

# ***FITNORD***

KÄYTTÖOHJEKIRJA  
USER MANUAL  
ANDVÄNDARMANUAL  
BRUKSANVISNING

AQUA 300  
AQUA 330  
AQUA Leaf  
AQUA Lite  
AQUA Apex 365  
AQUA Apex 380

1.1v

**TÄRKEÄÄ  
IMPORTANT  
VIKTIGT**

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

# ONNITTELU FITNORD SUPLAUDAN HANKINNASTA!

TERVEISIN FITNORD TIIMI

**Kiitos FitNord SUP-laudan ostamisesta! Turvallisuutesi vuoksi, luethan tämän käyttöohjeen huolellisesti ennen SUP-laudan käyttöä. Tämä käyttöohje koskee AQUA -malleja.**

#### **VASTUUVAPAUCLAUSEKE**

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.

#### **VALMISTAJAN VAKUUTUS**

Valmistaja ei vastaa käyttöohjeiden laiminlyömisestä johtuvista suorista tai epäsuorista vahingoista.

#### **MAAHANTUOJA**

##### **FI**

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)  
Kohmankaari 3  
33100 Tampere

##### **SE**

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)  
Stormbyvägen 6  
163 55 Spånga

##### **NO**

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

#### **MANUAALI LÖYTYY MYÖS DIGITAALISENA OSOITTEESTA:**

[www.fitnord.com/manuals](http://www.fitnord.com/manuals)

FI

## SISÄLLYS

KÄYTTÖOHJEESTA.....	6
1 SUP-LAUTASETIN OSAT.....	7
2 TURVALLISUUSOHJEET.....	8
3 YLEISTÄ TIETOA.....	9
4 KÄYTTÖÖNOTTO.....	10
5 PUMPPU.....	11
6 TÄYTTÖ/TYHJENNYS.....	12
7 MELA.....	13
8 EVÄN ASENNUS.....	14
9 TURVAREMMI.....	15
10 SÄILYTYS.....	16
11 PAIKKAAMINEN.....	17
12 TEKNIKKAVINKIT.....	18
13 TAKUUASIAT.....	19



Kiinnitä erityisesti huomiota käyttöohjeen varoituksiin ja ohjeisiin.



## VAROITUS!

Väärinkäyttö voi johtaa loukkaantumiseen

**Vinkit:** Ohjeet SUP-laudan turvalliseen käyttöön

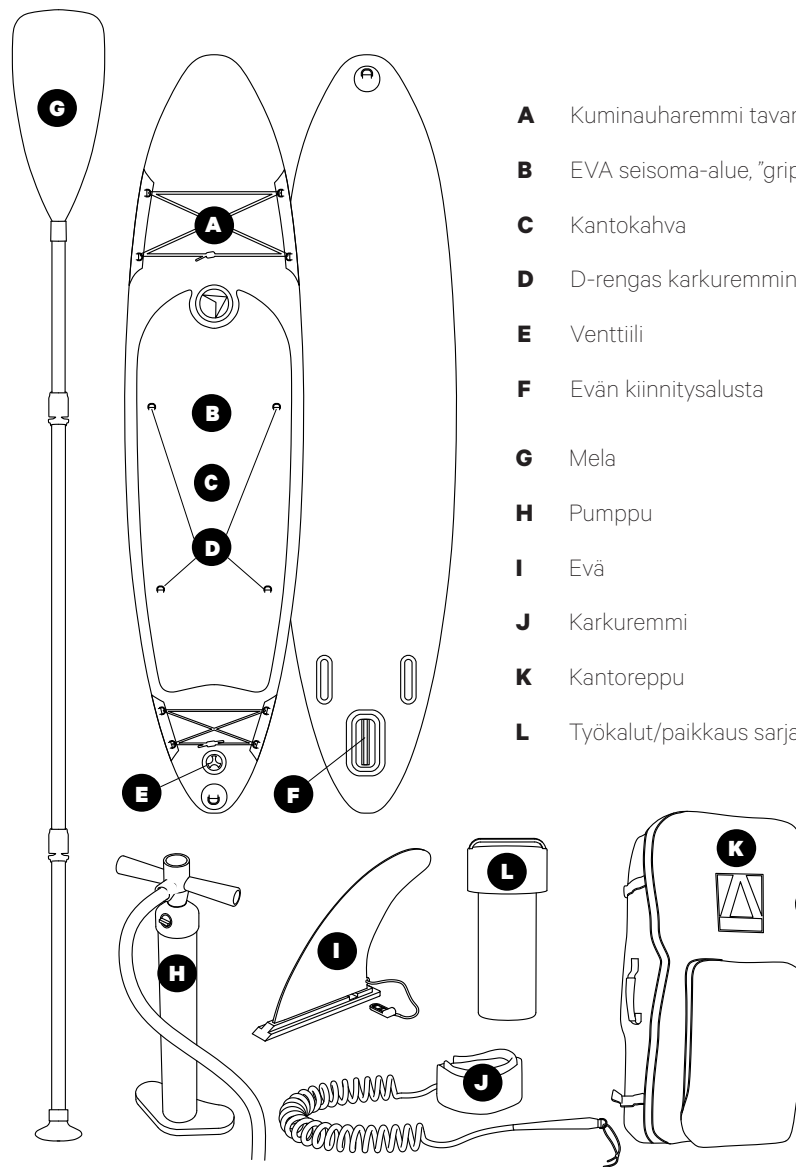
Olethan yhteydessä maahantuojaan (Nordic Sports Brands Oy), mikäli tuotteesta tai sen käytöstä herää kysymyksiä.



## VAROITUS!

SUP-laudan väärinkäyttö tai ohjekirjaan tutustumatta jättäminen voi johtaa vakaviin vammoihin.

Myyjä ei ole vastuussa mistään onnettomuuksista tai vammoista, jotka johtuvat tuotteen väärinkäytöstä tai käyttöohjeiden laiminlyönnistä.



- A** Kuminauharemmi tavaroiden säilytykseen
- B** EVA seisoma-alue, "grippi"
- C** Kantokahva
- D** D-rengas karkuremmiin kiinnitykseen
- E** Venttiili
- F** Evän kiinnitysalusta
- G** Mela
- H** Pumppu
- I** Evä
- J** Karkuremmi
- K** Kantoreppu
- L** Työkalut/paikkaus sarja

## 2 TURVALLISUUSOHJEET

### VAROITUS

SUP-lautailu on vesiuurheilua ja siihen liittyy riskejä.

Noudata aina seuraavia sääntöjä lautta käyttäessäsi:

- Pelastus- tai kelluntaliivejä on käytettävä aina ja oikeaoppisesti
- Tarkasta laudan kunto ennen vesille lähtöä
- Älä lähde vesille myrskyisellä säällä tai ukkosella
- Arvioi veden lämpötila – kylmään veteen putoaminen on riski
- Suojaa iho auringolta, sillä vesillä palaa helposti
- Lasten tai uimataidottomien ei tule käyttää lautta ilman valvontaa
- Tarkasta, että karkuremmi on kiinnitetty lautaan ja nilkan ympärille
- Huomioi muu vesiliikenne ja varo veneitä, laivoja sekä uimareita
- Mukana on hyvä olla vedenpitävässä pussissa matkapuhelin, vettä ja viileällä säällä vaihtovaatteet
- Varo vedenalaisia kiviä, kantoja ja muita esteitä. Törmäyksessä lauta pysähtyy äkillisesti

## 3 YLEISTÄ TIETOA

- Noudata varovaisuutta terävien esineiden kanssa laudan läheisyydessä. Tarkasta, ettei maassa ole teräviä kiviä tms. ennen laudan täyttöä tai tyhjennystä. Älä koskaan raahaa lautta maata pitkin!
- Koiran kynnet eivät riko lautta, mutta voivat jättää jälkiä EVA-grippiin.
- Jos haluat ankkuroida laudan paikalleen, voit ottaa esimerkiksi hiekalla täytetyn pullon ankkuriksi mukaan ja sitoa sen tiukasti pitkällä ja kestäväällä pohjaan asti ylettyvällä narulla kiinni lautaan.
- Kantokyvyn rajoissa laudalla voi matkustaa useampia henkilöitä. Lisää meloja voi ostaa erikseen.

## 4 KÄYTTÖÖNOTTO

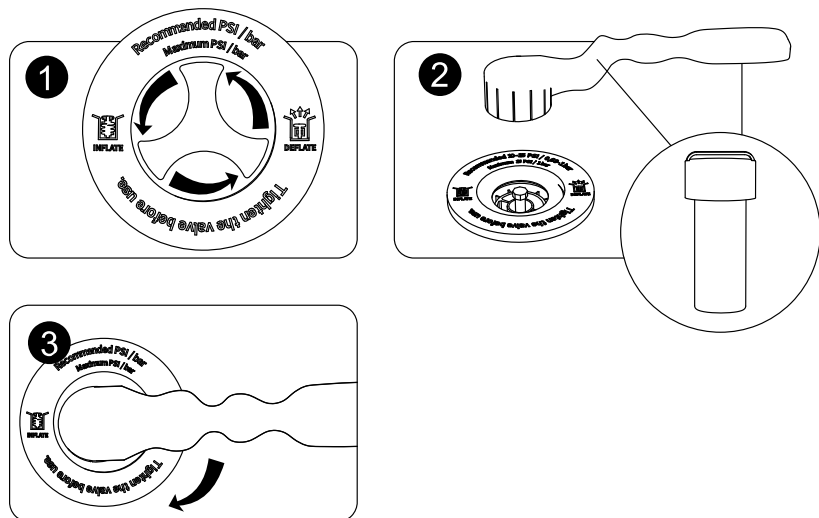


### HUOM!

Ennen laudan täyttämistä kiristä venttiili varovasti!

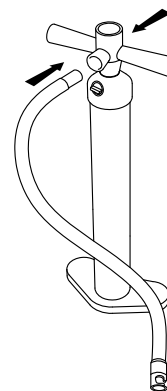
Tarkista venttiili ennen kuin täytät levyn ilmalla ensimmäistä kertaa. Jos se on löysällä, ilmaa vuotaa ulos venttiilin ulkoreunoista. Korjaus: Aseta venttiilin avain uraan ja kiristä varovasti myötöpäivään.

Venttiili toimii painamalla keskellä olevaa nappulaa, joka avaa ja sulkee venttiilin. Venttiin tulee olla kiinni laudaa täytettäessä, eli nappi on yläasennossa. Tyhjennettäessä nappi painetaan ala-asentoon.

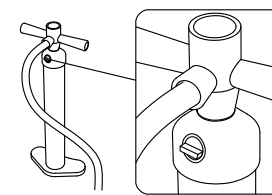


## 5 PUMPPU

Pumppaa lauta haluamaasi paineeseen, ei kuitenkaan koskaan yli ilmoitetun maksimipaineen. Rauhalliseen suppailuun ja köllöttelyyn sopii alhaisempikin paine, esimerkiksi 8-10 PSI, johon laudan pumppaa muutamassa minuutissa. Suurempi paine tekee laudasta jäykemmän, nopeamman ja vakaamman. Kun haluat laudalta kovempaa suorituskykyä, suosittelemme pumppaamaan laudan suosituspaineeseen tai ainakin lähelle sitä. Paineen näet pumpun painemittarista. Laudan voi myös täyttää kompressorilla, venttiilidaptereita on saatavilla lisävarusteena.

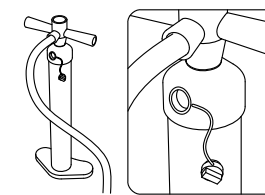


**1** Kaksi suuntainen pumppaus 7 psi asti



Korkki kiinni

**2** Yksi suuntainen pumppaus 7-25 psi asti



Korkki auki

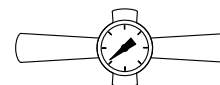
Pumpun letkun voi kiinnittää kummallekin puolelle pumpua – toinen puoli (inflate) täyttää, toinen puoli (deflate) tyhjentää.

Pumppu toimii yksisuuntaisena sekä kaksisuuntaisena. Aluksi voit käyttää pumppua kaksisuuntaisena, jolloin pumppu työntää laudaan ilmaa sekä veto- että työntövaiheessa

Paineen noustessa ja pumppauksen käydessä raskaammaksi kannattaa avata tulppa, jolloin pumppaus on kevyempää.

Suositus paine psi

**Aqua 300, Aqua Lite**  
10-15, (15 MAX)  
**Aqua 330, Aqua Leaf, Aqua Apex**  
15-18, (25 MAX)  
**Aqua Ruby**  
18-22, (22 MAX)

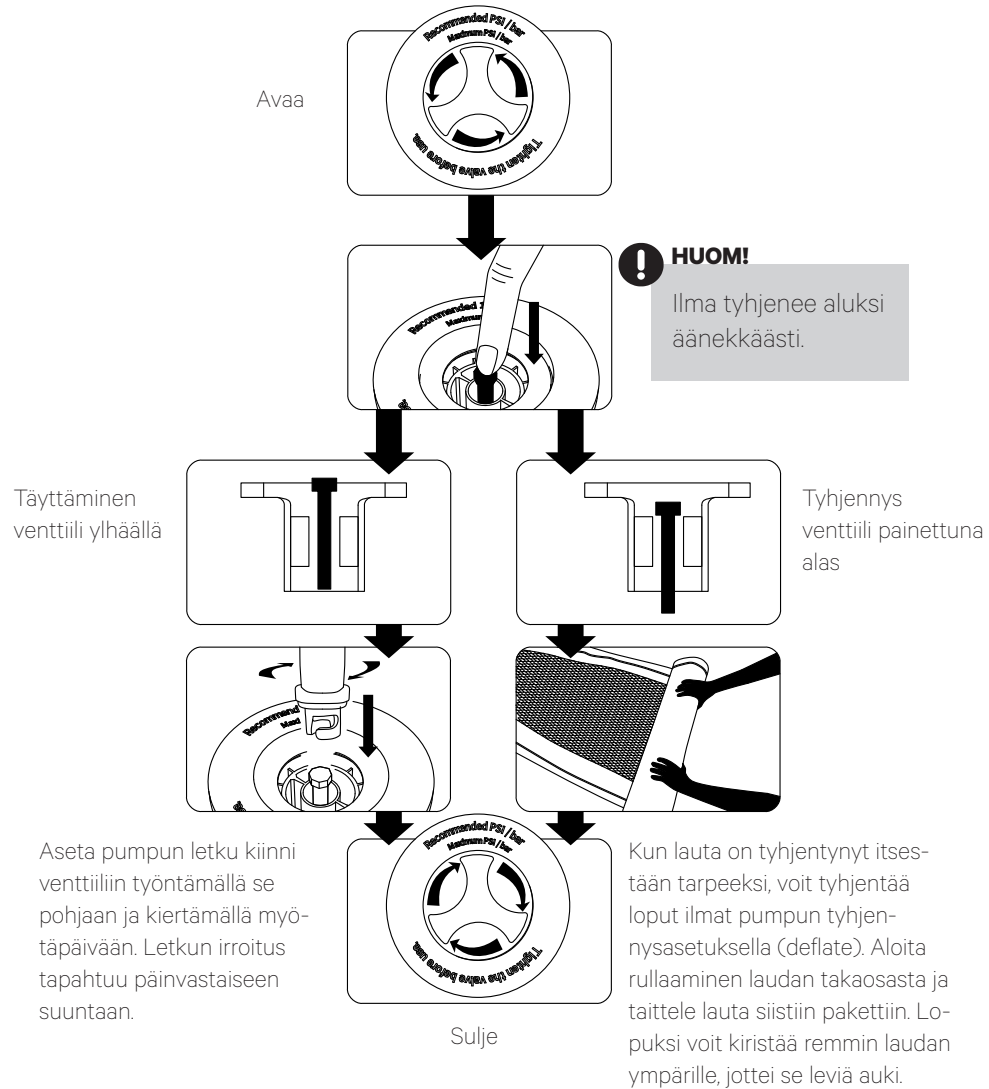


### HUOM!

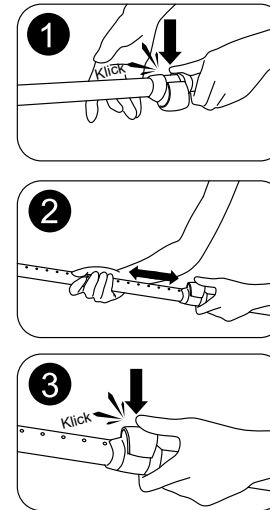
Kun täytät laudan ilmalla, se tuntuu täyttyvän melko nopeasti, vaikka mittari ei anna mitään lukemaa. Jatka pumppausta, kunnes mittari liikkuu kohti haluttua arvoa.

