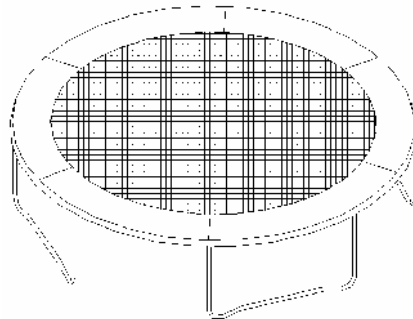


Trampolin Bedienungsanleitung & Sicherheitshinweise



Lieber Kunde,

wir danken Ihnen für den Kauf dieses Produkts der Marke BEST und hoffen, dass Sie viel Freude damit haben werden. Für den Zusammenbau benötigen Sie etwa eine Stunde Zeit. Es sind mindestens zwei Personen für den Aufbau erforderlich.

Bitte lesen Sie die Anweisungen in dieser Gebrauchsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Trampolin zusammenbauen und benutzen.

Bewahren Sie die Gebrauchsanleitung sorgfältig auf.

Achtung: Diese Bedienungsanleitung enthält Warnhinweise und Nutzungshinweise. Das Nichtbeachten der Warnhinweise und Anweisungen kann ernsthafte Verletzungen zur Folge haben, die wie jeder Unfall, sogar zum Tode führen können.

Die Warnungen werden hier einmalig ausgesprochen und gelten für jeden nicht befolgten Teil der Anleitung.



Warnhinweise:

Um das Verletzungsrisiko gering zu halten, befolgen Sie bitte die entsprechenden Sicherheitsbestimmungen und Hinweise.

- Unsachgemäßer Gebrauch des Trampolins ist gefährlich und kann zu ernsthaften Verletzungen führen!
- Da das Trampolin schwingt, treibt es den Benutzer in eine ungewohnte Höhe und in eine Vielzahl von Körperbewegungen.
- Vor jedem Gebrauch das Trampolin auf abgenutzte, lose oder fehlende Teile prüfen.
- Der richtige Zusammenbau und die Pflege des Produktes, Sicherheitstipps, Warnhinweise und die richtige Technik beim Springen sind in dieser Gebrauchsanleitung enthalten. Alle Benutzer und Aufsichtspersonen müssen sie lesen und sich mit den Instruktionen vertraut machen. Jeder, der das Trampolin benutzen will, muss sich über die eigenen Grenzen beim Ausüben diverser Sprünge auf diesem Trampolin im Klaren sein.
- Das Höchstgewicht des Benutzers darf 100 kg nicht überschreiten.
- Es muss eine angemessene Kopffreiheit vorhanden sein (siehe auch Wahl des Standortes).

Eine Leiter ermöglicht Kindern, auf das Trampolin zu klettern.

Trampoline sind für Kinder unter 6 Jahren nicht geeignet.

Benutzen Sie die Leiter nicht, wenn Kinder unter 6 Jahren in der Nähe sein könnten.

Entfernen Sie die Leiter, wenn das Trampolin nicht benutzt wird.

Vor Beginn des Trainings sollte immer ein Arzt konsultiert werden!



Wahl des Standortes

Für den sicheren Gebrauch des Trampolins beachten Sie bitte bei der Wahl des Standortes folgende Punkte:

- Eine Höhe von mindestens 7,30 m, vom Boden gemessen, ist empfehlenswert.
- Das Trampolin sollte nicht in Gebäuden genutzt werden. Bei Nutzung in Gebäuden mit ausreichender Deckenhöhe ist das Umfeld mit speziellen Matten zu sichern.
- Leitungen, Äste und andere Hindernisse dürfen nicht im Sprungbereich des Gerätes vorhanden sein.
- Auch in der Waagerechten muss unbedingt Bewegungsfreiheit sein.
- Das Trampolin sollte nicht in der Nähe von Mauern, Zäunen und anderen Spielorten aufgestellt werden.
- Ein Kreis mit einem Radius von 2,5 m sollte frei gehalten werden.
- Stellen Sie das Trampolin vor Gebrauch auf eine ebene Fläche.
- Sichern Sie das Trampolin gegen unbeaufsichtigte und unerlaubte Nutzung ab.
- Entfernen Sie etwaige Gegenstände unter dem Trampolin, die die Stabilität verändern könnten oder zu Verletzungen führen könnten.
- Der Benutzer/Besitzer und die Aufsichtsperson des Trampolins sind dafür verantwortlich, alle Nutzer auf die Vorschriften in der Gebrauchsanleitung aufmerksam zu machen.
- Machen Sie keine Salti oder andere Überschläge. Wenn Sie auf Kopf oder Hals landen, kann das zu ernsthaften Verletzungen, Lähmungen oder zum Tode führen, auch wenn Sie in der Mitte der Matte landen.
- Das Trampolin darf immer nur von einer Person zur gleichen Zeit benutzt werden!
- Bei Benutzung durch mehrere Personen gleichzeitig kann es zu schweren Verletzungen kommen!
- Das Trampolin sollte nur unter Aufsicht von Erwachsenen, gut informierten Personen genutzt werden.
- Zusätzliche Informationen bezüglich der Ausstattung des Trampolins erhalten Sie beim Hersteller.

