

# Trampoliinin ja voltivyyön käyttö liikuntahallissa

**Kaikissa tilanteissa toiminta on käyttäjän vastuulla.  
Trampoliinin kokoamiseen tarvitaan vähintään kaksi ihmistä,  
miehellään enemmänkin.**

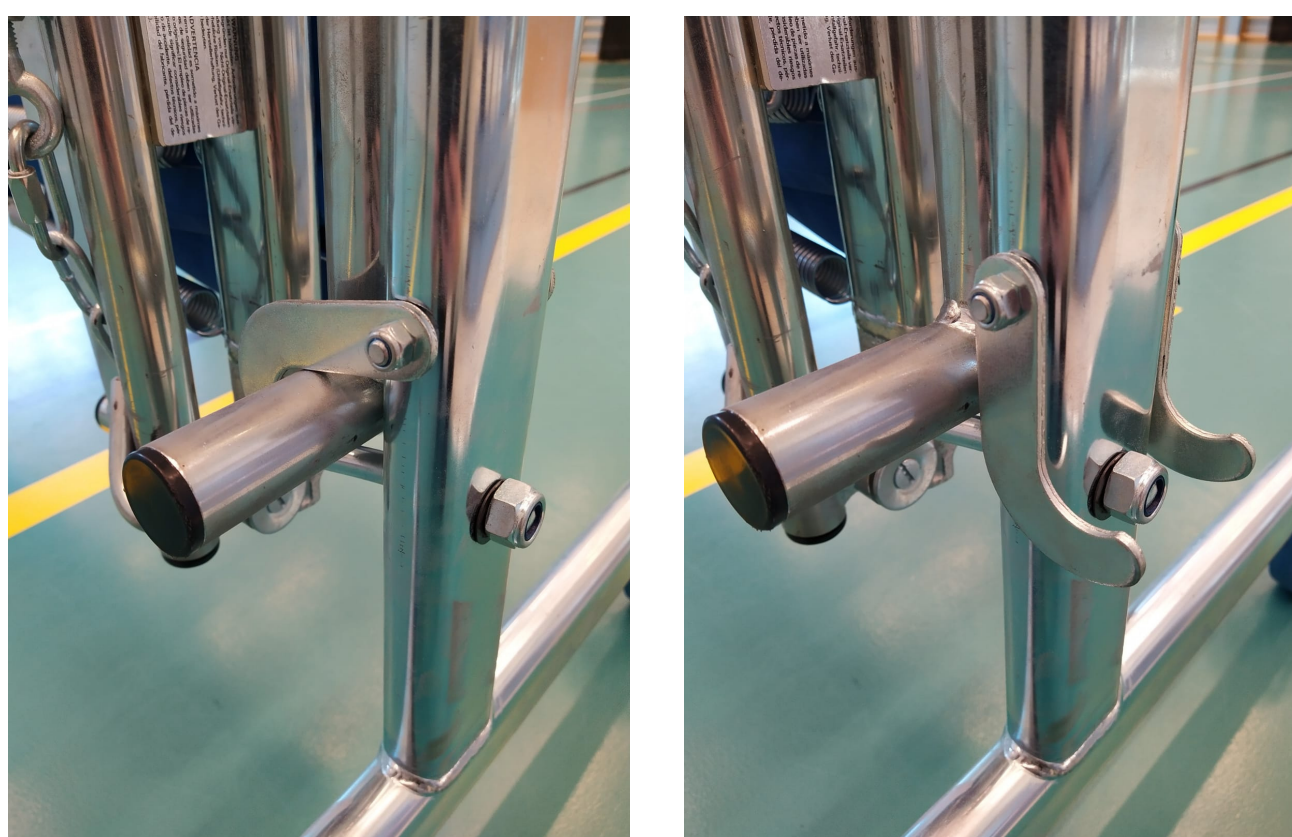