# 6 TÄYTTÖ/TYHJENNYS

# 7 MELA

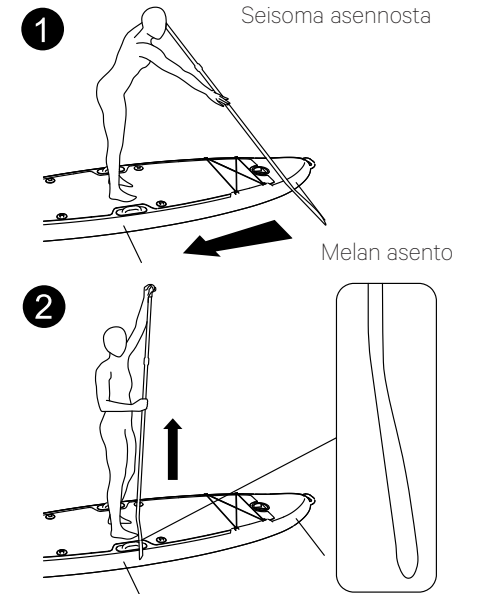
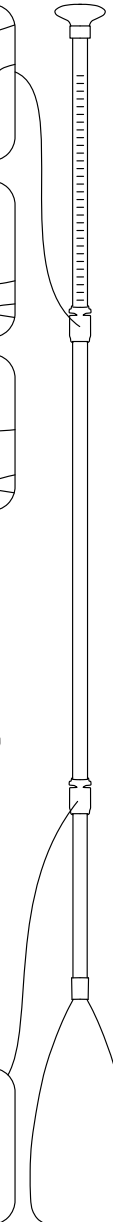
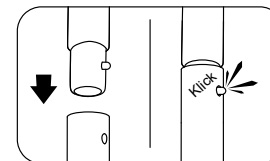


Käytön jälkeen puhdista lika ja roskat laudalta ja anna sen kuivua kokonaan. Irroita karkuremmi ja evä, ja avaa venttiili painamalla se ala-asentoon.

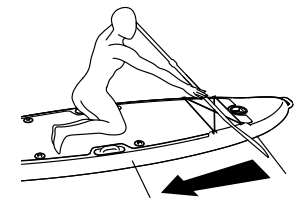


Melan pituus

Suorista käsi



Polvi asennosta



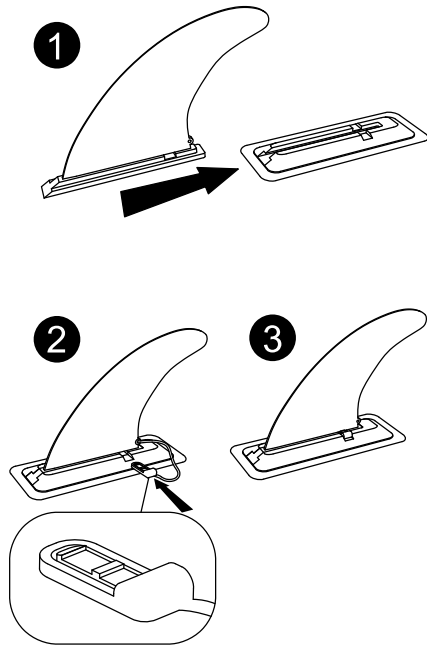
Yhdistä melan osat nappikatkolla ja säädä melan pituus sopivaksi.

Seisten meloessa pituus on hyvä olla yhtä korkea kuin meloja on käsi pystyyn nostettuna.

## 8 EVÄN ASENNUS

## 9 TURVAREMMI

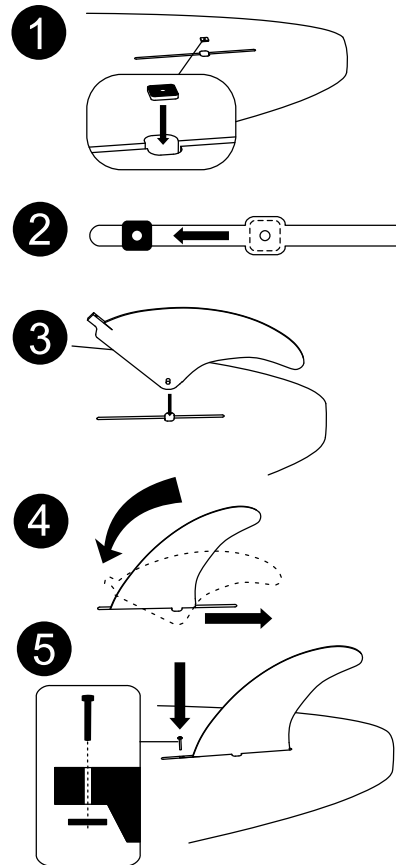
Tavallinen kiinnitys



**! HUOM!**  
Asennus suunta

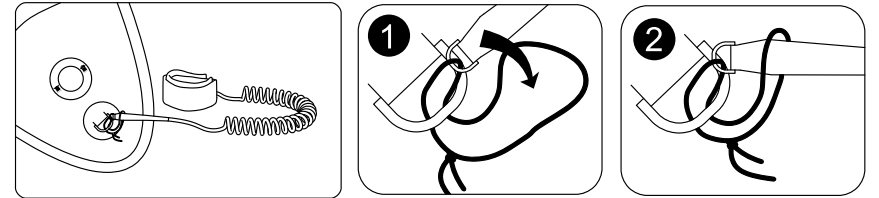
Evän kiinnitys tapahtuu liu'uttamalla evä sille varattuun hahloon. Kun evä on paikallaan, lukitse se klipsillä.

US fin box kiinnitys



Aqua Työnnä mutteri ensin uraan, työnnä sitten evä uraan ja liu'uta sitä taaksepäin. Kun evä on paikallaan, kiinnitä se ruuvilla.

Rubyssa, Apex 365:ssä sekä Apex 380:ssä on US fin box evän kiinnitys, joten niihin sopii kaikki vastaavalla kiinnityksellä olevat evät.



Kiinnitä turvaremmi joko laudan takaosan D-renkaaseen, tai kantokahvaan. Muista kiinnittää remmin toinen pää nilkkaasi, kun lähdet vesille.



## 10 SÄILYTYS

Laudan kannalta kaikista parasta on säilyttää lauta venttiili auki, evä irroitettuna ja lauta levitettynä tasaiselle alustalle tai löyhästi reppuunsa rullattuna sisätiloissa. Lautaa voi kuitenkin säilyttää myös ulkona esimerkiksi varastossa, kuitenkin suojassa vedeltä ja lumelta.

Älä liikuta tai taittele lautaa pakkasella, sillä jäätynyt materiaali on haurasta. Huolehdi, että lauta on täysin kuiva ja mielellään myös puhdas ennen varastointia. Lautaa ei saa säilyttää auringossa, sillä myös uv-säteily ja kuumuus haurastuttavat materiaalia.

Lyhytaikaiseen säilytykseen sovelletaan samoja ohjeita kuin pitkäaikaiseen säilytykseen. Jos kuitenkin aiot käyttää lautaa samana tai seuraavana päivänä uudestaan, ei painetta tarvitse vähentää ja riittää, että lauta pidetään pois auringosta.

### ! HUOM!

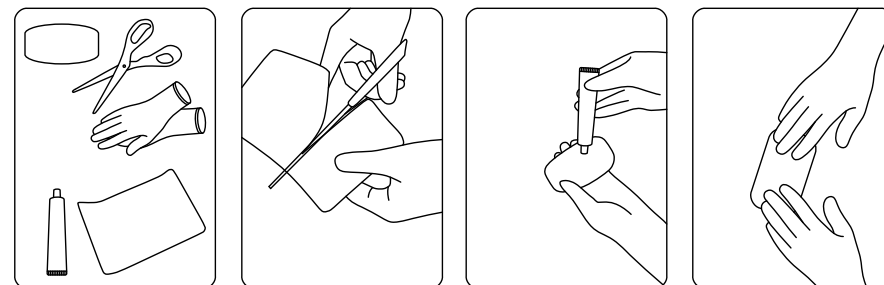
Älä jätä märkää lautaa pitkäksi aikaa rullalle. Kuivaa lauta hyvin ennen pitkä aikaistasäilytystä sillä vältetään homeen muodostuminen

### ! VAROITUS!

Aurinkoon tai kuumaan paikkaan jättäminen voi nostaa laudan paineen yli sallitun rajan, mikä lyhentää laudan käyttöikää tai voi jopa rikkoa sen.

## 11 PAIKKAAMINEN

Jos lautasi vuotaa, kiristä aina venttiili ensimmäisenä. Löystynyt venttiili vuotaa ilmaa venttiilin ulkoreunan ja laudan pintamateriaalin välistä. Mikäli kiristäminen ei auta etkä löydä vuodon tarkkaa sijaintia, täytä lauta ja valele erityisesti saumakohtat tiskiaine-vesi liuoksella. Tällöin vuotava kohta alkaa kuplia. Merkkää alue, tyhjennä lauta ja puhdistaa alue hyvin. Suorita paikkaus ulkona tai hyvin ilmastoidussa tilassa. Leikkaa korjaussarjan paikasta reilun kokoinen palanen niin, että paikka ulottuu ainakin 3 cm joka suunnasta vuotokohdan yli. Voit karhentaa paikkaa ja lautaa hieman hiekkapaperilla.



Levitä liimaa runsaasti sekä paikkaan että lautaan niin, että liima peittää paikan ja paikkattavan kohdan tasaisesti kauttaaltaan. Anna liiman kuivua 3-6 minuuttia ja aseta paikka kohdalleen. Painele se tasaisesti ja varmista, ettei väliin jää ilmakuplia. Paina tämän jälkeen paikkaa voimakkaasti muutaman minuutin ajan, pyyhi mahdolliset liimatahrat ympäriltä ja anna paikan kuivua 24 tuntia kuivassa ja lämpimässä. Ennen vesille lähtöä tarkasta lauta vielä uudelleen.

### ! Ota nämä asiat huomioon liiman kanssa:

- Liima on helposti syttyvää, älä käsittele liimaa tulen tai kipinöiden lähellä. Tupakointi ehdottomasti kielletty.
- Liimaustyö on tehtävä hyvin tuuletetussa tilassa, sillä liimahöyryt ovat vahingollisia terveydelle ja voivat aiheuttaa pahoinvointia.
- Pidä liima pois lasten ja lemmikkien ulottuvilta.
- Käsitellessäsi liimaa suojaa kätesi ja varo liiman joutumista silmiin, suuhun tai iholle.
- Jos liimaa joutuu silmiin, huuhtelee silmää runsaalla vedellä ja ota yhteyttä terveydenhuollon ammattilaiseen.
- Ennen kuivumistaan liima on erittäin haitallista ympäristölle.

## 12 TEKNIKKAVINKIT

Suppailu on hauskaa, tehokasta ja sitä voi harrastaa monella eri tasolla. Laudalla voit lähteä pitkälle retkelle, makoilla sen päällä nauttien kelistä tai meloa rauhassa maisemia ihaillen. Tässä lyhyet vinkit, kuinka pääset melomaan tehokkaasti:

Aloita istumalla polvillasi laudan päällä kantokahvan läheisyydessä, keikuttele lautaa ja tunnustele miltä liike veden päällä tuntuu. Voit meloa polviltaan tai istuen, mikäli et ole valmis seisomaan vielä. Kun olo tuntuu tukevalta, voit nousta seisomaan. Pidä polvet ja vartalo rentona, sillä mitä enemmän jännität, sen huterammalta olo voi tuntua. Katse on hyvä pitää aluksi kiinteissä kohteissa, kuten rannassa ja puissa – näin tasapainoaisesti toimii paremmin. Melan pituus säädetään vastaamaan omaa pituuttasi käsi pystyyn nostettuna. Veteen putoamista ei kannata pelätä, sillä rennolla otteella tasapaino löytyy nopeammin ja melominen alkaa sujua helpommin.

Mela asetetaan kupera puoli menosuuntaan päin. Ota kiinni toisella kädellä otekahvasta ja toisella kädellä reilusti alemmaksi niin, että jos nostaisit melan ja kädet ylös kohti taivasta, käsien kulma olisi noin 90 astetta. Kurota melalla mahdollisimman eteen kohti laudan kärkeä, paina lapa kokonaan veteen ja tee veto vartalon voimaa käyttäen suoraan taaksepäin. Nosta mela jalkojesi kohdalla ylös. Pidä mela sivuttaisuunnassa mahdollisimman pystysuorassa, sillä muuten lauta lähtee kääntymään sivulle. Mitä suoremmissa pystyt melan pitämään, sitä pidempään voit meloa samalta puolelta kerrallaan.

Toivottavasti hankkimastasi SUP-laudasta on paljon iloa ja vietät sillä ikimuistoisia hetkiä luonnosta nauttien!