**Achtung!**

- Prüfen Sie das Trampolin vor jedem Gebrauch.
- Vergewissern Sie sich, dass die Rahmenpolsterung korrekt und sicher befestigt ist. Ersetzen Sie alle verschlissenen, defekten oder fehlenden Teile auf der Stelle.
- Bitte springen Sie nie auf das Trampolin herauf oder heraus, klettern Sie auf das Trampolin hinaus und herab.
- Benutzen Sie das Trampolin nicht als Sprungbrett auf andere Objekte.
- Um die Sprungbewegung zu stoppen, beugen Sie die Knie bei der Landung. Lernen Sie diese Technik, bevor Sie etwas anderes versuchen.
- Lernen Sie die Grundsprünge und Körperhaltungen gründlich, bevor Sie zu fortgeschrittenen Übungen übergehen.
- Halten Sie sich beim Trampolinsprung immer an den Grundsatz: **Kontrolle ist wichtiger als Höhe**. Behalten Sie das Trampolin im Auge. Das hilft bei der Kontrolle der Sprünge.
- Springen Sie nicht bei Müdigkeit. Die Übungseinheiten sollten kurz sein.
- Sichern Sie das Trampolin ordnungsgemäß, wenn es nicht benutzt wird. Verhindern Sie unerlaubte Nutzung.
- Wenn eine Trampolinleiter benutzt wird, sollte die Aufsichtsperson diese entfernen, bevor sie den Ort verlässt, damit Kinder unter 6 Jahren keinen unerlaubten Zutritt haben.
- Entfernen Sie alle Gegenstände, die den Übenden behindern könnten. Der Platz um das Trampolin herum muss frei sein.
- Benutzen Sie das Trampolin nicht unter Drogen- oder Alkoholeinfluss.
- Springen Sie nur, wenn das Trampolinbett trocken ist.
- Bei starkem Wind oder Sturm sollten Sie aufgrund des hohen Verletzungsrisikos nicht springen!
- Beginnen Sie mit Ihrem Sprung immer an der Markierung in der Mitte der Trampolinmatte. Wenn Sie mehr als 30 cm vom Rand der gestrichelten Linie entfernt landen, beenden Sie den Sprung sofort! Beginnen Sie noch einmal in der Mitte.





Nie mehr als eine Person auf dem Trampolin zurzeit, um Verletzungsrisiko zu vermeiden.



Das Landen auf dem Kopf oder Hals kann zu schweren Verletzungen oder Lähmungen führen und sogar den Tod zur Folge haben.

Standort des Trampolins

Die verfügbare Höhe muss mindestens 7,30 m betragen. Um das Trampolin herum dürfen **keine** gefährlichen Gegenstände vorhanden sein, wie z. B. Äste, Schaukeln, Swimmingpools, elektrische Leitungen, Mauern, Zäune. Für den sicheren Gebrauch des Trampolins müssen folgende Punkte beachtet werden:

- Der Untergrund muss eben sein.
- Der Platz ist gut beleuchtet.
- Es dürfen keine Gegenstände unter dem Trampolin liegen.
- Wenn das Trampolin nicht benutzt wird, muss es gegen unerlaubten Gebrauch gesichert werden.
- Die Oberfläche des Sprungbettes muss trocken sein.
- Nicht bei starkem Wind oder Sturm springen.
- Die Aufsichtsperson muss die Benutzer des Trampolins auf die Anweisungen in dieser Anleitung aufmerksam machen. Bei der zuständigen Aufsichtsperson sollte es sich um einen verantwortungsbewussten Erwachsenen handeln. Diese Person sollte immer anwesend sein, wenn das Trampolin benutzt wird.



Achtung!

Stellen Sie das Trampolin nicht auf Betonboden, harten (z. B. Steine) oder rutschigen Untergrund und benutzen Sie dieses nicht in Gebäuden, deren Deckenhöhe zu gering ist.

Bitte beachten Sie die folgenden Hinweise:

Dieses Trampolin wurde für ein bestimmtes Gewicht und eine bestimmte Nutzungsdauer konstruiert. Bitte stellen Sie sicher, dass nur eine Person zurzeit das Trampolin benutzt. Auch sollte eine Person, die weniger als 100 kg wiegt, entweder Socken oder Gymnastikschuhe tragen bzw. barfuss sein. Straßen- oder Tennisschuhe sollten nicht getragen werden. Um Schnitte und Schäden an der Matte und Verletzungen zu vermeiden, sollten keine Haustiere mit auf die Matte genommen werden. Die Nutzer sollten alle scharfen Gegenstände an ihrem Körper vor der Nutzung des Trampolins entfernen. Überhaupt sollten alle scharfen oder spitzen Gegenstände von der Matte ferngehalten werden.

Prüfen Sie das Trampolin vor jedem Gebrauch auf verschlissene, abgenutzte oder fehlende Teile. Gefährlich sein können:

- Einstiche, Löcher oder Risse in der Trampolinmatte
- eine durchhängende Matte
- lose Fäden oder andere Beschädigungen an der Matte
- verbogene oder gebrochene Rahmenteile, wie z. B. die Beine
- gebrochene, fehlende oder beschädigte Federn
- ein beschädigtes, fehlendes oder falsch angebrachtes Rahmenpolster
- irgendwelche hervorstehenden (vor allem scharfe) Teile am Rahmen, an den Federn oder an der Matte.

Wenn Ihnen etwas Derartiges auffällt oder irgendetwas, das Ihrer Meinung nach einem Benutzer schaden könnte, sollte das Trampolin abgebaut oder gesichert werden, bis das Problem beseitigt ist!



Windbedingungen

Bei starkem Wind kann das Trampolin umgeweht werden. Wenn starker Wind zu erwarten ist, sollte das Trampolin an einen geschützten Ort gebracht oder abgebaut werden. Es kann auch mit Seilen und Stangen am Boden vertäut werden, und zwar am oberen Rahmen. Zur Sicherheit sollten mindestens drei Seile befestigt werden. Es reicht nicht, nur die Beine am Boden zu befestigen, da sie aus den Rahmensockeln rutschen können.

Informationen zum Gebrauch des Trampolins

Zu Beginn sollten Sie sich mit dem Gefühl für die Schwingung des Trampolins vertraut machen. Sie sollten sich ganz auf Ihre Körperhaltung konzentrieren und die Grundsprünge so lange „Trocken“ üben, bis Sie diese vollständig beherrschen.

Um einen Sprung abubrechen, müssen Sie lediglich die Knie beugen, bevor Sie mit der Matte in Berührung kommen. Diese Technik sollte geübt werden, bevor Sie die Grundübungen lernen. Die Kunst des Abbrechens sollte immer dann angewendet werden, wenn Sie die Balance oder die Kontrolle über den Sprung verlieren.