## KÄYTTÖNOTTO

**Asemoi trampoliinin ruksi voltivyyön alle, jos aiot käyttää trampoliinilla voltivyyötä.**



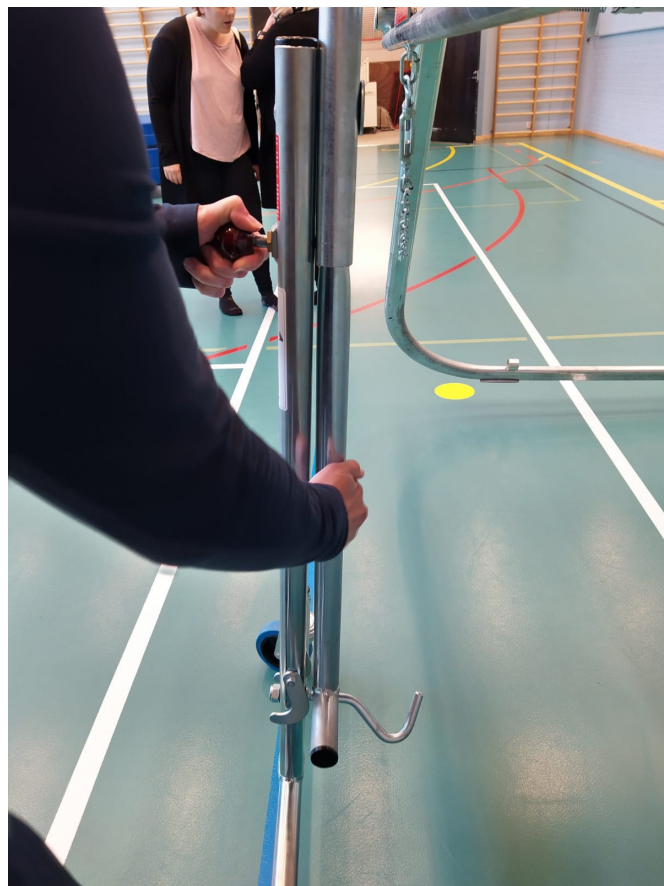
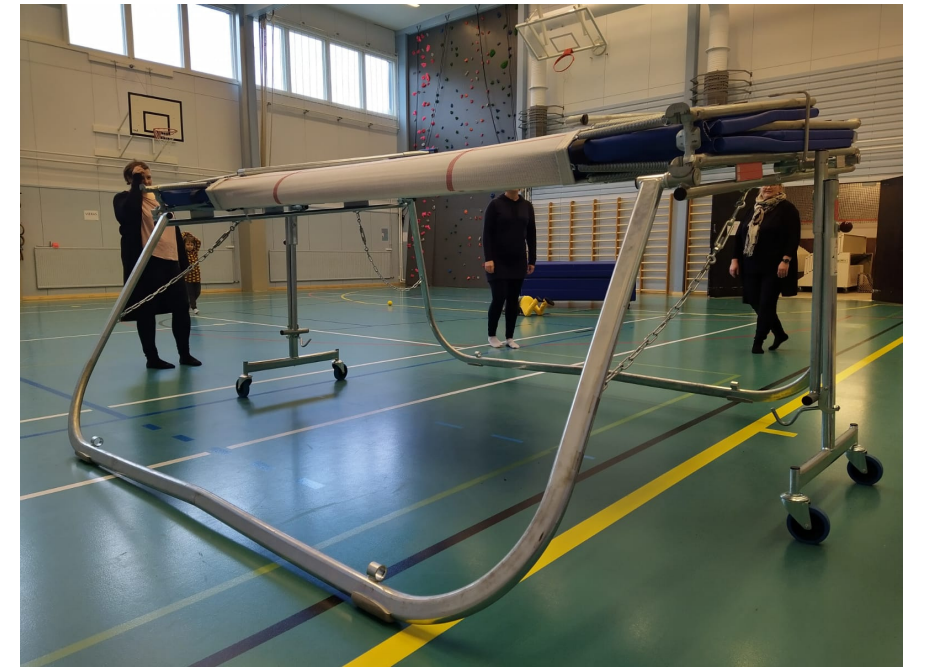
**Käy silmämääräisesti trampoliini läpi. Ovatko kumitallat ja jouset paikoillaan? Onko trampoliini kokonaisuudessaan kunnossa?**