### ! HUOM!

Huomioi ympäristö äläkä jätä roskaa luontoon!

## 13 TAKUUASIAT

Fitnord AQUA sarjan SUP-laudoilla ja tarvikkeilla on 24 kuukauden takuu normaalissa yksityiskäytössä, alkaen ostospäivästä. Takuu ei kata kaupallista käyttöä tai vuokrauskäyttöä. Takuu kattaa tuotteen ja materiaalien valmistusvial. Takuu ei kata käyttöohjeen vastaisesta käytöstä johtuvia vikoja, kuten liiallisesta paineesta tai säilytyksestä johtuvia vuotoja, terävistä esineistä tai laudan raahaamisesta aiheutuneita rikkoutumisia tai osien kulumista. Ongelmatilanteissa otathan yhteyttä myyjäliikkeeseen. Noudattamalla käyttöohjetta laudastasi on iloa useiksi vuosiksi.

CONGRATULATIONS ON  
PURCHASING A FITNORD  
SUP BOARD!

---

REGARDS FROM THE FITNORD TEAM

**Thank you for purchasing a FitNord SUP board! For your safety, please carefully read this user manual before using the SUP board. This user manual applies to the AQUA models.**

**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.

**MANUFACTURER'S DECLARATION**

The manufacturer is not liable for direct or indirect damage as a result of non-compliance with the instructions for use.

**IMPORTER**

**FI**

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)  
Kohmankaari 3  
33100 Tampere

**SE**

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)  
Stormbyvägen 6  
163 55 Spånga

**NO**

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

**INSTRUCTIONS CAN ALSO BE FOUND DIGITAL AT:**

[www.fitnord.com/manuals](http://www.fitnord.com/manuals)

EN

## CONTENTS

ABOUT THE MANUAL.....	24
1 SUP BOARD SET CONTENTS.....	25
2 SAFETY INSTRUCTIONS.....	26
4 SETTING UP.....	28
5 PUMP.....	29
6 INFLATE/DEFLATE.....	30
7 PADDLE.....	31
8 FIN INSTALLATION.....	32
9 SAFETY LEASH.....	33
10 STORAGE.....	34
11 REPAIRING.....	35
12 PADDLING TECHNIQUE TIPS.....	36
13 WARRANTY.....	37

# ABOUT THE MANUAL



Please note "warnings" and "tips" in this manual particularly.

**Warnings:** Improper operation may result in personal injury.

**Tips:** Helpful advice and clues for the usage of SUP board.

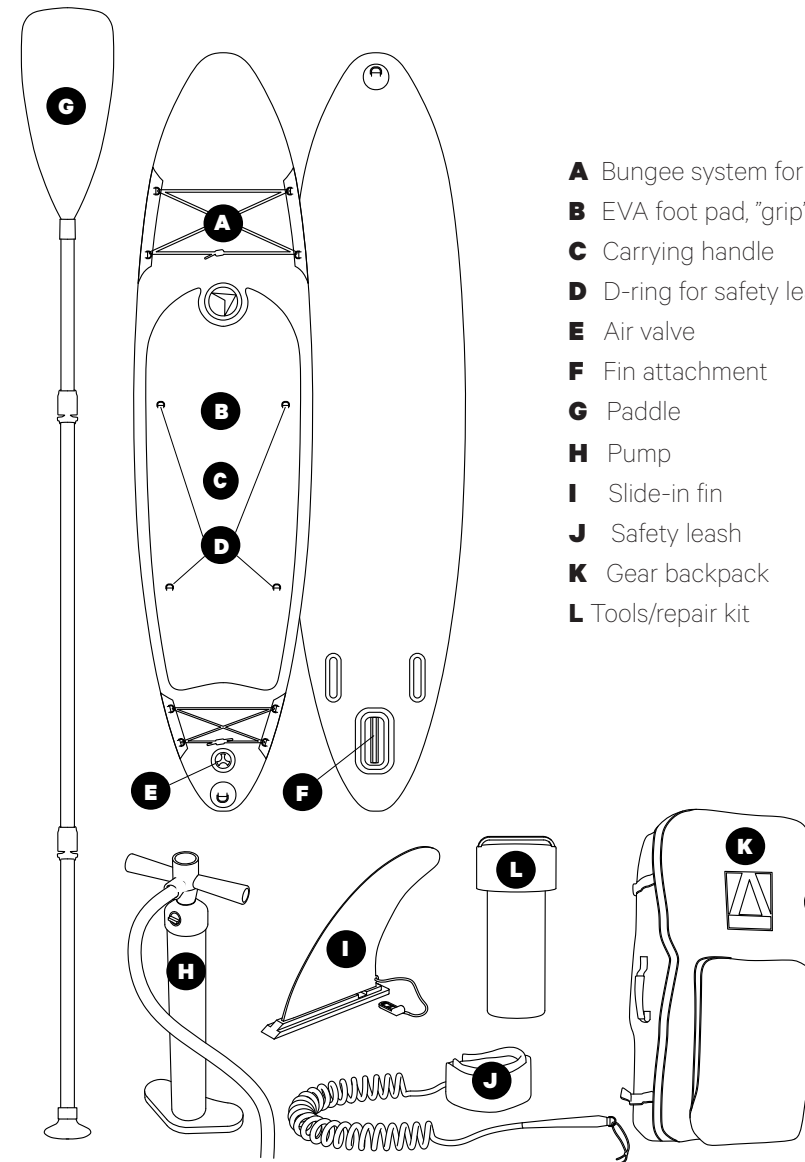
Should you have any inquiries, please contact the supplier immediately (Nordic Sports Brands Oy).

## ! WARNING

Improper use of the SUP board and/or failure to read this user manual may lead to serious bodily injury.

Seller will take no responsibility for any injuries caused by improper use without following the manual.

# 1 SUP BOARD SET CONTENTS



- A** Bungee system for storing goods
- B** EVA foot pad, "grip"
- C** Carrying handle
- D** D-ring for safety leash attachment
- E** Air valve
- F** Fin attachment
- G** Paddle
- H** Pump
- I** Slide-in fin
- J** Safety leash
- K** Gear backpack
- L** Tools/repair kit

## 2 SAFETY INSTRUCTIONS

### WARNING

Stand Up Paddling (SUP) is a water sport, and there are risks involved.

Always follow these rules when using the board:

- Wear a personal flotation device every time when using a sup board
- Always check the condition of the board before paddling
- Do not go paddling in stormy weather or thunderstorms
- Check the water temperature - falling into cold water is a risk
- Wear sun protection and sunglasses
- Children or those without swimming skills should not use the board without supervision
- Wear the safety leash
- Watch out for boats, ships, swimmers and other traffic
- For longer trips have a bottle of water, spare clothes and a mobile phone in a waterproof bag with you
- Beware of underwater rocks and other obstacles

## 3 GENERAL INFORMATION

- Be careful with sharp objects near the board. Check that there are no sharp rocks, etc. on the ground before inflating or deflating the board. Never drag the board along the ground!
- Dog nails do not break the board, but they can leave marks on the EVA foot pad.
- If you want to anchor the board in place, you can take a bottle filled with sand as an anchor. Tie it tightly to the board with a long and durable cord that reaches all the way to the bottom.
- Within the maximum weight capacity, more people can travel on the board. Additional paddles and safety leashes can be purchased separately.

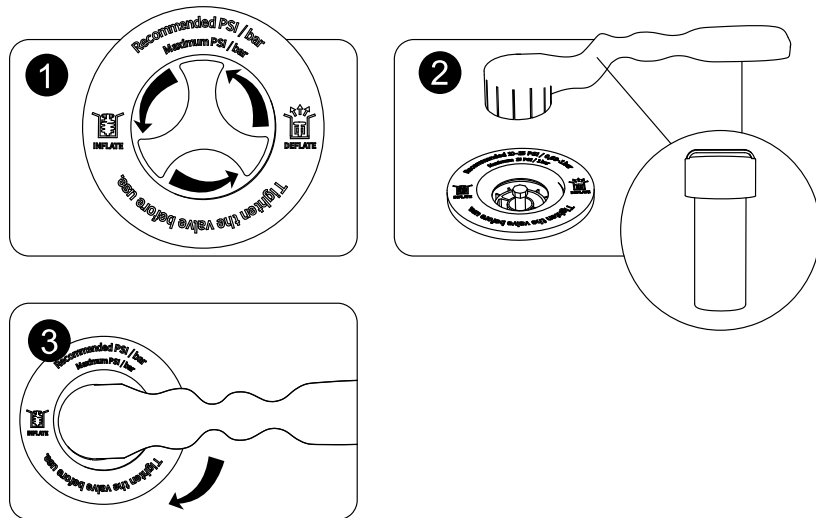
## 4 SETTING UP

### NOTE!

Tighten gently the valve before inflating!

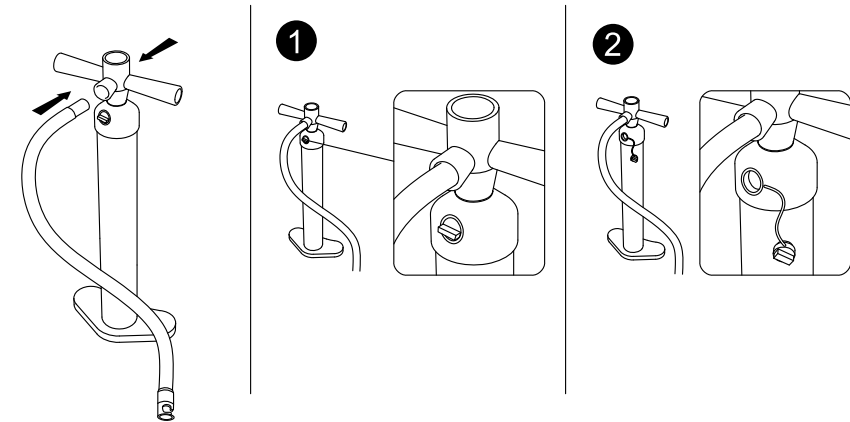
Check the valve before filling the board with air the first time. If it is loose, air will leak out from the outer edges of the valve. Remedy: Place the valve key in the slot and gently tighten clockwise.

The valve works by pushing the button in the middle. The valve must be closed when inflating: the button in the middle is in the up position. By pressing the button the valve can be changed open/closed. When emptying the valve must be open.



## 5 PUMP

Inflate the board to desired pressure, but never exceed the maximum pressure! Lower pressure, such as 8-10 PSI works well for relaxed paddling and sunbathing. Higher pressure makes the board faster, steadier and more rigid. When you need higher performance, we recommend inflating the board to the recommended pressure or close to it. Inflating the board takes about 5-15 minutes. We recommend using your whole body to avoid getting your hands tired. You can also use a compressor; the valve adapters can be purchased separately.



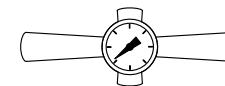
The pump hose can be attached to either side of the pump - one side (inflate) fills, the other side (deflate) empties.

The pump has both one-way and two-way function. You can have the pump in two-way mode initially, then the board is filled in both pump directions.

When the pressure rises and the pumping becomes heavier, open the plug which makes the pumping easier (single action mode).

Recommended pressure psi

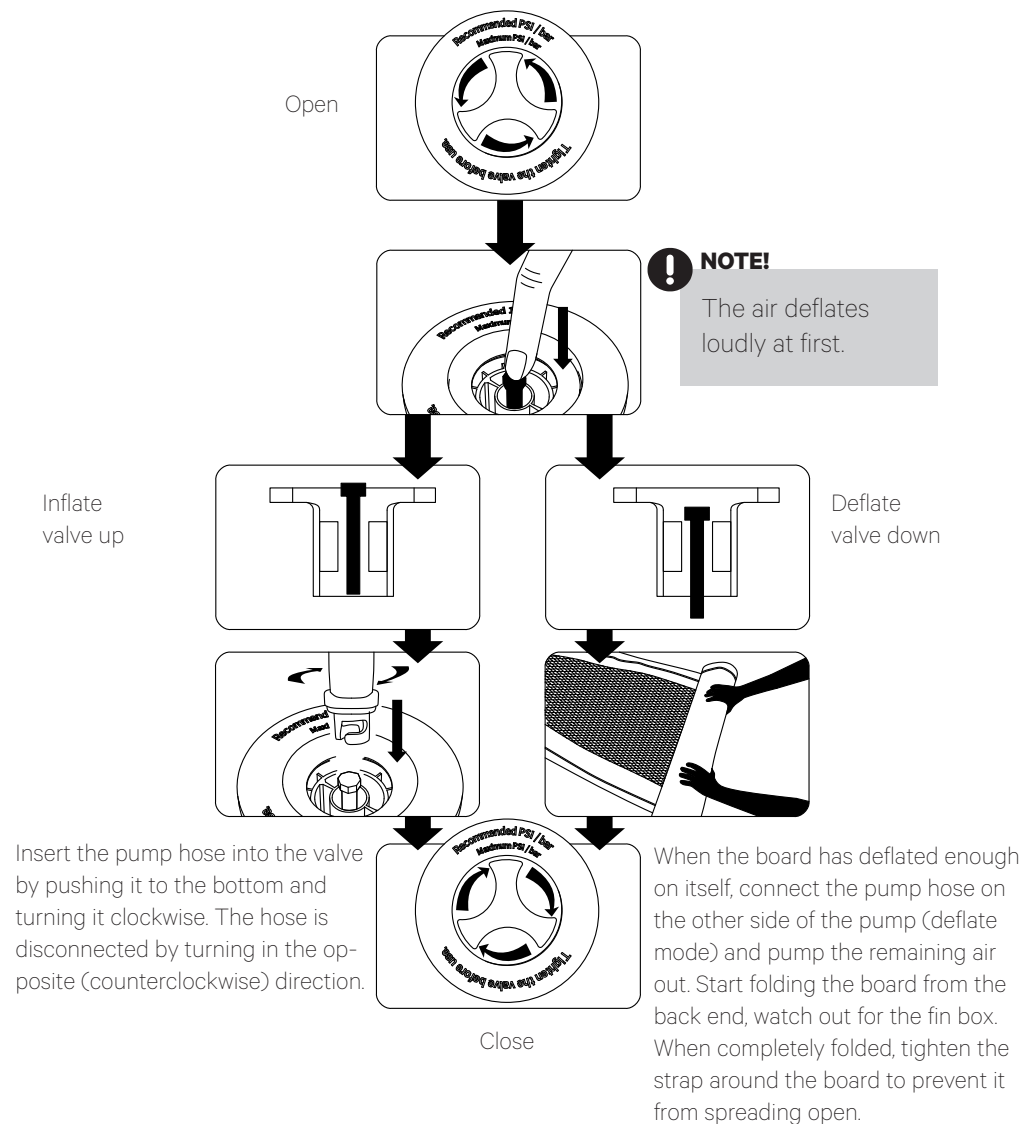
**Aqua 300, Aqua Lite**  
10-15, (15 MAX)  
**Aqua 330, Aqua Leaf,**  
**Aqua Apex**  
15-18, (25 MAX)  
**Aqua Ruby**  
18-22, (22 MAX)



### NOTE!

When you fill the board with air, it feels full quite quickly, even though the gauge doesn't give any reading. Continue pumping until the meter moves towards the desired value.