Lernen Sie immer den einfachsten Sprung zuerst. Wenn Sie ihn unter Kontrolle haben, können Sie zu den schwierigeren Sprüngen übergehen. **Ein Sprung ist dann kontrolliert, wenn Absprung- und Landepunkt auf der Matte identisch sind, das heißt, wenn Sie auf dem Punkt wieder landen auf dem Sie zuvor abgesprungen sind.** Sobald Sie zu früh den Schwierigkeitsgrad erhöhen, steigt das Risiko einer Verletzung.

Trainieren Sie nicht zu lange, denn Müdigkeit erhöht die Verletzungsgefahr. Üben Sie eine kurze Zeit und machen dann Platz für andere! Es sollte stets nur eine Person auf dem Trampolin üben.

Die Springer sollten T-Shirts, Shorts oder Sweatshirts sowie Gymnastikschuhe oder dicke Socken tragen oder barfuß sein. Anfänger können auch langärmelige Shirts und lange Hosen zum Schützen gegen Kratzer und Hautabschürfungen tragen, bis sie benutzungsgemäß landen können. Tragen Sie keine Schuhe mit harten Sohlen, wie z. B. Tennisschuhe, denn das würde die Matte stark abnutzen.

Steigen Sie immer ordnungsgemäß auf und ab, um Verletzungen zu vermeiden. Sie sollten Ihre Hand auf den Rahmen legen um entweder hinaufzusteigen oder hinaufzurollen. **Immer die Hand auf den Rahmen legen!** Nicht direkt auf das Rahmenpolster treten oder sich daran festhalten! Beim Heruntersteigen treten Sie an den Rand, setzen die Hand als Unterstützung auf den Rahmen und treten von der Matte auf den Boden. Kleinere Kinder sollten dabei gestützt werden und ein Übungshelfer in Form eines Erwachsenen stets in der Nähe sein, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.

Springen Sie nicht zu wild auf dem Trampolin, denn dadurch erhöht sich die Unfallgefahr. Der Schlüssel zu Sicherheit und Spaß ist die Kontrolle und das Beherrschen verschiedener Sprünge. **Versuchen Sie nie, andere Springer an Höhe zu übertreffen!** Benutzen Sie das Trampolin nie ohne Aufsicht.

Unfallrisiken

Auf- und Absteigen:

Vorsicht beim Auf- und Absteigen. Nicht am Rahmenpolster festhalten, nicht auf die Sprungfedern treten, nicht von anderen Gegenständen (z.B. Dach, Leiter) auf die Trampolinmatte springen. Dadurch erhöht sich die Unfallgefahr. Beim Abstieg nicht direkt auf den Boden springen, egal um welchen Untergrund es sich handelt, da dieses Verletzungsrisiken birgt. Kleineren Kindern stets behilflich sein.

Alkohol und Drogen

NIE Alkohol oder Drogen konsumieren, bevor oder während das Trampolin benutzt wird! Dadurch wird die Unfallgefahr erhöht, weil sich das Urteilsvermögen, die Reaktionszeit und das allgemeine Koordinationsvermögen verändern.



Mehrere Springer

Wenn sich mehr als ein Springer auf dem Trampolin befindet, erhöht sich die Unfallgefahr. Es können Verletzungen entstehen, wenn Sie vom Trampolin fallen, die Kontrolle verlieren, mit jemandem zusammenstoßen oder auf den Sprungfedern landen. Im Allgemeinen verletzt sich die leichteste Person auf dem Trampolin, also immer nur einzeln auf dem Trampolin springen!

Berühren des Rahmens und der Sprungfedern

Bleiben Sie in der Mitte der Matte. Dadurch vermindern Sie das Risiko, durch Landen auf dem Rahmen oder den Sprungfedern verletzt zu werden. Achten Sie darauf, dass die Polsterung immer auf dem Rahmen liegt. Springen oder treten Sie nicht direkt auf das Rahmenpolster, denn es nicht dazu ausgelegt, das Gewicht eines Menschen zu tragen!

Kontrollverlust

Versuchen Sie keine schwierigen Übungen, bevor Sie nicht die vorhergehenden beherrschen oder wenn Sie gerade mit dem Training beginnen. Sie könnten sonst bei der Landung auf dem Rahmen, den Sprungfedern oder auf dem Boden Verletzungen erleiden, wenn Sie die Kontrolle verlieren. Ein Sprung ist dann kontrolliert, wenn Sie auf dem Punkt landen, auf dem Sie abgesprungen sind. Wenn Sie die Kontrolle verlieren, beugen Sie die Knie bei der Landung. Dadurch gewinnen Sie die Kontrolle zurück und können den Sprung abbrechen.

Salto

Machen Sie keinen Salto, in welcher Form auch immer. Wenn Sie einen Fehler machen, können Sie auf dem Kopf oder Nacken landen. Das kann zu Schädel- und Halsbrüchen, zum Tode oder Lähmungen führen.

Fremde Objekte

Benutzen Sie das Trampolin nicht, wenn sich Haustiere, andere Personen oder irgendwelche Gegenstände unter, auf oder an dem Trampolin befinden. Halten Sie keine fremden Gegenstände in der Hand und legen Sie keine Gegenstände auf das Trampolin, wenn jemand darauf springt. Achten Sie darauf, dass sich oberhalb des Trampolins keine Gegenstände (Äste, Leitungen) befinden, die den Sprung behindern.

Schlechter Zustand des Trampolins

Durch einen schlechten Zustand des Trampolins erhöht sich die Unfallgefahr. Bitte prüfen Sie vor jedem Gebrauch, ob Stützen verbogen sind, die Matte verschlissen ist, ob Sprungfedern lose sind oder fehlen und ob die allgemeine Stabilität des Trampolins gewährleistet ist.

