



KÄYTTÖOHJEKIRJA / USER MANUAL / ANDVÄNDARMANUAL / BRUKSANVISNING

**TÄRKEÄÄ
IMPORTANT
VIKTIG**

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

ONNITTELUT FITNORD BOUNCE TRAMPOLIININ HANKINNASTA!

TERVEISIN FITNORD TIIMI

**Kiitos FitNord Bounce trampoliinin
ostamisesta! Turvallisuutesi vuoksi,
luethan tämän käyttöohjeen
huolellisesti ennen trampoliinin
käyttöä.**

VASTUUVAPLAUSEKE

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 92 Vallentuna

NO

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

MANUAALI LÖYTYY MYÖS DIGITAALISENA OSOITTEESTA:

www.fitnord.com/manuals

SISÄLLYSLUETTELO

1 KÄYTTÖOHJEESTA.....	6
2 YLEISET OHJEET	7
3 VAROITUKSET	8
4 OSALISTA	10
5 KOKOAMISOHJEET	12
6 TRAMPOLIINILLA HYPPIMINEN	20
7 HUOLTO JA KUNNOSSAPITO	22

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.
- Trampoliinin maksimikäyttäjäpaino on 100 kg koossa 305 cm ja 120 kg koossa 366 cm / 427 cm. Suurempi kuorma voi vaurioittaa trampoliinia. Takuu ei kata väärinkäytöstä aiheutuvia vaurioita.
- 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. Pienentääksesi 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 305 cm	Ø 366 cm	Ø 427 cm
100 kg	120 kg	120 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-vuotiaalle - 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 sukia.
- 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 tuulella 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 hyppyä tavalla, johon käyttäjä ei välttämättä ole tottunut. Olethan siis varovainen hyppiessäsi trampoliinilla.
- Älä yritä volttihyppiä 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 (305 cm)	Kpl (366 cm)	Kpl (427 cm)
A		Reunapehmuste	1	1	1
B		Hyppymatto	1	1	1
C		Kehysputki	6	8	8
D		T-liitin	6	8	8
E		Jousi	60	72	80
F		Jalan runkoputki	6	8	8
G		U-jalka	3	4	4
H		Jousen asennustyökalu	1	1	1
I		Kiintoavain	1	1	1
J		Pystytolpan alaosa	6	8	8
K		Pystytolpan yläosa	6	8	8
L		Pystytolpan hattu	6	8	8
M		Pystytolpan päällyste	6	8	8
N		Pystytolpan pehmuste	12	16	16
O		Silmukkaruuvi	6	8	8

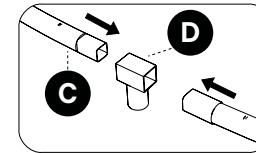
P		Välikappale	12	16	16
Q		Aluslevy	12	16	16
R		Kupumutteri	12	16	16
S		Lukituskantaruuvi (85 mm)	6	8	8
T		Lasikuitutanko	8	10	12
U		Turvaverkko	1	1	1
V		Tukitanko	3	4	4
W		Turvaruuvi tukitangolle	6	8	8
X		Joustava kiinnike	12	16	16

5 KOKOAMISOHJEET

- Lue kaikki tämän ohjekirjan ohjeet ennen kokoamisen aloittamista. Noudata varovaisuutta ja huolellisuutta tuotetta kootessasi.
- Tuote tulee koota huolella kahden aikuisen henkilön toimesta tasaiselle ja liukumattomalle alustalle. Tarvittaessa käänny ammattilaisen puoleen.
- Poista kaikki paketointimateriaalit, ja asettele kaikki osat lattialle tai maahan.
- Varmista osalistasta, ettei mitään osia puutu.
- Trampoliinin yläpuolelle tulee varata vähintään 7,5 m vapaata tilaa.
- Huolehdi, ettei trampoliinin välittömässä läheisyydessä ole sähköjohtoja, puun oksia, uima-allasta tai aitoja.
- Älä kokoa trampoliinia sateessa, tuulessa tai myrskyisessä säässä.
- Suosittelemme suojahansikkaiden käyttöä tuotetta kootessa.
- Hävitä pakkausmateriaalit huolellisesti siten, etteivät lapset tai lemmikit pääse niihin käsiksi (tukehtumisvaara!)

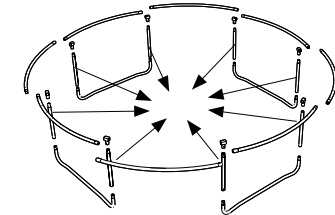
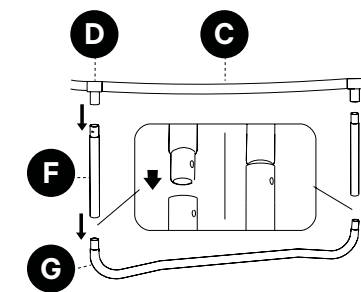
VAIHE 1: KEHYKSEN KASAUS

Liitä kehysputket (C) ja T-liittimet (D) toisiinsa siten, että niistä muodostuu ympyrä. Liitoksia tehdessä T-liittimet asetetaan kehysputkien liitoskohtaan. Viimeistä liitosta helpottaa, kun toinen henkilöistä pitää vastaan kehän vastakkaiselta puolelta että viimeisen liitoksen saa painettua sisään.



VAIHE 2: JALKOJEN KASAUS

Yhdistä ensin jalan runkoputket (F), U-jalat (G) toisiinsa ja sitten edellisessä vaiheessa kasattuun kehykseen. Varmista, että reiät ovat kohdakkain ja alaosan reiät osoittavat keskelle, kuten kuvassa on esitetty.



Asenna tukitangot (V) jalkojen väliin, kuten kuvassa on esitetty. Kasatun rungon rakenne on esitetty toisessa kuvassa.



! HUOM!

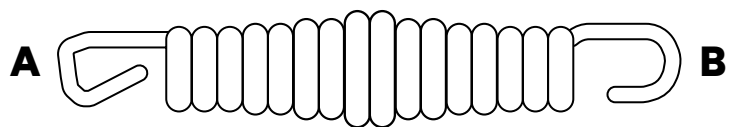
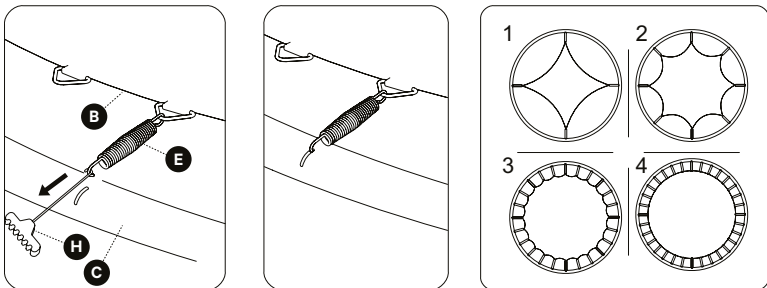
Tukitanko tulee asentaa jalan runkoputkien sisäreunan puolelle.

! HUOM!

Poiketen muista malleista, 305 cm / 10FT mallissa on kolme jalkaa.

VAIHE 3: HYPPYMATON KIINNITYS

Levitä hyppymatto (B) kehyksen sisälle ja kiinnitä se jousilla (E) trampoliinin runkoon (C) alla olevien kuvien mukaisesti. Jousi asennetaan niin, että avonaisempi koukku menee trampoliinin runkoon ja suljetumpi pää hyppymattoon jousen asennustyökalulla (H).



HUOM!

'a' kiinnitetään hyppymattoon ja 'b' kiinnitetään runkoon



HUOM!

Varo, etteivät sormesi jää jousien ja rungon väliin.
Käytä suojalaseja ja -hanskoja



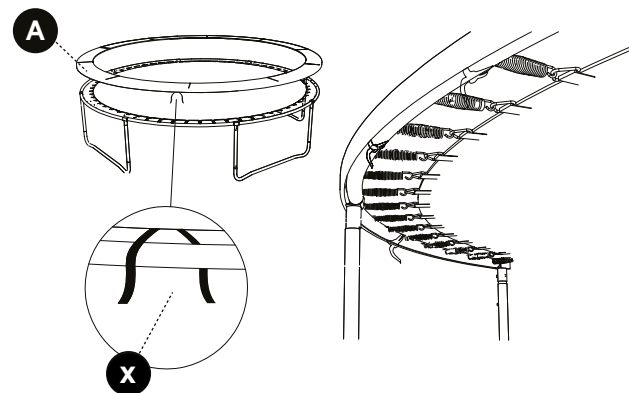
VAROITUS

Jousia venyttäessä niihin kohdistuu voimakas jännitys. Varmista siis ennen venytystä, että jousen toinen koukku on kunnolla kiinni hyppymaton kolmiorengaassa ja toinen jousien asennustyökalussa.

Päästä aina jousi jännityksestä rauhallisesti, sillä muuten jousi voi ponnahtaa irti hallitsemattomasti aiheuttaen vaaratilanteen.

VAIHE 4: REUNAPEHMUSTEEN KIINNITYS

Levitä reunapehmuste (A) trampoliinin päälle ja kiinnitä se kiinnikkeillä (X) trampoliinin runkoon allaolevien kuvien mukaisesti.