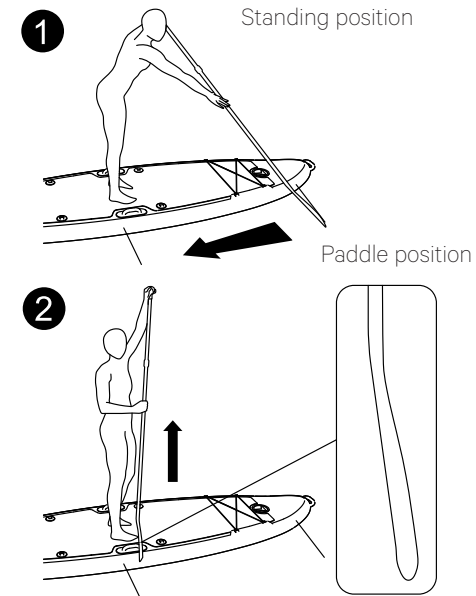
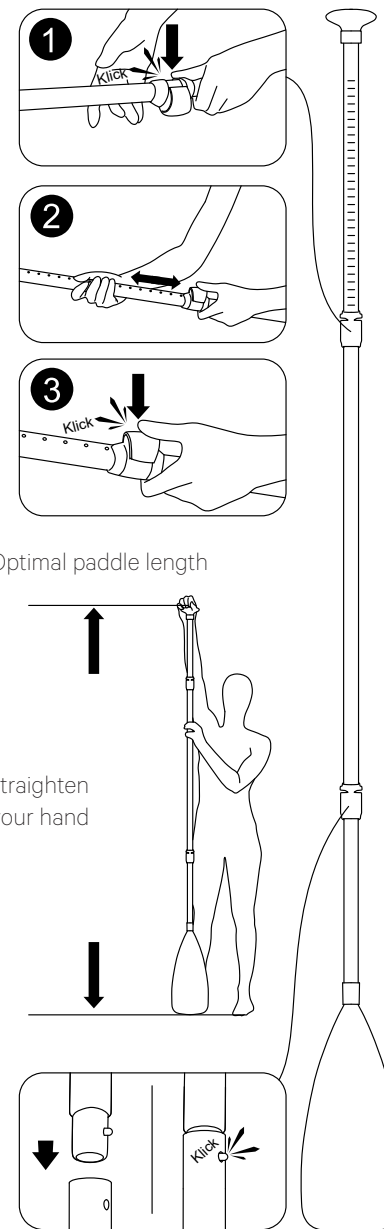
# 6 INFLATE/DEFLATE



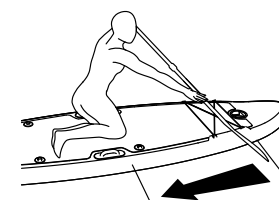
Insert the pump hose into the valve by pushing it to the bottom and turning it clockwise. The hose is disconnected by turning in the opposite (counterclockwise) direction.

After use let the board dry, also wipe off dirt and debris to keep the board clean. Remove the fin and the safety leash and open the valve by pushing it down firmly.

# 7 PADDLE



Knee position



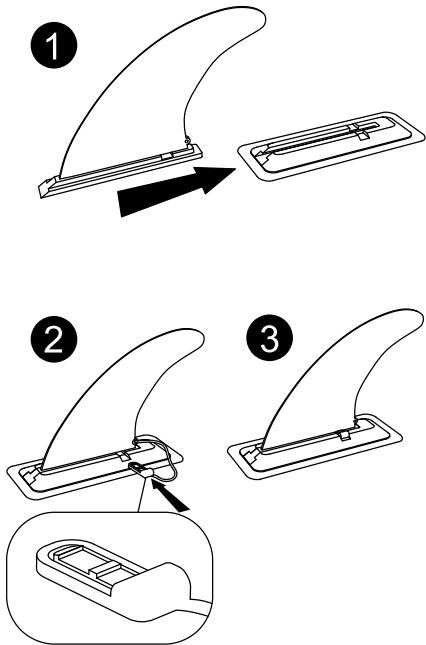
Connect the three parts of the paddle and adjust the paddle length.

When standing, the correct length is about the same as the paddler height with her/his hand raised.



## 8 FIN INSTALLATION

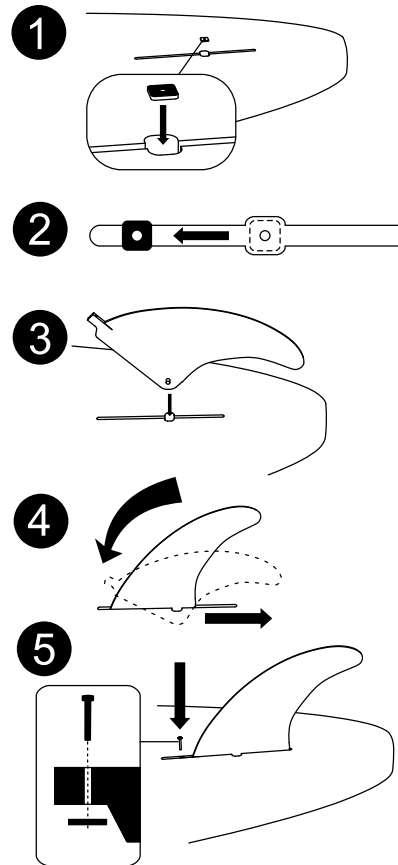
Regular attachment



**NOTE!**  
Installation direction

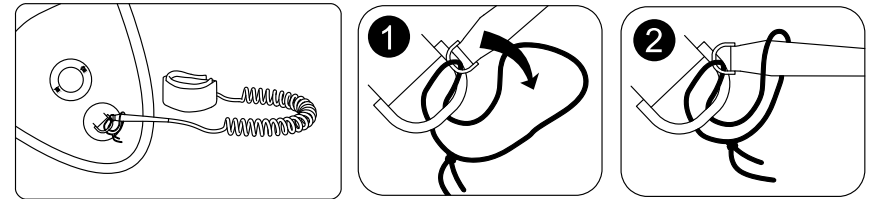
The fin is attached by sliding the fin into the slot reserved for it. Once the fin is in place, lock it with the clip.

US fin box attachment



Insert the nut first in the slot then push the fin in the slot and slide it to the back. Once the fin is in its place, secure it the screw.  
Aqua Ruby, Apex 365 and Apex 380 have US fin box, so you can use any US type fin.

## 9 SAFETY LEASH



Attach the safety leash to either the D-ring on the back of the board or the carrying handle.  
Be sure to attach the other end of the strap to your ankle before going in the water.

## 10 STORAGE

If possible, store the board indoors spread on a flat surface with the valve open. To save space you can also roll it in its bag.

If it is not possible to store the board inside you can also store it outside in a warehouse, but it must be protected from the weather conditions such as rain, snow, and sun exposure.

Do not move or fold the board in the cold, as frozen material is brittle. Make sure the board is completely dry and clean before storing.

The same instructions apply to short-term storage. However, if you plan to use the board again the same or the next day, there is no need to deflate it; just do not leave it in the sun.

### ! NOTE!

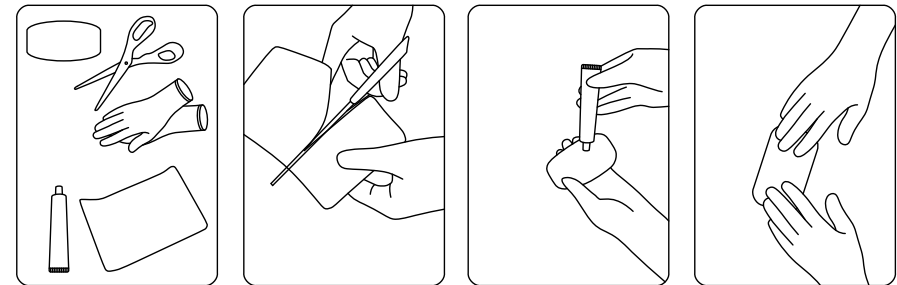
Do not leave a wet board for a long time to roll. Dry the board well before long-term storage to avoid the formation of mold

### ! WARNING!

The board must not be stored in the sun, as UV radiation can damage the material. Leaving it in the sun or in a hot place can also raise the pressure of the board, which shortens the board's lifespan, and may even break it.

## 11 REPAIRING

If your board leaks, always tighten the valve first. A loose valve leaks air between the outer edge of the valve and the surface material of the board. If tightening does not help and you cannot find the exact leak spot, spread water-detergent solution all over the seams. The leaking area will bubble where air escapes the board. Mark the area, deflate the board and clean the area well. Perform repairing outdoors or in a well-ventilated area. Cut a patch from the spare PVC material included in the repair kit so that the patch extends at least 3 cm in all directions around the leak. You can roughen the area around the leak a little with sandpaper if you like.



If your board leaks, always tighten the valve first. A loose valve leaks air between the outer edge of the valve and the surface material of the board. If tightening does not help and you cannot find the exact leak spot, spread water-detergent solution all over the seams. The leaking area will bubble where air escapes the board. Mark the area, deflate the board and clean the area well. Perform repairing outdoors or in a well-ventilated area. Cut a patch from the spare PVC material included in the repair kit so that the patch extends at least 3 cm in all directions around the leak. You can roughen the area around the leak a little with sandpaper if you like.

### ! Glue precautions

- The adhesive is highly flammable, do not handle the adhesive near fire or sparks. Smoking is strictly forbidden.
- Gluing must be done in well-ventilated area. The glue fumes are harmful to health and can cause nausea.
- Keep the adhesive out of the reach of children and pets.
- Protect your hands and be careful not to get glue in your eyes, mouth, or skin.
- In case of contact with eyes, rinse immediately with plenty of water and seek medical advice.
- Before completely dry, the adhesive is very harmful to the environment.

## 12 PADDLING TECHNIQUE TIPS

Paddling is fun, effective and can be practiced on many different levels. You can paddle longer trips, perform workout exercises, or simply enjoy life on the board.

Start by sitting on your knees on the board near the carrying handle. Rock the board around and feel the movement. You can paddle sitting or on your knees if you are not ready to stand up yet. When you feel ready, stand up. Keep your knees and body relaxed and do not be afraid of falling into the water. While standing stiff it is more difficult to maintain the balance. It is good to keep your gaze on solid objects like the beach and trees - this way your balance works better. The length of the paddle should be adjusted to match your own height with your hand raised.

Place the paddle the convex side facing forward. Take a wide grip of the paddle and reach as far forward as you can towards the tip of the board, press the blade all the way into the water and pull straight back using the core muscles. Lift the paddle up at your feet. Keep the paddle as vertical as possible in the lateral direction, otherwise the board will turn to the side. The straighter you can hold the paddle, the longer you can paddle from the same side without the board turning.

We hope you have a lot of fun with the FitNord SUP board and spend memorable moments enjoying nature!



### NOTE!

Care for the environment and do not leave rubbish in nature!

## 13 WARRANTY

FitNord AQUA series SUP boards and accessories have a 24-month warranty for private use, from the date of purchase. The warranty does not cover commercial use or rental use. The warranty covers manufacturing defects in the product and materials. The warranty does not cover defects due to improper use, such as leaks due to excessive pressure or storage against the instructions, breakages caused by sharp objects or dragging the board, or normal wear and tear of parts. In case of problems, please contact your dealer.

Following the instructions your board will provide joyful adventures for years to come.

# GRATTIS TILL KÖPET AV EN FITNORD SUP-BRÄDA!

---

HÄLSNINGAR FRÅN FITNORD-TEAMET

**Tack för att du köpt en FitNord SUP-bräda! Läs denna bruksanvisning noggrant för din egen säkerhet innan du använder brädan.**

**Denna bruksanvisning avser AQUA-modellerna.**

#### **FRISKRIVNINGSKLAUSUL**

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.

#### **TILLVERKARENS INTYG**

FitNord studs mattor tillverkas enligt standarden EN 71-14 och tillverkaren intygar att produkten uppfyller kraven för CE-märkning. Tillverkaren ansvarar inte för direkta eller indirekta skador till följd av bristande efterlevnad av bruksanvisningen.

#### **IMPORTÖR**

##### **FI**

Nordic Sports Brands Oy (FI214-76243)  
Kohmanikaari 3  
33100 Tampere

##### **SE**

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)  
Stormbyvägen 6  
163 55 Spånga

##### **NO**

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

#### **MANUALEN FINNS ÄVEN DIGITALT:**

[www.fitnord.com/manuals](http://www.fitnord.com/manuals)

SE

## INNEHÅLL

OM MANUALEN.....	42
1 SUP-BRÄDANS DELAR.....	43
2 SÄKERHETSINSTRUKTIONER.....	44
3 ALLMÅN INFORMATION.....	45
4 INSTÄLLNINGAR.....	46
5 PUMPEN.....	47
6 PÅFYLLNING/TÖMNING.....	48
7 PADDLA.....	49
8 MONTERING AV FENOR.....	50
9 SÄKERHETSREM.....	51
10 FÖRVARING.....	52
11 REPARATION.....	53
12 ANVÄNDARTIPS.....	54
13 GARANTI.....	55



Var särskilt uppmärksam på varningarna och råden i denna bruksanvisning.

