

Ilmavolttirata

YLEISTÄ

Lue tämä käyttöopas kokonaan ennen ilmavolttiradan käyttöönottoa ja varmista, että ymmärrät siinä annetut ohjeet. Säilytä opas myöhempää tarvetta varten. Jos ilmavolttiradan omistaja vaihtuu, käyttöopas on toimitettava tuotteen mukana, jotta uusi omistaja voi lukea sen ennen käyttöä. Ota yhteyttä myyjään, jos sinulla on tuotteeseen liittyviä kysymyksiä.

Noudata aina käyttöoppaan ohjeita ja käytä ilmavolttirataa ainoastaan oppaassa määritettyyn käyttötarkoitukseen.

Valmistaja ei ole vastuussa tuotteelle tai sen käyttäjille aiheutuneista vahingoista, jotka johtuvat tuotteen virheellisestä tai vastuuttomasta käytöstä.

TURVALLISUUS

Noudata ilmavolttiradan turvallisuusohjeita henkilö- ja esinevahinkojen välttämiseksi.

- ilmavolttirata on tarkoitettu vain YKSITYISKÄYTTÖÖN. Sitä ei saa koota ja käyttää julkisissa paikoissa tai kaupallisissa tarkoituksissa.

- ilmavolttirataa ei saa käyttää laskeutumisalustana esimerkiksi trampoliinin päältä hypättäessä.

- ilmavolttirata on tarkoitettu liikuntavälineeksi, jota voidaan käyttää mm. temppuilussa, voimistelussa, joogassa ja venytelyssä.

- Tuotetta saa käyttää voimistelu- ja muissa harjoituksissa vain yksi henkilö kerrallaan.

- Kun tuotetta käytetään, muiden henkilöiden on pysyttävä etäällä siitä.

- Varmista aina, että tuotteessa on riittävä ilmanpaine (ks. käyttöopas).

- Aseta ilmavolttirata aina tasaiseen ja kuivaan paikkaan, jossa ei ole esteitä. Älä KOSKAAN aseta tuotetta veteen tai kostealle alustalle.

- Aseta ilmavolttirata aina niin, ettei siltä kaatuminen aiheuta loukkaantumisia.

- Jos ilmavolttirataa käytetään sisällä:

- Siirrä huonekalut ja muut esineet pois ilmavolttiradan läheltä.

- Tarkista, ettei ilmavolttiradan yläpuolella roiku esimerkiksi lamppuja.

- Jos ilmavolttirataa käytetään ulkona:

- Aseta ilmavolttirata aina niin, että sen alla ja ympärillä oleva alusta on pehmeä (ruohoa, hiekkaa tms.).

- Tarkista, ettei lähellä ole teräviä ja kovia esineitä, ja poista tarvittaessa tällaiset esineet ennen ilmavolttiradan käyttöä.

- Aseta ilmavolttirata paikkaan, jonka lähellä ei ole puita, matalalla riippuvia oksia, sähköjohtoja, naruja, pensaita, muuria, aita, uima-allasta tms.

- Jos ilmavolttirata kootaan hiekalle, sen alla on vaurioitumisen estämiseksi käytettävä esimerkiksi kuitukangasta.

- Käytä ilmavolttirataa vain täysin kuivana. Tuotetta ei saa koota ja käyttää sateella tai lumisateella tms., sillä siitä voi tulla hyvin liukas.

- Älä koskaan jätä tuotetta suoraan auringonvaloon tai paikkaan, jossa lämpötila voi nousta korkeaksi. Pakkaa ilmavolttirata säilöön heti käytön jälkeen.

- Tuote kovettuu lämpimässä. Jos ilmavolttirataa käytetään lämpimässä pitkään, sen paine voi nousta liian suureksi ja se voi puhjeta. Ilmanpaine kannattaa säätää lämpimällä säällä

mahdollisimman pieneksi, kun tuotetta ei käytetä.

- Tuotteen ilmanpaine pienenee, kun ympäristön lämpötila laskee, joten painetta täytyy säätää useammin.

- Älä käytä kovia jalkineita ilmavolttiradalla liikkuessasi. Käytä tarvittaessa voimistelutossuja tai liukumattomia sukkia.

- Ota kaikki esineet pois vaatteidesi taskuista ennen ilmavolttiradalla harjoittelua.

- Älä aseta teräviä esineitä (koruja, kelloa, avaimia jne.) ilmavolttiradalle tai sen lähelle.

- Älä laskeudu alle 20 cm:n päähän venttiilistä. Laskeutuminen venttiilin aukon lähelle voi aiheuttaa liian suuren venttiiliin kohdistuvan paineen ja rasituksen.

- Siirrä ilmavolttirataa aina nostamalla sitä kahvoista. Älä koskaan vedä sitä lattialla tai maassa kulumisen välttämiseksi.

- Älä koskaan käytä tuotetta, jos se on vaurioitunut. Varmista, että vaurio on korjattu ennen käytön jatkamista.

- Sähköiskusta aiheutuvan vakavan vamman tai kuoleman välttämiseksi älä käytä pumppua paikassa, jossa se voi pudota veteen. Ylikuumenemisen välttämiseksi älä käytä pumppua yli 30:a minuuttia.

SÄILYTYS JA PUHDISTUS

- Säilytä tuotetta aina sen mukana toimitetussa säilytyskassissa.

- Älä koskaan pakkaa tuotetta säilöön kosteana. Anna sen kuivua ennen pakkaamista.

- Tuotteen voi puhdistaa vedellä ja miedolla puhdistusaineella kostutetulla liinalla. Älä KOSKAAN puhdistaa tuotetta hankaavilla puhdistusaineilla.

- Puhdista tuote jokaisen käytön jälkeen bakteerien kasvun estämiseksi.

OHJEET

Ilmavolttirata voidaan täyttää ilmalla käyttötarkoituksen mukaan.

Noudata seuraavaa paineasteikkoa.

Käyttäjän paino	Paine
20 - 30 kg	0,7 - 0,8 bar
30 - 60 kg	0,8 - 1,0 bar
60 - 90 kg	1,0 - 1,4 bar
90+ kg	1,4 - 1,5 bar

Ilmavolttiradan kovuus vaikuttaa merkittävästi käyttömukavuuteen ja radalla tehtävän harjoittelun laatuun.

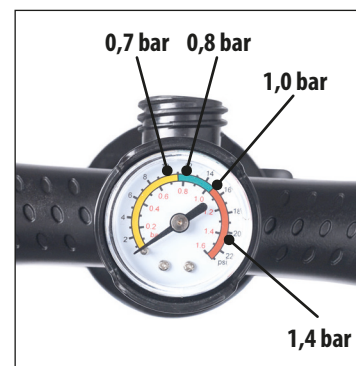
1. Kova rata sopii kokeneille käyttäjille.

2. Keskikova rata joustaa paremmin ja sopii vähemmän kokeneille käyttäjille.

3. Aloittelijoille suositellaan pehmeää rataa.

Ilmavolttirata ei saa käytössä koskaan painua pohjaan asti. Ilmanpaineen täytyy olla riittävä, jottei rata pääse painumaan litteäksi käyttäjän alla.

Testaa paine aina ennen käyttöä. Hyppää tarvittaessa varovasti seisoessasi ilmavolttiradalla. Tarkkaile, painavatko jalkasi radan litteäksi niin, että tunnet sen alustan. Säädä sen jälkeen ilmavolttiradan painetta.



KOKOAMINEN

1. Valitse ilmavolttiradalle sopiva alusta.
2. Tarkista, että alusta on tasainen ja kuiva ja ettei siinä ole teräviä kohtia.
3. Taita ilmavolttirata kokonaan auki.
4. Aseta ilmavolttirata maahan siten, että venttiiliä on helppo käyttää.
5. Kierrä korkki irti venttiilin aukosta (ks. kuva 1).
6. Kiinnitä ilmapumppu (ks. kuva 2). Älä KOSKAAN käytä kompressorilla ilmavolttiradan täyttämiseen.
7. Pumpkaa ilmavolttirataan haluamasi ilmanpaine. Ilmapumppussa on painemittari (ks. kuva 3). Katso paineasteikko käyttöoppaasta. HUOMAA! Älä koskaan pumpkaa tuotteeseen yli 1,5 baarin painetta.
8. Kiinnitä korkki venttiilin aukkoon.
9. Jos painetta on tarpeen laskea, irrota korkki venttiilin aukosta ja paina venttiiliä (ks. kuva 4). Kun paine on sopiva, kiinnitä korkki takaisin paikalleen.

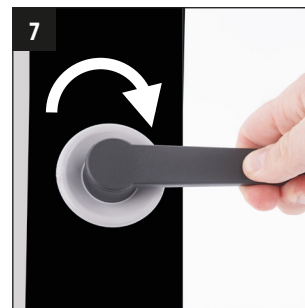


Ilmavolttirata on nyt valmis käyttöön. Pidä hauskaa!

PAKKAAMINEN

Noudata ilmavolttiradan pakkaamisessa kärsivällisyyttä.

