

TRAMPOLIININ TURVALLISUUSOHJEET



Vain yksi henkilö
kerrallaan
trampoliinille
Useampi henkilö
kerrallaan lisää
loukkaantumisriskiä



Pää edellä putoaminen
voi aiheuttaa
halvaantumisen. Älä
suorita liian vaikeita
temppeja kuten
voltteja, niin vähennät
loukkaantumisriskiä

Hyppääjät

- * Älä käytä trampoliinia huumausainien vaikutuksen alaisena
- * Poista kovat tai terävät esineet taskuista jne. ennen trampoliinin käyttöä
- * Klupeä trampoliinille varovasti. Älä koskaan hyppää trampoliinille tai pois trampoliinilta
- * Aloita alkeista. Älä yritä liian vaikeita temppeja
- * Pömpkimisen lopettaminen tapahtuu polvia joustamalla prömpun alastulo vaiheessa
- * Hyppää vain kontrolloituja huppeja, eli hypyn alastulopaikka on sama kuin huppyn lähtöpaikka. Jos tunnet yhtään epävarmuutta huppinessäsi, yritä pysäyttää huppiminen.
- * Älä yritä hyppiä liian kauan yhteen menoon. Älä yritä hyppiä korkeita huppeja peräjätkään
- * Pidä katseesi trampoliinissa. Jos et keskity huppuihin, voit menettää tasapainon
- * Trampoliinille aina vain yksi henkilö kerrallaan.
- * Hyppi trampoliinilla vain valvojan läsnäollessa.

Valvojat

- * Tutustu perushuppuihin ja turvaohjeisiin välttääksesi tapaturmia selitä turvaohjeet uusille hyppääjille ja valvo, että hyppääjät opettelevat perushuptyt ennen kuin yrittävät vaikeampia liikkeitä.
- * Kaikkia hyppääjiä pitää valvoa riippumatta heidän taitotasostaan tai iästään
- * Älä koskaan käytä trampoliinia, jos se on märkä, vaurioitunut, likainen tai loppuun kulunut. Trampoliini täytyy tarkistaa aina ennen kuin sitä aletaan käyttää.
- * Vie kaikki häiritsevät tavarat ja välineet pois trampoliinin läheisyydestä. Tarkista trampoliinin ympäristö, alapuoli ja yläpuoli, ettei siellä ole mitään esteitä
- * Milloin trampoliinin käyttöä ei valvota se pitää "lukita" niin ettei sitä pystytä luvattomasti käyttämään.

LIITÄ TÄMÄ TRAMPOLIINIIN

1. ÄLÄ KÄYTÄ TRAMPOLIINIA SISÄTILOISSA.
2. ÄLÄ KÄYTÄ TRAMPOLIINIA LIUKKAALLA ALUSTALLA TAI EPÄTASAISESSA MAASTOSSA.
3. VARMISTA AINA ETTÄ HYPPIESSÄSI LASKEUDUT ENINTÄÄN 30CM PÄÄHÖN MATON KESKELLE MERKITYSTÄ. JOS HUOMAATLASKEUTUVASIMATON KESKIPISTEEN ULKOPUOLELLE, LOPETA HETI HYPPIMINEN!