**Varningar:** Felaktigt handhavande kan leda till personskador och skador på SUP-brädan.

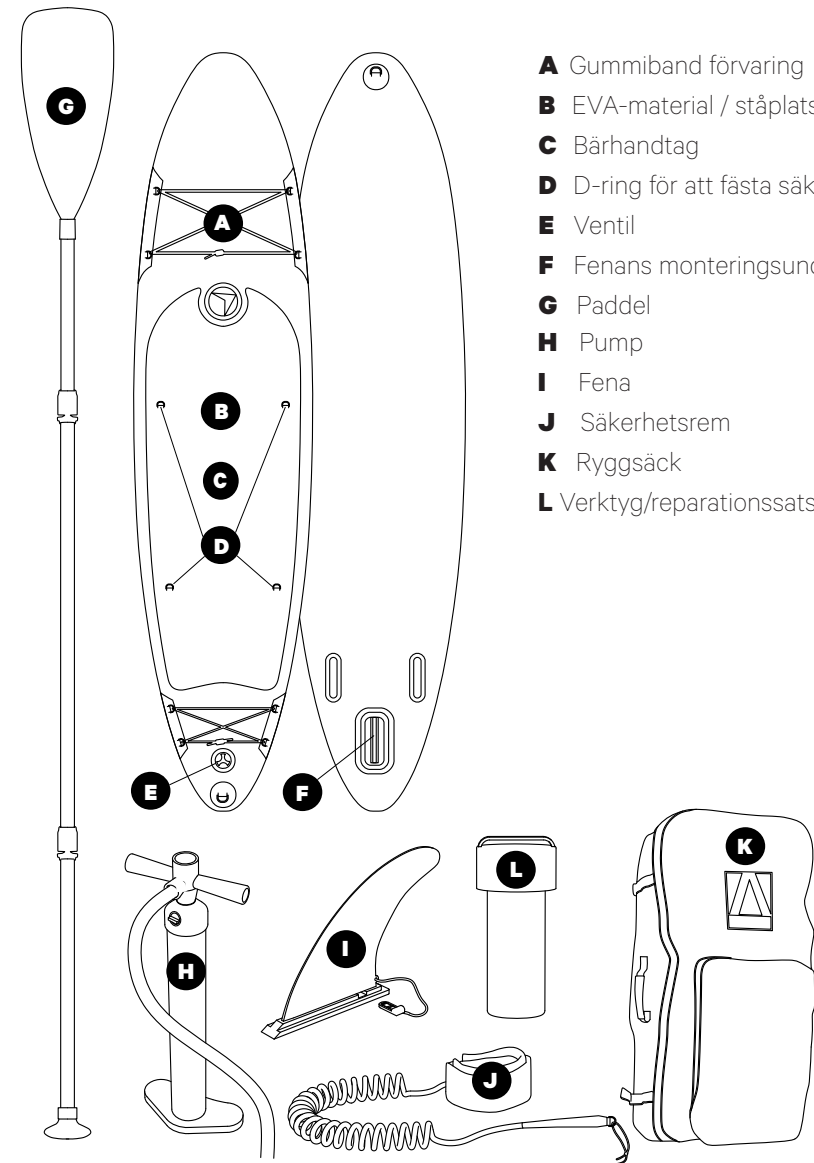
**Tips:** Så använder du SUP-brädan på ett säkert sätt.

Kontakta importören (Nordic Sports Brands Oy/Sportproffsen Sverige AB) om du har några frågor om produkten eller dess användning.

## VARNING

Felaktig användning a SUP-brädan och/eller försummelse att läsa användarmanualen kan orsaka svåra personskador.

Säljaren åtar sig inget ansvar för skador som orsakats av felaktig användning.



- A** Gummiband förvaring
- B** EVA-material / stålplåt
- C** Bärhandtag
- D** D-ring för att fästa säkerhetsremmen
- E** Ventil
- F** Fenans monteringsunderlag
- G** Paddel
- H** Pump
- I** Fena
- J** Säkerhetsrem
- K** Rygsäck
- L** Verktyg/reparationssats

## 2 SÄKERHETSINSTRUKTIONER

### VARNING

Ståpaddling är en vattensport och innebär risker.

Följ alltid följande regler när du använder brädan:

- Räddnings- eller flytvästar måste alltid bäras korrekt
- Kontrollera brädans skick innan du går ut i vattnet
- Fäst säkerhetsremmen i D-ringen på SUP-brädans bakre del och den andra änden runt din vrist
- Gå inte ut i stormigt väder eller åska
- Ta hänsyn till vattentemperaturen – att falla i kallt vatten är en risk
- Skydda huden från solen, eftersom det är lätt att bli bränd i vattnet
- Barn eller icke simkunniga bör inte använda brädan utan uppsikt
- Ta hänsyn till annan vattentrafik och se upp för båtar, fartyg och simmare
- Det är bra att ha med en mobiltelefon, vatten och i kallare väder även ombyte i en vattentät väska
- Akta dig för stenar, stubbar och andra hinder under vattnet. Vid en kollision stannar brädan tvärt

## 3 ALLMÄN INFORMATION

- Var försiktig med vassa föremål nära brädan. Kontrollera att det inte finns några vassa stenar på marken innan du fyller eller tömmer brädan.
- Släpa aldrig brädan på marken!
- Brädan går inte sönder av t.ex. hundens klor, men kan lämna spår i EVA-materialet.
- Om du vill förankra brädan kan du till exempel ta en flaska fylld med sand som ett ankare och binda den på brädan med en lång och hållbar lina som når botten.
- Inom gränserna för brädans bärförmåga, kan mer än en person vistas på brädan. Fler säkerhetsremmar och paddlar kan köpas separat.

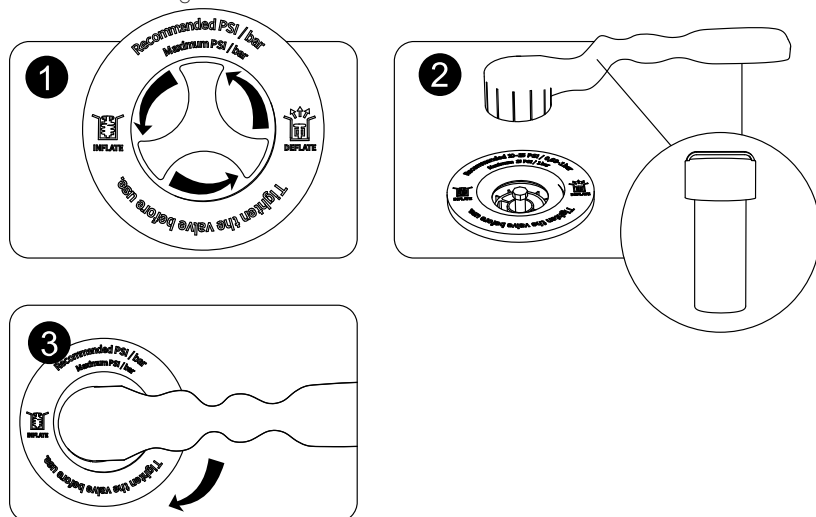
## 4 INSTÄLLNINGAR

### ! OBS!

Dra åt ventilen försiktigt vid behov!

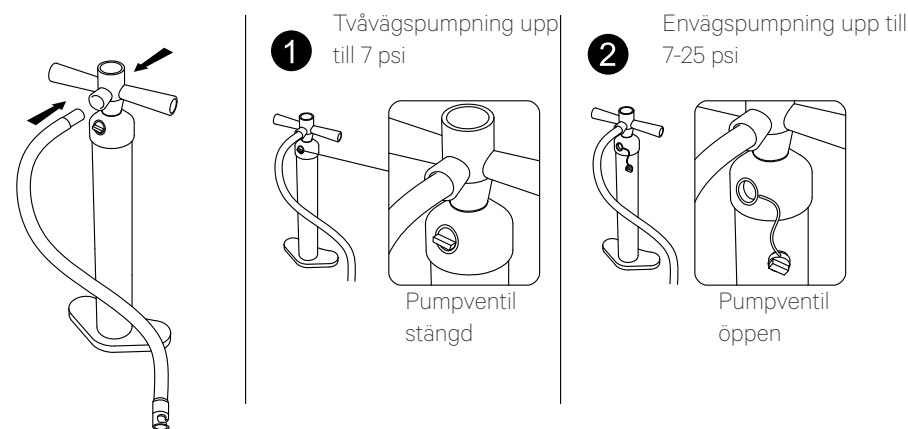
Kontrollera ventilen innan du fyller brädan med luft första gången. Om den sitter löst kommer luft läcka ut från ventilens ytterkanter. Åtgärd: Placera ventilnyckeln i skåran och dra försiktigt åt medurs.

Du öppnar och stänger ventilen med en knapp i mitten. Tryck ner knappen när du tömmer brädan. Ventilen ska vara stängd när du fyller på brädan det vill säga, knappen ska vara i övre läget.



## 5 PUMPEN

Fyll på med luft tills önskat lufttryck uppnås, dock ej mer än angivet maxtryck. Lägre tryck, t.ex. 8–10 PSI, lämpar sig för lugnare paddling. Då kan man fylla brädan med luft på några minuter. Med ett högre tryck blir brädan styvare, snabbare och stabilare. Med det rekommenderade lufttrycket eller i närheten av det får du en hårdare bräda med högre prestanda. Tryckmätaren på pumpen visar lufttrycket. Det går också bra att använda en kompressor för att fylla brädan med luft, ventiladaptar finns som tillval.



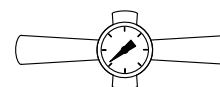
Det finns öppningar för slangerna på båda sidorna av pumpen. Den ena sidan fyller på med luft (inflate) medan den andra tömmer (deflate).

Pumpen har både envägs- och tvåvägsfunktion. Du kan ha pumpen i tvåvägläge initialt, då fylls brädan på i medan den andra tömmer båda pumprikningarna.

När trycket ökar och det blir mer krävande att pumpa rekommenderar vi att du öppnar pumpventilen som gör det lättare att pumpa.

Rekommenderat tryck i psi

**Aqua 300, Aqua Lite**  
10-15, (15 MAX)  
**Aqua 330, Aqua Leaf, Aqua Apex**  
15-18, (25 MAX)  
**Aqua Ruby**  
18-22, (22 MAX)



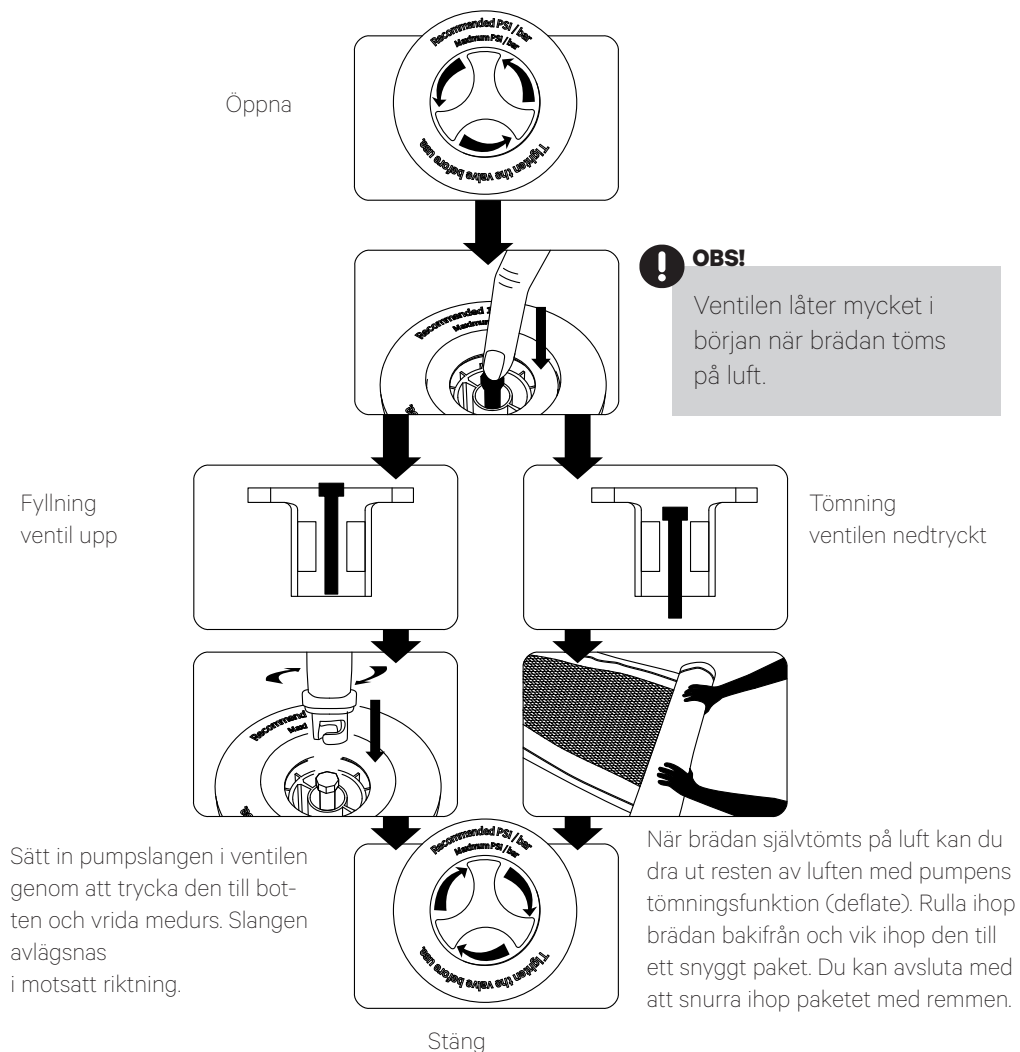
### ! OBS!

När du fyller brädan med luft känns den ganska snabbt full, även om mätaren inte ger någon avläsning. Fortsätt pumpa tills mätaren går mot önskat värde.

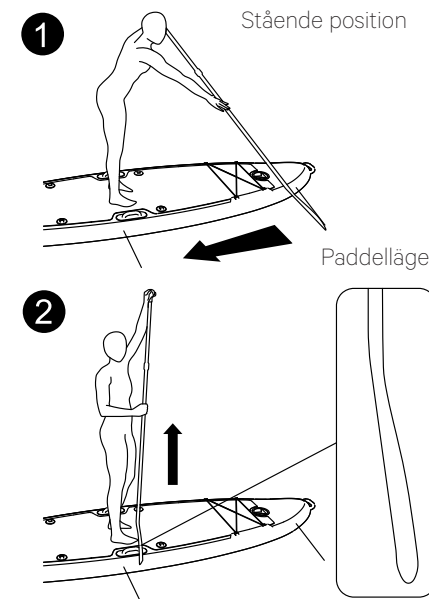
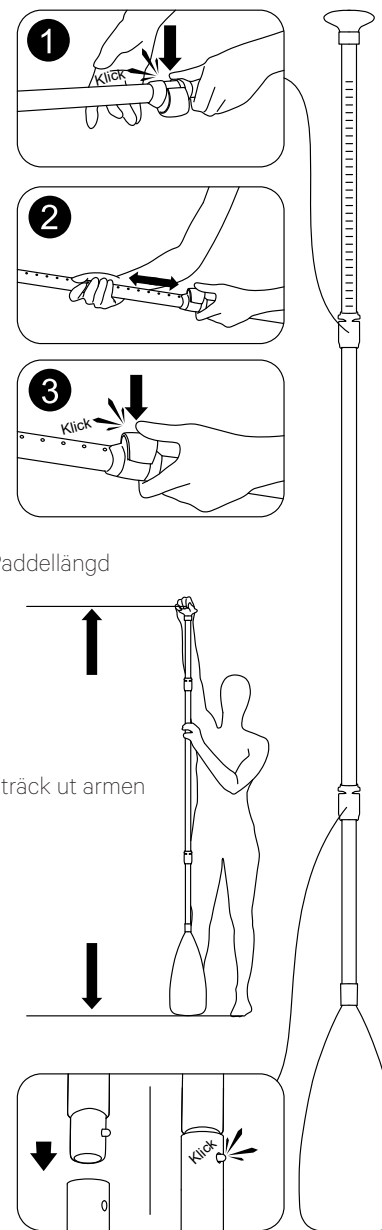


# 6 PÅFYLLNING/TÖMNING

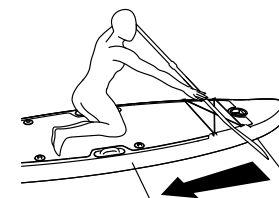
# 7 PADDLA



Rengör brädan på skräp efter användning och låt den torka helt. Koppla loss säkerhetsremmen och fenan och tryck ner ventilknappen för att tömma brädan på luft.



