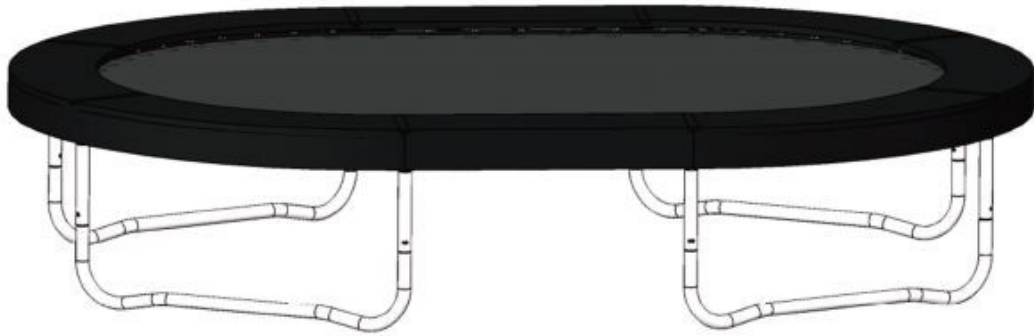


# KÄYTTÖOHJE

## TRAMPOLIINI OVAL PREMIUM



### TRAMPOLIININ KOKO:

- 10ftx15ft/305cmx457cm

### JALKOJEN MÄÄRÄ:

- 4 jalkaa

### JOUSIEN MÄÄRÄ:

- 74

### TRAMPOLIININ PAINORAJOITUS 130kg

# MIKÄLI TUOTTEESTA PUUTTUU OSIA TAI NE OVAT RIKKINÄISIÄ, OTA YHTEYTTÄ JÄLLEENMYJÄÄN

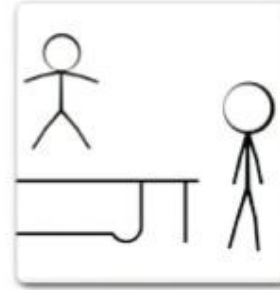
Varoitus: Valmistaja tai maahantuoja ei ole vastuussa loukkaantumisista, joita saattaa tapahtua turvaverkon ollessa käytössä.

## YLEISET TURVALLISUUSOHJEET



**Ennen kuin aloitat trampoliinin käytön:** Lue ja ymmärrä kaikki tämän käyttöohjeen sisältämät tiedot, ohjeet ja varoitukset. Kaikkiin liikunta-aktiviteetteihin liittyy loukkaantumisriski. Pienentääksesi riskiä ja varmistaaksesi, että nautit trampoliinistasi seuraa seuraavia ohjeita ja vinkkejä:

- Käy lääkärintarkastuksessa aina ennen fyysisen aktiviteetin aloittamista.
- Tarkasta trampoliinin kunto aina ennen sen käyttöä. Trampoliinia ei tule käyttää, jos se on märkä, likainen tai vahingoittunut. Tarkista trampoliini ennen käyttöä varmistaaksesi, että kehys on tukeva, jalat kiinnitetty paikoilleen, matossa ei ole reikiä ja reunasuojus on asetettu oikein kehyksen ja jousien päälle.
- Tarkasta aina ennen hyppimisen aloittamista, että turvaverkko on kiinni.
- Vain yksi henkilö saa kerrallaan käyttää trampoliinia.
- Vanhempien tulee valvoa lasten hyppimistä trampoliinilla. Hyppimistä tulee aina valvoa kaikissa tilanteissa.
- Trampoliinilla ei tule hyppiä liian kauan tai liian montaa kertaa peräkkäin. Ylirasittuneena on vaikea hallita tasapainoa, Edelleen, jos tasapaino järkkyy, on tärkeää lopettaa hyppiminen ja rauhoittaa tilanne. Hyppiminen tulee lopettaa välittömästi, jos hyppijää alkaa pyörryttää. Hyppimisen lopettaminen tapahtuu joustamalla polvilla.
- Älä käytä vaatteita, joissa on esimerkiksi koukkuja, hyppiessäsi, jotta vaatteet eivät jää kiinni trampoliiniin. **ÄLÄ KÄYTÄ KENKIÄ TRAMPOLIINILLA.**
- Trampoliinit ovat hyppimisvälineitä, jotka mahdollistavat hyppijän hyppäämisen epätavallisen korkealle samalle tehden erilaisia vartalon liikkeitä. Hypystä laskeutuminen reunojen päälle tai suojapatjoille voi aiheuttaa loukkaantumisen.
- Trampoliinin käyttäjien tulisi tuntea sen käyttöohje. Tämä ohjekirja sisältää kokoonpano-ohjeet, valitut varoimenpiteet sekä suositukset trampoliinin huollosta ja kunnossapidosta trampoliinin turvallisen ja hauskan käytön varmistamiseksi.
- Turvaverkon aukko on olemassa (suljettuna) estääkseen trampoliinilta putoamisen ja sen turhaa käyttämistä tulee välttää.
- Trampoliini tulee sijoittaa nurmikolle tai BSI hyväksytylle turvamatalle.



