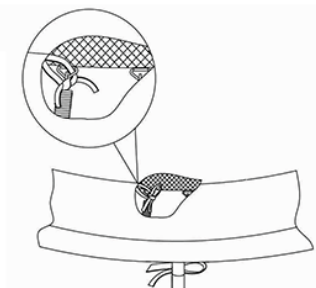
Tips: Vær ekstra forsiktig når du monterer fjærene for å unngå skader på hendene.



- 3 For å jevne ut spenningen og forhindre at fjærene overstrekkes, fest noen fjærer om gangen med fjærverktøyet (G). Fortsett å feste fjærene til hoppematten i den oppgitte rekkefølgen.



- 4 Plasser kantbeskyttelsen (A) på trampolins ytterkant slik at fjærene er dekket. Fest alle svarte stropper til topprammen (ikke til fjærene).

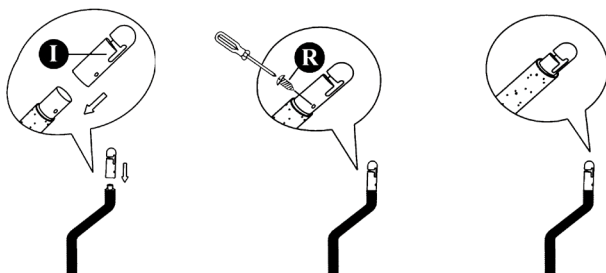


! VIKTIG

- 1** Fjærene må festes riktig og settes helt inn i hullene langs rammeøvre del.
- 2** Hold en hånd på rammen og trekk fjæren mot deg for enklere montering.
- 3** Sørg for at "a" er festet til hoppemattens D-ringer og "b" til trampolinerammen.
- 4** Neste fjær skal monteres på motsatt side av rammen, deretter i midten mellom tidligere fjærer og så igjen på motsatt side.
 - * Dette sikrer at fjærspenningen fordeles jevnt.
- 5** For å sikre at hoppematten er riktig montert, tell antall fjærhull mellom hvert øvre rammerør.
 - * Antall hull skal være det samme på alle rammerør.
- 6** Sjekk at antall D-ringer på hoppematten samsvarer med antall hull på topprammen.
- 7** Hvis du merker at du har hoppet over et hull eller en D-ring, juster og korriger monteringen om nødvendig.

TRINN 3: MONTERING AV SIKKERHETSNETTSTOLPER

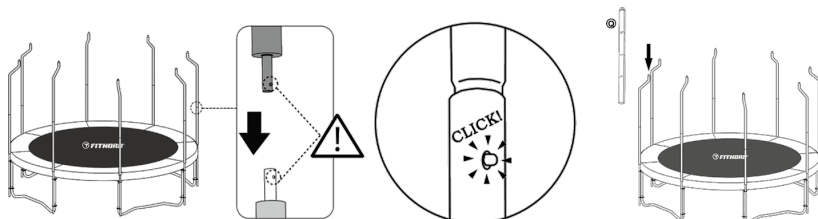
- 1 Fest G-hetten (I) til den øvre stolpen (L) slik at G-hettens åpne side vender utover fra trampolinsenteret. Stram til med skruen (R).



- 2 Koble den nederste stolpen (M) til den øverste stolpen (L). Sørg for at hurtigfestets klips spretter ut gjennom hullet
- 3 Skyv PVC-hylsen (Q) over stolperøret.
- 4 Ta U-klemmen (J) og fest trampolinens nederste stolpe (M) med U-bolten og plastbraketten som vist.