**Avaa trampoliinin molemmista päistä linkut.**



**Varmista, että kylkien punaiset nupit pyörivät.**

**Ojenna trampoliinin jalat toinen kerrallaan. Ketju on suorassa, kun jalka on ojennettuna.**



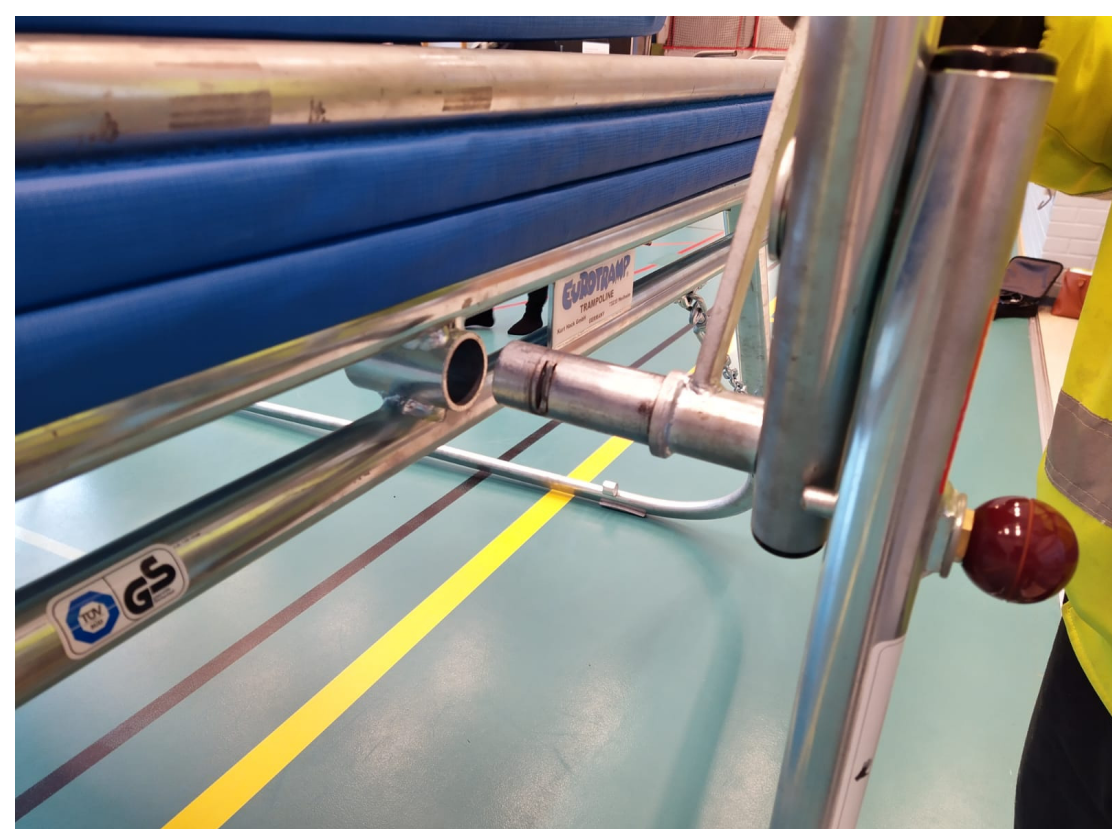
**Vedä punaisesta nupista ja vapauta kahva ylös.**