### TRAMPOLIININ KÄYTTÖÖN LIITTYVÄÄ TIETOA:

- Tutustu aluksi trampoliinin ominaisuuksiin ja opettele miten paljon jouset vaikuttavat mihinkin pomppuun. Keskity aluksi löytämään oikea tekniikka ja vartalon asento. Huomaa, että sinun tulisi hallita hyppiminen koko ajan.



- ENNEN KUIN YRITÄT HYPÄTÄ LIIAN KORKEALLE sinun tulisi osata pysäyttää liike, jotta vältät loukkaantumiset ja estät hallinnan menettämisen.
- Pysäytät liikkeen taivuttamalla jyrkästi polviasia laskeutuessasi matolle. Vartalon asennon tulisi muistuttaa vasemmalla näkyvää kuvaa. Voit levittää käsivarsia tasapainon lisäämiseksi.
- Pysäyttämistä tulee käyttää hyppimisen lopettamiseksi tai jos tunnet olosi heikoksi tai väsyneeksi.



**KUPERKEIKAT/VOLTIT:** ÄLÄ TEE voltteja tai mitään etu- tai takaperin hyppyjä tällä trampoliinilla. Epäonnistuminen tällaisessa hypyssä voi johtaa putoamiseen niskalle tai päälle, jolloin voit halvaantua tai kuolla.



**VIERAAT ESINEET:** ÄLÄ KÄYTÄ trampoliinia, jos sillä on lemmikkejä, muita henkilöitä tai asioita sen alla. Loukkaantumisriski kasvaa. ÄLÄ PIDÄ mukana esineitä hyppiessäsi ÄLÄKÄ SIJOITA mitään esineitä trampoliinille tai sen välittömään läheisyyteen.



**HUONO YLLÄPITO:** Huonossa kunnossa olevalla trampoliinilla loukkaantumisriski kasvaa. Ole hyvä ja tarkasta trampoliinin kunto ennen jokaista käyttökertaa.

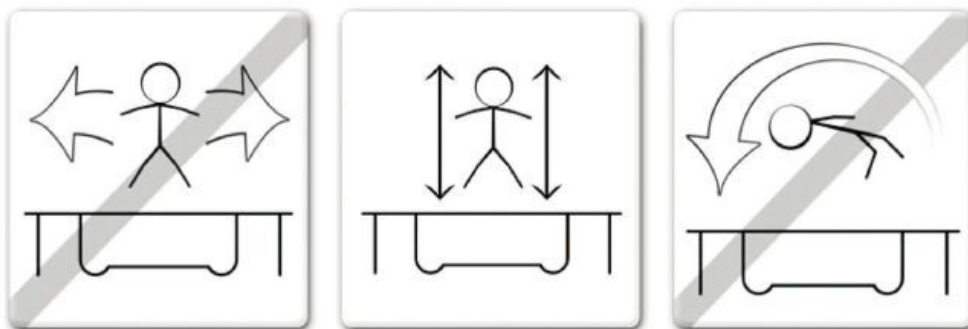


**SÄÄOLOSUHTEET:** Älä käytä trampoliinia sen ollessa märkä. Älä käytä trampoliinia kovalla tuulella. Huonoissa sääolosuhteissa trampoliini tulee purkaa ja varastoida.



**RAJOITA PÄÄSY TRAMPOLIINILLE:** Trampoliinin käyttö tulee estää, mikäli valvojaa ei ole saatavilla hyppimisen ajaksi. Aikuisen vastuulla on estää lasten luvaton käyttö.