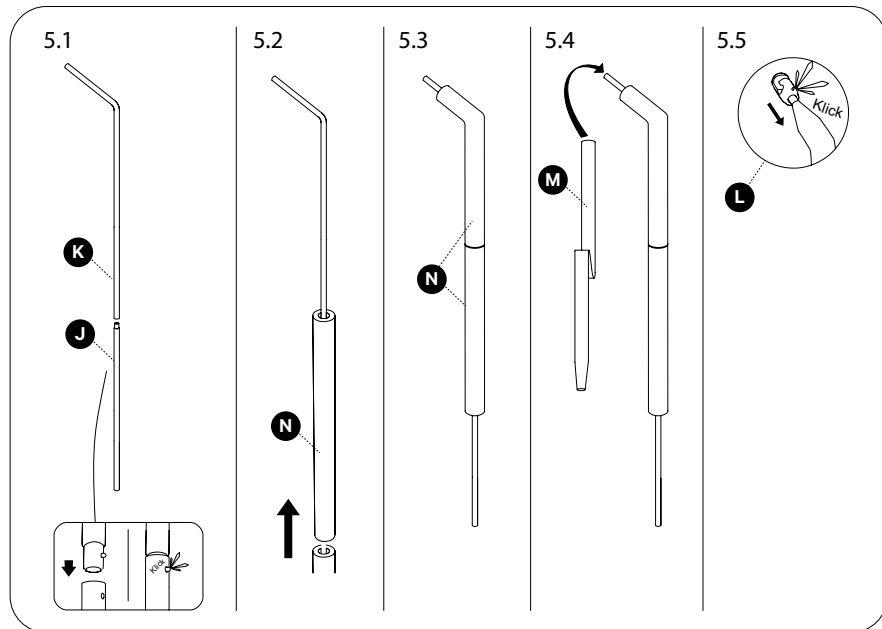
VAIHE 5: PYSTYTOLPPIEN KASAUS

Yhdistä pystytolpan alaosa (J) pystytolpan yläosaan (K) ja varmista, että osat lukkiutuvat toisiinsa. Osien lukkiutuessa kuuluu "click"-ääni ja jousitettu sokka tulee putken pienestä lukitusreiästä ulos.

Pujota pystytolpan pehmusteet (N) pystytolppiin.

Pujota pystytolpan päällysteet (M) pehmusteiden ylle niin, että päällysteen kapeampi pää tulee pystytolpan yläpäähän.

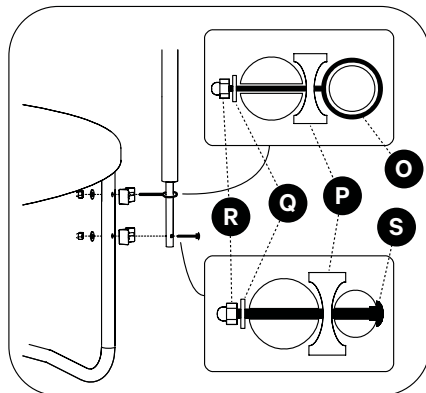
Kiinnitä pystytolpan hattu (L) yläpäähän.



VAIHE 6: PYSTYTOLPPIEN KIIINNITYS

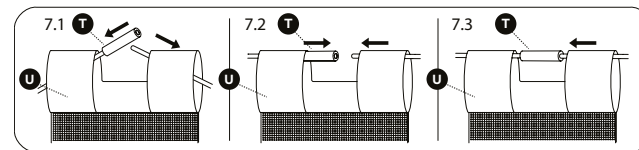
Kokoa kiinnitykseen tarvittavat osat (O, P, Q, R ja S).

Pujota silmukkaruuvi (O) pystytolppaan ja vie lukkokantaruuvi (S) pystytolpan kiinnitysreiästä läpi. Aseta välikappaleet (P) ruuveille. Vie ruuvit trampoliinin jalkojen rei'istä läpi, aseta aluslevyt (Q) kierteille ja kiinnitä kupumuttereilla (R). Kiristä kiintoavaimella (I).



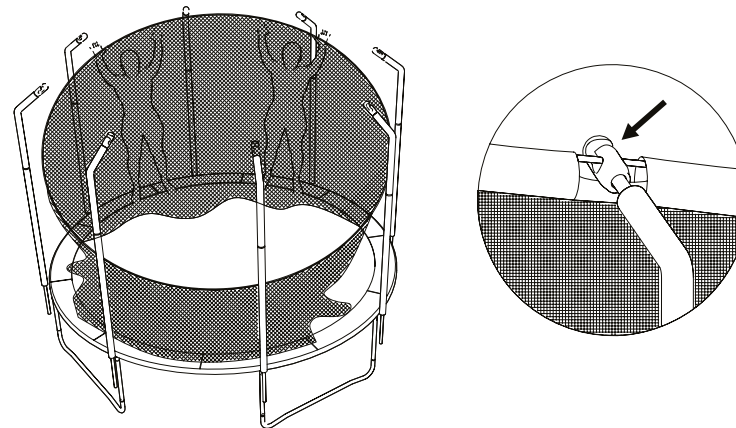
VAIHE 7: SUOJAVERKON KASAUS

Pujota lasikuituiset tangot (T) suojaverkon (U) yläosaan ommeltuihin läpivienteihin ja kiinnitä tankojen päät toisiinsa niin, että niistä muodostuu verkon kehä.

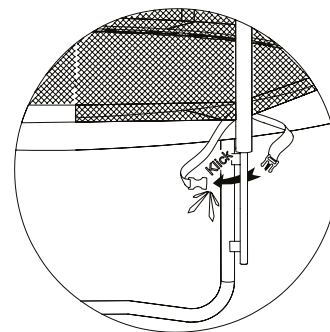


VAIHE 8: SUOJAVERKON KIIINNITYS

Nosta kasattu suojaverkko suojaverkon putkien ylle. Asemoi se niin, että verkossa oleva trampoliinin sisäänkulkuaukko on samalla puolella kuin reunapehmusteen varoitusmerkinnät. Kiinnitä verkon kehä pystytolpan hattujen läpikulkuaukkoihin.

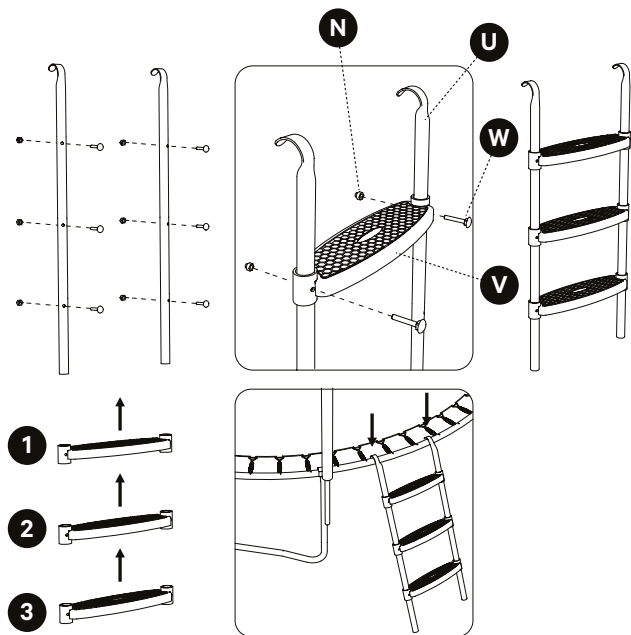


Tämän jälkeen asenna suojaverkon alakiinnikkeet pystytolppiin kiinni ja kiristä hihnojen säädöt niin, että suojaverkko on napakasti kiinni.



VAIHE 9: TIKKAIDEN KIIINNITYS

9.1. Aseta koukkutangot (1) yhdensuuntaisesti niin, että koukut ovat yläpäässä ja samassa suunnassa maata kohti. Aseta askelpalkit (2) koukkutankojen reikien väliin. Kiinnitä askelpalkit koukkutankoihin ruuveilla (3) ja muttereilla (4).



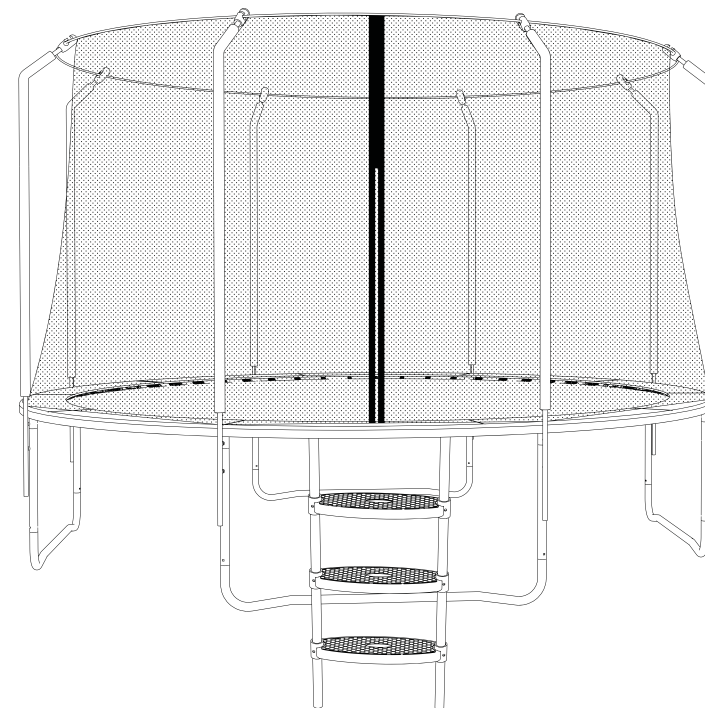
OSA	KUVA	NIMI	MÄÄRÄ
1		Koukkutanko	2
2		Askelpalkki	3
3		Ruuvi	6
4		Mutteri	6

9.2. Aseta tikkaat turvaverkon vetoketjun kohdalle ja nosta reunasuojus ylös, jotta voit kiinnittää tikkaat runkoon.



VAROITUS

Varmista, että askeleet ovat vakaat painamalla niitä kevyesti ennen tikkaiden käyttöä.



6 TRAMPOLIINILLA HYPPIMINEN

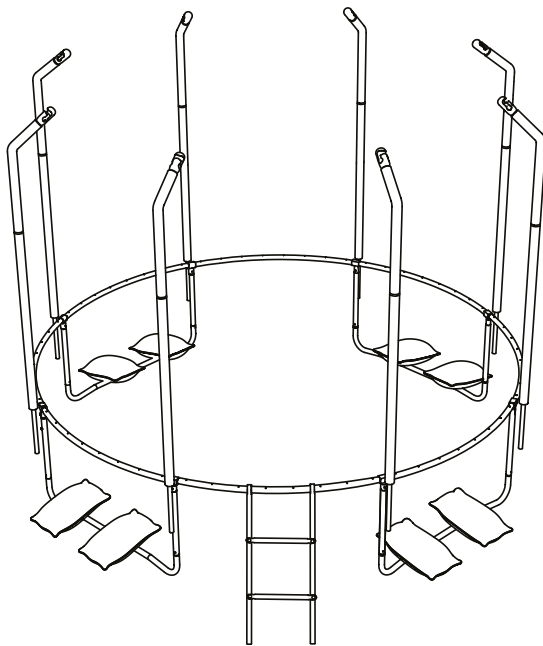
- Ennen trampoliinin käytön aloittamista varmista, että turvaverkon vetoketju on täysin suljettu ja kaikki kolme vetoketjun laidoilla olevaa kiinnikettä ovat suljettuna.
- Käyttäjien tulee olla paljain jaloin tai vain sukat jalassa.
- Tutustu ensin trampoliinin hyppytuntumaan tottuaksesi siihen. Harjoittele perushyppyjä 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 perushyppyjä 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 (perushyppyjä), kunnes osaat tehdä ne helposti ja hallitusti.
- Lopeta hyppy taivuttamalla polvia, kun jalkasi koskettavat mattoa. Harjoittele tätä, kun opettelet perushyppyjä. 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 mistä 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 perushyppy. 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, halkeilusta, löysyydestä, hauraudesta tai muista eheyttä heikentävistä seikoista.
- Pidä trampoliini poissa lemmikkien ulottuvilta, jotta trampoliiniin ei tule repeytyviä 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 irtomaan. 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.