Wetterbedingungen

Bitte berücksichtigen Sie die Wetterbedingungen. Wenn das Trampolin nass ist, könnte der Springer ausrutschen und sich verletzen. Wenn es zu windig ist, könnten die Springer die Kontrolle verlieren. Benutzen Sie niemals das Trampolin, wenn es nass, beschädigt, schmutzig oder abgenutzt ist. Das Trampolin sollte vor jeder Benutzung geprüft werden.

Zugang erschweren

Wenn das Trampolin nicht benutzt wird, verstauen Sie die Leiter an einem sicheren Platz, so dass unbeaufsichtigte Kinder nicht auf dem Trampolin spielen können und sich so verletzen könnten.

Tipps zur Reduzierung des Unfallrisikos

Was der Springer tun kann, um Unfälle zu vermeiden

Entscheidend ist es, die Kontrolle über den Sprung zu behalten. Nicht zu schnell in den Übungen fortschreiten, die einfachen Übungen müssen erst vollständig beherrscht werden.

Erziehung ist auch ein Schlüssel zur Sicherheit. Lesen, verstehen und praktizieren Sie alle Sicherheitsbestimmungen und Warnungen, bevor Sie das Trampolin benutzen. Kontrolliert ist ein Sprung dann, wenn Sie auf demselben Punkt landen, von dem Sie abgesprungen sind. Für weitere Sicherheitstipps und Anweisungen fragen Sie bitte einen geprüften Trampolintrainer. Erklären Sie Ihrem Kind zu welchen Verletzungsrisiken es bei falscher Anwendung es ohne Aufsicht eines Erwachsenen kommen kann.



Was die Aufsichtsperson tun kann, um Unfälle zu vermeiden

Aufsichtspersonen müssen alle Sicherheitsregeln und Vorschriften beherrschen und durchsetzen. Die Aufsichtsperson ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Trampolins ausreichende Hinweise und Anleitung bekommen. Wenn die Aufsicht nicht gewährleistet werden kann, könnte das Trampolin an einem sicheren Platz verstaut werden, um eine unerlaubte Benutzung zu verhindern, es könnte mit einer dicken Plane bedeckt werden, die abgeschlossen werden kann, es könnte mit Schloss oder Kette gesichert werden. Die Aufsichtsperson ist auch verpflichtet, die Sicherheitsaufkleber am Trampolin anzubringen und die Benutzer auf die Gefahren hinzuweisen.

Sicherheitsinstruktionen*Springer*

- Kein Alkohol, keine Drogen bei Benutzung des Trampolins als auch bei Hilfestellung!
- Alle harten und scharfen Gegenstände müssen entfernt werden!
- Auf- und Abstieg auf kontrollierte und vorsichtige Weise. Niemals auf- oder abspringen und niemals das Trampolin als Sprungbrett benutzen, um auf andere Gegenstände zu springen!
- Schritt für Schritt die Sprünge erlernen. Erst wenn man einen Sprung richtig beherrscht, sollte man zum nächst schwereren übergehen. Bitte beachten Sie die Übungsbeispiele, um die Grundübungen zu erlernen!
- Um einen Sprung abzubrechen, beugen Sie Ihre Knie, wenn Sie mit den Füßen auf der Matte landen!
- Nur kontrolliert springen. Kontrolliert ist ein Sprung dann, wenn Sie auf demselben Punkt landen, von dem Sie abgesprungen sind. Wenn Sie meinen, Sie hätten die Kontrolle verloren, versuchen Sie den Sprung zu beenden!
- Springen Sie nicht zu lange und nicht zu hoch, da sonst Ihre Konzentrationsfähigkeit leidet und Ihre Körperspannung nachlässt!
- Richten Sie den Blick auf die Matte, um die Kontrolle zu behalten. Falls Sie das nicht tun, könnten Sie die Balance und die Kontrolle verlieren!
- Immer nur eine Person zurzeit auf dem Trampolin springen!
- Es sollte immer eine verantwortungsbewussten Aufsichtsperson da sein, wenn das Trampolin benutzt wird!

Aufsicht

Eignen Sie sich die Grundsprünge und die Sicherheitsregeln an. Zur Vermeidung und Reduzierung von Unfallrisiken sorgen Sie für die Einhaltung dieser Regeln und stellen Sie sicher, dass die neuen Springer zuerst die Grundübungen lernen, bevor Sie die schwierigeren Sprünge versuchen.

- Alle Springer brauchen eine Aufsicht, ganz gleich auf welchem Schwierigkeitsniveau sie sich befinden.



Lehrplan

Die folgenden Lektionen werden vorgeschlagen, um die Basisschritte zu lernen, bevor man zu schwierigeren, komplizierten Sprüngen übergeht. Bevor Sie tatsächlich das Trampolin benutzen, sollten Sie alle Sicherheitsregeln gelesen und verstanden haben. Eine genauere Instruktion sollte durch die Aufsichtsperson erfolgen.

Lektion 1

- A. Auf- und Absteigen – Demonstration der richtigen Technik
 - B. Demonstration der Grundsprünge, praktische Übungen
 - C. Abbrechen (Sprungkontrolle) des Sprunges auf Kommando, praktische Übungen
 - D. Hand- und Knie-Demonstration; praktische Übungen
- Die Betonung sollte hier auf der Vier-Punkte-Landung und der Ausrichtung liegen.

Lektion 2

- A. Wiederholung und praktische Übungen zu Lektion 1
- B. Kniesprung-Demonstration und praktische Übungen. Lernen Sie zunächst die Grundübung, bevor Sie versuchen, eine halbe Drehung nach rechts oder links zu machen
- C. Sitzsprung-Demonstration und praktische Übungen. Lernen Sie zunächst den Sitzsprung, dann fügen Sie den Kniesprung und dann die Vier-Punkte-Landung hinzu; wiederholen.