### VINKIT ONNETTOMUUSRISKIN PIENENTÄMISEEN:



#### **Onnettomuuksien ehkäisemiseksi trampoliinin käyttäjän tulee huomioida seuraavat asiat:**

- Säilytä aina vartalon ja hyppyjen hallinta käytön aikana.
- Älä yritä taitotasollesi liian vaikeita hyppyjä.
- Säilytä hyppyjen hallinta hyppämällä ja laskeutumalla samaan paikkaan.
- Hypi aina vertikaalisesti ja varo hyppimästä jousien päällä.
- Vaativien temppujen opettelemiseksi ota yhteyttä pätevään trampoliinivalmentajaan.

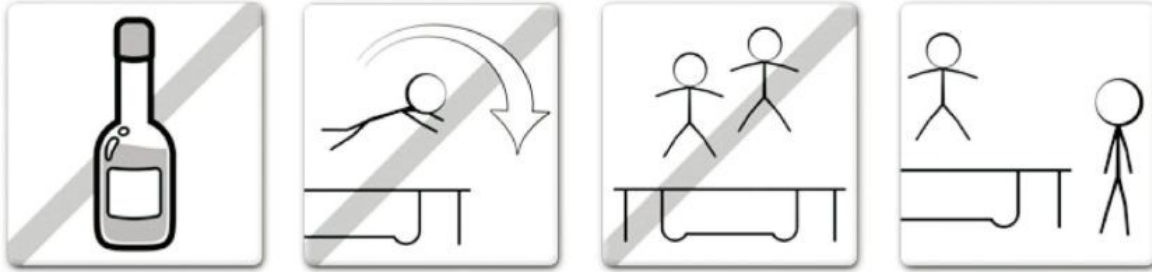
#### **Onnettomuuksien ehkäisemiseksi trampoliinin valvojan tulee huomioida seuraavat asiat:**

- Ymmärrä kokonaisuudessaan turvallisuusohjeet ja vinkit.
- Ohjeista hyppijöitä oikeanlaisesta turvallisesta käytöstä ja varmista turvallisuus.
- Ole tietoinen ja kerro trampoliinin käyttäjälle kaikki käyttöön liittyvät varoitukset.

**TÄRKEÄÄ:** Mikäli trampoliinia ja sen käyttöä ei voida valvoa, tulee trampoliinin luvaton käyttö estää esimerkiksi purkamalla trampoliini ja varastoimalla se kunnes valvontaa on mahdollista suorittaa.

## TRAMPOLIININ TURVALLISUUS:

### TRAMPOLIININ KÄYTÖN VAROTOIMET



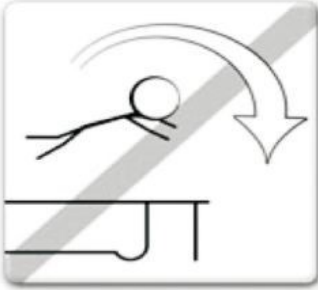
- Älä käytä trampoliinia päihteiden vaikutuksen alaisena.
- Kiipeä trampoliinille, älä hyppää siihen suoraan. Älä käytä trampoliinia hyppyalustana muille esineille.
- Opettele perushyppytekniikat ja vartalon oikea asento hyppimisen aikana ennen kuin siirryt haastavampiin hyppyihin.
- Hypyn pysäyttämiseksi taivuta jalkoja laskeutuessasi trampoliinin matolle.
- Säilytä aina vartalon ja hyppyjen hallinta. Hallittu hyppy alkaa ja laskeutuu samaan kohtaan mattoa. Lopeta hyppiminen, jos menetät kontrollin.
- Älä hypi korkeita hyppyjä peräkkäin. Pidä katse trampoliinin matossa tasapainon säilyttämiseksi. Jos irrotat katseen, menetät tasapainon.
- Vain yksi henkilö kerrallaan trampoliinille.

### TRAMPOLIININ VALVOMISEEN LIITTYVÄT VAROTOIMET

**TÄRKEÄÄ:** Opettele perushyppyt ja turvallisuusohjeet. Onnettomuuksien ehkäisemiseksi valvo, että sääntöjä ja turvallisuutta noudatetaan. Huolehdi myös, että hyppijät osaavat perushyppyt ennen kuin suorittavat haastavampia hyppyjä.