1. Ota kaikki esineet pois ilmavolttiradan päältä.
2. Paina venttiili kokonaan sisään ja vapauta se, jolloin venttiili napsahtaa auki (ks. kuvat 5 ja 6). Lukitse venttiili uudelleen painamalla se pohjaan ja vapauttamalla se.
3. Purista huolellisesti kaikki ilma pois ilmavolttiradasta ja taita se kokoon. Puhdista lika tuotteesta vaihteittain, kun taitat sitä kokoon.
- Älä koskaan pakkaa tuotetta säilöön kosteana.
- Jos venttiili on löysä, sen voi kiristää asettamalla venttiiliytyökalan venttiiliin ja kääntämällä venttiiliä myötäpäivään (ks. kuva 7). Varo kiristämästä venttiiliä liikaa.

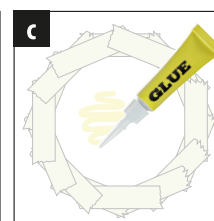
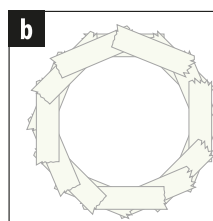
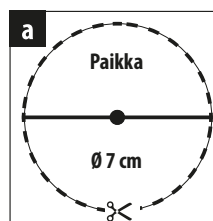


PAIKKAUS

Jos tuote vuotaa, reikäkohta on paikattava huolellisesti.

Etsi reikäkohta ja puhdista sen ympäriltä alue, jonka halkaisija on noin 10 cm.

- a. Leikkaa pyöreä paikka, jonka halkaisija on vähintään 7 cm. Paikkauspakkauksen kantta voi käyttää mallina, sillä sen halkaisija on 7 cm.
- b. Rajaa reikää ympäröivä alue maalarinteipillä.
- c. Aseta liimaa alueelle ja levitä se pienellä siveltimellä.
- d. Aseta paikka paikalleen ja paina se lujasti kiinni. Anna paikan kuivua vähintään 24 tuntia.



VIANETSINTÄ

Ongelma	Syy	Ratkaisu
Tuote vuotaa	Reikä	Etsi reikäkohta ja paikkaa se mukana toimitetun paikkauspakkauksen avulla.
	Lämpötilan lasku	Säädä painetta ilmapumppulla.
	Venttiili on juuttunut	Vapauta venttiili painamalla sitä. Tarkista venttiilin aukko ja puhdista se tarvittaessa.
Tuote kovettuu	Lämpötilan nousu	Säädä painetta painamalla venttiiliä.

Gymnastikmatta

Bruksanvisning

ÖVERGRIPANDE INFORMATION

Läs hela bruksanvisningen innan du använder gymnastikmattan och se till att du förstår instruktionerna. Spara bruksanvisningen för framtida referens. Om gymnastikmattan byter ägare ska bruksanvisningen medfölja, så att den nya ägaren kan läsa igenom den innan användning. Kontakta återförsäljaren om du har några frågor om produkten.

Följ alltid instruktionerna i bruksanvisningen och använd gymnastikmattan endast i de syften som anges i bruksanvisningen. Tillverkaren tar inget ansvar för skador på produkten eller personer till följd av felaktig eller oansvarig användning av produkten.

SÄKERHET

Säkerhetsinstruktionerna för gymnastikmattan måste följas för att undvika person- eller egendomsskador.

- Gymnastikmattan är endast avsedd för PRIVAT BRUK och får INTE monteras och användas offentligt eller kommersiellt.
- Gymnastikmattan är INTE avsedd att användas som landningsmatta vid hopp från t.ex. trampolin.
- Gymnastikmattan är utformad för att användas som träningsutrustning och kan användas för bland annat voltövningar, gymnastik, yogaövningar och stretchning.
- Låt endast en person i taget använda produkten för gymnastik och andra övningar.
- Håll andra personer på avstånd från produkten när den används.
- Se alltid till att lufttrycket i produkten är tillräckligt (se bruksanvisningen).
- Placera alltid gymnastikmattan på en jämn och torr yta som är fri från hinder. Placera ALDRIG produkten i vatten eller på en fuktig yta.
- Placera alltid gymnastikmattan så att man inte skadar sig om man ramlar av mattan.
- Om gymnastikmattan används inomhus:
- Flytta undan möbler eller andra föremål i närheten av mattan.
- Se till att det inte hänger några lampor eller liknande rakt ovanför mattan.
- Om gymnastikmattan används utomhus:
- Placera alltid mattan så att ytan under och runt mattan är mjuk (gräs, sand osv.).
- Titta efter vassa eller hårda föremål i området runt mattan och ta bort dem innan mattan används.
- Undvik områden där det finns träd, lågt hängande grenar, elledningar, sladdar, buskar, murar, staket, bassänger osv. i närheten.
- När mattan används på sand bör den placeras på en fiberduk eller liknande, för att undvika skador på mattan.
- Använd bara gymnastikmattan när den är helt torr. Den får inte monteras och användas när det regnar, snöar eller liknande då den kan bli väldigt hal.
- Se till att produkten inte placeras i direkt solljus eller på en plats där temperaturen kan bli hög. Packa ihop gymnastikmattan omedelbart efter användning.
- Produkten blir hårdare när den utsätts för värme och om den används i varmt väder under längre perioder kan ett övertryck uppstå, vilket kan leda till att det blir punktering på gymnastik-

mattan. I varmt väder rekommenderar vi därför att lufttrycket i mattan justeras till minimivärdet när mattan inte används.

- Omvänt faller trycket i mattan när omgivningstemperaturen sjunker, vilket innebär att trycket behöver justeras oftare.
- Använd aldrig hårda skor på gymnastikmattan. Använd vid behov gymnastikskor eller strumpor med gummisula.
- Töm fickorna på allt innehåll innan du tränar på gymnastikmattan.
- Placera aldrig vassa föremål (smycken, klockor, nycklar osv.) på eller nära gymnastikmattan.
- Landa aldrig nära ventilen (mindre avstånd än 20 cm). Om man landar nära ventilen kan detta ge upphov till övertryck vilket överbelastar ventilen.
- Om gymnastikmattan ska flyttas måste den bäras i handtagen. Undvik onödigt slitage: dra aldrig mattan över golvet/marken.
- Använd aldrig en defekt produkt. Se till att skador repareras innan produkten används igen.
- För att minska risken för allvarliga skador eller dödsfall till följd av elektrisk stöt, använd inte pumpen där den kan ramla ner i vatten. För att förhindra överhettning, använd inte pumpen i mer än 30 minuter.

FÖRVARING OCH RENGÖRING

- Förvara alltid produkten i den medföljande förvaringsväskan.
- Packa aldrig ihop en fuktig produkt. Låt den alltid torka innan du packar undan den.
- Produkten kan rengöras med en trasa som fuktats med vatten och mildt rengöringsmedel. Använd ALDRIG slipande rengöringsmedel på produkten.
- Rengör produkten varje gång den har använts, för att förhindra att det bildas bakterier.

INSTRUKTIONER

Gymnastikmattan kan pumpas upp utifrån användningssyftet. Följande tryckskala bör följas:

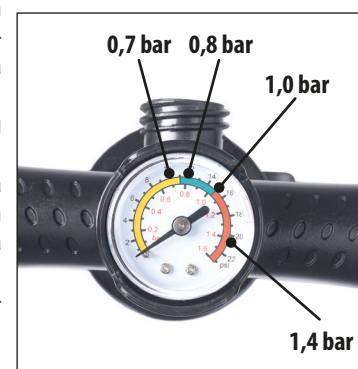
Kroppsvikt	Tryck
20 - 30 kg	0,7 - 0,8 bar
30 - 60 kg	0,8 - 1,0 bar
60 - 90 kg	1,0 - 1,4 bar
90+ kg	1,4 - 1,5 bar

Hur hård gymnastikmattan är avgör komfort och kvalitet under träningen som ska utföras på mattan.

1. En hård matta är lämplig för erfarna användare.
2. En medelhård matta erbjuder mer fjädring och är bättre för mindre erfarna användare.
3. En mjuk matta rekommenderas för nybörjare.

Gymnastikmattan får aldrig tryckas ner i marken när den används. Lufttrycket i mattan måste vara tillräckligt högt för att se till att användaren inte vidrör marken.

Testa alltid trycket i mattan innan användning. Hoppa försiktigt rakt upp när du står på mattan och observera om fötterna



trycker ner mattan hela vägen i marken, så att du kan känna ytan under den. Justera sedan trycket i mattan utifrån detta.

MONTERING

1. Leta reda på en lämplig yta där gymnastikmattan ska placeras.
2. Se till att ytan är jämn, torr och fri från vassa föremål.
3. Vik upp mattan så att den är helt utsträckt.
4. Placera mattan på ytan så att det är enkelt att komma åt ventilen.
5. Skruva loss locket på ventilen så som visas i bild 1.
6. Fäst luftpumpen så som visas i bild 2. Använd ALDRIG en kompressor för att blåsa upp mattan.
7. Pumpa upp mattan tills önskat lufttryck uppnås. Luftpumpen är utrustad med en tryckmätare, se bild 3. Se tryckskalan i bruksanvisningen. OBS! Pumpa aldrig upp mattan till mer än 1,5 bar.
8. Skruva på locket på ventilen igen.
9. Om trycket i mattan behöver justeras nedåt skruvar du loss locket på ventilen och trycker på ventilen så som visas i bild 4. Skruva på locket på ventilen igen när du har justerat trycket.



LAGNING

Om det blir punktering på mattan är det viktigt att laga den noga.