Lektion 3

- A. Wiederholung und Üben der Techniken aus den vorhergehenden Lektionen.
- B. Bauchlandung – um Abschürfungen zu vermeiden und die Bauchlandung zu lernen, sollten sich alle mit dem Gesicht nach unten auf den Bauch legen, so dass der Lehrer die Haltung korrigieren kann.
- C. Beginnen Sie mit der Vier-Punkt-Landung und strecken Sie dann den Körper in die Bauchlage; kommen Sie dann wieder auf die Füße.
- D. Üben Sie Vier-Punkt-Landung, Bauchlandung, Fußlandung, Sitzlandung, Fußlandung, Sitzlandung, Fußlandung

Lektion 4

- A. Wiederholung und Üben der Techniken aus den vorhergehenden Lektionen.
- B. Halbe Drehung
 - Beginnen Sie mit der Bauchlandung, und wenn Sie Kontakt mit der Matte haben, stoßen Sie sich mit den Armen entweder nach rechts oder nach links ab und drehen gleichzeitig Kopf und Schultern in dieselbe Richtung
 - Achten Sie während der Drehung darauf, dass der Rücken parallel zur Matte und der Kopf hoch bleibt.
 - Nach vollendeter Drehung landen Sie auf dem Bauch.

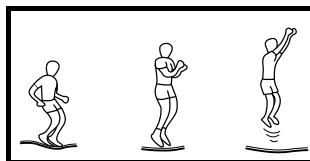
Nach dieser Lektion kennt der Schüler die Grundlagen der Trampolinsprünge. Die Springer sollten diese Übungen üben, um Routine zu erlangen.

Bei dem Spiel BOUNCE können die Springer ihre Routine verbessern. Spieler 1 springt eine Figur, Spieler 2 wiederholt die Figur von Spieler 1 und fügt eine neue hinzu, usw. Der erste Spieler, der dabei einen Fehler macht, erhält den Buchstaben B. Wenn das Wort BOUNCE vollständig ist, ist das Spiel zu Ende. Auch bei einem Spiel ist es wichtig, alles unter Kontrolle zu halten und nicht zu schwere Sprünge zu versuchen.

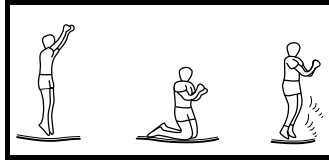
Ein geprüfter Trampolinlehrer sollte zur weiteren Ausbildung hinzugezogen werden.

Grundübungen

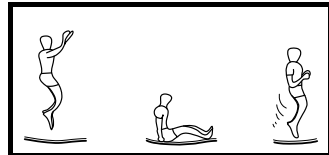
Basissprung



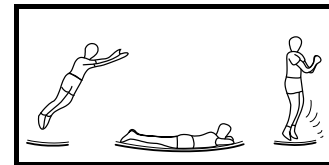
1. Sie stehen auf der Matte, die Füße schulterbreit, Kopf hoch, die Augen auf die Matte gerichtet.
2. Sie schwingen die Arme nach vorne und hoch im Kreis.
3. In der Luft die Füße zusammenbringen, die Zehen zeigen nach unten.
4. Bei der Landung die Füße schulterbreit halten.

**Knielandung**

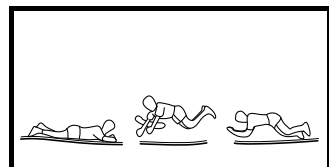
1. Beginnen Sie mit dem Basissprung, jedoch nicht zu hoch.
2. Landen Sie auf den Knien, Rücken gerade halten, Oberkörper aufrecht, mit den Armen die Balance halten
3. Schwingen Sie die Arme nach vorne, um in den Basissprung zurückzukehren.

**Sitzlandung**

1. Landen Sie in flacher Sitzhaltung.
2. Setzen Sie die Hände auf die Matte neben die Hüften mit steifen Ellbogen.
3. Kehren Sie in die aufrechte Position zurück, indem Sie sich mit den Händen abstoßen.

**Bauchlandung**

1. Beginnen Sie mit einem flachen Sprung.
2. Machen Sie eine Bauchlandung und halten Sie Hände und Arme ausgestreckt auf der Matte.
3. Drücken Sie sich mit den Armen auf der Matte ab, um in eine stehende Position zu kommen.

**180 Grad-Drehung**

1. Beginnen Sie mit Bauchlandung.
2. Stoßen Sie sich mit der linken oder rechten Hand und dem linken oder rechten Arm ab (je nachdem zu welcher Seite Sie sich drehen wollen).
3. Drehen Sie Kopf und Schultern in dieselbe Richtung, der Rücken bleibt parallel zur Matte, der Kopf ist hoch.
4. Landen Sie auf dem Bauch und kehren Sie in die stehende Position zurück, indem Sie sich mit Händen und Armen abstoßen.

**Achtung**

Immer in der Mitte der Matte beginnen. Wenn Sie mehr als 30 cm vom Rand der Markierung entfernt landen, unterbrechen Sie den Sprung sofort! Starten Sie erneut in der Mitte der Matte.

Aufbauanleitung

Um das Trampolin zusammenzubauen, benötigen Sie lediglich den mitgelieferten Spezial-Federspanner, der mitgeliefert wird. Wenn das Trampolin nicht benutzt wird, kann es leicht abgebaut und verstaut werden. **Bitte lesen Sie die Bauanleitung, bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen.**

Vor dem Zusammenbau

Auf dieser Seite finden Sie die Bezeichnungen und Nummern der Teile. In der Bauanleitung wird hierauf Bezug genommen.

Prüfen Sie, ob alle Teile auf dieser Liste vorhanden sind. Falls ein Teil fehlt, beziehen Sie sich auf diese Liste.

Liste der Teile

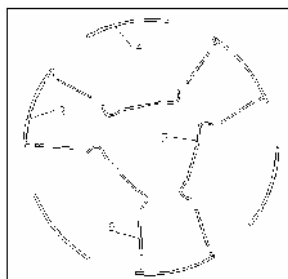
Referenz Nummer	Teile Nummer	Beschreibung	Art-Nr. 857115	Art-Nr. 857116
1	HJ800	Trampolin Matte, mit V-Ringen	1	1
2	HJ801	Rahmen Polsterung	1	1
3	HJ802	Hauptrahmen mit Sockelfüßen	3	4
4	HJ803	Schienenrahmen	3	4
5	HJ804	Beinsockel	3	4
6	HJ805	Vertikale Fuß Verlängerung	6	8
7	HJ806	Galvanisierte Sprungfedern	60	72
8	HJ807	Sicherheitshinweis Plakat	1	1
9	HJ808	Springbelastungswerkzeug	1	1

Tragen Sie bitte Handschuhe beim Zusammenbau, damit Sie sich nicht klemmen oder verletzen.