CONGRATULATIONS ON THE PURCHASE OF A FITNORD BOUNCE TRAMPOLINE!

REGARDS FROM THE FITNORD TEAM

Thank you for purchasing a FitNord Bounce trampoline! To be able to use the trampoline safely, read this users manual carefully before using it.

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 92 Vallentuna

NO

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

INSTRUCTIONS CAN ALSO BE FOUND DIGITAL AT:

www.fitnord.com/manuals

EN

CONTENT

1 ABOUT THE MANUAL	28
2 GENERAL INSTRUCTIONS.....	29
3 WARNINGS	30
4 COMPONENT LIST	32
5 INSTALLATION INSTRUCTIONS	34
6 JUMPING ON TRAMPOLINE.....	42
7 CARE AND MAINTENANCE.....	44

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 maximum weight limit capacity of the trampoline is 100 kg for the size 305 cm and 120 kg for the sizes 366 cm and 427 cm. Heavier loads can damage the trampoline. The warranty does not cover damage caused by improper use.
- The assembly of the trampoline must be preformed 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 305 cm	ø 366 cm	ø 427 cm
100 kg	120 kg	120 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 (305 cm)	Pcs (366 cm)	Pcs (427 cm)
A		Edge guard	1	1	1
B		Bounce mat	1	1	1
C		Frame bar	6	8	8
D		T-bar	6	8	8
E		Spring	60	72	80
F		Leg bar	6	8	8
G		U-bar	3	4	4
H		Spring tool	1	1	1
I		Spanner	1	1	1
J		Lower pole	6	8	8
K		Upper pole	6	8	8
L		Pole cap	6	8	8
M		Pole cover	6	8	8
N		Pole padding	12	16	16
O		Loop screw	6	8	8
P		Gap spacer	12	16	16

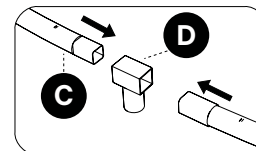
Q		Washer	12	16	16
R		Acorn nut	12	16	16
S		Lock head screw (85 mm)	6	8	8
T		Fiberglass rod	8	10	12
U		Safety net	1	1	1
V		Stabilizer bar	3	4	4
W		Security screw Bar	6	8	8
X		Elastic band	12	16	16

5 INSTALLATION INSTRUCTIONS

- Read the entire user manual before you start assembling the product. Carefully install the product.
- The product must be carefully installed by two adults on a flat and non-slip surface. Contact a professional if necessary.
- Remove all packaging material and place all parts on the floor or ground.
- Make sure that no parts from the list are missing.
- There must be at least 7.5 m free space above the trampoline.
- Make sure there are no power lines, branches, swimming pools or fences in the immediate vicinity of the trampoline.
- Do not assemble the trampoline in rain, wind or storm.
- We recommend the use of protective gloves when fitting the product.
- Carefully dispose of all packaging material and make sure that children and pets do not have access to the material (risk of suffocation!)

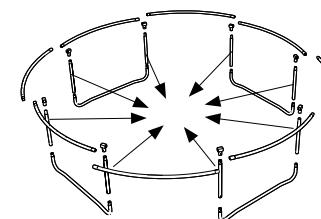
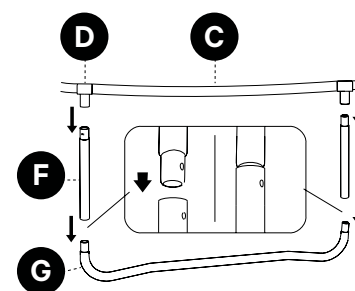
STEP 1: FRAME ASSEMBLY

Connect the frame tubes (C) and T-connectors (D) to form a circle. When making the connections, position each T-connector at the joint between the frame tubes. To make the final connection easier, have one person hold the opposite side of the frame steady while the other person pushes the final joint into place.

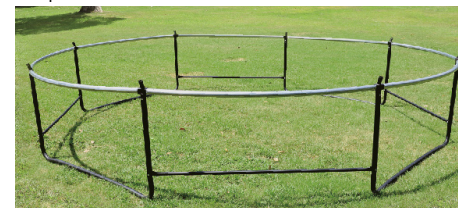


STEP 2: LEG ASSEMBLY

Connect the leg bar (F) with U-legs (G) first and then to the frame assembled in the previous step. Make sure the holes are aligned well and all the bottom holes face towards the center of the circle. See picture below



Assemble the stabilizer bar (V) in between the legs as shown on the picture. Assembled frame should look like the second picture.



! NOTE!

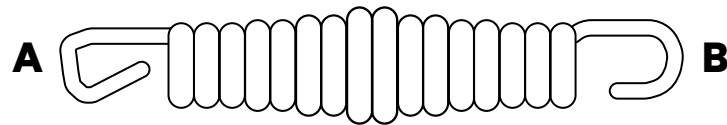
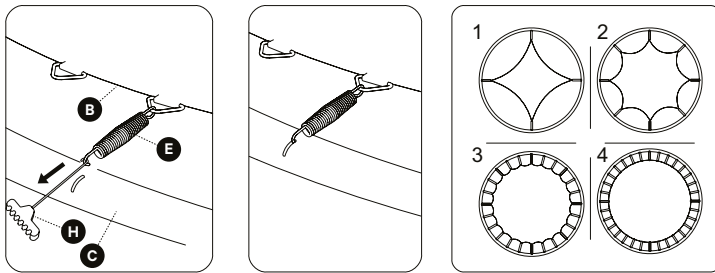
Stabilizer bar should be assembled inside of the leg tube.

! NOTE!

Unlike other models, the 305 cm / 10FT model has three legs.

STEP 3: JUMP MAT ATTACHMENT

Spread the jumping mat (B) inside the frame and attach it with springs (E) to the trampoline frame (C) as shown in the pictures below. The spring is installed so that the more open hook goes into the body of the trampoline and the more closed end into the jumping mat with the spring tool (H).



! NOTE!

'a' is attached to jumping mat and 'b' is attached to frame

! NOTE!

Be careful not to get your fingers between the springs and the frame. Use protective gloves and goggles.

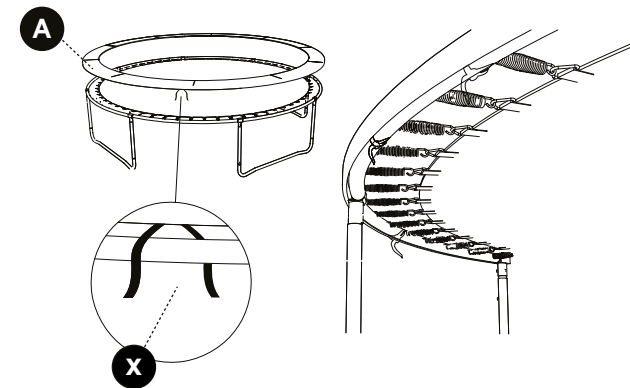
! WARNING!

When the springs are stretched, a strong tension is applied to them. Therefore, before stretching, make sure that one hook of the spring is properly attached to the tri-ring of the jumping mat and the other to the spring installation tool.

Always release the tension of the spring calmly, otherwise the spring may spring out uncontrollably, causing a dangerous situation.

STEP 4: ATTACHING THE EDGE PADDING

Spread the edge guard (A) on the trampoline and tie it with strings (X) to the trampoline frame as shown in the pictures below.



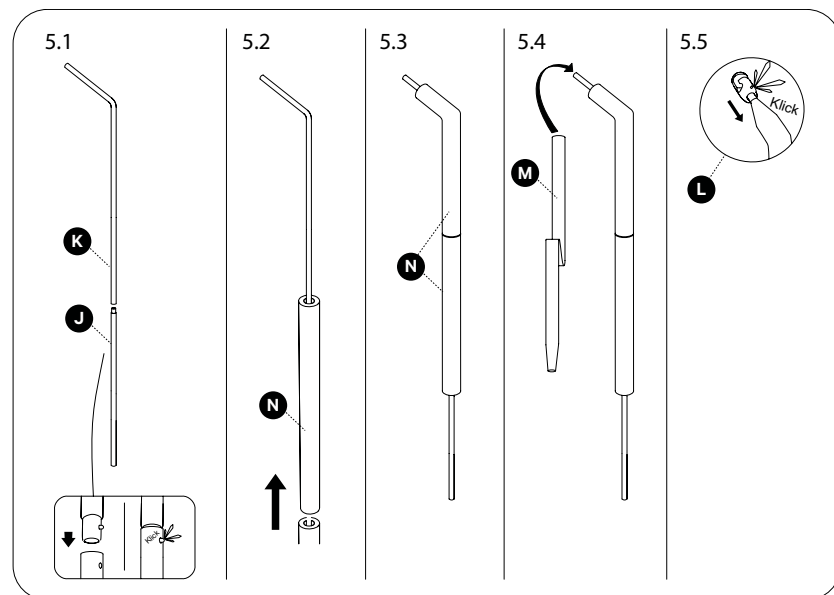
STEP 5: ASSEMBLING THE VERTICAL POSTS

Connect the lower parts of the vertical post (J) to the upper parts of the vertical post (K) and make sure that the parts lock together. When the parts are locked, a "click" sound is heard and the sprung pin comes out of the small locking hole in the tube.