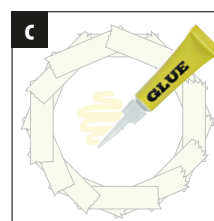
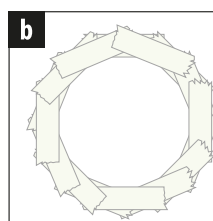
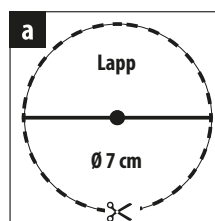
Leta reda på hålet i mattan och rengör området omkring det, ungefär 10 cm i diameter.

a. Klipp till en rund lapp med en diameter på minst 7 cm. Locket på reparationssatsen kan användas som mall, då det är 7 cm i diameter.

b. Täck området runt hålet med maskeringstejp.

c. Applicera lim på området och sprid ut med en liten pensel.

d. Sätt lappen på plats och applicera tryck så att den fastnar ordentligt. Låt lappen torka i minst 24 timmar.



FELSÖKNING

Problem	Orsak	Lösning
Produkten håller inte luften	Punktering	Leta reda på hålet och använd den medföljande reparationssatsen för att laga det.
	Temperaturfall	Justera trycket i produkten med hjälp av luftpumpen.
	Ventilen sitter fast	Tryck på ventilen för att lossa den. Kontrollera ventilöppningen och ta bort eventuell smuts eller skräp.
Produkten har blivit hård	Temperaturstigning	Justera trycket i produkten genom att trycka på ventilen.

Gymnastikmattan är nu redo att användas. Ha så roligt!

PACKA IHOP

Ha alltid tålamod när du packar ihop gymnastikmattan.

1. Ta bort alla föremål från mattan.
2. Tryck in ventilen helt och släpp sedan upp den så klickar ventilen till det öppna läget, så som visas i bilderna 5 och 6. Tryck ventilen i botten och släpp sedan upp den igen för att stänga den på nytt.
3. Tryck noga ut all luft ur mattan och vik ihop den. Se till att ta bort eventuell smuts och skräp från mattan i sektioner medan du viker ihop den.
 - Packa aldrig ihop en fuktig produkt.
 - Om ventilen är lös kan du dra åt den genom att fästa ventilverkyget i ventilen och vrida ventilen medsols, så som visas i bild 7. Se till att inte dra åt den för hårt.

Airtrack Tumbling Mat

User Manual

GENERAL

Read this user manual entirely before using your tumbling mat and make sure you understand the instructions. Save the manual for future reference. If your tumbling mat changes owner, the user manual should follow along with it so that the new owner can read it prior to use. Contact the retailer if you have any question concerning the product.

Always follow the instructions in the user manual, and only use tumbling mat for the purpose specified in the manual.

The manufacturer assumes no responsibility for damages to the product or injuries to persons using the product arising from incorrect or irresponsible use of the product.

SAFETY

The safety instructions set out for this tumbling mat must be followed in order to avoid injuries to persons or damage to property.

- This tumbling mat is meant solely for PRIVATE USE and must NOT be set up and used publicly or commercially.
- The tumbling mat is NOT intended to be used as a landing surface when jumping off of e.g. a trampoline.
- The tumbling mat is designed to serve as a piece of exercise equipment, and can be used inter alia for tumbling exercises, gymnastics, yoga exercises and stretching.
- Only allow one person to use the product at a time for gymnastics and other exercises.
- Keep surrounding persons at a distance away from the product when it is being used.
- Always make sure that the air pressure in the product is sufficient (see the manual).
- Always place the airtrack tumbling mat on an even and dry surface, free of obstacles. NEVER place the product in water or on a damp surface.
- Always set up the airtrack tumbling mat in such a way that one will not be injured by falling off the mat.
- If the airtrack tumbling mat is used indoors:
 - Remove furniture or other objects located in the vicinity of the mat.
 - Make sure that there are no lamps or similar objects hanging immediately over the mat.
- If the airtrack tumbling mat is used outdoors:
 - Always set up the mat in such a way that the surface under and around the mat is soft (grass, sand etc.).
 - Examine the area for sharp and hard objects and remove these before using the mat.
 - Avoid areas where trees, low-hanging branches, electrical cables, cords, bushes, walls, fences, swimming pools etc. are nearby.
- When setting up on the sand, you should place the mat on a non-woven sheet or similar in order to prevent damage to the mat.
- Only use the airtrack tumbling mat when it is completely dry. It must not be set up and used in rain, snow etc., as it can become very slippery.
- Never allow the product to be placed in direct sunlight or in places where the temperature can get high. Immediately pack up the airtrack tumbling mat after use.

• The product becomes harder when exposed to heat, and if used in warm weather for a long period of time, an overpressure may be generated, and the airtrack tumbling mat may form a puncture. In warm weather, it is recommended that the air pressure in the mat be adjusted to a minimum when the mat is not being used.

• Conversely, the product loses pressure when the ambient temperature falls, and therefore the pressure should therefore be adjusted more frequently.

• Never use hard footwear when on the airtrack tumbling mat. If needed, use gymnastics shoes or socks with rubber soles.

• Empty your pockets of all items before exercising on the airtrack tumbling mat.

• Never place sharp objects (jewellery, watches, keys etc.) on or near the airtrack tumbling mat.

• Never land near the valve (less than 20 cm). Landing near the valve opening can generate an overpressure and overload the valve.

• If the airtrack tumbling mat is to be moved, it must be carried by the handles. Avoid unnecessary wear and tear: Never drag the mat across the floor/ground.

• Never use a defective product. Make sure you repair the damage before using the product again.

• To reduce the risk of serious injuries or death by an electric shock, do not use the pump where it may fall into water. To avoid overheating, do not operate for over 30 minutes.

STORAGE AND CLEANING

- Always store the product in the accompanying storage bag.
- Never pack up a damp product. Always allow it to dry before packing it away.
- The product can be cleaned with a damp cloth with water and a mild detergent. NEVER use abrasive detergents on the product.
- Clean the product after each use to prevent the formation of bacteria.

INSTRUCTIONS

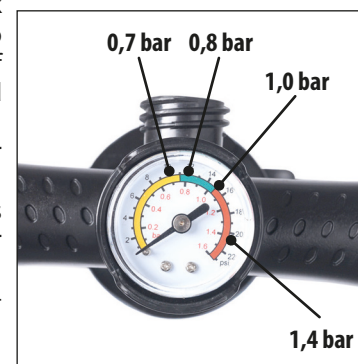
The airtrack tumbling mat can be pumped up according to the purpose for which it is to be used.

The following pressure scale should be followed.

Body weight	Pressure
20 - 30 kg	0,7 - 0,8 bar
30 - 60 kg	0,8 - 1,0 bar
60 - 90 kg	1,0 - 1,4 bar
90+ kg	1,4 - 1,5 bar

The hardness of the airtrack tumbling mat is crucial to comfort and to the quality of the training to be performed on the mat.

1. A hard mat is suitable for experienced users.
2. A medium-hard mat offers more suspension and is for less experienced users.
3. A soft mat is recommended for beginners.



The airtrack tumbling mat must never be pressed to the ground when used. There must be sufficient air pressure in the mat to keep the user away from the ground surface.

Always test the pressure of the mat before use. Carefully hop straight up when standing on the mat and note whether your feet press the mat all the way to the ground so that the underlying surface can be felt. Then adjust the mat pressure accordingly.

SETUP

- 1. Find a suitable surface on which to place the airtrack tumbling mat.
- 2. Make sure that the surface is level, dry and free of sharp objects.
- 3. Unfold the mat so that it is at its full length.
- 4. Place the mat on the surface such that the valve is easily accessible.
- 5. Unscrew the cap off of the valve opening as shown in Figure 1.
- 6. Attach the air pump as shown in Figure 2. NEVER use a compressor to inflate the mat.
- 7. Pump the mat to the desired air pressure. The air pump is equipped with a pressure gauge as shown in Figure 3. See the pressure scale in the manual. N.B.! Never pump the mat to more than 1.5 bars.
- 8. Screw the cap back onto the valve opening.
- 9. If the pressure of the mat needs to be adjusted downward, unscrew the cap off the valve opening, and press on the valve as shown in Figure 4. Screw the cap back onto the valve opening again after adjusting.



Your tumbling mat is now ready for use. Enjoy!

PACKING UP

Always have patience when packing up the airtrack tumbling mat.

- 1. Remove all objects from the mat.
- 2. Press the valve completely in and release, so that the valve clicks into the open position, as shown in Figures 5 and 6. Press the valve to the bottom and release again to re-close the valve.
- 3. Carefully press all the air out of the mat and fold it up. Make sure you remove any dirt and debris from the mat in sections as you fold it up.
- Never pack up a damp product.
- If the valve is loose, it can be tightened by attaching the valve tool to the valve and rotating the valve clockwise, as shown in Figure 7. Make sure not to over-tighten the valve.

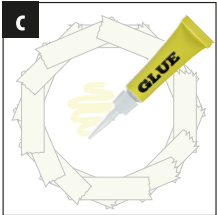
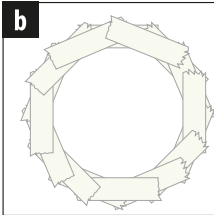
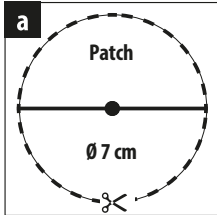


PATCHING

If the mat is punctured, it is important to be thorough when patching.