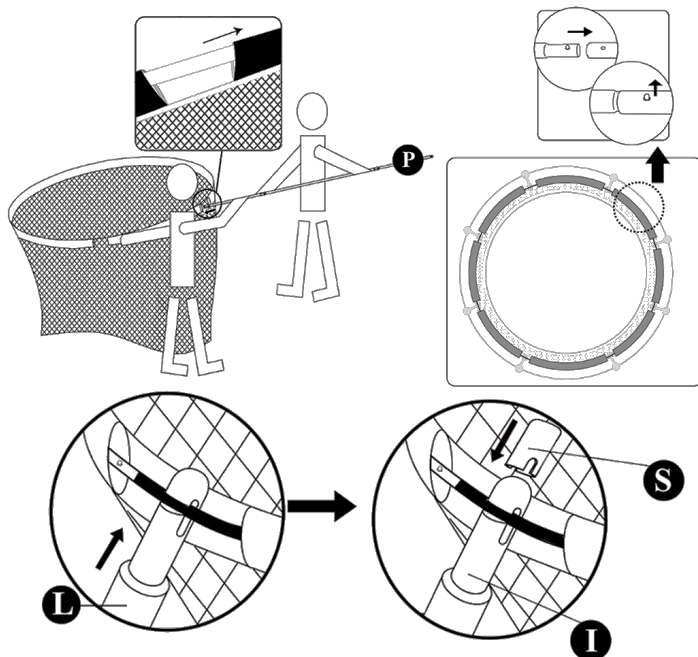


- 5 Stram U-klemmen fast på trampolinens benrør.
- 6 Vær oppmerksom på at settet leveres med 2 klemmer per stolperør. Følg med på plasseringen av hver klemme på benrørene.

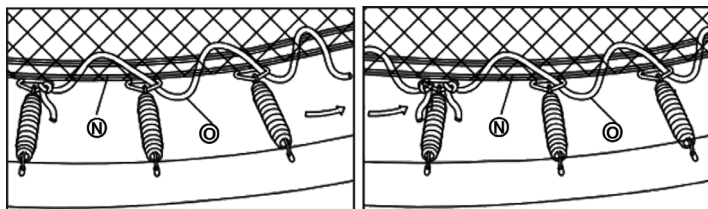


TRINN 4: MONTERING AV SIKKERHETSNETTET

- 1 Sett inn glassfiberstengene (P) i hylsen øverst på sikkerhetsnettet. Hver glassfiberstang leveres med sølvfargede fjærlåskoblinger i begge ender.
- 2 Koble stengene sammen én etter én ved å sette koblingene i hverandre. Sørg for at låsepinnen spretter helt ut av hullet for en sikker forbindelse. Fortsett å koble stengene til alle glassfiberstengene danner en komplett sirkel inne i sikkerhetsnetthylsen.



- 3 Plasser glassfiberstangen i G-hetten (I), og fest den deretter godt med den medfølgende U-hetten (S). VIKTIG: Ikke sett delen av glassfiberstangen med den sølvfargede koblingen inn i G-hetten — kun selve stangkroppen skal passe inn i G-hetten.
- 4 Fest PVC-hylsene med borrelås.
- 5 Tre snoren (Q) gjennom den nedre delen av sikkerhetsnettet (P) og de trekantede ringene rundt maten i et siksakkmønster. Fortsett rundt hele nettet og knyt en knute for å sikre at snoren sitter fast.



Ditt trampolinnett er nå ferdig montert!