Thread the upright post pads (N) onto the upright post.

Thread the upright post coverings (M) over the cushions so that the narrower end of the covering comes to the upper end of the upright post.

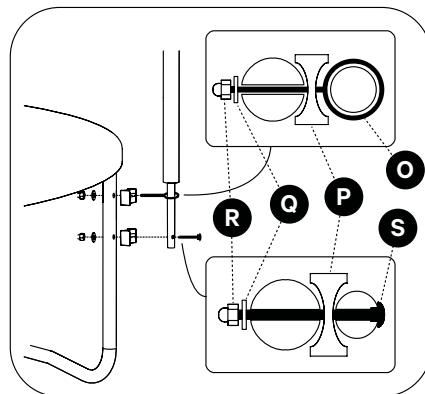
Attach the pole cap (L) to the top end.



STEP 6: FASTENING THE VERTICAL POSTS

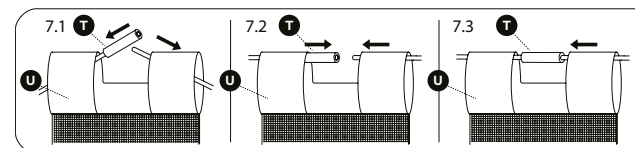
Assemble the parts needed for mounting (O, P, Q, R and S).

Thread the eye screw (O) into the vertical post and pass the lock head screw (S) through the fixing hole of the vertical post. Place the spacers (P) on the screws. Put the screws through the holes in the trampoline legs, place the washers (Q) on the screws and fasten with dome nuts (R). Tighten with a spanner (I).



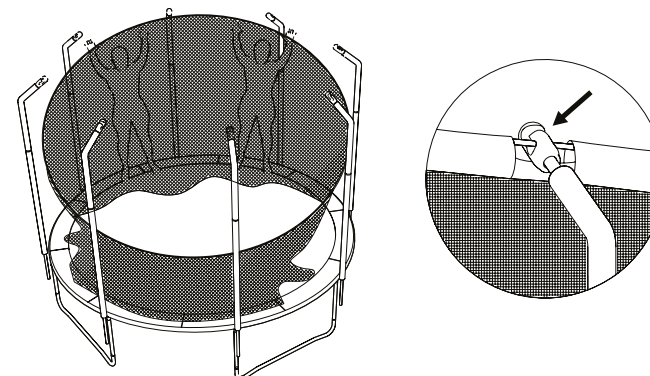
STEP 7: ASSEMBLING THE SAFETY NET

Thread the fiberglass rods (T) into the grommets sewn to the top of the protective net (U) and attach the ends of the rods to each other so that they form the perimeter of the net.

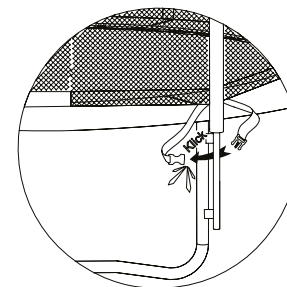


STEP 8: ATTACHING THE SAFETY NET

Lift the assembled safety net over the pipes of the safety net. Position it so that the trampoline entry hole in the net is on the same side as the warning markings on the edge pad. Attach the perimeter of the net to the through holes of the upright post hats.

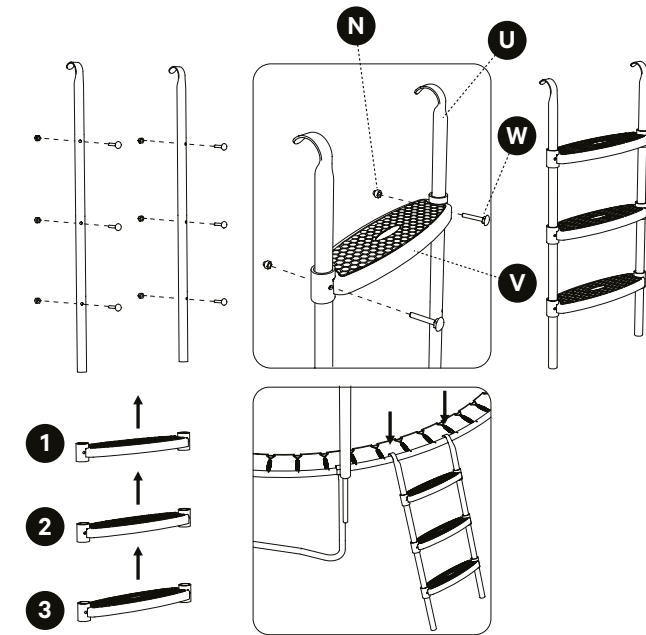


After that, install the lower brackets of the safety net to the vertical posts and tighten the strap adjustments so that the safety net is tightly closed.



STEP 9: MOUNTING OF THE LADDER

91. Lay the hook bars (1) parallel so that the hooks are at the top point and in the same direction towards the ground. Place the step bars (2) between the holes in the hook bars. Attach the step bars to the hook bars with screws (3) and nuts (4).



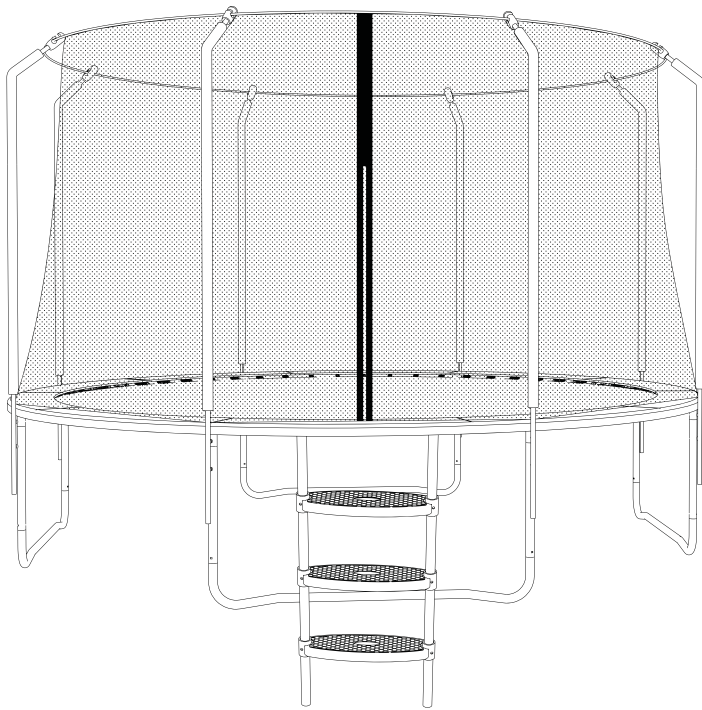
PART	IMAGE	NAME	AMOUNT
1		Hook bar	2
2		Step bar	3
3		Screw	6
4		Nuts	6

92. Place the ladder at the safety net zipper and lift up the edge guard so that you can hook the ladder onto the frame.



WARNING

Make sure the steps are stable by gently pressing down on them before using the ladder.



6 JUMPING ON TRAMPOLINE

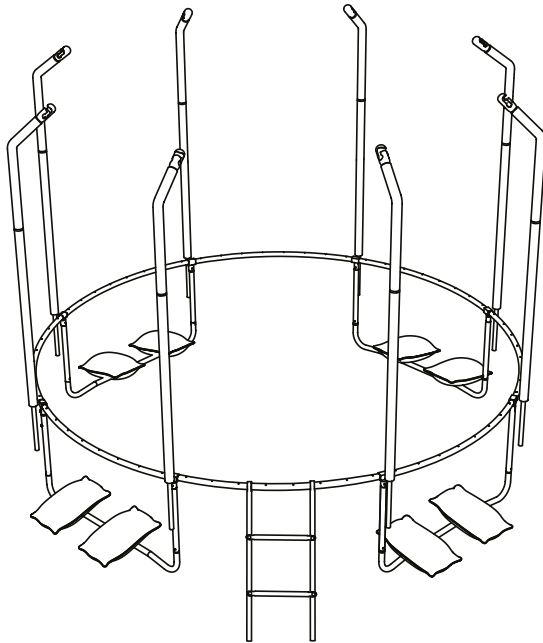
- Check that the zipper on the safety net is completely closed and all three brackets on each sides of the zipper are closed before using the trampoline.
- You should jump barefoot or with only socks.
- Jump carefully first until you can feel how much the bounce the mat gives. Practice with basic jumps 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

Proper care and maintenance extends the life of the trampoline and reduces the risk of injury.

- The safety net must be replaced to a new one at least every 3 years. Other parts, immediately when they appear worn. Humidity, temperature changes, UV- radiation and other external factors wears down the trampoline.
- The trampolines legs must be attached to the ground with for example weights or anchors in order to prevent it from moving out of position or blowing away during strong winds.
- Alternatively, parts that are affected by strong winds like the safety net and bounce mat can be removed and stored in a safe place if strong winds or storms are expected.



! 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 bounce 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 bounce 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.

GRATTIS TILL KÖPET AV EN FITNORD BOUNCE STUDSMATTA!

HÄLSNINGAR FRÅN FITNORD-TEAMET

Tack för att du köpt en FitNord Bounce studsmatta! För att kunna använda studsmattan säkert, läs denna bruksanvisning noggrant innan du använder studsmattan.

FRISKRIVINGSKLAUSUL

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 92 Vallentuna

NO

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

MANUALEN FINNS ÄVEN DIGITALT:

www.fitnord.com/manuals

SE

INNEHÅLL

1 OM MANUALEN.....	50
2 ALLMÄNT.....	51
3 VARNINGAR.....	52
4 KOMPONENTLISTA.....	54
5 MONTERINGSANVISNINGAR.....	56
6 SÅ HOPPAR DU.....	64
7 SKÖTSEL OCH UNDERHÅLL.....	66

1 OM MANUALEN



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



VARNING!

Felaktig användning av studsmattan 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.
- Maximal viktbelastning för studsmattan är 100 kg för storleken 305 cm och 120 kg för storlekarna 366 cm och 427 cm. Tyngre belastning än så kan skada studsmattan. Garantin täcker inte skador orsakade av felaktig användning.
- 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 studsmattan bör läsa dessa säkerhetsinstruktioner. Se till att produkten är korrekt monterad och underhålls enligt instruktionerna.