Find the hole in the mat and clean the area surrounding it measuring approximately 10 cm in diameter.

- a. Cut a round patch with a diameter of at least 7 cm. The lid of the repair kit can be used as a template, as it measures 7 cm in diameter.
- b. Cover the area around the hole with masking tape.
- c. Apply glue to the area and spread it around with a small brush.
- d. Put the patch in place and apply pressure so that it remains firmly in place. Allow the patch to dry for at least 24 hours.



TROUBLESHOOTING

Problem	Cause	Solution
The product is losing air	Puncture	Find the hole and use the included repair kit to patch it.
	Fall in temperature	Adjust the pressure in the product with the air pump.
	The valve is stuck	Press on the valve to release it. Check the valve opening and remove any dirt or debris.
The product has become hard	Rise in temperature	Adjust the pressure in the product by pressing on the valve.

atom

Õhkraida

Kasutusjuhend

ÜLDIST

Lugege see kasutusjuhend enne õhkraja kasutamist hoolikalt läbi ja veenduge, et saite kõigist juhistest aru. Hoidke juhend alles ka hilisemaks kasutamiseks. Kui õhkraja omanik vahetub, tuleb kasutusjuhend koos õhkrajaga üle anda uuele omanikule, et ta võiks juhendi enne toote kasutamist läbi lugeda. Kui teil on tootega seoses küsimusi, võtke ühendust müüjaga.

Järgige alati kasutusjuhendis toodud juhiseid ja kasutage õhkraida ainult juhendis mainitud otstarbel.

Tootja ei vastuta tootele või selle kasutajale tekitatud kahju eest, mille on põhjustanud toote vale või vastutustundetu kasutamine.

OHUTUS

Isiku- ja materiaalsete kahjude vältimiseks täitke alati õhkraja ohutusjuhiseid.

- õhkraida on mõeldud vaid ISIKLIKUKS KASUTAMISEKS. Seda EI TOHI paigaldada ja kasutada avalikus kohas või kaubanduslikel eesmärkidel.

- õhkraida EI TOHI kasutada maandumisalusena näiteks trampliinilt hüppamiseks.

- õhkraida on mõeldud abivahendiks sportlikul tegevusel – trikkide tegemisel, võimlemisel, jooga- ja venitusharjutustel.

- Toodet tohib võimlemisel ja teistel harjutustel kasutada ainult üks inimene korraga.

- Toote kasutamisel peavad teised inimesed hoiduma sellest eemale.

- Enne toote kasutamist veenduge alati, et õhurõhk selles oleks piisav (vt kasutusjuhendit).

- Asetage õhkraida alati tasasele ja kuivale pinnale kohta, kus puuduvad takistused. Ärge MITTE KUNAGI asetage toodet vette või niiskele alusele.

- Paigutage õhkraida alati nii, et sellelt kukkumine ei põhjusta vigastusi.

- Kui kasutate õhkraida siseruumides:

- Eemaldage õhkraja lähedusest mööbel ja muud esemed.

- Veenduge, et õhkraja kohal ei ripu näiteks lampe.

- Kui kasutate õhkraida õues:

- Paigutage õhkraida alati nii, et selle all ja ümber on pehme pind (rohi, liiv vms).

- Veenduge, et õhkraja läheduses ei ole teravaid ja kõvu esemeid ning eemaldage vajadusel sellised esemed enne õhkraja kasutamist.

- Paigutage õhkraida kohta, kus lähedal pole puid, madalal ripuvaid oksa, elektrijuhtmeid, nõõre, pöösaid, müüre, aeda, basseini vms.

- Kui õhkraida paigaldatakse liivale, peab selle all vigastuste vältimiseks olema näiteks lausriie.

- Kasutage õhkraida ainult täiesti kuivalt. Toodet pole lubatud paigaldada ja kasutada vihma või lumega, sest see võib muuta väga libedaks.

- Ärge jätke toodet otsese päikesevalguse kätte ega kohta, kus temperatuur võib tõusta kõrgele. Pakkige õhkraida hoiustamiseks kohe pärast kasutamist.

- Soojas muutub toode kõvaks. Kui õhkraida kasutatakse kaua kõrge temperatuuri tingimustes, võib õhurõhk selles tõusta liiga kõrgele ja õhkraida lõhkeda. Kui toodet ei kasutata, tuleb

selle rõhk viia võimalikult madalaks.

- Õhurõhk tootes langeb koos ümbritseva keskkonna temperatuuri alanemisega, mistõttu rõhku tuleb tihti reguleerida.

- Õhkrajal liikudes ärge kasutage kõva tallaga jalanõusid. Vajadusel kasutage võimlemissusse või libisemiskindlaid sokke.

- Enne õhkrajal harjutamist eemaldage rõivaste taskutest kõik esemed.

- Ärge asetage teravaid esemeid (ehteid, kelli, võtmeid jne) õhkrajale või selle lähedale.

- Ärge maanduge lähemale kui 20 cm ventiilist. Maandumine ventiili lähedale võib põhjustada ventiilile liiga suurt rõhku ja koormust.

- Kui soovite õhkraida liigutada, tõstke seda ainult käepidemest. Kulumise vältimiseks ärge vedage seda mööda põrandat või maapinda.

- Ärge kasutage vigastatud toodet. Veenduge, et vigastus oleks enne toote kasutamist parandatud.

- Elektrilöögist põhjustatud tõsise kehavigastuse või surma vältimiseks ärge kasutage pumpa kohas, kus see võib kukkuda vette. Pumba ülekuumenemise vältimiseks ärge kasutage seda üle 30 minuti.

HOIUSTAMINE JA PUHASTAMINE

- Hoidke toodet koos sellega tarnitud hoiukotis.

- Ärge pakkige toodet hoiustamiseks niiskelt. Laske sel enne pakkimist ära kuivada.

- Toodet võib puhastada vee ja lahja puhastusvahendiga niisutatud lapiga. Ärge MITTE KUNAGI puhastage toodet abrasiivsete puhastusvahenditega.

- Puhastage toode bakterite leviku tõkestamiseks pärast iga kasutuskorda.

JUHISED

Õhkraida võib õhuga täita vastavalt kasutuseesmärgile.

Järgige alltoodud rõhunorme.

Kasutaja kaal	Rõhk
20 - 30 kg	0,7 - 0,8 bar
30 - 60 kg	0,8 - 1,0 bar
60 - 90 kg	1,0 - 1,4 bar
90+ kg	1,4 - 1,5 bar

Õhkraja kõvadus mõjutab suures osas kasutusmugavust ja rajal sooritatavate harjutuste kvaliteeti.

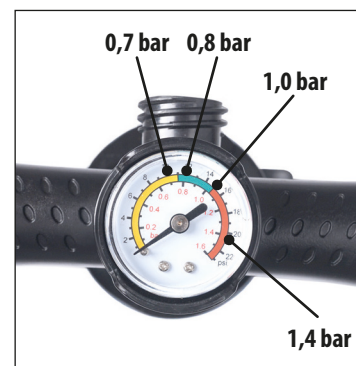
1. Kõva rada sobib kogenud kasutajale.

2. Keskmise kõvadusega rada vetrub paremini ja sobib väiksema kogemusega kasutajale.

3. Algajale soovitatakse pehmet rada.

Õhkraida ei tohi kasutamisel kunagi põhjani läbi vajuda. Õhurõhk peab olema piisav, et rada ei vajuks kasutaja all täielikult lamedaks.

Testige rõhku alati enne kasutamist. Hüpake vajadusel ettevaatlikult, seistes õhkrajal. Jälgige, kas teie jalad vajutavad raja lamedaks, nii et tunnete selle põhja. Reguleerige seejärel õhkraja õhurõhku.



PAIGALDAMINE

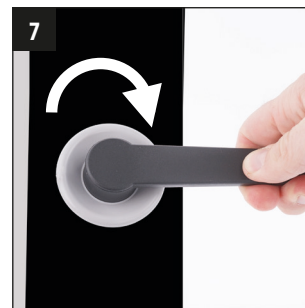
1. Valige õhkrajale sobiv aluspind.
2. Kontrollige, et aluspind on tasane ja kuiv ning sellel pole teravaid kohti.
3. Voltige õhkraha täielikult lahti.
4. Asetage õhkraha maha nii, et ventiili on lihtne kasutada.
5. Keerake lahti ventiili kork (vt joon 1).
6. Ühendage õhupump (vt joon 2). Ärge MITTE KUNAGI kasutage õhkraja õhuga täitmiseks kompressorit.
7. Pumbake õhkraha soovitud rõhuni. Pumbal on manomeeter (vt joon 3). Vaadake rõhuskaalat kasutusjuhendist. NB! Ärge pumbake tootesse kõrgemat rõhku kui 1,5 baari.
8. Sulgege ventiiliava korgiga.
9. Kui tekib vajadus õhurõhku tootes alandada, eemaldage kork ventiiliavalt ja vajutage ventiilile (vt joon 4). Kui rõhk on sobiv, sulgege ventiiliava uuesti korgiga.



Õhkraha on nüüd kasutamiseks valmis. Lõbutsege hästi!