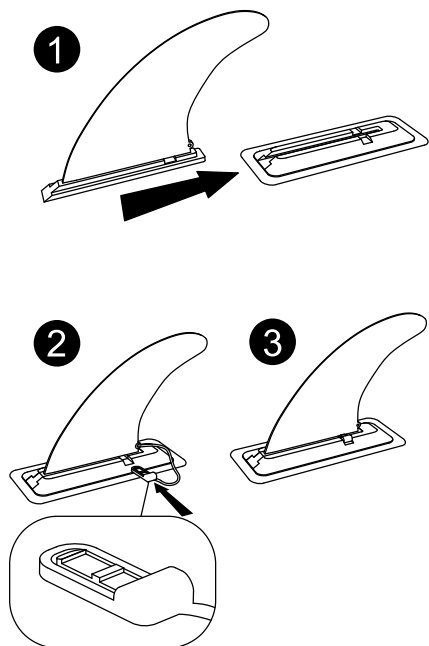
with Knä-position



Sätt ihop paddelns delar och justera till passande längd. När man står upp och paddlar så är det bra om paddeln är lika lång som användaren är med armen uppsträckt.

## 8 MONTERING AV FENOR

Standardfäste

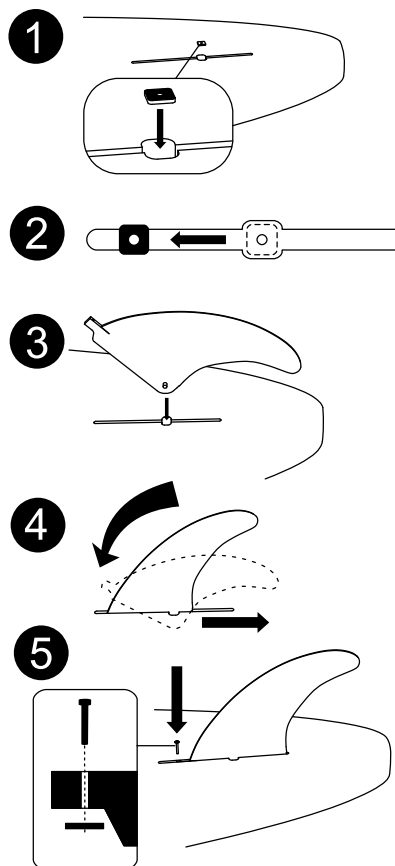


### ! VARNING!

Viktigt att klämman är vänd åt rätt håll så att den inte fastnar

Du fäster fenan genom att skjuta in den i den därtill avsedda skåran. Det finns en klämma som du låser fenan med när den är på plats.

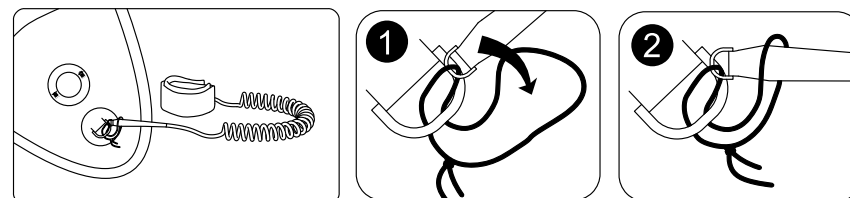
US fenboxfäste



Sätt först in muttern i skåran, tryck sedan in fenan i skåran och skjut den bakåt. När fenan är på plats, fäst den med skruven.

Aqua Ruby, Aqua Apex 365 och 380 använder US fin box-klämma och är därmed kompatibel med alla fenor med samma fäste.

## 9 SÄKERHETSBÄLTE



Fäst säkerhetsremmen i antingen D-ringen på brädans bakre del eller bärhandtaget. Var noga med att fästa den andra änden av bandet på din fotled innan du går ut i vattnet.

## 10 FÖRVARING

Det bästa för brädan är att förvara den med ventilen öppen, fenorna borttagna och brädan utspridd på en plan yta eller löst ihoprullad i ryggsäcken inomhus.

Brädan kan även förvaras utomhus, till exempel i förrådet, men måste skyddas mot vatten och snö.

Flytta eller vik inte brädan i minusgrader, eftersom det frusna materialet är ömtåligt. Om brädan lämnas i solen eller på ett varmt ställe, så kan trycket i brädan öka utöver den tillåtna gränsen, vilket minskar livslängden på brädan eller gör att den går sönder. För korttidsförvaring gäller samma anvisningar som för långtidsförvaring. Men om du planerar att använda brädan nästa dag igen, finns det ingen anledning att minska trycket och det räcker att hålla brädan borta från solen.

### ! OBS!

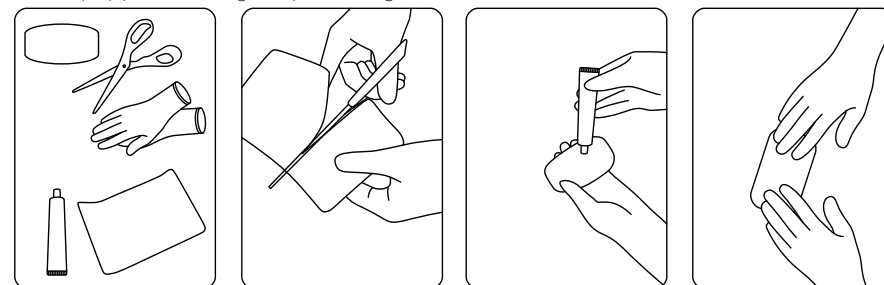
Lämna inte en blöt bräda under lång tid ihoprullad. Torka brädan väl innan långtidsförvaring för att undvika mögelbildning

### ! VARNING!

Se till att brädan är helt torr och helst ren innan du förvarar den. Brädan får inte förvaras i solen, då även UV-strålning och värme gör materialet skört.

## 11 REPARATION

Om din bräda läcker, dra alltid åt ventilen först. En lös ventil läcker lufti området mellan ventilens kanter och brädans material. Om åtdragning inte hjälper och du inte kan hitta den exakta platsen för läckaget, fyll brädan med luft och använd en blandning av såpa och vatten på brädan, särskilt över sömmarna, så att den läckande punkten börjar bubbla. Märk området, töm brädan och rengör området väl. Reparera brädan utomhus eller i ett välventilerat utrymme. Skär en rejäl bit från reparationsssatsen så att biten sträcker sig minst 3 cm från alla håll över läckagepunkten. Om du vill kan du även gnugga med lite sandpapper för att göra ytan lite grövre.



Applicera rikligt med PVC-lim på både reparationsbiten och på brädan så att limmet täcker båda jämnt. Låt limmet torka i 3–6 minuter och sedan sätt reparationsbiten på plats. Tryck på den jämnt och se till att det inte finns några luftbubblor. Tryck sedan på stället kraftigt i några minuter, torka eventuella limfläckar och låt reparationen torka i 24 timmar i torrt och varmt utrymme. Kolla brädan innan du använder den igen.

Ta hänsyn till följande vid användning av limmet:

- ! Lim är brandfarligt, bearbeta inte lim nära eld eller gnistor. Rökning är strängt förbjudet.
- Limningsarbete måste utföras i ett väl ventilerat utrymme, eftersom limångor är skadliga för hälsan och kan orsaka illamående.
- Håll limmet utom räckhåll för barn och husdjur.
- När du hanterar lim, skydda händerna och var noga med att inte få lim i ögon, mun eller hud.
- Om lim kommer in i ögat, skölj ögat rikligt med vatten och kontakta vården.
- Innan limmet har torkat är det mycket skadligt för miljön.

## 12 ANVÄNDARTIPS

Ståpaddling är roligt, effektivt och kan utövas på många olika nivåer. Med brädan kan du åka på en lång utflykt, ligga ovanpå den och njuta av vädret och allt däremellan.

Här är några korta tips om hur man kommer effektivt igång med ståpaddling: Börja med att sitta på knä på brädan nära bärhandtaget, gunga brädan och känn rörelsen på vattnet. Du kan paddla både genom att sitta på knäna eller sitta på rumpan, om du inte känner dig redo för att stå upp. När du känner dig säker och stabil, kan du stå upp. Håll knäna och kroppen avslappnad, eftersom ju mer du spänner dig, desto skakigare är det. Ett bra tips är att hålla ögonen på fasta platser, såsom stränder och träd – detta hjälper dig att hitta och hålla balansen. Längden på paddeln justeras för att matcha din egen längd med armarna uppsträckta. Du bör inte vara rädd för att falla i vattnet, för med ett avslappnat sinne hittar du balansen snabbare.

Håll paddeln med den böjda delen framåt. Håll handtaget med ena handen och den andra handen mycket längre ned på paddeln, så att om du lyfter paddeln och har händerna upp mot himlen, skulle vinkeln på armarna vara ca 90 grader. Ta ett paddeldrag så långt fram som möjligt, försök nå nästan ända upp mot toppen av brädan, tryck ned hela paddeln i vattnet och gör ett drag bakåt och använd styrkan i hela kroppen. Lyft paddeln ungefär när den är vid dina fötter. Håll paddeln i sidled så vertikalt som möjligt, annars kommer brädan börja styra åt sidan. Ju mer rakt du kan hålla paddeln, desto längre kan du paddla från samma sida eftersom brädan flyter i en rak linje.

Vi hoppas att du är nöjd med FitNord SUP-brädan och att du får många minnesvärda och härliga stunder ute i naturen!

### **OBS!**

Ta hand om miljön och lämna inte något skräp i naturen!

## 13 GARANTI

FitNord AQUA-seriens SUP-brädor och tillbehör har en 24-månaders garanti för normal privat användning, som räknas från inköpsdatumet. Kommersiell användning eller uthyrning omfattas inte av garantin. Garantin omfattar fel i tillverkningen av produkten och materialet. Defekter som beror på användning i strid med bruksanvisningen, såsom läckage på grund av för högt tryck eller felaktig förvaring, defekter orsakade av vassa föremål eller att brädan har släpats på marken, omfattas inte av garantin. Vid problem, kontakta återförsäljaren.

Genom att följa bruksanvisningen kan du njuta av din bräda i många år framöver!

GRATULERER MED  
DITT NYE SUP-BRETT  
FRA FITNORD!

---

MED VENNLIG HILSEN FITNORD TEAMET

**Takk for at du kjøpte et SUP-brett fra FitNord! For din egne sikkerhets skyld bør du lese denne bruksanvisningen nøye før du bruker SUP-brettet. Denne bruksanvisningen gjelder AQUA-modellene.**

**ANSVARFRASKRIVELSE**

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.

**PRODUSENTENS ERKLÆRING**

FitNord trampoliner er produsert i henhold til EN 71-14 standarden og produsenten erklærer at produktet oppfyller kravene til CE-merking. Produsenten er ikke ansvarlig for direkte eller indirekte skader som følge av manglende overholdelse av bruksanvisningen.

**IMPORTØR**

**FI**

Nordic Sports Brands Oy (FI214-76243)  
Kohmankaari 3  
33100 Tampere

**SE**

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)  
Stormbyvägen 6  
163 55 Spånga

**NO**

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

**INSTRUKSJONER FINNES OGSÅ DIGITAL PÅ:**

[www.fitnord.com/manuals](http://www.fitnord.com/manuals)

# NO

## INNHold

OM BRUKSANVISNINGEN.....	60
1 SUP-BRETTSETTETS DELER.....	61
2 SIKKERHETSINSTRUKSJONER.....	62
3 GENERELLE OPPLYSNINGER.....	63
4 INTRODUKSJON.....	64
5 PUMP.....	65
6 FYLLING/TAPNING.....	66
7 PADLE.....	67
8 FINNEMONTERING.....	68
9 SETEBELTE.....	69
10 OPPBEVARING.....	70
11 LAPPING AV SUP-BRETTET.....	71
12 TEKNIKTIPS FOR BRETTPADLING.....	72
13 GARANTI.....	73



Vær ekstra oppmerksom på advarslene og tipsene i bruksanvisningen.

**Advarsler:** Gal bruk kan føre til skader og ulykker

**Tips:** Tips for sikker bruk av SUP-brettet.

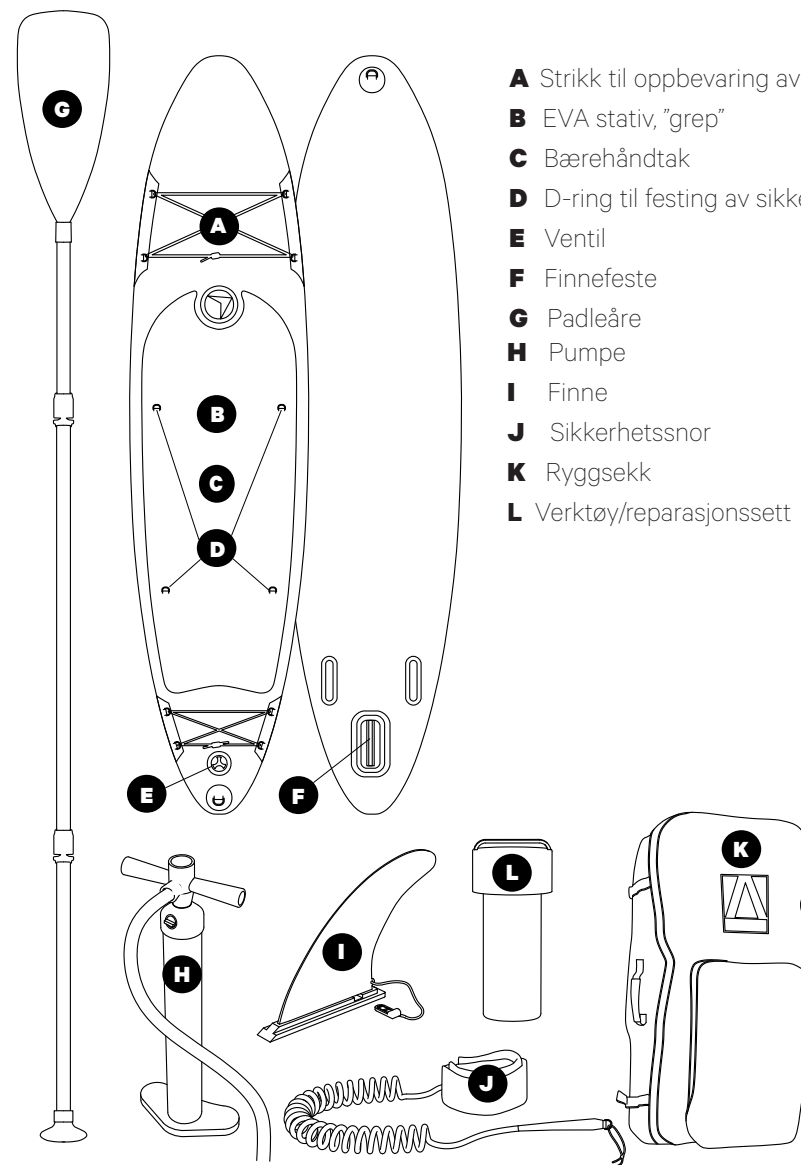
Kontakt importøren dersom du har spørsmål om produktet eller bruken av det.