3.1. Så använder du studsmattan på ett säkert sätt

- Maximal användarvikt:

Ø 305 cm	Ø 366 cm	Ø 427 cm
100 kg	120 kg	120 kg

- Endast en användare åt gången - Kollisionsrisk.
- Använd endast studsmattan under uppsikt av en vuxen.
- Inga kullerbyttor/frivolter.
- Läs instruktionerna före användning.
- Skyddsnätet måste vara stängt vid hoppning.
- Skyddsnätet måste bytas ut vart tredje år.
- Endast för privat bruk. Endast för utomhusbruk.
- Inte lämplig för barn under 3 år på - Fallrisk
- Undersök studsmattan varje gång innan du använder den. Använd inte studsmattan när den är blöt, skadad, smutsig eller slitna. Skadade, slitna eller defekta delar gör studsmattan mindre säker att använda. Skadade, slitna eller defekta delar måste bytas ut omgående.
- Endast en person åt gången kan hoppa på studsmattan! - Risk för kollision.
- Hoppa utan skor, undvik halkiga strumpor.
- Hoppa endast på mitten av studsmattan. 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 studsmattan.
- Använd inte studsmattan i hård vind och förankra studsmattan 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 studsmattan innan den används. Se till att kantskyddet är på

plats. Byt ut slitna och skadade delar.

- Använd inte studsmattan utan tillsyn. Någon måste alltid ha kontroll över den som hoppar, oavsett hur gammal eller erfaren denne är.
- Det ska vara minst två meter fritt utanför studsmattan. Placera inte studsmattan nära en vägg, byggnad, staket eller liknande.
- Hoppa inte mot skyddsnätet avsiktligt. Skyddsnätet är endast avsett att förhindra att du ramlar av studsmattan. Att hoppa mot skyddsnätet kan göra att studsmattan välter eller kan skada skyddsnätet. Garantin täcker inte skador orsakade av felaktig användning.
- Felaktig användning av studsmattan 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 studsmattan.
- Du ska inte göra volter på studsmattan på grund av risk för skador! Att landa på studsmattan i fel position kan resultera i skada. Skador på nacke och rygg kan till och med leda till förlamning eller dödsfall.
- Hoppa inte på studsmattan i kläder med krokar eller annat som kan fastna i skyddsnätet.
- Se till att ingen är under studsmattan när du hoppar på den.
- Använd inte studsmattan under påverkan av alkohol eller andra substanser.
- Använd inte studsmattan som en språngbräda för att hoppa till en annan nivå.
- Hoppa inte direkt upp på studsmattan, klättra alltid upp på den.
- Stäng alltid skyddsnätet före användning av studsmattan.
- Gör inte om studsmattan eller dess konstruktion på något sätt.
- Ta bort stegen när studsmattan inte används.
- Använd endast FitNords anvisade tillbehör till studsmattan.
- 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. Risken 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 studsmattan. Om starka vindar förväntas, flytta studsmattan till en skyddad plats, plocka isär den eller förankra den omsorgsfullt på minst tre punkter.
- Undvik att flytta studsmattan i monterat skick pga. risk för strukturskada.
- Om det är nödvändigt att flytta studsmattan 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 (305 cm)	ANTAL (366 cm)	ANTAL (427 cm)
A		Kantskydd	1	1	1
B		Hoppmatta	1	1	1
C		Ramrör	6	8	8
D		T-koppling	6	8	8
E		Fjäder	60	72	80
F		Benrör	6	8	8
G		U-ben	3	4	4
H		Fjäderkrok	1	1	1
I		Skiftnyckel	1	1	1
J		Nedre del stolpe	6	8	8
K		Övre del stolpe	6	8	8
L		Röranslutning	6	8	8
M		Överdrag	6	8	8
N		Stolpskydd	12	16	16
O		Skruvögla	6	8	8
P		Mellanstycke	12	16	16

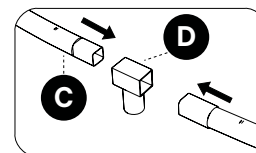
Q		Bricka	12	16	16
R		Mutterskydd	12	16	16
S		Låskantskruv (85 mm)	6	8	8
T		Glasfiberrör	8	10	12
U		Skyddsnät	1	1	1
V		Stabiliseringsrör	3	4	4
W		Säkerhetsskruv	6	8	8
X		Resårband	12	16	16

5 MONTERINGSANVISNINGAR

- Läs hela bruksanvisningen innan du börjar montera produkten. Montera produkten omsorgsfullt.
- Produkten ska monteras omsorgsfullt av två vuxna på en plan och halkfri yta. Kontakta en fackman vid behov.
- Ta bort allt förpackningsmaterial och placera samtliga delar på golvet eller marken.
- Se till att inga delar på listan saknas.
- Det ska vara minst 7,5 m fritt ovanför studsmattan
- Se till att det inte finns några elledningar, trädgrenar, simbassänger eller staket i studsmattans omedelbara närhet.
- Montera inte studsmattan i regn, vind eller stormigt väder.
- Vi rekommenderar användning av skyddshandskar vid montering av produkten.
- Kassera omsorgsfullt allt förpackningsmaterial och se till att barn och husdjur inte kommer åt materialet (risk för kvävning!)

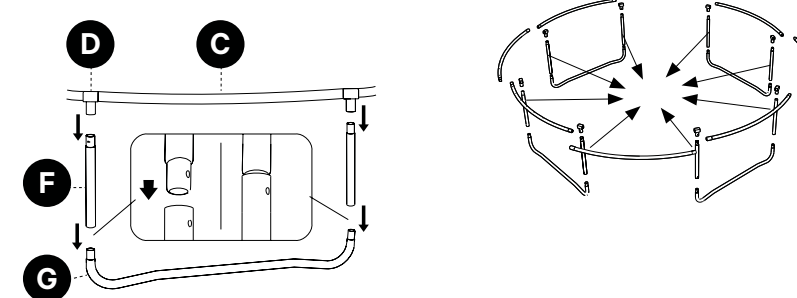
STEG 1: MONTERING AV RAM

Anslut ramrören (C) och T-kopplingarna (D) till varandra så att de bildar en cirkel. Placera T-kopplingarna vid ramrörens skarvar när delarna ansluts. Den sista anslutningen blir enklare om en person håller emot på ramens motsatta sida medan den andra trycker den sista skarven på plats.



STEG 2: MONTERING AV BEN

Sätt ihop först benrören (F) med U-benen (G) och därefter med ramen som monterades i föregående steg. Se till att hålen är väl anpassade och att alla nedre hål är vända mot cirkelns centrum. Se bilden nedan.



Montera stabiliseringsröret (V) mellan benen enligt bilden. Den monterade ramen ska se ut som på den andra bilden.



! OBS!

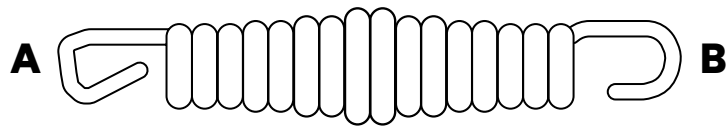
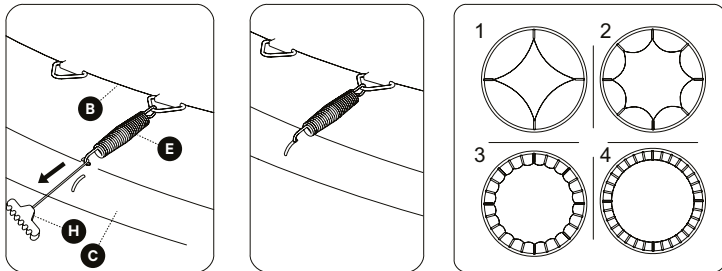
Stabiliseringsröret ska monteras inuti benröret.

! NOTERA!

Till skillnad från de andra modellerna har 305 cm / 10FT-modellen tre ben.

STEG 3: MONTERING AV HOPPMATTAN

Sprid ut hoppmattan (B) innanför ramen och fäst den med fjädrarna (E) på studsommattans ramrör (C) enligt bilderna nedan. Montera fjädrarna så att dess öppna ändar fäster i ramen, medan de mer slutna ändarna fäster i hoppmattan med fjäderkrok (H).



OBS!

'a' är fäst vid hoppmattan och 'b' är fäst vid ramen.



NOTERA!

Var försiktig så att du inte klämmer fingrarna mellan ramen och fjädrarna. Använd skyddsglasögon och -handskar



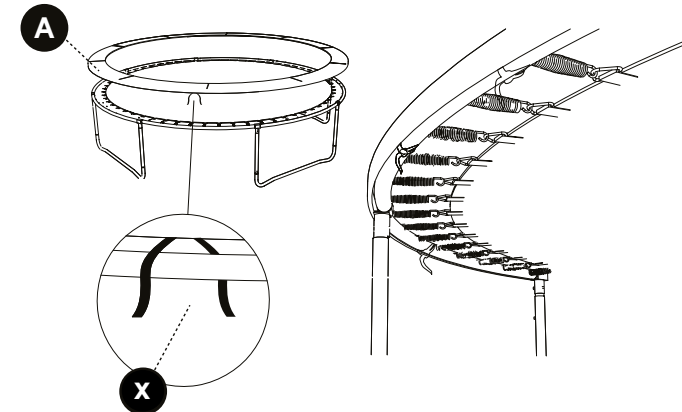
VARNING!

När du sträcker ut fjädern under monteringen utsätts den för kraft. Se därför till att fjäderns ena ände sitter fast ordentligt i hoppmattans triangelformade ring, och att den andra änden sitter ordentligt i fjäderkroken som du använder för att fästa fjädern.

När du släpper fjädern med fjäderkroken, gör det varmsamt och lugnt. Det finns annars risk för att fjädern orsakar skada om den lossnar.

STEG 4: MONTERA KANTSKYDDET

Lägg ut kantskyddet (A) på hoppmattan och bind fast det med snörena (X) enligt instruktionen i bilden.