**Varmista vielä, että jalat ovat ojennettuina.**

**Tarkista, että trampoliini on haluamassasi paikassa. Tässä vaiheessa siirto vielä onnistuu.**



**Irrota jalat. Varmista, että tiedät jatkossakin, kumpi jalka on kumman puolen jalka.**



**Nosta trampoliinin siivekkeet keskiosan päältä. Tähän tarvitaan useampi henkilö.**



**Aseta jalat keskiosan jalkojen reikiin.**

**Laita tarroilla toimivat pehmusteet paikoilleen.**



**Tarkista vielä, että ketjut ovat kireällä eivätkä yhtään löysällä. Kiristä tarpeen mukaan.**

**Laita patjoja trampoliinin ympärille lattialle suoja-alueeksi.**

**Trampoliini on hyppimisvalmiudessa.**

## KÄYTÖSTÄ PURKAMINEN

**Laita tarroilla toimivat  
pehmusteet keskelle  
hyppymaton päälle.**



**Irrota sivuosuuksien  
jalat keskiosan jaloista  
ja nosta trampoliinin  
sivuosat keskiosan  
päälle.**



**Laita trampoliinin jalat  
paikoilleen samoille  
puolille kuin mistä ne  
otettiin poisikin, sakara  
ylöspäin.**

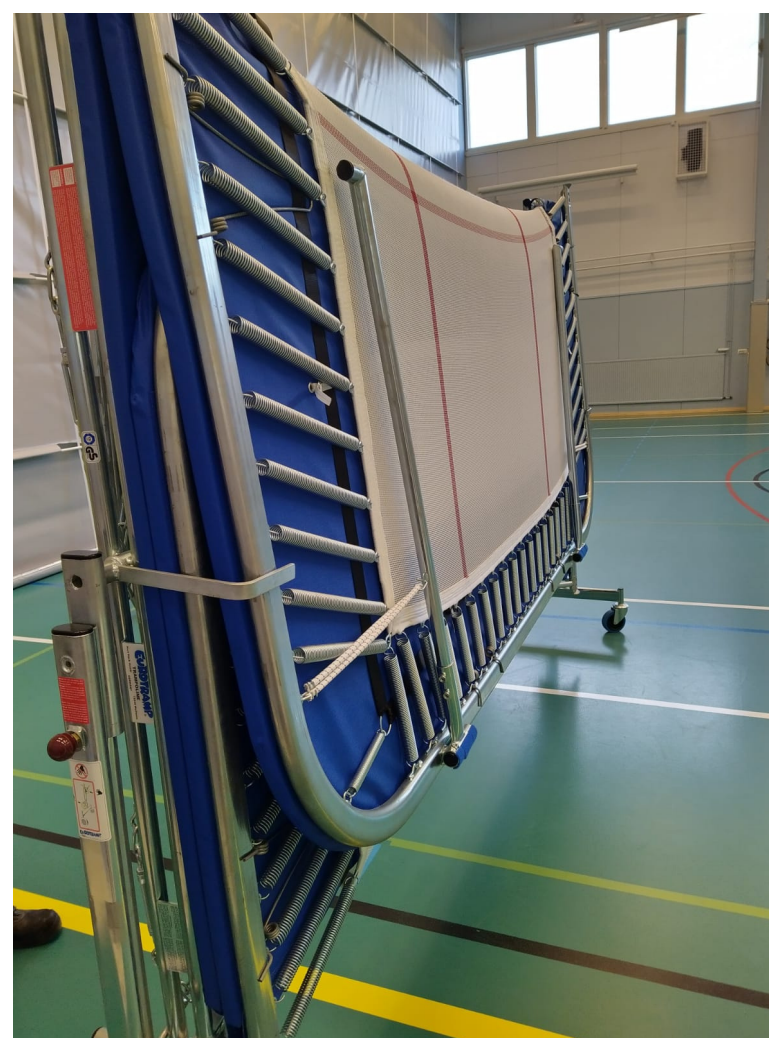


**Käännä trampoliinin  
jalkojen kahvat ylös ja  
samalla sisäänpäin alas.  
Varo, että kädet eivät  
jää kahvan, tarpoliinin  
ja jalkojen väliin. Kahva  
menee lopulta alas ja  
lukittuu koukkuun.  
Jalkoja ei lukita  
paikoilleen millään.**

**Laita lopuksi vielä linkut kiinni.**



**Trampoliini on koossa ja valmiina kuljetettavaksi varastoon.**



# VOLTTIVYÖN KÄYTTÖ

## YLEISIÄ OHJEITA

Trampoliinilla hyppiessä tulee käyttää voltdivyötä.

Hyppijän maksimipaino trampoliinilla on 100 kg.

Sininen voltdivyö käy aikuiselle ja ainakin lapselle, joka on kooltaan 120 cm pituus, 20 kg paino, 45 cm vyötärön leveys.

Mustan voltdivyön valmistajan ilmoittama koko vyötärön ympäryksen kohdalta on 80 - 110 cm.