PAKKIMINE

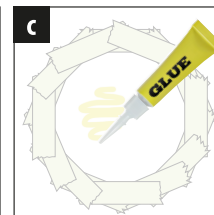
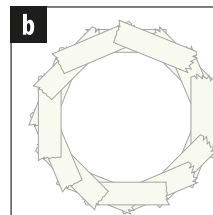
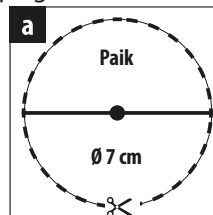
- Olge õhkraja pakkimisel kannatlik.
1. Eemaldage õhkraja pealt kõik esemed.
 2. Vajutage ventiil täielikult sisse ja vabastage, mille peale ventiil hüppab lahti (joon 5 ja 6). Ventiili lukustamiseks vajutage see uuesti põhja ja vabastage.
 3. Vajutage õhkrajast hoolikalt kogu õhk välja ja voltige rada kokku. Voltimise ajal puhastage õhkraha osade kaupa.
 - Ärge kunagi pakkige toodet niiskelt.
 - Kui ventiil on liiga lõtv, saab seda pingutada ventiilivõtmega, keerates seda päripäeva (joon 7). Vältige ventiili liigset pingutamist.



PAIKAMINE

Kui toode laseb õhku läbi, tuleb augukoht hoolikalt paigata. Otsige üles augukoht ja puhastage piirkond selle ümber umbes 10 cm raadiuses.

- a. Lõigake välja ümmargune paik läbimõõduga vähemalt 7 cm. Paikamiskomplekti kaas võib mõõtmisel olla abiks – selle läbimõõt on 7 cm.
- b. Piiritlege lekkekohta ümbritsev ala maalriteibiga.
- c. Pange alale liimi ja määrige see väikese pintsliga laiali.
- d. Asetage paik oma kohale ja vajutage tugevalt kinni. Laske paigal kuivada vähemalt 24 tundi.



VEAOTSING

Probleem	Põhjus	Lahendus
Toode laseb õhku läbi	Auk	Otsige augukoht ja paigake see komplektis oleva paikamiskomplekti abil.
	Temperatuuri langemine	Reguleerige õhurõhku õhupumba abil.
	Ventiil on kinni jäänud	Vabastage ventiil, vajutades sellele. Kontrollige ventiiliava ja puhastage seda vajaduse korral.
Toode muutub kõvaks	Temperatuuri tõus	Reguleerige õhurõhku ventiilile vajutamise abil.

Piepūšams vingrošanas paklājs

Lietošanas instrukcija

VISPĀRĪGAS NORĀDES

Pirms vingrošanas paklāja lietošanas pilnībā izlasiet šo lietošanas instrukciju un pārlicinieties, ka saprotat visus norādījumus. Saglabāiet instrukciju turpmākai atsaucei. Ja jūsu vingrošanas paklājam mainās īpašnieks, kopā ar paklāju jaunajam īpašniekam jānodod arī lietošanas instrukcija, lai viņš to pirms lietošanas var izlasīt. Ja jums ir jautājumi par izstrādājumu, sazinieties ar jūsu tirgotāju.

Vienmēr sekojiet lietošanas instrukcijas norādījumiem un lietojiet vingrošanas paklāju instrukcijā norādītajam mērķim.

Ražotājs neuzņemas atbildību par izstrādājuma bojājumiem vai personu traumām, kas izriet no izstrādājuma nepareizas vai bezatbildīgas lietošanas.

DROŠĪBA

Lai izvairītos no personu traumām vai materiāliem zaudējumiem, jāievēro uz vingrošanas paklāju attiecināmie drošības norādījumi.

- Šis vingrošanas paklājs paredzēts tikai PRIVĀTAI LIETOŠANAI, bet NE publiskai vai komerciālai izmantošanai.

- vingrošanas paklāju NAV paredzēts izmantot kā piezemēšanas virsmu, piemēram, lecot no batuta.

- vingrošanas paklājs kalpo kā vingrošanas aprikojums, un to citu starpā var izmantot kūleņu mešanai, vingrošanai, jogas un stiepšanās vingrojumiem.

- Vingrošanai vai citām aktivitātēm izstrādājumu vienlaicīgi drīkst izmantot tikai viena persona.

- Sekojiet, lai tuvumā esošās personas izstrādājuma lietošanas laikā atrastos pietiekamā attālumā no izstrādājuma.

- Vienmēr pārlicinieties, ka izstrādājumā ir pietiekams gaisa spiediens (skatiet instrukciju).

- Piepūšamo vingrošanas paklāju vienmēr novietojiet uz līdzenas un sausas virsmas, kas atbilstoši no šķēršļiem. NEKAD nelieciet izstrādājumu ūdenī vai uz mitras virsmas.

- Uzstādiet piepūšamo vingrošanas paklāju tā, lai, nokrītot no tā, nevarētu gūt traumas.

- Ja piepūšamo vingrošanas paklāju izmanto iekštelpās:

- Aizvāciet mēbeles vai citus priekšmetus, kas atrodas paklāja tiešā tuvumā.

- Pārlicinieties, ka tieši virs paklāja nekarājas lampas vai līdzīgi priekšmeti.

- Ja piepūšamo vingrošanas paklāju izmanto ārpus telpām:

- Vienmēr novietojiet paklāju tā, lai virsma zem un ap paklāju būtu mīksta (zālājs, smiltis u. tml.).

- Pārbaudiet, vai paredzētajā vietā nav asu un cietu priekšmetu, un, ja tādi ir, pirms paklāja lietošanas tos aizvāciet.

- Izvairieties novietot paklāju vietās, kuru tuvumā atrodas koki, zemu noliekusies zari, elektrības vadi, troses, krūmi, sienas, žogi, peldbaseini u. tml.

- Novietojot paklāju smiltīs, zem tā jāpaklāj neausts palags vai līdzīgs materiāls, lai novērstu paklāja bojājumus.

- Izmantojiet piepūšamo vingrošanas paklāju pilnīgi sausus laikapstākļos. To nedrīkst izmantot lietū, sniegā u. tml., jo paklājs var kļūt ļoti slidens.

- Nekad nenovietojiet izstrādājuma tiešos saules staros vai vietās, kuras var sasniegt ļoti augstu temperatūru. Pēc lietošanas vingrošanas paklāju nekavējoties salokiet.

- Karstuma ietekmē izstrādājums kļūst cietāks, un, lietojot to ilgstoši karstā laikā, var rasties pārspiediens, kā rezultātā paklājs var pārplīst. Karstā laikā, kamēr paklājs netiek lietots, tajā ieteicams noregulēt minimālo gaisa spiedienu.

- Turpretim, kad apkārtējā temperatūra pazeminās, spiediens izstrādājumā samazinās, tādēļ spiedienu nepieciešams pielāgot biežāk.

- Nestaigājiet pa piepūšamo vingrošanas paklāju ar apaviem. Ja nepieciešams, valkājiet vingrošanas apavus vai zeķes ar gumijas zoli.

- Pirms vingrošanas uz piepūšamā vingrošanas paklāja iztukšojiet jūsu kabatas.

- Nekad nelieciet uz vingrošanas paklāja vai tā tuvumā asus priekšmetus (rotaslietas, rokas pulksteņus, atslēgas u. tml.).

- Neatspiedieties uz paklāja ventiļa tuvumā (mazāk nekā 20 cm attālumā no tā). Atspiežoties tuvu ventiļa atverei, var rasties pārspiediens, tā rezultātā pārslogojot ventili.

- Ja vingrošanas paklāju nepieciešams pārvietot, tas jānes aiz rokuriem. Izvairieties no nevajadzīga nodiluma un nolietojuma: nekad nevelciet paklāju pa grīdu/zemi.

- Nekad nelietojiet bojātu izstrādājumu. Pirms atsākt izstrādājuma lietošanu, nodrošiniet, lai bojājums tiktu novērsts.

- Lai samazinātu nopietnu traumu risku vai novērstu nāves briesmas strāvas trieciena rezultātā, nelietojiet pumpi vietās, kur tas var iekrist ūdenī. Lai izvairītos no pārkaršanas, nelietojiet to ilgāk par 30 minūtēm.

UZGLABĀŠANA UN TĪRĪŠANA

- Vienmēr uzglabājiet izstrādājumu tam paredzētajā uzglabāšanas somā.

- Nekad nesalokiet mitru izstrādājumu. Pirms salocīšanas un ielikšanas somā ļaujiet tam izžūt.

- Izstrādājumu var tīrīt ar drānu, kas samitrināta ūdenī, kam piejaukts maigs mazgāšanas līdzeklis. Izstrādājuma tīrīšanai NEKAD neizmantojiet abrazīvus mazgāšanas līdzekļus.

- Lai novērstu baktēriju savairošanos, notīriet izstrādājumu pēc katras lietošanas reizes.

NORĀDĪJUMI

Piepūšamo vingrošanas paklāju var piepumpēt atbilstoši paredzētajam pielietojumam.

Ieteicams ievērot nākamā spiediena vērtību tabulu.

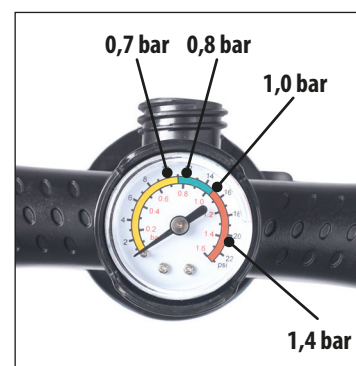
Ķermeņa svars	Spiediens
20 - 30 kg	0,7 - 0,8 bar
30 - 60 kg	0,8 - 1,0 bar
60 - 90 kg	1,0 - 1,4 bar
90+ kg	1,4 - 1,5 bar

Piepūšamā vingrošanas paklāja cietība ir noteicošais faktors, kas ietekmē komfortu un uz paklāja veicamo treniņu kvalitāti.