Es sind mindestens zwei Personen für den Zusammenbau erforderlich.

1. Schritt – der Rahmen

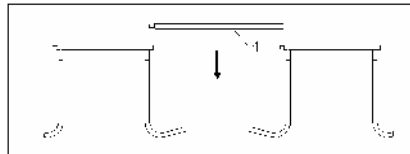
Der Rahmen besteht aus insgesamt 15 einzelnen Stahlrohrteilen. Alle Teile mit derselben Nummer sind austauschbar und können links oder rechts eingebaut werden. Um die Teile miteinander zu verbinden, steckt man einfach eine schmalere Öffnung in eine weitere. Diese Stellen werden „Verbindungspunkte“ genannt.



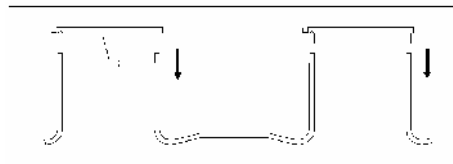
- A. Legen Sie alle Rahmenteile kreisförmig hin wie abgebildet
- B. Folgende Teile sollten vorhanden sein:
- I. **HJ803** Schienenrahmen
 - II. **HJ802** Hauptrahmen mit Füßen
 - III. **HJ804** Beinsockel
 - IV. **HJ805** Vertikale Fußverlängerungen

2. Schritt – Untergestell

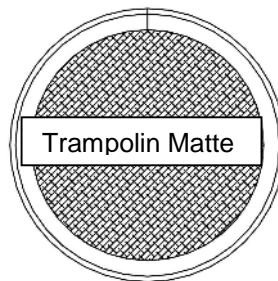
A. Schieben Sie alle senkrechten Beinteile auf die Basis wie abgebildet.

3. Schritt – Zusammenbau des oberen Rahmens

A. Nun setzen Sie die andere Verbindungsschiene (4) in die Aussparungen der vertikalen Verlängerungen (6) indem Sie die Teile bei den Führungsschienen ineinander schieben.



B. Hier sind zwei Personen erforderlich. Eine hebt das zuvor in Schritt 2 zusammengebaute Untergestell hoch und die andere Person steckt die in der Abbildung gezeigten Teile hinzu. Bitte beachten Sie, dass die Abbildung nicht die bereits montierte Verbindungsschiene (4) anzeigt. Diese sollte bereits vor Schritt B montiert sein, da es im nachhinein nicht mehr möglich ist.

**4. Schritt – die Matte**

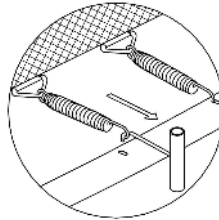
Wenn Sie die Federn an der Trampolinmatte befestigen, ist Vorsicht geboten. Man kann sich an den Verbindungspunkten klemmen, da das Trampolin Spannung kommt.

A. Breiten Sie die Matte im Inneren des zusammen gebauten Rahmens aus und befestigen Sie die aufgeführten Sprungfedern an der Sprungmatte

Für 857115 60
Federn
für 857116 72
Federn

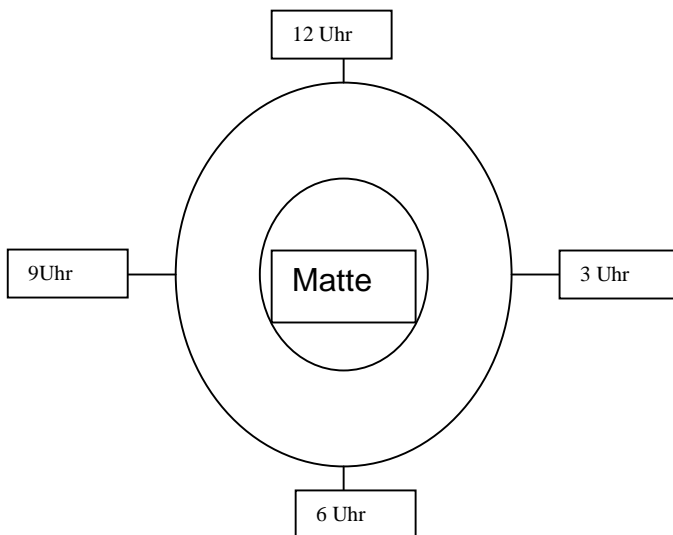
- B. Befestigen Sie die Federn und V Ringe mit der Matte
C. Legen Sie einen beliebigen Punkt auf dem oberen Rahmen fest (genannt Null), befestigen Sie die Feder (7) in Richtung und im Winkel zum Hauptrahmen, wie auf der Zeichnung. Nachdem Sie den Haken der Feder im Hauptrahmen eingehängt haben, drehen Sie die Feder in Richtung Trampolinmatte wie unten abgebildet. Benutzen Sie das Spezialwerkzeug, verbinden Sie Feder und Matte, indem Sie sie zusammenziehen und den anderen Haken durch den V-Ring ziehen. Merken Sie sich den Punkt Null, da dort später das Rahmenpolster befestigt wird.

Spannen der Federn



1. Tragen Sie dicke Arbeitshandschuhe, um Ihre Hand zu schützen
2. Benutzen Sie das beiliegende Spezialwerkzeug.
3. Richten Sie die Feder so aus, dass sich der Haken der Feder über dem Loch im Stahlrahmen befindet.
4. Halten Sie den Federspanner mit dem Handrücken nach oben und ziehen Sie den Federhaken zum Stahlrahmen wie abgebildet. Lassen den Haken in das Rahmenloch fallen, bis er komplett eingerastet ist. Drücken Sie ihn hinunter, wenn er nicht ganz im Loch ist.