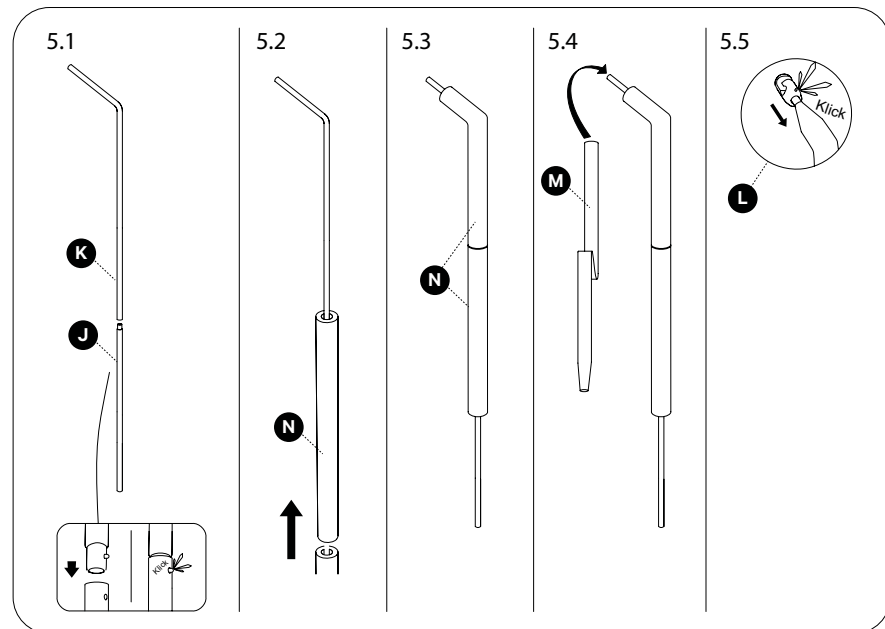
STEG 5: MONTERING AV STOLPAR

Koppla ihop de nedre delarna av stolparna (J) med de övre delarna (K) och se till att de sitter fast ordentligt i varandra. När delarna låses hörs ett klickljud då det fjädrande stiftet kommer ut genom rörets lilla hål.

Trä på stolpskydden (N) på stolparna.

Trä överdragen (M) över stolpskydden så att överdragets smala ände hamnar överst.

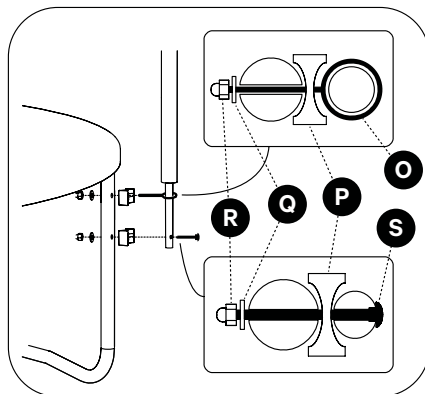
Sätt fast röranslutningen (L) högst upp.



STEG 6: FÄST STOLPARNA

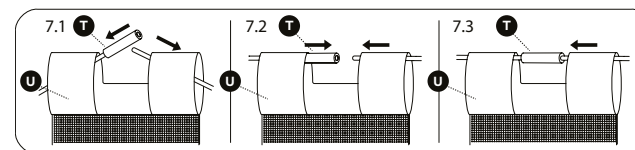
Sätt ihop delarna O, P, Q, R och S:

Trä skruvöglan (O) runt stolpen och för skruven (S) igenom hålet på stolpen. Placera mellanstycket (P) på skruven enligt bilden. För sedan in skruven genom hålen på studs mattans ben, placera den lilla brickan (Q) på skruvens gänga och fäst till sist mutterskyddet ovanpå (R). Dra åt med skiftnyckel (I).



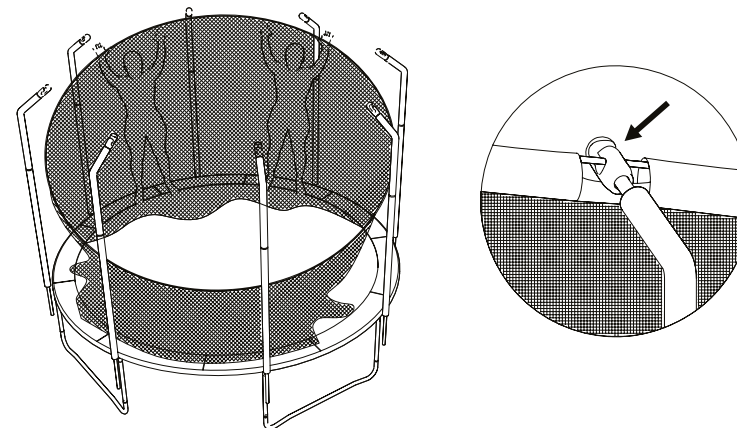
STEG 7: MONTERING AV SKYDDSNÄT

Trä glasfibrerören (T) genom öglorna på skyddsnätets överkant (U) och fäst rörens ändar med varandra så att de bildar en ram.

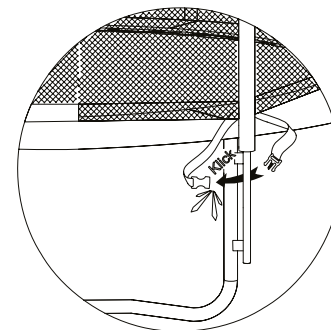


STEG 8: FÄST SKYDDSNÄTET

Montera skyddsnätet i enlighet med bilden: Placera det så att ingången i studs mattan är på samma sida som varningssymbolerna på kantskyddet. Fäst skyddsnätets ram i hålen i hållarna på stolparnas ändar, som bilderna visar.

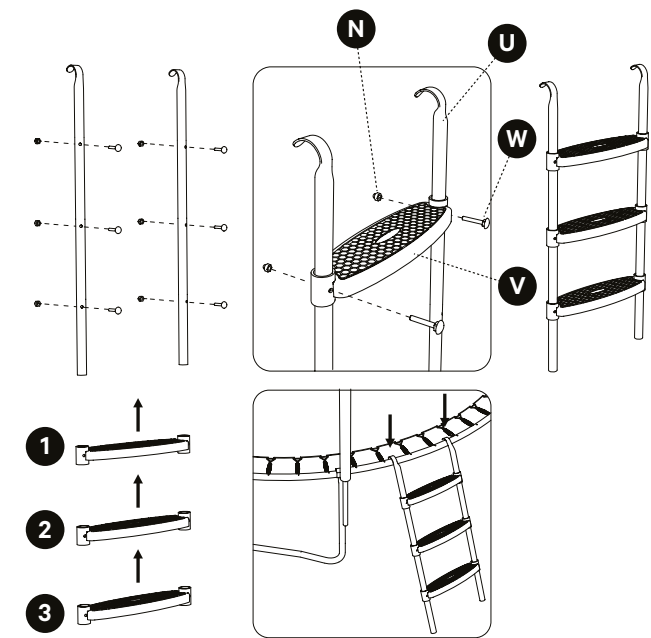


Montera därefter skyddsnätets nederdel på stolparna och justera remmarna så att nätet sitter fast ordentligt.



STEG 9: MONTERA STEGEN

9.1. Lägg hakrören (V) parallellt så att hakarna längst upp pekar åt samma håll, mot marken. Lägg stegrören (W) ovanpå hålen i hakrören. Montera fast stegrören i hakrören med skruvar (X) och muttrar (Y).



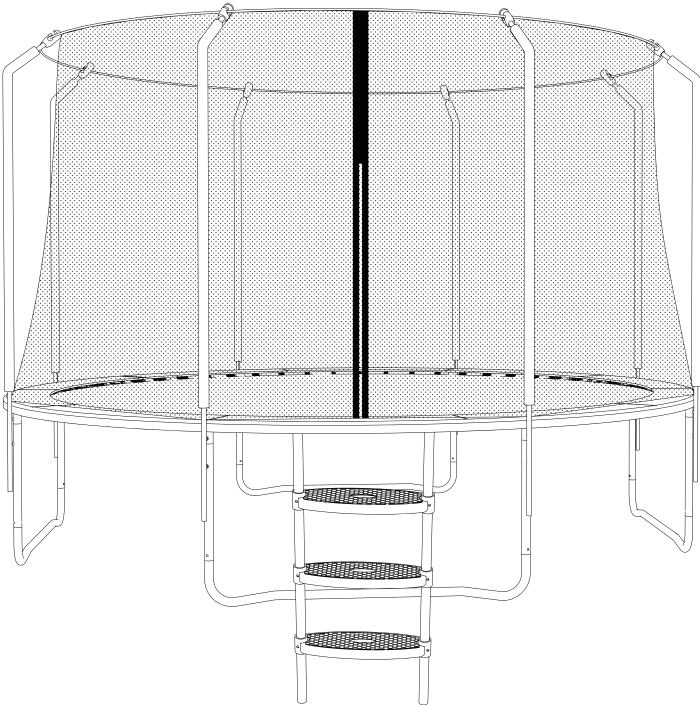
DEL	BILD	NAMN	ANTAL
1		Hakrör	2
2		Stegrör	3
3		Skruv	6
4		Mutter	6

9.2. Placera stegen vid säkerhetsnätets ingång/dragkedja och lyft upp kantskyddet så att du kan haka fast stegen i ramen.



VARNING

Kontrollera att stegen är stabil genom att försiktigt trycka ner stegrören innan du använder stegen.



6 SÅ HOPPAR DU

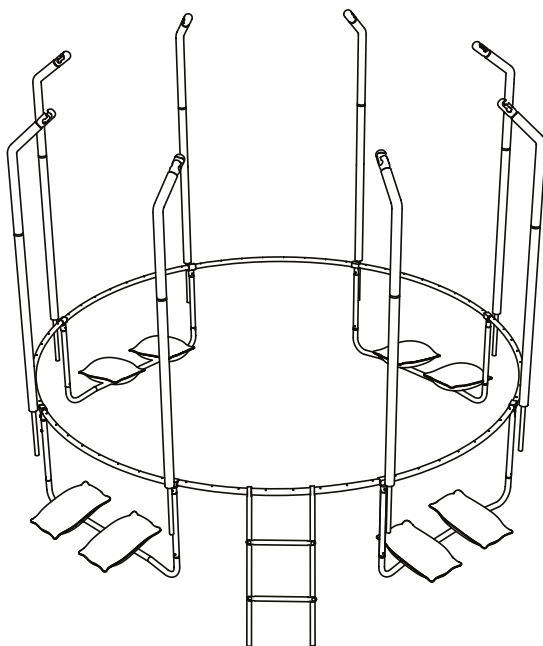
- Kontrollera att dragkedjan på säkerhetsnätet är helt stängd och samtliga tre fästen på sidan av dragkedjan stängda innan du använder studs mattan.
- Man ska hoppa barfota eller med bara strumpor.
- Hoppa försiktigt till en början tills du kan känna av hur mycket studs mattan ger. Öva med enkla hopp 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 hoppteknik 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 studsatta och minskar risken för skador.