(Nordic Sports Brands Oy).

## ! ADVARSEL

Feil bruk av SUP-brettet og/eller unnlattelse av å lese denne bruksanvisningen kan føre til alvorlig personskade.

Selgeren tar ikke ansvar for noen skader som er forårsaket av feil bruk uten at bruksanvisningen følges.



- A** Strikk til oppbevaring av gjenstander
- B** EVA stativ, "grep"
- C** Bærehåndtak
- D** D-ring til festing av sikkerhetsnoren
- E** Ventil
- F** Finnefeste
- G** Padleåre
- H** Pumpe
- I** Finne
- J** Sikkerhetsnør
- K** Ryggsekk
- L** Verktøy/repasjonssett

## 2 SIKKERHETSINSTRUKSJONER

### ! ADVARSEL

Brettspadling er en vannsport som innebærer risikoer.

Følg alltid de følgende reglene når du bruker brettet:

- Bruk alltid rednings- eller flytevest på riktig måte
- Kontroller brettets stand før du bruker det på sjøen
- Ikke dra ut på sjøen når det er storm eller tordenvær
- Vurder temperaturen i vannet – det er risiko ved å falle ut i kaldt vann
- Beskytt huden mot solen, for man blir lett solbrent ute på sjøen
- Barn eller personer som ikke kan svømme må ikke bruke brettet uten tilsyn
- Sjekk at sikkerhetssnoren er festet til brettet og rundt ankelen
- Ta hensyn til annen trafikk på sjøen, og se opp for båter og badende
- Det lønner seg å ha med seg en vanntett pose med telefon, vann og et skift med klær i kjøligere vær
- Se opp for steiner, stubber og andre hindre under vann. Brettet stanser brått dersom det støter bort i noe

## 3 GENERELLE OPPLYSNINGER

- Vis forsiktighet med skarpe gjenstander i nærheten av brettet. Kontroller at det ikke er skarpe steiner ell. på bakken før du fyller eller tømmer brettet. Dra aldri brettet langs bakken!
- Hundeklør ødelegger ikke brettet, men de kan etterlate seg riper i EVA-gripmaterialet.
- Dersom du ønsker å ankre brettet, kan du for eksempel ta med deg en flaske fylt med sand som anker, og binde den godt fast i brettet med en lang og solid snor som rekker helt ned til bunnen.
- Innenfor grensene for bæreevnen kan det være flere personer på brettet samtidig. Man får kjøpt flere årer separat.



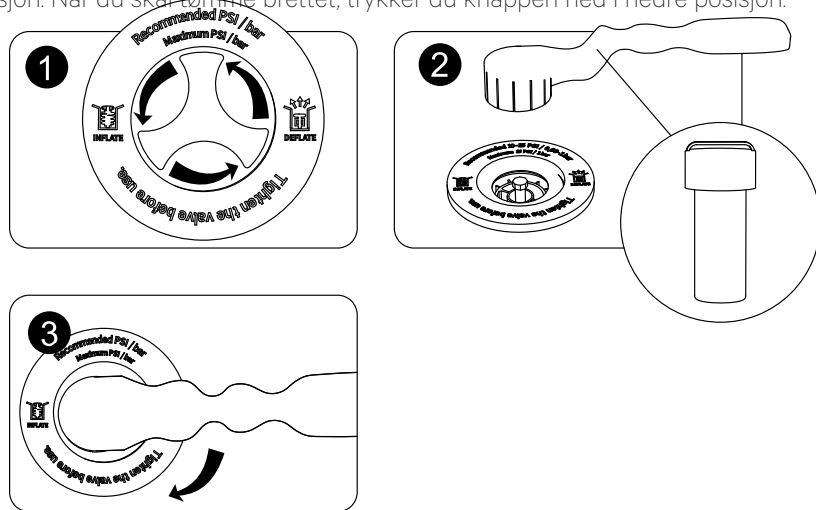
## 4 INTRODUKSJON

### ! MERK!

Stram ventilen forsiktig til om nødvendig!

Sjekk ventilen før du fyller brettet med luft første gang. Hvis den er løs, vil luft lekke ut fra ventilens ytterkanter. Utbedring: Plasser ventilnøkkelen i sporet og stram forsiktig med klokken.

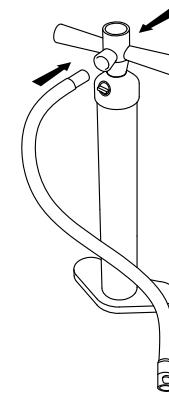
Ventilen fungerer ved å trykke på knappen i midten av den, som åpner og stenger ventilen. Ventilen må være stengt når du fyller brettet, dvs. knappen skal stå i øvre posisjon. Når du skal tømme brettet, trykker du knappen ned i nedre posisjon.



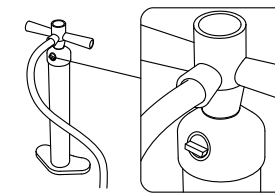
Pumpen fungerer både enveis og toveis. Til å begynne med kan du bruke pumpen toveis, slik at pumpen pumper luft inn i brettet både når du drar og skyver i pumpen. Pumpeslangen kan festes på begge sidene av pumpen – den ene siden (inflate) fyller og den andre siden (deflate) tømmer luft.

## 5 PUMP

Pump så høyt trykk i brettet som du ønsker, men likevel aldri mer en det oppgitte maksimale trykket. Et lavere trykk, som for eksempel 8-10 psi, passer til rolig brettspadling og avslapping, og det tar bare noen minutter å pumpe dette trykket. Et høyere trykk gjør brettet stivere, raskere og mer stabilt. Dersom du ønsker at brettet skal ha en høyere ytelsesevne, anbefaler vi å pumpe brettet opp til det anbefalte trykket eller i alle fall i nærheten av dette. Du kan se trykket på pumpens trykkmåler. Man kan også fylle brettet med kompressor, og ventiladaptere fås som ekstrautstyr.

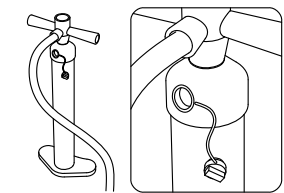


1 Toveis pumping opp til 7 psi



Cap på

2 Enveispumping opp til 7-25 psi

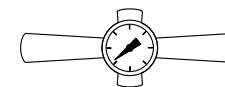


Cap åpen

Pumpeslangen kan festes på begge sidene av pumpen – den ene siden (inflate) fyller og den andre siden (deflate) tømmer luft.

Anbefalt trykk i psi

**Aqua 300, Aqua Lite**  
10-15, (15 MAX)  
**Aqua 330, Aqua Leaf, Aqua Apex**  
15-18, (25 MAX)  
**Aqua Ruby**  
18-22, (22 MAX)



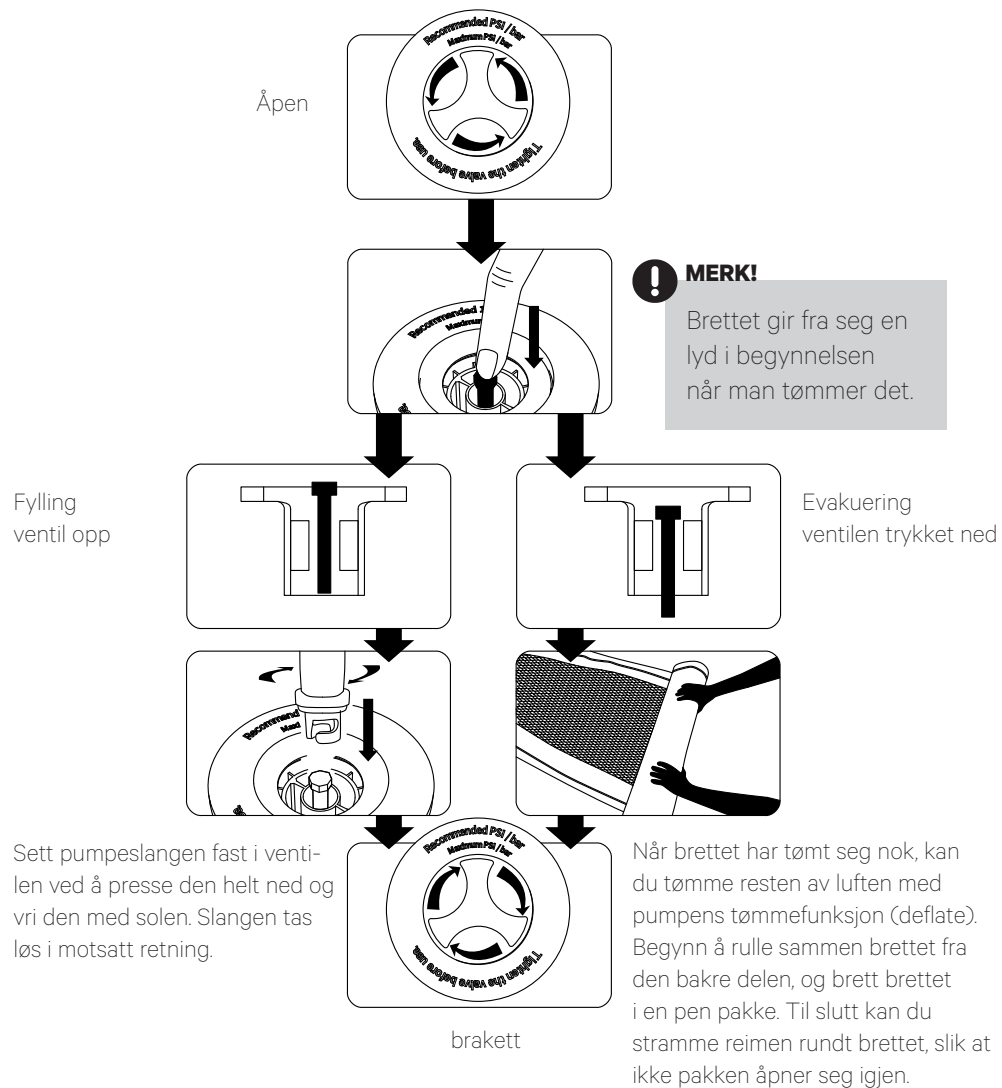
Pumpen fungerer både enveis og toveis. Til å begynne med kan du bruke pumpen toveis, slik at pumpen pumper luft inn i brettet både når du drar og skyver i pumpen.

Når trykket øker og pumpingen blir tyngre, lønner det seg å åpne proppen, slik at det blir lettere å pumpe.

### ! MERK!

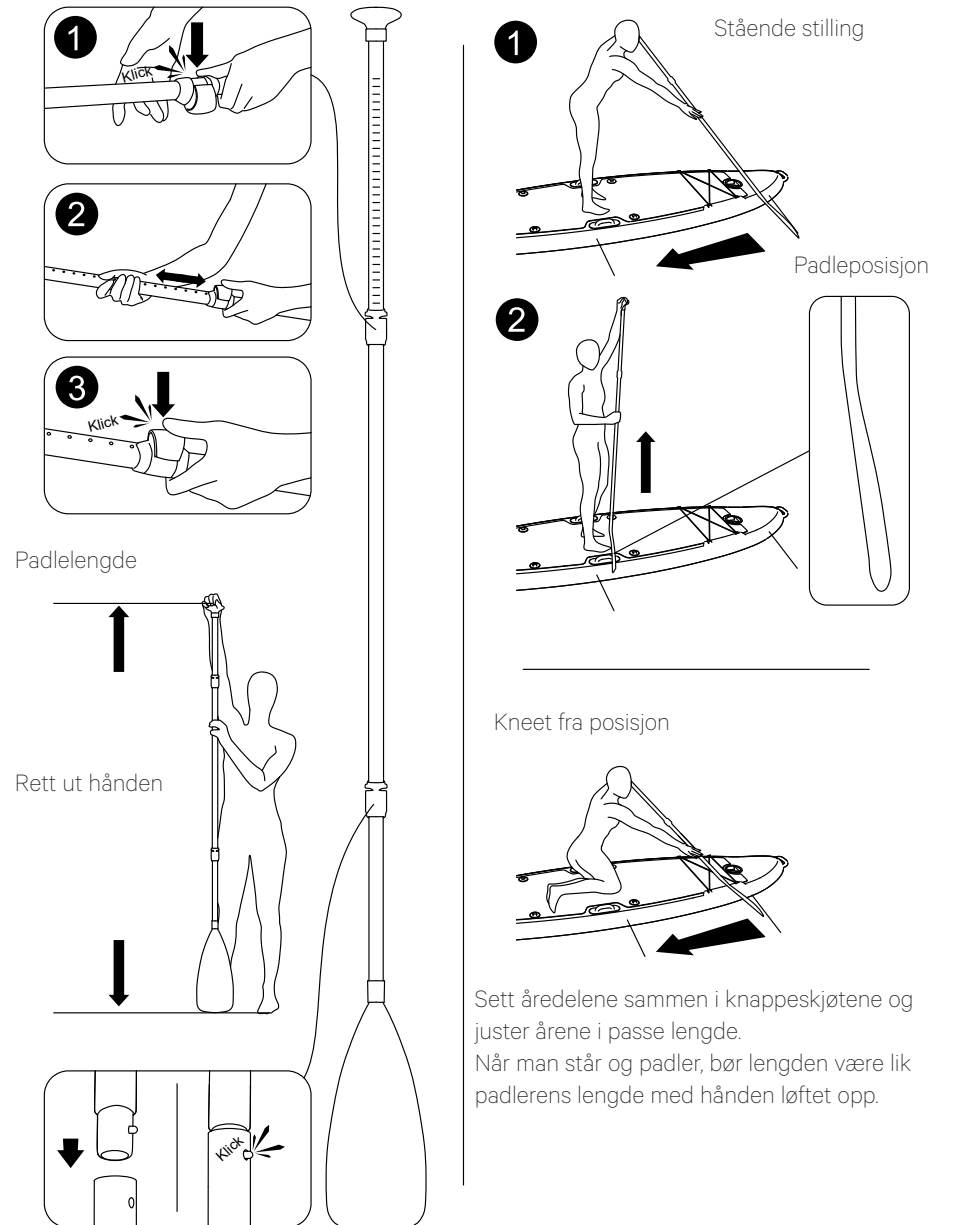
Når du fyller brettet med luft, føles det ganske raskt fullt, selv om måleren ikke gir noen avlesning. Fortsett å pumpe til måleren beveger seg mot ønsket verdi.