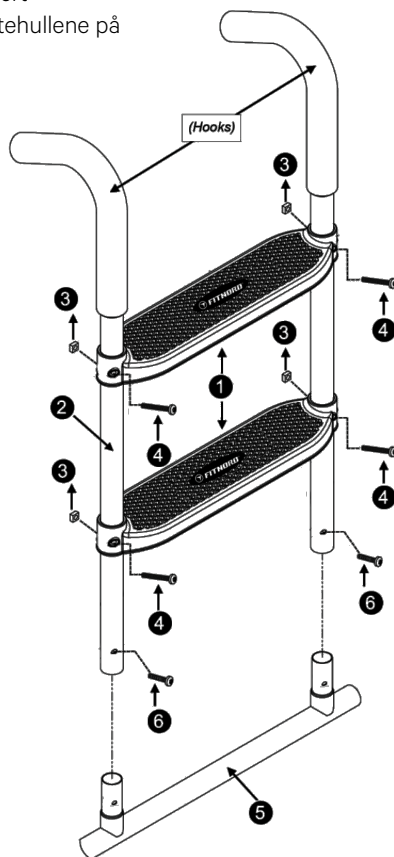
TRINN 5: MONTERING AV STIGEN

Del	Komponent	Antall
❶	Trinn til stige	2 stk
❷	Rammebein	2 stk
❸	Mutter	4 stk
❹	Bolt	4 stk
❺	Nedre ramme	1 stk
❻	Kort skrue	2 stk
❼	Skrutrekker	1 stk

- 1 Plasser de to rammebeina ❷ på en jevn og hindringsfri overflate. Plasser ett stige-trinn ❶ nederst på hvert rammebein. Skyv trinnet oppover til de øvre boltehullene på trinnet og beina er på linje.

Merk: Sørg for at det rutete mønsteret på trinnet vender oppover.

- 2 Sett inn to bolter ❹ gjennom stige-trinnet ❶ og rammebeina ❷. Stram en mutter ❼ på baksiden av hver bolt med en skrutrekker ❼.
- 3 Gjenta trinn 1 og 2 for å montere det andre stige-trinnet.
- 4 Plasser den nedre rammen ❺ på stigebeina ❷ og sørg for at skruhellene er på linje.



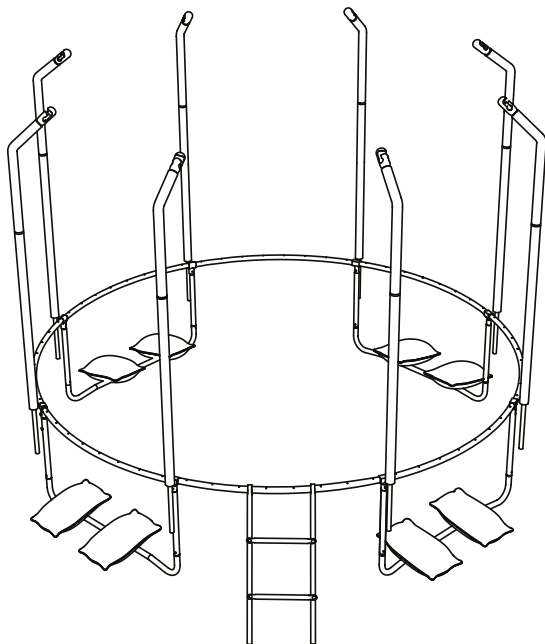
6 HOPPING PÅ TRAMPOLINEN

- Undersøk at glidelåsen på sikkerhetsnettet er helt lukket og alle tre spennene på sidene av glidelåsen er lukket før du bruker trampolinen.
- Du bør hoppe barbeint eller med bare sokker.
- Hopp forsiktig først til du kan kjenne hvor mye sprett hoppeduken gir. Øv med enkle hopp før du prøver hardere. Ikke hopp uten tilsyn.
- Ikke hopp på sikkerhetsnettet med vilje. Sikkerhetsnettet er kun ment å forhindre fall fra trampolinen. Hopping på sikkerhetsnettet kan få trampolinen til å velte, eller skade nettet. Garantien dekker ikke skader som følge av feil bruk.
- Lær grunnleggende hopp og enkle bevegelser før du prøver vanskeligere hopp. Det er mulig å trene på allsidighet ved å kombinere grunnleggende hopp og bevegelser i varierende rekkefølge.
- Ikke hopp for høyt. Hopp kun lave hopp til du lærer god hoppteknikk og kan lande midt på matta. Det er viktigere å kontrollere hoppet enn å hoppe høyt.
- Ikke hopp direkte til bakken fra trampolinen.
- Ta jevnlige pauser fra hoppingen.
- Begynn med å føle deg frem; hvordan føles det å hoppe på trampolinen. Fokuser på kroppsposisjonering og grunnleggende hopp til du mestrer dem bra.
- Avslutt hoppet ved å bøye knærne når føttene berører matten. Øv dette mens du trener grunnleggende håp. Bruk alltid denne teknikken hvis du mister balansen.
- Lær først grunnleggende hopp og vær sikker på at du mestrer teknikken før du forsøker mer avanserte hopp. Å hoppe på en kontrollert måte betyr å lande på samme sted som du startet hoppøvelsen fra. Om du forsøker for avanserte hopp for tidlig, kan du skade deg selv.
- Ikke hopp for lenge, tretthet øker risikoen for skader.
- Når du hopper er det viktig å bevare kontrollen. Unngå for avanserte øvelser til du mestrer det grunnleggende. Det er også viktig å forstå hvordan trampolinen fungerer for å unngå skader.
- Sikkerhetsnettet må inspiseres før hvert bruk. Det må byttes ut umiddelbart dersom det bærer preg av å være utslitt, tøyte, sprukket, løst, porøst eller noe annet som setter den strukturelle integriteten til nettet i fare.
- Hold trampolinen utilgjengelig for kjæledyr for å forhindre at trampolinen går i stykker eller blir skadet på annen måte.