1. Cietis paklājs ir piemērots pieredzējušiem lietotājiem.

2. Vidēji cietis paklājs nodrošina labāku amortizāciju, un tas piemērots mazāk pieredzējušiem lietotājiem.

3. Mīksts paklājs ir ieteicams iesācējiem.



Piepūšamais vingrošanas paklājs lietošanas laikā nedrīkst spiesties pret zemi. Lai lietotājs neskartu grīdas/zemes virsmu, paklājā jābūt pietiekamam gaisa spiedienam. Pirms lietošanas vienmēr pārbaudiet gaisa spiedienu paklājā. Stāvēt taisni uz paklāja, uzmanīgi palēkājiet, sekojot, vai jūsu pēdas izspiežas cauri paklājam un skar zemi. Pēc tam atbilstoši pielāgojiet gaisa spiedienu paklājā.

SAGATAVOŠANA LIETOŠANAI

1. Atrodiet piemērotu virsmu, uz kuras novietot piepūšamo vingrošanas paklāju.
2. Pārliedzinieties, ka virsma ir līdzena, sausa un bez asiem priekšmetiem.
3. Atlokiel paklāju visā tā garumā.
4. Novietojiet paklāju uz virsmas tā, lai būtu viegli pieejams ventils.
5. Noskrūvējiet ventila atveres vāciņu, kā parādīts 1. attēlā.
6. Pievienojiet pumpi, kā parādīts 2. attēlā. Paklāja piepūšanai NEKAD neizmantojiet kompresoru.
7. Piepumpējiet paklāju līdz vajadzīgajam gaisa spiedienam. Pumps ir aprīkots ar manometru, kā parādīts 3. attēlā. Skatiet spiediena vērtību tabulu instrukcijā. Ievērojam! Nekad nepiepumpējiet paklāju par vairāk nekā 1,5 bar.
8. Uzskrūvējiet uz ventila atveres vāciņu.
9. Ja spiedienu paklājā nepieciešams samazināt, noskrūvējiet no ventila atveres vāciņu un nospiediet ventili, kā parādīts 4. attēlā. Pēc spiediena noregulēšanas uzskrūvējiet atpakaļ ventila atveres vāciņu.



Jūsu vingrošanas paklājs ir gatavs lietošanai. Izbaudiet!

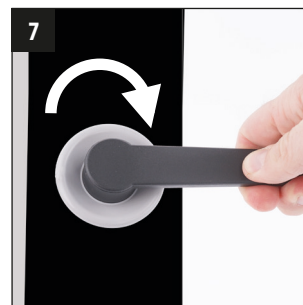
SALOCĪŠANA

Salokot piepūšamo vingrošanas paklāju, nepieciešama pacietība.

1. Noņemiet no paklāja visus priekšmetus.
2. Pilnībā iespiediet ventili uz iekšu un atlaidiet, lai ventils ar klikšķi nokļūst atvērtā pozīcijā, kā parādīts 5. un 6. attēlā. Iespiediet ventili līdz galam uz iekšu un atlaidiet, lai tas atkal aizvērtos.
3. Uzmanīgi izspiediet no paklāja visu gaisu un salokiet paklāju. Salokot pārliedzinieties, ka no paklāja ir notīrīti visi netīrumi un gruži.
- Nekad nesalokiet mitru izstrādājumu.
- Ja ventils ir vaļīgs, to var pievilkt, uzliekot uz ventila speciālo atslēgu un griežot ventili pulksteņrādītāja virzienā, kā parādīts 7. attēlā. Sekojiet, lai ventils netīk pievilts par daudz.

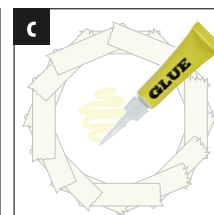
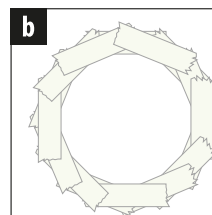
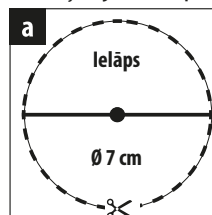
LĀPĪŠANA

Ja paklājā ir caurums, liekot ielāpu nepieciešama īpaša rūpība.



Atrodiet paklājā caurumu un notīriet ap to esošo zonu, kuras diametrs ir aptuveni 10 cm.

- a. Izgrieziet apaļu ielāpu ar vismaz 7 cm diametru. Remontkomplekta vāciņu var izmantot kā šablonu, jo tā diametrs ir 7 cm.
- b. Aplīmējiet zonu ap caurumu ar līmanti.
- c. Uzklājiet uz ielāpa vietas līmi un izmērējiet to ar nelielu otiņu.
- d. Uzlieciet ielāpu un uzspiediet uz tā, lai tas stingri paliktu savā vietā. Ļaujiet ielāpam žūt vismaz 24 stundas.



TRAUCĒJUMU NOVĒRŠANA

Problēma	Cēlonis	Risinājums
Izstrādājums zaudē gaisu	Caurums	Atrodiet caurumu un tā aizlāpšanai izmantojiet komplektā iekļauto remontkomplektu.
	Temperatūras pazemināšanās	Pielāgojiet izstrādājumā spiedienu, piepūšot to ar pumpi.
	Iestrēdzis ventils	Uzspiediet uz ventila, lai to atbrīvotu. Pārbaudiet ventila atveri un iztīriet netīrumus vai gružus.
Izstrādājums ir kļuvis ciets	Temperatūras paaugstināšanās	Pielāgojiet izstrādājumā spiedienu, uzspiežot uz ventila.

Gimnastikos čiužinys

Naudotojo vadovas

BENDROJI INFORMACIJA

Prieš naudodami gimnastikos čiužinį, iki galo perskaitykite šį naudotojo vadovą ir įsitikinkite, kad suprantate instrukcijas. Saugokite šį vadovą, kad ateityje prireikus galėtumėte jį peržiūrėti. Jei gimnastikos čiužinys perduodamas kitam naudotojui, reikia pridėti naudotojo vadovą, kad naujasis naudotojas galėtų jį perskaityti prieš naudodamas čiužinį. Jei kiltų klausimų, susijusių su gaminiu, kreipkitės į pardavėją. Visuomet paisykite naudotojo vadove pateiktųjų instrukcijų ir naudokite gimnastikos čiužinį tik vadove nurodytu tikslu. Gamintojas neprisiima atsakomybės dėl žalos ar sužalojimų, atsiradusių netinkamai arba neatsakingai naudojant gaminį.

SAUGA

Būtina laikytis pateiktų gimnastikos čiužinio instrukcijų, kad išvengtumėte sužalojimų ir turto sugadinimo.

- Šis gimnastikos čiužinys skirtas naudoti tik ASMENINIAIS TIKSLAIS, jo NEGALIMA naudoti viešaisiais ar komerciniais tikslais.
- Gimnastikos čiužinys NESKIRTAS naudoti nusileidimui, pvz., šokinėjant ant batuto.
- Gimnastikos čiužinys yra sporto inventorių, skirtas gimnastikoms šuoliams, gimnastikai, jogai ir tempimo pratimams.
- Viena metu gimnastikos ir kitus pratimus ant gaminio atlikti tik vienas žmogus.
- Kai gaminys naudojamas, kiti asmenys turi laikytis atokiau nuo jo.
- Visada įsitikinkite, kad oro slėgis gaminyje pakankamas (žr. vadovą).
- Gimnastikos čiužinį dėkite tik ant lygaus ir sauso paviršiaus be kliūčių. NIEKADA nedėkite gaminio į vandenį ar ant drėgno paviršiaus.
- Gimnastikos čiužinį visada dėkite taip, kad nuo čiužinio nukrištų asmuo nesusižalotų.
- Jei gimnastikos čiužinys naudojamas patalpoje:
 - patraukite netoli čiužinio esančius baldus ir kitus daiktus;
 - įsitikinkite, kad tiesiai virš čiužinio nekaba lempos ar kiti daiktai.
- Jei gimnastikos čiužinys naudojamas lauke:
 - visada dėkite čiužinį taip, kad paviršius po juo ir aplinkui būtų minkštas (žolė, smėlis ir t. t.);
 - patikrinkite, ar aplinkui nėra aštrių ar kietų daiktų ir patraukite juos, prieš naudodami čiužinį;
 - venkite vietų šalia medžių, žemai kabančių šakų, elektros kabelių, laidų, krūmų, sienų, tvorų, baseinų ir pan.;
 - jei naudojate čiužinį ant smėlio, patieskite po juo nepintą kilimėlį ar panašų daiktą, kad nesugadintumėte čiužinio.
- Gimnastikos čiužinį naudokite tik kai jis yra visiškai sausas. Jo negalima tiesti ir naudoti lyjant, sningant ir pan., nes jis gali pasidaryti labai slidus.
- Niekada nedėkite čiužinio tiesioginėje saulės šviesoje ar ten, kur galima aukšta temperatūra. Baigę naudoti, nedelsdami supakuokite gimnastikos čiužinį.
- Karščio veikiamas gaminyje kietėja ir, ilgai naudojant šiltu oru, gali susidaryti per didelis slėgis, dėl kurio gimnastikos čiužinys gali prakiurti. Kai karšta, rekomenduojama sumažinti oro slėgį čiužinyje iki minimalaus, kai jis nenaudojamas.
- Ir atvirkščiai – aplinkos temperatūrai krentant, slėgis gaminyje

mažėja, todėl reikia dažniau koreguoti slėgį.