## 6 FYLLING/TAPNING



Rens vekk smuss og søppel fra brettet og la det tørke helt etter bruk. Ta løs sikkerhetssnoren og finnen og åpne ventilen ved å trykke den ned i nedre posisjon.

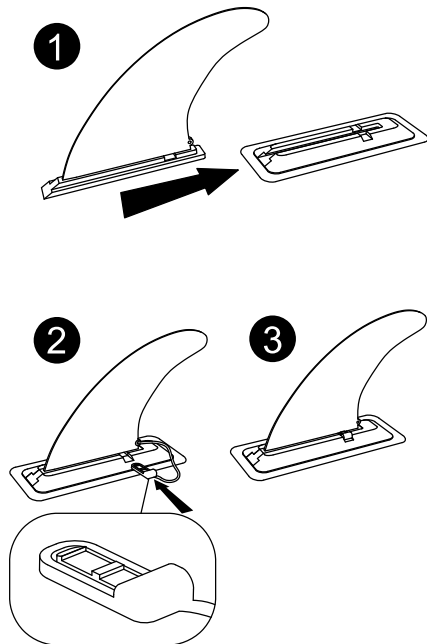
## 7 PADLE



## 8 FINNEMONTERING

## 9 SETEBELTE

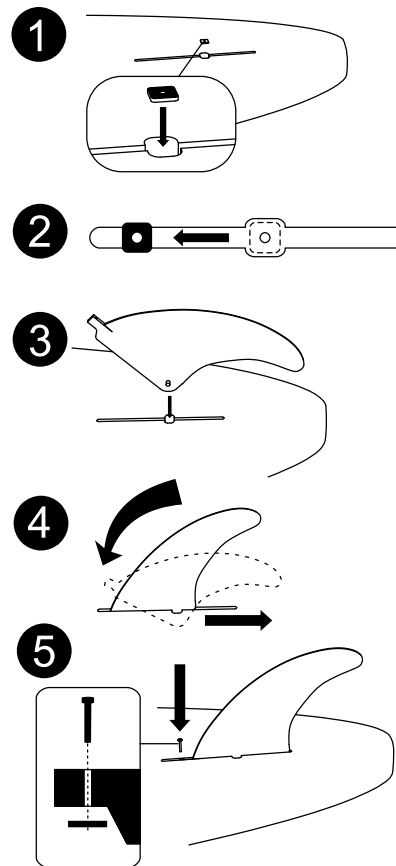
Standard vedlegg



**! MERK!**  
Installasjonsretning

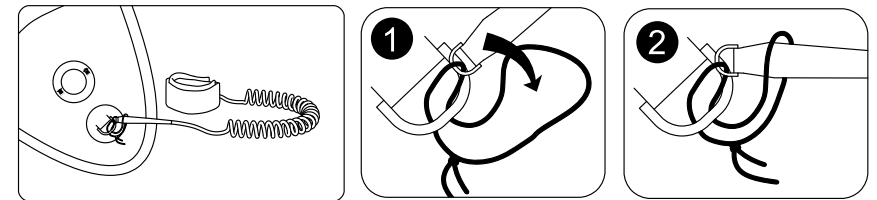
Finnen festes ved å skyve den inn i sporet som er beregnet til den. Lås finnen fast når den er på plass.

US finboksfeste



Sett inn mutteren først i sporet, skyv deretter finnen inn i sporet og skyv den bakover. Når finnen er på plass, fest den med skruen.

Aqua Ruby, Aqua Apex 365 og 380 har US fin box finnefeste, og alle finner med tilsvarende feste passer til det.



Fest sikkerhetsnoren enten i D-ringene på bakre del av brettet eller i håndtaket. Husk å feste den andre enden av snoren i ankelen din når du drar ut på sjøen.

## 10 OPPBEVARING

Det er aller best for brettet å oppbevare det innendørs med ventilen åpen, finnen demontert og utbredt ut på et flatt underlag eller løst sammenrullet i ryggsekken.

Man kan også oppbevare brettet ute på for eksempel et lager, men likevel beskyttet mot vann og snø.

Ikke flytt eller brett sammen brettet ved minusgrader, for materialet er porøst når det er frossent. Sørg for at brettet er helt tørt og helst også rent før lagring.

De samme instruksjonene gjelder både kortvarig og langvarig oppbevaring. Dersom du likevel vil bruke brettet senere samme eller neste dag, trenger du ikke å redusere trykket, og det holder at du holder brettet borte fra solen.

### ! MERK!

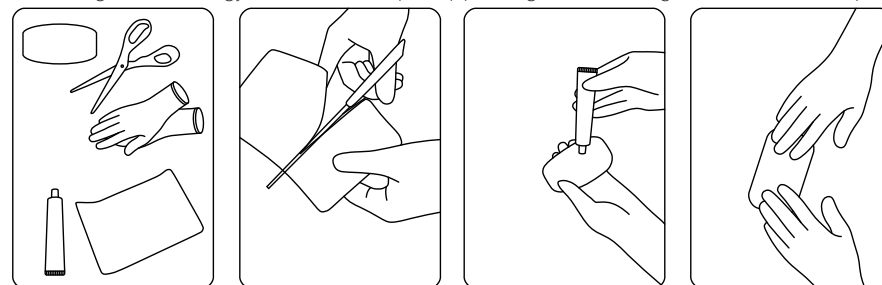
Ikke la et vått Brett stå over lengre tid å rulle. Tørk platen godt før langtidslagring for å unngå muggdannelse

### ! ADVARSEL

Dersom man plasserer brettet i solen eller på et varmt sted, kan trykket stige til over den tillatte grensen. Dette kan redusere brettets levetid eller til og med ødelegge det.

## 11 LAPPING AV SUP-BRETTET

Dersom brettet ditt lekker, skal du alltid stramme ventilen først. Dersom ventilen har løsnet, lekker det luft mellom ytterkanten på ventilen og brettets overflatemateriale. Dersom strammingen ikke hjelper, og du ikke finner det nøyaktige lekkasjepunktet, fyller du brettet og heller en løsning av oppvaskmiddel og vann over det, spesielt i skjøtene. Da begynner lekkasjestedet å boble. Merk av stedet, tøm brettet og rengjør området godt. Utfør lappingen utendørs eller i et rom med god ventilasjon. Klipp ut en stor bit av lappen i reparasjonssettet, slik at lappen går minst 3 cm over lekkasjestedet i alle retninger. Du kan gjøre overflaten på lappen og brettet litt grovere med sandpapir.



Bre rikelig med lim både på lappen og brettet, slik at limet dekker hele lappen og stedet som skal lappes jevnt. La limet tørke i 3-6 minutter og sett lappen på plass. Trykk den jevn og forsikre deg om at det ikke er luftbobler mellom lappen og brettet. Press deretter lappen kraftig på plass i noen minutter, tørk vekk eventuelle limflekker rundt den og la tørke i 24 timer på et tørt og varmt sted. Sjekk brettet en gang til før du drar ut på tur med det.

! Vær oppmerksom på dette i forbindelse med limet:

- Lim er lett tennbart, ikke håndter lim i nærheten av ild eller gnister. Røyking strengt forbudt.
- Limingen må gjøres i et rom med god ventilasjon, for limdamp er helseskadelig og kan forårsake kvalme.
- Hold limet utilgjengelig for barn og kjæledyr.
- Når du håndterer lim, må du beskytte hendene dine og passe på at du ikke får lim i øynene og munnen eller på huden.
- Dersom du får lim i øynene, må du skylle dem med rikelig med vann og oppsøke legehjelp.
- Lim er svært miljøskadelig før det tørker.

## 12 TEKNIKTIPS FOR BRETTPADLING

Brettpadling er morsomt og effektivt og kan utføres på mange forskjellige nivåer. Du kan dra på lengre turer med brettet, ligge på det og nyte sommersonen eller padle i ro og fred mens du beundrer landskapet. Her får du noen korte tips om hvordan du kan padle effektivt:

Start med å sitte på kne på brettet i nærheten av håndtaket, gyng på brettet og kjenn etter hvordan bevegelsene på vannet føles. Du kan padle på kne eller i sittende stilling dersom du ikke er helt klar til å stå enda. Når du føler deg stø, kan du reise deg opp. Hold knærne og kroppen avslappet, for jo mer anspent du er, dess mer ustø vil du føle deg. I begynnelsen lønner seg å feste blikket på et fast sted, som en strand eller i trærne – slik er det lettere å holde balansen. Juster lengden på åren slik at den er like lang som din egne lengde når du holder armen opp. Det lønner seg ikke å være redd for å falle i vannet, for du finner raskere balansen og padlingen går lettere når du er avslappet.

Åren holdes med den konvekse siden mot padleretningen. Ta tak i gripehåndtaket med den ene hånden og i god avstand nedenfor med den andre hånden, slik at armene er i en 90 graders vinkel dersom du løfter dem opp mot himmelen. Før åren så langt fremover som mulig mot spissen på brettet, press bladet helt ned i vannet og dra det rett bakover ved å bruke kraften i kroppen din. Løft åren opp når den er ved føttene dine. Hold åren så loddrett som mulig i sideretning, for ellers vil brettet begynne å svinge til siden. Jo rettere du klarer å holde åren, dess lengre kan du padle på samme side om gangen.

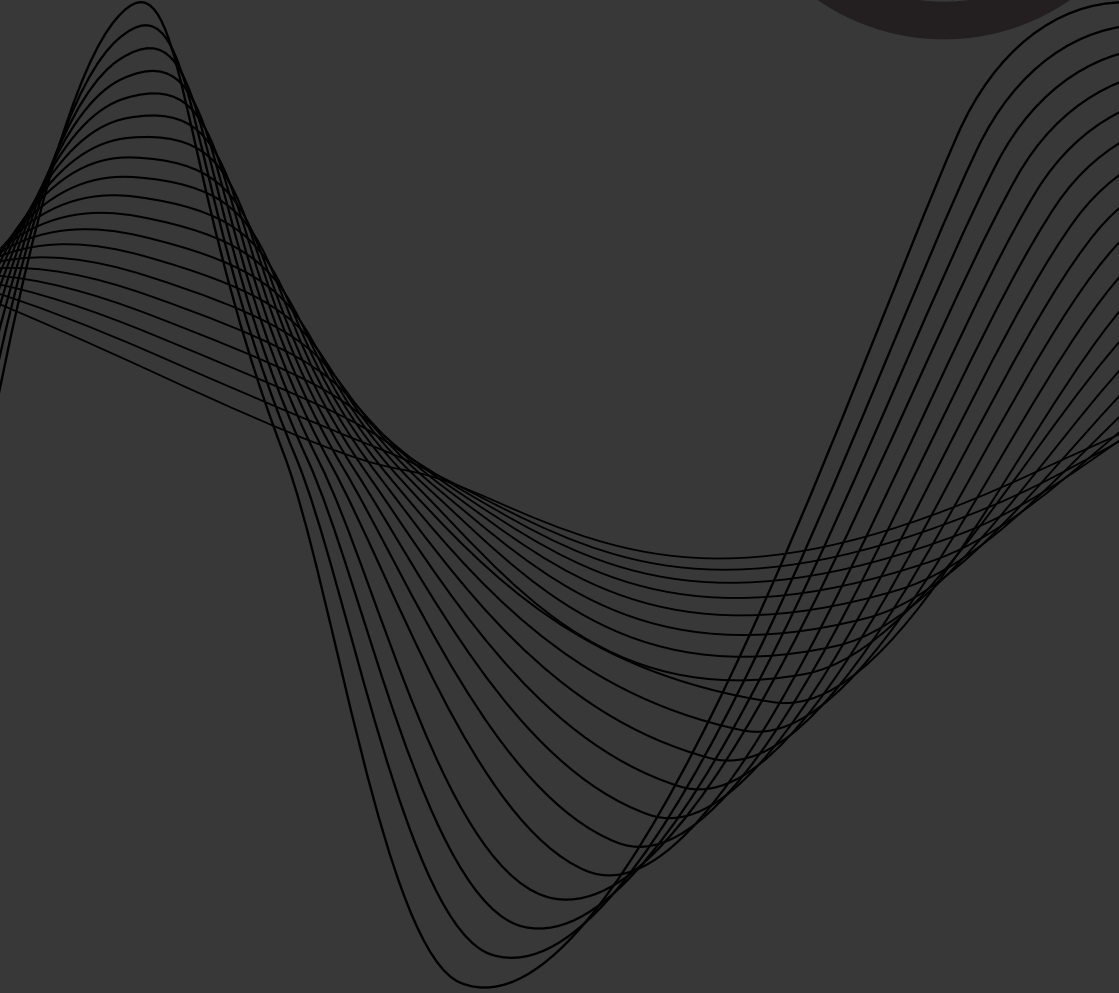
Vi håper du har mye glede av SUP-brettet du har kjøpt, og at det gir deg mange uforglemmelige naturopplevelser!

### ! MERK!

Ta hensyn til miljøet og ikke kast søppel i naturen!skräp i naturen! rubbish in nature!

## 13 GARANTI

SUP-brettene i FitNord AQUA-serien samt utstyret har 24 måneders garanti ved vanlig privat bruk, som starter på kjøpsdatoen. Garantien dekker ikke kommersiell bruk eller utleiebruk. Garantien dekker produksjonsfeil på produktet og materialene. Garantien dekker ikke feil på grunn av bruk som strider mot bruksanvisningen, som lekkasje på grunn av for høyt trykk eller oppbevaringen, skader på grunn av skarpe gjenstander eller at man har dratt brettet langs bakken samt slitasje av brettets deler. Kontakt salgsstedet dersom det oppstår problemsituasjoner. Ved å følge bruksanvisningen vil du ha glede av brettet ditt i mange år.



***FITNORD***