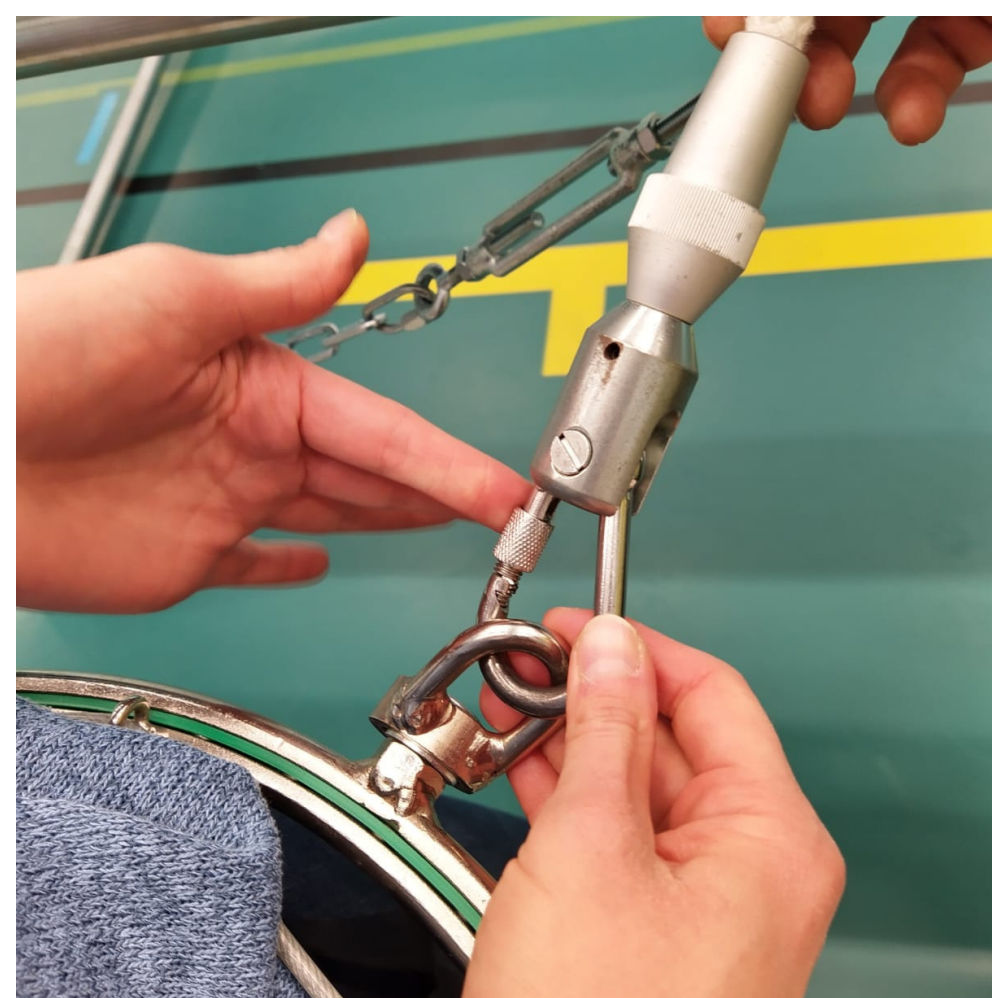
Varmistajan pitää olla vähintään 20 % painavampi kuin hyppijän.

Trampoliinilla saa hyppiä yksi kerrallaan.

**Laita voltdivyö käyttäjälle tiukasti ennen trampoliinille nousemista.**



**Kiinnitä varmistusnarut voltdivyöhön. Karabiinerihaan varmistimen tulee olla kireällä eli pyöritettynä loppuun asti.**



**Varmistaja menee liikuntasalin reunalle varmistusnaruja luokse ja purkaa naruja käyttövalmiuteen.**



**Varmistaja vetää naruista hyppijän hyppytahtin mukaan niin, että naru pysyy jatkuvasti kiereällä. Varmistaja koittaa pitää narut jatkuvasti yhtä pitkinä. Jos hyppyihin halutaan lisää korkeutta, varmistaja voi vetää naruista voimalla hyppyjen mukaan.**