- Kaikkia käyttäjiä tulee valvoa ikään tai taitotasoon katsomatta.
- Älä käytä trampoliinia koskaan sen ollessa märkä, vaurioitunut, likainen tai kulunut. Trampoliinin kunto tulee tarkastaa ennen jokaista käyttökertaa.
- Kaikki ylimääräiset esineet ja asiat tulee poistaa trampoliinilta ja sen läheisyydestä. Tarkasta erityisesti trampoliinin ylä- ja alapuoli.
- Trampoliinin luvattoman käytön estämiseksi pääsy trampoliinille tulee estää mikäli valvontaa ei voida suorittaa.

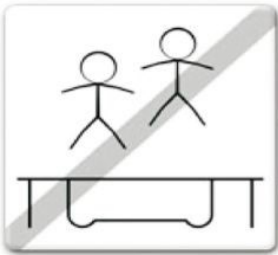
## ONNETTOMUUKSIEN LUOKITTELU JA TUNNISTAMINEN



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



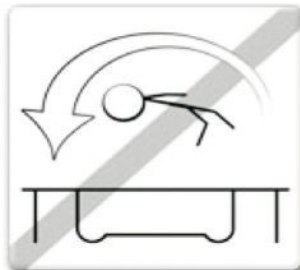
**Huumeet ja alkoholi:** Loukkaantumisriski kasvaa huomattavasti alkoholin tai huumeiden vaikutuksen alaisena, koska ne vaikuttavat reaktioaikaan, arviointikykyyn, näköön ja yleiseen motoriseen toimintakykyyn.



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



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

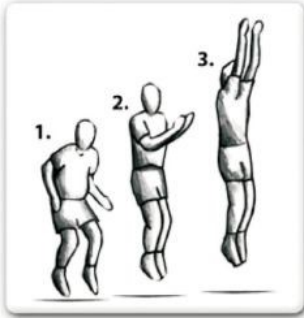


**Hallinnan menettäminen:** Hallinnan menettäminen voi johtaa loukkaantumisiin väärän laskeutumisen seurauksena palautusmattoon, runkoon tai jousiin tai putoamiseen trampoliinista. Hallittuun pomppuun on ominaista se, että henkilö laskeutuu samaan paikkaan kuin mistä hän oli hypännyt. Opi perusteelliset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

# TRAMPOLIININ TEKNIIKAT:

## PERUSTAI DOT

### PERUSTAI DOT 1: Perushyppy



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

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

### PERUSTAI DOT 2: Polvihyppy



### PERUSTAI DOT 3: Hyppy istuma-asentoon



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

**TÄRKEÄÄ:** Ota yhteyttä taitavaan trampoliinivalmentajaan vaativimpien hyppyjen opettelemiseksi.

# TRAMPOLIININ TEKNIIKAT:

## VAATIVAMMAT T Aidot

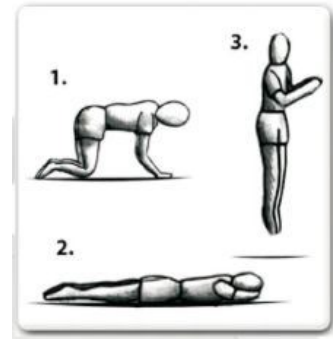
### VAATIVA TAITO 1: Perushyppy



- Aloita perushyppy (PERUSTAITO 1) normaalissa asennossa.
- Laskeudu polvillesi pitämällä selkäsi ja vartalo suorana ja käytä käsivarsia tasapainon ylläpitämiseksi.
- Pomppaa takaisin perushyppyasentoon kääntämällä kädet ylöspäin.

### VAATIVA TAITO 2: Konttausasennosta makuuasentoon

- Aloita liike konttausasennosta. Kädet ja jalat riittävän tukevasti erillään selkä suorana.
- Suorista kädet ja jalat ja putoa trampoliinin matolle makuuasentoon.
- Varmista, että koko vartalo osuu samanaikaisesti mattoon.
- Paina käsillä mattoa saadaksesi pomppuvoimaa noustaksesi ylös seisomaan.
- Hallitessasi tämän hypyn perustekniikan voit lisätä hyppykorkeutta, mutta säilytä kontrolli koko ajan.



### VAATIVA TAITO 2: Hyppy makuuasentoon



- Aloita matalalla hypyllä.
- Laskeudu mahallesi (naama alaspäin) ja pidä kädet ja jalat ojennettuna.
- Paina käsiä apuna käyttäen itsesi ylös makuu -asennosta takaisin pystyyn.