- Skyddsnetet 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 studsattan.
- 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 skyddsnetet och studsattan 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 studsattan är i perfekt skick. Försummelse kan leda till skada. Se till att studsattans 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 stolpskyddet 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 studsattan utomhus måste snö och till exempel löv regelbundet avlägsnas från hoppmattan och säkerhetsnetet.
- Alla ändringar som görs på studsattan 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.

GRATULERER MED KJØP AV EN FITNORD BOUNCE TRAMPOLINE!

MED VENNLIG HILSEN FITNORD TEAMET

Takk for at du kjøpte en FitNord Bounce trampoline! For å kunne bruke trampolinen på en sikker måte, les denne brukerhåndboken nøye før du tar den i bruk.

ANSVARSRASKRIVELSE

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)
Lindövägen 14
186 92 Vallentuna

NO

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

INSTRUKSJONER FINNES OGSÅ DIGITAL PÅ:

www.fitnord.com/manuals

NO

INNHOOLD

1 OM BRUKSANVISNINGEN.....	72
2 GENERELT	73
3 ADVARSLER.....	74
4 KOMPONENTLISTE.....	76
5 BRUKSANVISNING.....	78
6 HOPPING PÅ TRAMPOLINEN.....	86
7 STELL OG VEDLIKEHOLD.....	88

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 Tiltentkt bruk

- Dette produktet er kun til privat bruk og er ikke egnet for profesjonelle eller til kommersielt bruk.
- Maksimal vektgrense og kapasitet for trampolinen er 100 kg for størrelse ø 305 cm og 120 kg for størrelsene ø 366 cm og ø 427 cm. Tyngre belastninger enn det kan gjøre skade på trampolinen. Garantien dekker ikke skader forårsaket av feil bruk.
- Monteringen 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 305 cm	Ø 366 cm	Ø 427 cm
100 kg	120 kg	120 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)

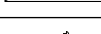
- Ikke bruk trampolinen uten tilsyn. Noen må alltid ha kontroll over den som hopper, uansett hvor gammel eller erfaren den som hopper er.
- Det skal være minst 2 meter fritt område utenfor trampolinen. Ikke plasser trampolinen nær en vegg, bygning, gjerde eller lignende.
- Ikke hopp på sikkerhetsnettet 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 (305 cm)	Antall (366 cm)	Antall (427 cm)
A		Kantbeskyttelse	1	1	1
B		Hoppeduk	1	1	1
C		Rammeskinne	6	8	8
D		T-rør	6	8	8
E		Fjær	60	72	80
F		Rør til bein	6	8	8
G		U-rør	3	4	4
H		Fjærstrammer	1	1	1
I		Skiftenøkkel	1	1	1
J		Nedre stolpe	6	8	8
K		Øvre stolpe	6	8	8
L		Rørkobling	6	8	8
M		Stolpebeskyttelse	6	8	8
N		Polstring stolperør	12	16	16
O		Løkkeskruer	6	8	8
P		Mellomstykke	12	16	16

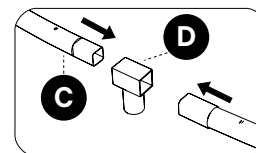
Q		Skive	12	16	16
R		Mutterbeskyttelse	12	16	16
S		Låsehodeskrue (85 mm)	6	8	8
T		Glassfiberrør	8	10	12
U		Sikkerhetsnett	1	1	1
V		Stabiliseringsrør	3	4	4
W		Sikkerhetsskrue	6	8	8
X		Strikk	12	16	16

5 BRUKSANVISNING

- Les hele bruksanvisningen før du begynner å montere produktet. Installer produktet med forsiktighet.
- Produktet må installeres nøye av to voksne på en flat og sklissikker overflate. Kontakt en fagperson om nødvendig.
- Fjern alt emballasjemateriale og plasser alle deler på gulvet eller bakken.
- Pass på at ingen deler fra listen mangler.
- Det skal være minst 7,5 m fritt over trampolinen.
- Pass på at det ikke er kraftledninger, grener, svømmebasseng eller gjerder i umiddelbar nærhet av trampolinen.
- Ikke monter trampolinen i regn, vind eller storm.
- Vi anbefaler bruk av vernehansker ved montering av produktet.
- Kast alt emballasjemateriale med omhu og sørg for at barn og kjæledyr ikke får tilgang til materialet (fare for kvelning!)

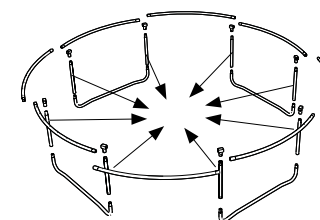
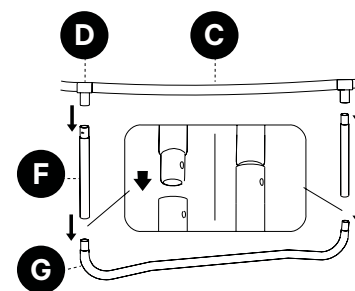
TRINN 1: MONTERING AV RAM

Koble rammeskinnene (C) og T-rørene (D) sammen slik at de danner en sirkel. Plasser T-rørene i skjøtene mellom rammeskinnene når delene kobles sammen. Den siste sammenkoblingen blir enklere dersom én person holder imot på motsatt side av rammen, mens den andre trykker den siste skjøten på plass.



TRINN 2: MONTERING AV BEN

Sett først benrørene (F) til U-rørene (G) og deretter til rammen som du satte sammen i forrige trinn. Sørg for at hullene er godt justert, og at alle de nederste hullene vender mot sirkelens sentrum. Se bildet nedenfor.



Monter stabiliseringsrøret (V) mellom bena som vist på bildet. Den monterte rammen skal se ut som på det andre bildet.



! OBS!

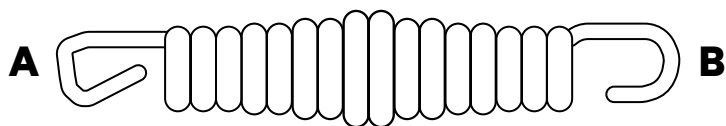
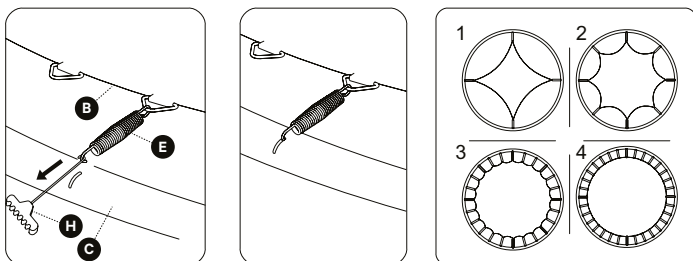
Stabiliseringsrøret skal monteres inni benrøret.

! NOTERA!

I motsetning til de andre modellene har 305 cm / 10FT-modellen tre ben.

TRINN 3: MONTERING AV HOPPEDUKEN

Spre ut hoppeduken (B) inne i rammen og fest den med fjærene (E) til trampolinens rammerør (C) som vist på bildene nedenfor. Monter fjærene slik at de åpne endene deres fester seg til rammen, mens de mer lukkede endene festes til hoppematten med fjærstrammer.



! OBS!

'a' er festet til hoppematten, og 'b' er festet til rammen.

! NOTERA!

Vær forsiktig så du ikke klemmer fingrene mellom rammen og fjærene. Bruk vernebriller og hansker.

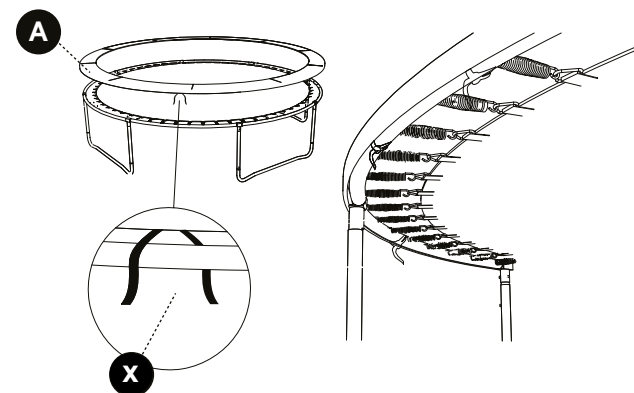
! ADVARSEL!

Når du strekker fjæren under montering, blir den utsatt for kraft. Pass derfor på at den ene enden av fjæren er godt festet til den trekantede ringen på trampolinen, og at den andre enden er godt festet til fjærkroken som du bruker for å feste fjæren.

Når du slipper fjæren med fjærkroken, gjør det varmt og rolig. Ellers er det fare for at fjæren skader hvis den løsner.

TRINN 4: INSTALLER KANTBESKYTTELSEN

Legg ut kantbeskyttelsen (A) på hoppematten og surr den med snorene (X) i henhold til instruksjonene på bildet.