- Niekada neavėkite kietos avalynės ant gimnastikos čiužinio. Jei reikia, avėkite gimnastikos batus arba kojines gumuotais padais.
- Prieš sportuodami ant gimnastikos čiužinio, išsiimkite iš kišenių visus daiktus.
- Niekada nedėkite ant gimnastikos čiužinio ar netoli jo aštrių daiktų (papuošalų, laikrodžių, raktų ir pan.).
- Niekada nenusileiskite arti vožtuvo (arčiau nei per 20 cm). Nusileidus netoli vožtuvo angos gali susidaryti viršslėgis, kuris perkraus vožtuvą.
- Jei gimnastikos čiužinį reikia perkelti, jį reikia nešti už rankenų. Saugokite nuo nereikalingo dėvėjimosi: niekada nevilkite čiužinio grindimis ar žeme.
- Niekada nenaudokite sugadinto gaminio. Prieš vėl naudodami gaminį, jį sutaisykite.
- Kad sumažintumėte rimtų sužalojimų ir mirties dėl elektros smūgio pavojų, nenaudokite pompos ten, kur ji gali įkristi į vandenį. Kad išvengtumėte perkaitimo, nenaudokite ilgiau nei 30 minučių.

SAUGOJIMAS IR VALYMAS

- Visada laikykite gaminį pridėtame krepšyje.
- Niekada nepakuokite drėgno gaminio. Prieš pakuodami visada leiskite jam išdžiūti.
- Gaminį galima valyti drėgna šluoste su vandeniu ir švelniu valikliu. NIEKADA nevalykite gaminio abrazyviniais valikliais.
- Valykite gaminį po kiekvieno naudojimo, kad nesikauptų bakterijos.

INSTRUKCIJOS

Gimnastikos čiužinį galima pripūsti pagal tai, kam jis bus naudojamas.

Reikia laikytis toliau pateiktos slėgio skalės.

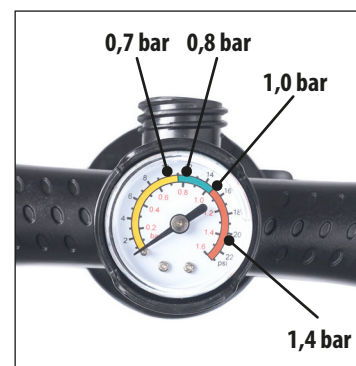
Kūno svoris	Slėgis
20 - 30 kg	0,7 - 0,8 bar
30 - 60 kg	0,8 - 1,0 bar
60 - 90 kg	1,0 - 1,4 bar
90+ kg	1,4 - 1,5 bar

Gimnastikos čiužinio kietumas turi lemiama įtakos ant jo atliekamų pratimų patogumui ir kokybei.

1. Kietas čiužinys tinka patyrusiems naudotojams.
2. Vidutinio kietumo čiužinys suteikia geresnę amortizaciją ir tinka mažiau patyrusiems naudotojams.
3. Pradedantieji rekomenduojamas minkštas čiužinys.

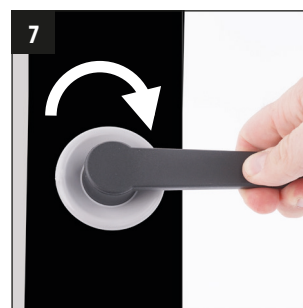
Naudojant gimnastikos čiužinį, jis niekada neturi būti perspaudžiamas iki žemės. Oro slėgis čiužinyje turi būti pakankamas, kad naudotojas nepasiektų žemės paviršiaus.

Prieš naudodami visada patikrinkite slėgį čiužinyje. Stovėdami ant čiužinio atsargiai pašokite tiesiai į viršų ir patikrinkite, ar jūsų pėdos perspaus čiužinį iki žemės, kad pajustumėte paviršių apačioje. Po to atitinkamai pakoreguokite slėgį čiužinyje.



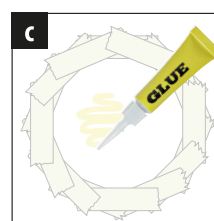
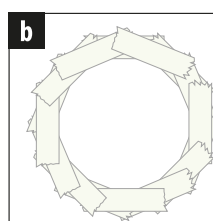
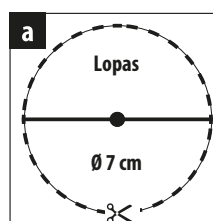
PASIRUOŠIMAS

1. Raskite tinkamą paviršių, ant kurio galėtumėte patiesti gimnastikos čiužinį.
2. Įsitikinkite, kad paviršius lygus, sausas ir ant jo nėra aštrių daiktų.
3. Išvyniokite čiužinį visu ilgiu.
4. Tieskite čiužinį ant paviršiaus taip, kad galėtumėte lengvai pasiekti vožtuvą.
5. Atsukite vožtuvo angos dangtelį, kaip parodyta 1 pav.
6. Prijunkite pompą, kaip parodyta 2 pav. NIEKADA nepūskite čiužinio kompresoriumi.
7. Pripūskite čiužinį iki norimo slėgio. Čiužinyje yra manometras, kaip parodyta 3 pav.
8. Žr. slėgio skalę vadove. Atkreipkite dėmesį! Niekada nepūskite čiužinio iki daugiau nei 1,5 baro.
9. Vėl užsukite dangtelį ant vožtuvo angos.
10. Jei reikia sumažinti slėgį čiužinyje, atsukite vožtuvo angos dangtelį ir paspauskite vožtuvą, kaip parodyta 4 pav. Paregulavę vėl užsukite dangtelį ant vožtuvo angos.



LOPYMAS

- Jei čiužinis pradurtas, svarbu kruopščiai jį užlopyti. Raskite skylę čiužinyje ir nuvalykite maždaug 10 cm skersmens plotą aplink ją.
- a. Iškirpkite bent 7 cm skersmens apvalų lopą. Kaip šabloną galima naudoti remonto rinkinio dangtelį, jo skersmuo yra 7 cm.
 - b. Apklijuokite sritį aplink skylę lipnia juosta.
 - c. Sutepkite sritį klijais ir paskirstykite juos nedideliu šepetėliu.
 - d. Uždėkite lopą į vietą ir prispauskite, kad jis priliptų. Palaukite bent 24 valandas, kol išdžius klijai.



Dabar gimnastikos čiužinys paruoštas naudoti. Smagiai pasportuokite!

SUPAKAVIMAS

Pakuodami gimnastikos čiužinį būkite kantrūs.

1. Nuimkite nuo čiužinio visus daiktus.
 2. Iki galo įspauskite vožtuvą į vidų ir atleiskite, kad vožtuvas spragtelėtų ir užsifikuotų atviroje padėtyje, kaip parodyta 5 ir 6 pav. Dar kartą paspauskite vožtuvą iki galo ir atleiskite jį, kad vožtuvas vėl užsidarytų.
 3. Atsargiai išspauskite iš čiužinio visą orą ir sulankstykite jį. Lankstydami čiužinį, nuvalykite nuo jo nešvarumus ir šiukšles.
- Niekada nepakuokite drėgno gaminio.
 - Jei vožtuvas nesandarus, galima jį suveržti, uždėdant vožtuvo įrankį ant vožtuvo ir sukant jį laikrodžio rodyklės kryptimi, kaip parodyta 7 pav. Neperveržkite vožtuvo.

TRIKČIŲ ŠALINIMAS

Problema	Priežastis	Sprendimas
Iš gaminio išeina oras	Pradūrimas	Raskite skylę ir užklijuokite ją pridėtu remonto rinkiniu.
	Nukrito temperatūra	Pompa pakoreguokite slėgį gaminyje.
	Vožtuvas įstrigo	Paspauskite vožtuvą, kad jį atlaisvintumėte. Patikrinkite vožtuvo angą ir pašalinkite nešvarumus ar šiukšles.
Gaminys sukietėjo	Pakilo temperatūra	Pakoreguokite slėgį gaminyje, paspausdami vožtuvą.



Акробатическая дорожка

Руководство по использованию

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Перед началом использования акробатической дорожки прочитайте это руководство до конца и убедитесь, что вы поняли изложенные в нем инструкции. Сохраните руководство на будущее. При смене владельца акробатической дорожки это руководство следует передать новому владельцу, чтобы он мог прочитать его перед началом использования дорожки. При возникновении вопросов, связанных с этим изделием, обращайтесь к продавцу.

Соблюдайте все изложенные в руководстве инструкции и используйте акробатическую дорожку лишь в соответствии с описанным в этом руководстве назначением.

Изготовитель не несет ответственности за ущерб, причиненный изделию или его пользователю в результате неправильного или безответственного использования изделия.

БЕЗОПАСНОСТЬ

Во избежание вреда здоровью или имущественного ущерба соблюдайте все приведенные ниже инструкции, касающиеся безопасного использования акробатической дорожки.