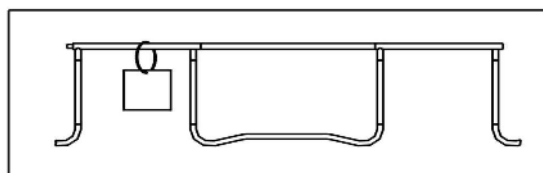
D) Nun unterteilen Sie sich die Sprungmatte bildlich in vier Teile. Beginnen Sie nun an einer beliebigen Stelle die erste Feder mit der V Klemme zu verbinden. Als nächstes befestigen Sie die nächste Feder mit der V Klemme auf der gegenüber liegenden Seite der ersten. So verfahren Sie rund herum.



Dieser Aufbau ist sorgsam vorzunehmen und ausschlaggebend für die Federung der Trampolin Matte.


5. Schritt - Warnhinweise

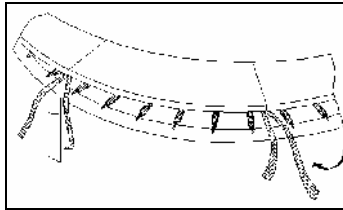
Benutzen Sie das Band, um die Sicherheitsinstruktionen (8) am Trampolin zu befestigen. Das Band sollte über eine senkrechte Stütze und über den oberen Rahmen gezogen werden, um sicher zu stellen, dass es nicht vom Trampolin abrutscht.



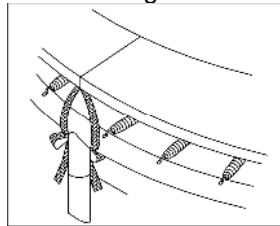
Sicherheitsplakat sichtbar anbringen

6. Schritt - Rahmenpolster

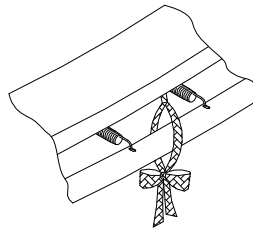
 **Achtung – Niemals das Trampolin ohne das Rahmenpolster benutzen. Das Polster muss vor jedem Gebrauch sorgfältig befestigt werden!**



A. Legen Sie das Polster über das Trampolin, so dass die Federn und der Stahlrahmen bedeckt. Stellen Sie sicher, dass das Polster alle Metallteile bedeckt. Legen Sie die elastischen Bänder zu recht wie unten gezeigt, wobei jedes zweite um ein Bein gebunden wird.

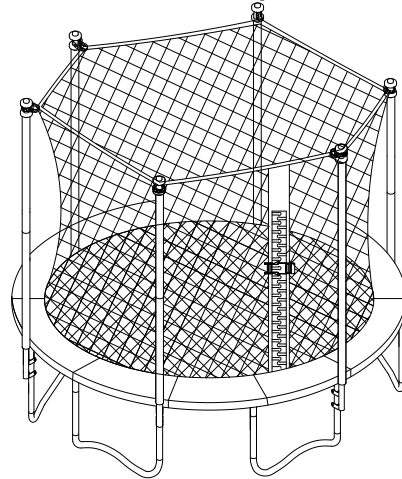


B. Zuerst werden die Bänder an den Beinen befestigt.



C. Die Bänder, die nicht an den Beinen sitzen, müssen fest angezogen werden, damit das Polster auch wirklich den Rahmen bedeckt. Machen Sie einen Doppelknoten.

 **Achtung**
Warnhinweise für das Trampolinzubehör (Netz)



Von der Aufsichtsperson zu beachten



Nie mehr als eine Person zurzeit auf dem Trampolin!

Bei Stürzen auf den Nacken oder Rücken kann es zu schweren Verletzungen, Lähmungen oder sogar zu Tode kommen.

- Die Aufsichtsperson muss die Sicherheitsvorschriften streng durchsetzen und mit allen Informationen vertraut sein, die im Handbuch erwähnt werden, bevor er jemandem die Benutzung des Trampolins erlaubt.
- Niemand darf das Trampolin ohne Aufsicht benutzen, unabhängig vom Alter und vom Können. Stellen Sie sicher, dass das Trampolin gegen unerlaubte Benutzung gesichert ist. Untersagen Sie eine Benutzung ohne Aufsicht ausdrücklich!
- Halten Sie alle Gegenstände vom Springer und dem Trampolin fern, die den Springer stören oder gefährden könnten.
- Das Trampolin ist nicht geeignet für Kinder unter 6 Jahren oder jemanden, der schwerer ist als 100 kg.
- Benutzen Sie das Trampolin nicht, wenn die Matte nass oder schmutzig ist. Prüfen Sie das Trampolin und Zubehör vor jedem Gebrauch und ersetzen Sie verschlissene oder beschädigte Teile. Vergewissern Sie sich vor jedem Gebrauch, dass das Netz ordnungsgemäß aufgehängt ist. Befestigen Sie alle Klammern, die lose sind, und vergewissern Sie sich, dass das Netz unbeschädigt ist.

Vom Springer zu beachten

- Benutzen Sie das Trampolin nicht, wenn Sie unter dem Einfluss von Drogen oder Alkohol stehen. Rauchen Sie nicht auf dem Trampolin.
- Springen Sie nicht zu hoch. Springen Sie nicht zu lange, sonst ermüden Sie. Kontrollieren Sie stets Ihren Sprung. Springen Sie nicht über das Netz.
- Springen Sie nicht allein. Es sollte Sie immer jemand im Auge haben. Es sollte jeweils nur eine Person zurzeit springen.
- Springen Sie nicht von außen auf das Trampolin oder vom Trampolin herunter. Klettern Sie nicht am Netz herum. Entfernen Sie jeden Schmuck, der sich im Netz verhaken oder das Netz beschädigen könnte.
- Tragen Sie keine Kleidung mit Haken, Bändern, Schleifen oder Schnallen.
- Das Netz ist nicht dafür ausgelegt, das dort Dinge befestigt werden.