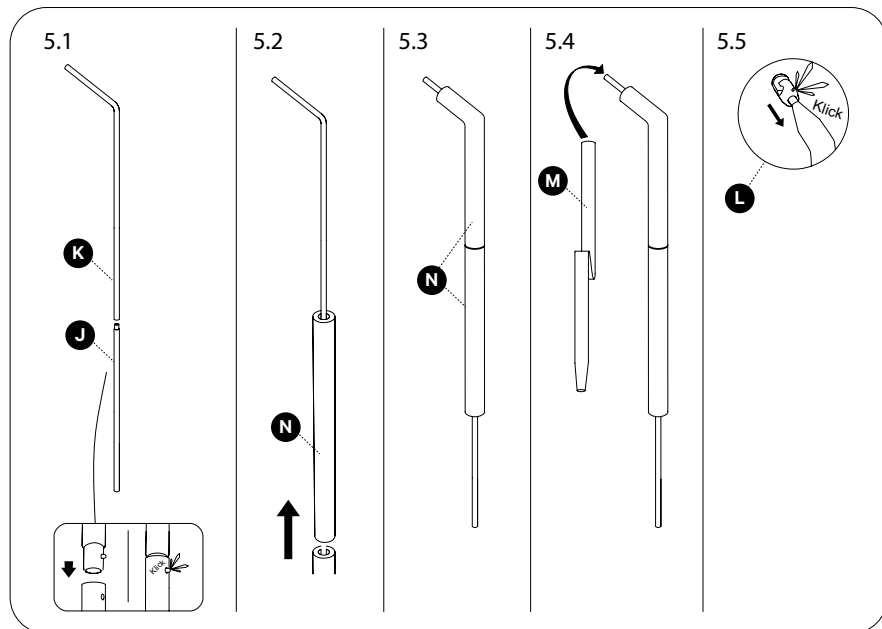
TRINN 5: MONTERING AV STOLPER

Koble de nedre delene av stolpene (J) med de øvre delene (K) og sørg for at de er godt festet til hverandre. Når delene er låst, høres en klukkelyd når den fjærbelastede pinnen kommer ut gjennom det lille hullet i røret.

Tre polstringen (N) på stolpene.

Tre stolpebeskyttelsene (M) over stolpedekslene slik at den smale enden av dekselet er øverst.

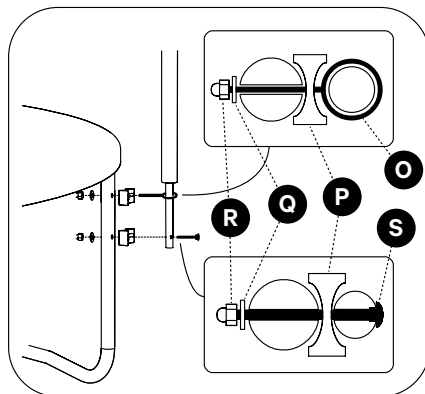
Fest den rørkobling (L) til den øvre enden.



TRINN 6: FEST STILLENE

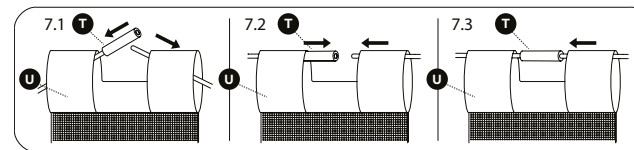
Sett sammen delene O, P, Q, R og S.

Tre skrueløkken (O) rundt stolpen og for skruen (S) gjennom hullet på stolpen. Plasser avstandsstykket (P) på skruen som vist bildet. Sett deretter skruen gjennom hullene på bena på trampolinen, plasser den lille skiven (Q) på skrugjengen og fest til slutt mutterdekselet på toppen (R). Stram til med skiftenøkkel (I).



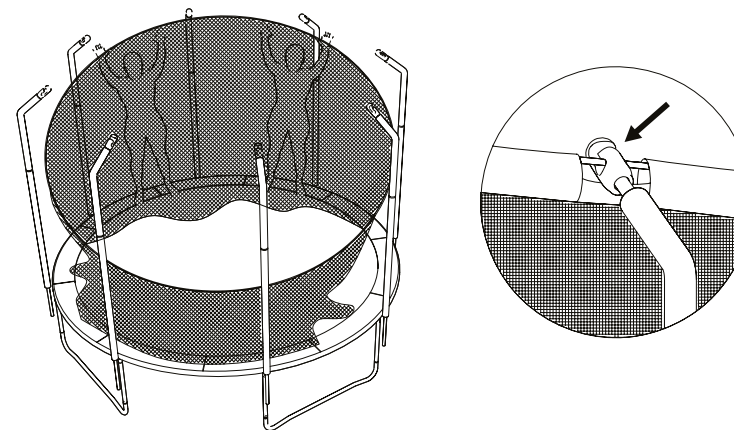
TRINN 7: MONTERING AV BESKYTTENDE NETT

Tre glassfiberrørene (T) gjennom løkkene på overkanten av beskyttelsesnettet (U) og fest rørene slutt med hverandre slik at de danner en ramme.

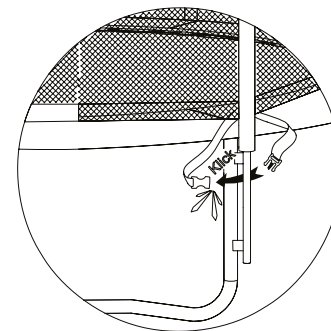


TRINN 8: FEST BESKYTTENDE NETT

Monter sikkerhetsnettet i samsvar med bildet: Plasser det slik at inngangen i trampolinen er på samme side som varselsymbolene på kantbeskytteren. Feste sikkerhetsnettrammen i hullene i holderne på endene av stolpene, som vist på bildene.

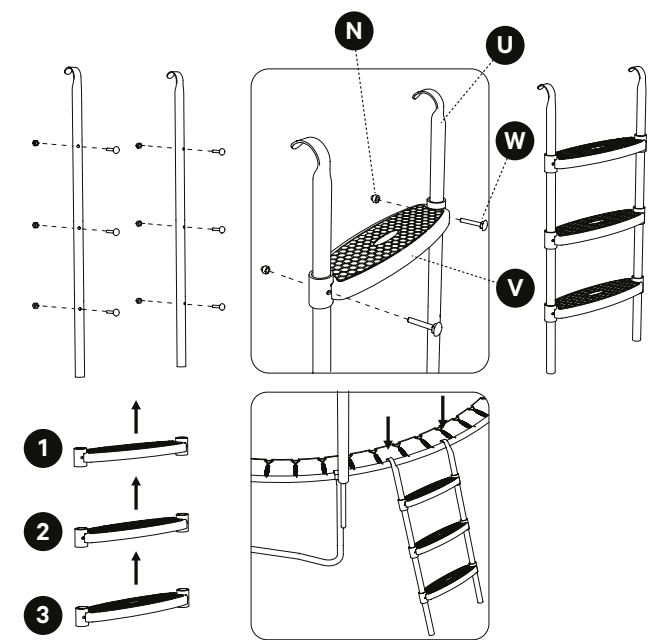


Monter deretter nedre del av sikkerhetsnettet på stolpene og juster stroppene slik at nettet er sikkert festet.



TRINN 9: MONTERING AV STIGE

91. Legg hakerørene (1) parallelt slik at hakene øverst peker i samme retning mot bakken. Plasser stigrinnrørene (2) mellom hullene i hakerørene. Fest trinnrørene til hakerørene med skruer (3) og muttere (4).



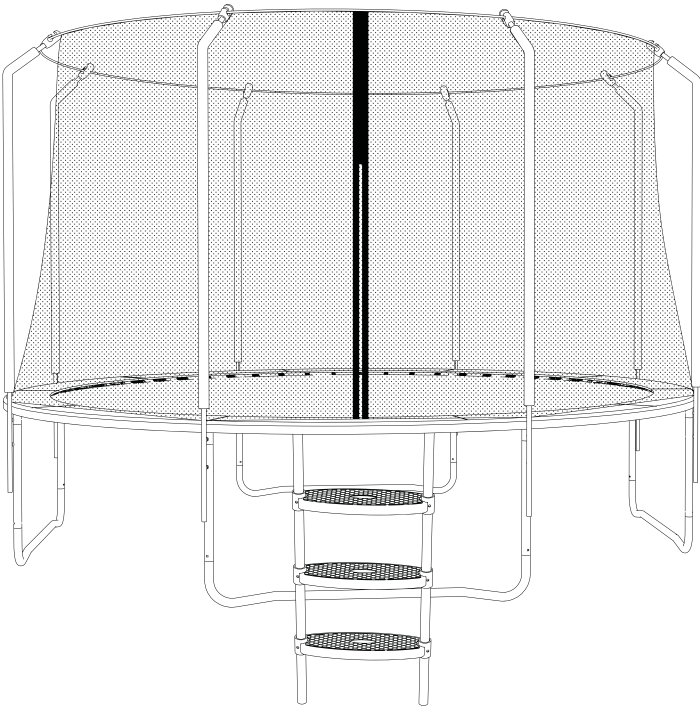
DEL	BILDE	NAVN	ANTALL
1		Hakerør	2
2		Stigrinnrør	3
3		Skrue	6
4		Mutter	6

92. Plasser stigen ved sikkerhetsnettglidelåsen og løft opp kantbeskytteren slik at du kan hekte stigen fast på rammen.



ADVARSEL!

Sørg for at trinnene er stabile ved å trække forsiktig ned på dem før du bruker stigen.



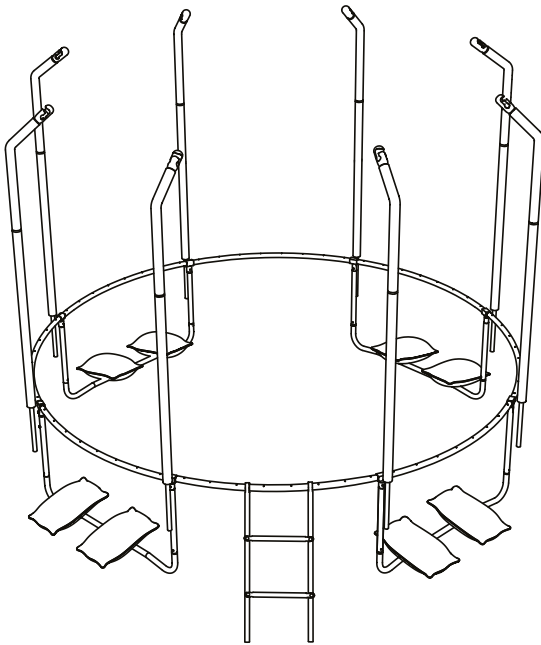
6 HOPPING PÅ TRAMPOLINEN

- 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 jevnlig pauser fra hoppingen.
- Begyn 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, tøyet, 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 metalleder 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 trampolinen utendørs, må snø og for eksempel løv jevnlig fjernes fra hoppeduken og sikkerhetsnettet.
- Alle endringer som gjøres med trampolinen 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

Batch No. 50025