- Акробатическая дорожка предназначена лишь для ЧАСТНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ. Ее нельзя собирать и использовать в общественных местах или в коммерческих целях.
- Акробатическую дорожку НЕЛЬЗЯ использовать в качестве площадки для приземления, например, при спрыгивании с батута.
- Акробатическая дорожка предназначена для использования в качестве спортивного инвентаря, например, для выполнения акробатических и гимнастических упражнений, для занятий йогой и растяжки.
- Пользоваться изделием, выполняя гимнастические или другие упражнения, может в одно время лишь один человек.
- Когда кто-то пользуется дорожкой, другие лица должны держаться на расстоянии от нее.
- Всегда следите за тем, чтобы давление воздуха внутри изделия было достаточным (см. руководство по использованию).
- Раскладывая акробатическую дорожку следует лишь на ровном и сухом основании, где нет каких-либо препятствий. НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ кладите ее на воду или на влажное основание.
- Располагайте акробатическую дорожку всегда так, чтобы падение с нее не привело к травме.
- Если акробатическая дорожка используется в помещении:
 - Освободите пространство рядом с дорожкой от мебели и других предметов.
 - Проверьте, что над акробатической дорожкой нет, например, висящих ламп.
- Если акробатическая дорожка используется на открытом воздухе:
 - Располагайте акробатическую дорожку всегда так, чтобы основание под ней и рядом с ней было мягким (трава, песок и т.п.).
 - Проверьте, что рядом нет острых и твердых предметов, и при необходимости удалите такие предметы перед использованием дорожки.
- Раскладывая акробатическую дорожку в местах, рядом с которыми нет деревьев, низко свисающих веток, электрических проводов, веревок, кустов, стен, заборов, бассейнов и т.п.
- Если акробатическая дорожка раскладывается на песке, то под нее, во избежание повреждений, необходимо положить, например, волоконную ткань.

• Используйте акробатическую дорожку лишь в абсолютно сухом виде. Дорожку нельзя раскладывать и использовать под дождем или снегом, поскольку она может стать очень скользкой.

• Никогда не оставляйте изделие под прямым солнечным светом или в местах, где температура может сильно подниматься. Сразу после использования сверните дорожку и поместите ее в место хранения.

• В тепле надутое изделие становится более жестким. Если акробатическая дорожка используется в теплых условиях слишком долго, давление внутри может стать слишком высоким, и она может лопнуть. В теплую погоду, если изделие не используется, давление воздуха внутри него стоит снизить до минимально возможного.

• При понижении температуры окружающей среды давление воздуха внутри изделия снижается, так что его нужно регулировать чаще.

• Не заходите на акробатическую дорожку в твердой обуви. При необходимости используйте мягкую гимнастическую обувь или нескользящие носки.

• Перед тренировкой на акробатической дорожке выложите из карманов своей одежды все вещи и предметы.

• Не кладите острые предметы (украшения, часы, ключи и т.д.) на акробатическую дорожку или рядом с ней.

• Выполняя упражнения, не опускайте тело на дорожку в прилегающей к клапану 20-сантиметровой зоне. Сильное надавливание рядом с отверстием клапана может создать на клапан чрезмерное давление и нагрузку.

• Перемещайте акробатическую дорожку, поднимая ее за ручки. Во избежание износа никогда не перетаскивайте ее по полу или земле.

• Ни в коем случае не используйте изделие, если оно повреждено. Перед тем как продолжить использовать дорожку, убедитесь, что повреждение устранено.

• Во избежание травм или смертельного исхода в результате поражения электрическим током не используйте насос в местах, где он может упасть в воду. Во избежание перегрева не используйте насос дольше 30 минут подряд.

ХРАНЕНИЕ И ОЧИСТКА

• Всегда храните изделие в прилагаемой к нему сумке для хранения.

• Никогда не помещайте изделие на хранение во влажном виде. Перед сворачиванием и упаковкой дайте ему высохнуть.

• Изделие можно очищать водой и тканью, смоченной мягким чистящим средством. НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ очищайте изделие абразивными чистящими средствами.

• Во избежание роста бактерий очищайте изделие после каждого использования.

ИНСТРУКЦИИ

Акробатическую дорожку можно наполнять воздухом в соответствии с ее назначением.

Соблюдайте следующую шкалу давлений.

Вес пользователя	Давление
20 - 30 kg	0,7 - 0,8 bar
30 - 60 kg	0,8 - 1,0 bar
60 - 90 kg	1,0 - 1,4 bar
90+ kg	1,4 - 1,5 bar

Жесткость надутой акробатической дорожки существенно влияет на удобство ее использования и качество выполняемых на ней упражнений.

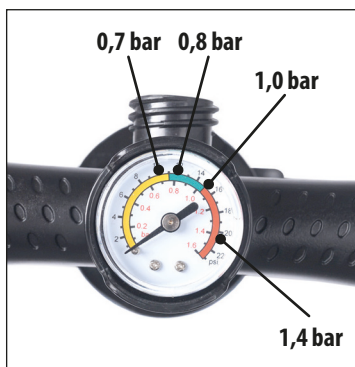
1. Жесткая дорожка подходит опытным пользователям.
2. Дорожка средней жесткости лучше пружинит и подходит менее опытным пользователям.
3. Начинающим пользователям рекомендуется заниматься

на мягкой дорожке.

В процессе использования акробатическая дорожка ни в коем случае не должна прожиматься до основания. Давление воздуха должно быть достаточным для того, чтобы дорожка не сжималась полностью под весом пользователя.

Перед использованием дорожки всегда проверяйте давление внутри нее.

При необходимости осторожно попрыгайте на ней стоя. Проверьте, не сжимается ли дорожка настолько, что вы можете почувствовать основание под ней. Затем отрегулируйте давление.



ПОДГОТОВКА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

1. Выберите для акробатической дорожки подходящее основание.
2. Проверьте, что основание ровное и сухое, и что на нем нет острых мест.
3. Разверните акробатическую дорожку полностью.
4. Расположите дорожку на земле так, чтобы было удобно пользоваться ее клапаном.
5. Открутите пробку отверстия клапана (см. рисунок 1).
6. Подсоедините воздушный насос (см. рисунок 2). НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ используйте компрессор.
7. Ручным насосом накачайте дорожку, доведя давление в ней до желаемого. На насосе имеется манометр (см. рисунок 3). Посмотрите приведенную в этом руководстве шкалу давлений. **ВНИМАНИЕ!** Никогда не накачивайте изделие так, чтобы давление в нем превысило 1,5 бара.
8. Закрутите пробку отверстия клапана.
9. Если давление нужно сбавить, открутите пробку с отверстия клапана и нажмите на клапан (см. рисунок 4). Когда давление станет подходящим, закрутите пробку.



Теперь акробатическая дорожка готова к использованию. Пользуйтесь на здоровье!

СВРАЧИВАНИЕ

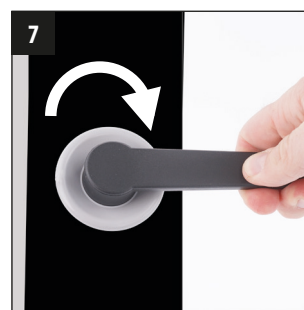
Сворачивая и упаковывая акробатическую дорожку, проявите должное терпение.

1. Уберите с поверхности дорожки все предметы.
2. Вдавите клапан до конца и затем отпустите, при этом клапан, отщелкнувшись, откроется (см. рисунки 5 и 6). Чтобы заблокировать клапан, снова вдавите его до конца и отпустите.
3. Тщательно выдавите из акробатической дорожки весь воздух и затем сложите ее. Очищайте дорожку поэтапно, по

мере сворачивания.

- Ни в коем случае не помещайте изделие на хранение во влажном виде.
- Если клапан сидит неплотно, его можно подтянуть, вставив в него инструмент для затяжки и аккуратно повернув по часовой стрелке (см. рисунок 7). Будьте осторожны, чтобы не перетянуть.

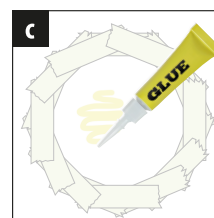
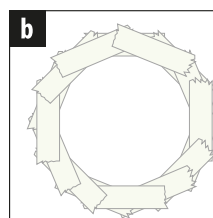
ЗАДЕЛКА ПРОКОЛОВ



Если изделие выпускает воздух, место прокола нужно тщательно заделать.

Найдите место прокола и очистите вокруг него зону диаметром около 10 см.

- а. Вырежьте круглую заплатку диаметром не менее 7 см. В качестве образца можно использовать крышку упаковки с ремонтными принадлежностями, диаметр которой составляет 7 см.
- б. Ограничьте окружающую отверстие зону малярной лентой.
- в. Нанесите на эту зону клей и размажьте его маленькой кисточкой.
- г. Приложите заплатку и сильно прижмите ее. Дайте заплатке высохнуть в течение не менее 24 часов.



ПОИСК НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Проблема	Причина	Решение
Изделие пропускает воздух	Прокол или порез	Найдите место прокола и заделайте его с помощью входящего в комплект ремонтного набора.
	Понижение температуры	Отрегулируйте давление с помощью воздушного насоса.
	Заело клапан	Освободите клапан, нажав на него. Проверьте отверстие клапана и, при необходимости, прочистите его.
Изделие становится слишком жестким	Повышение температуры	Отрегулируйте давление, нажав на клапан.