7 STELL OG VEDLIKEHOLD

Riktig stell og vedlikehold forlenger trampolinens levetid og reduserer risikoen for skade.

- Sikkerhetsnettet skal skiftes ut til et nytt minst hvert 3. år. Andre deler, umiddelbart når de fremstår som slitte. Fuktighet, temperaturendringer, UV-stråling og andre ytre faktorer sliter ned trampolinen. Inspiseres før hver bruk. Nettet skal umiddelbart skiftes dersom det bærer tegn på slitasje, er skadet, strukket, sprukket, løst, sprøtt eller annet som setter den strukturelle integriteten til nettet i fare.
- Trampolinebena må festes til bakken med for eksempel vekter eller ankere for å hindre at den flytter seg eller blåser avsted ved sterk vind. Alternativt kan deler som er påvirket av sterk vind som sikkerhetsnettet og hoppeduken demonteres, fjernes og oppbevares på et trygt sted hvis det forventes sterk vind eller storm.



MERK!


Undersøk alltid i begynnelsen av sesongen og med jevne mellomrom at alle trampolinens deler er i perfekt stand. Forsømmelse av dette kan føre til skade. Sørg for at trampolinens bolter, skruer, muttere og andre fester er skrudd godt til. Fjærene og deres festepunkter er skikkelig festet slik at de ikke løsner. Kantbeskytteren festes slik at den dekker alle kanter og metaldeler og stolpepolstringer er på plass. Også hoppeduken og sikkerhetsnettet må inspiseres ukentlig.

Tips: Om nødvendig kan du påføre gjengelås på mutternes gjenger for å sikre en trygg festing over lengre tid. Husk imidlertid å sjekke strammingen på boltene og mutrene før hver bruk.

- Det anbefales å oppbevare minst sikkerhetsnett og hoppeduk innendørs om vinteren. Hvis du oppbevarer trampolin utendørs, må snø og for eksempel løv jevnlig fjernes fra hoppeduken og sikkerhetsnettet.
- Alle endringer som gjøres med trampolin skal være i henhold til instruksjonene.

MERK!

Ta vare på disse instruksjonene for senere bruk.

-  Du kan finne monterings- og demonstrasjonsvideoer til mange av våre produkter på Youtube-kanalen vår. Dette vil hjelpe deg å bli kjent med produktene og funksjonene deres. Du kan både lese brukermanualen hvor kan du finne informasjon om montering av produktet på produktets egen side på www.kuntokauppa.fi eller i tillegg se instruksjonene på YouTube-kanalen på www.youtube.fi/kuntokauppa. Monterings- og demovideoer legges til og oppdateres kontinuerlig, så hvis du ikke fant en video for produktet ditt, følg kanalen og kom tilbake senere.



FITNORD

v2 2026