- Auf- und Abstieg an der Netztür. Schließen Sie nach jedem Auf- oder Abstieg das Netz mit dem Schnappverschluss. Versuchen Sie nicht, vom Boden her auf das Trampolin zu kriechen. Benutzen Sie das Trampolin nicht als Sprungbrett, um auf andere Gegenstände zu springen.

Achtung: Beachten Sie bitte alle Anweisungen, wenn Sie das Netz benutzen.

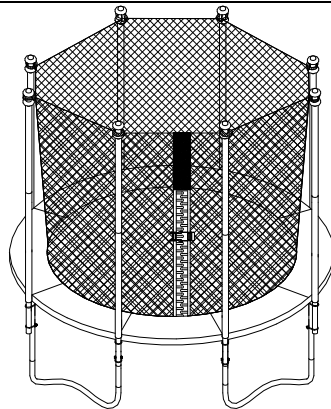
Vom Springer zu beachten

- Springen Sie nicht über das Netz.
- Auf- und Abstieg an der Netztür. Schließen Sie nach jedem Auf- oder Abstieg das Netz mit dem Schnappverschluss. Versuchen Sie nicht, vom Boden her auf das Trampolin zu kriechen. Benutzen Sie das Trampolin nicht als Sprungbrett, um auf andere Gegenstände zu springen.
- In Benutzung des Netzes bitte keinen Schmuck oder sonstige Gegenstände die sich im Netz verfangen können am Körper tragen oder mit auf das Trampolin nehmen.

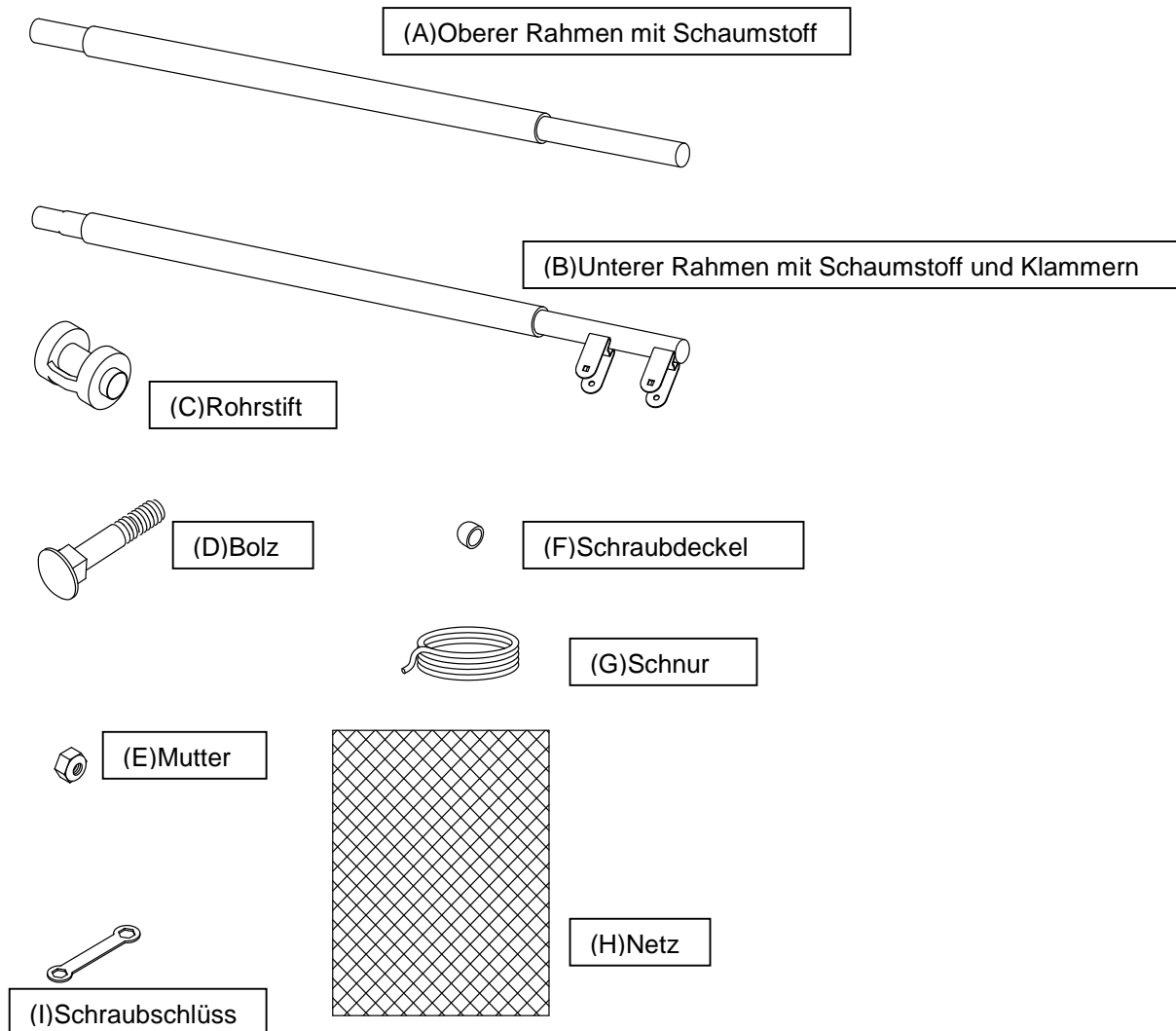
Achtung: Beachten Sie bitte alle Anweisungen, wenn Sie das Netz benutzen.

Teile Liste

Nr.	Beschreibung	Inhalt für 4 beinige Trampoline
A.	Oberer Rahmen mit Schaumstoff	8
B.	Unterer Rahmen mit Schaumstoff und Schnallen	8
C.	Rohrstift	8
D.	Bolzen	16
E.	Mutter	16
F.	Schraubdeckel	16
G.	Schnur	144" - 7 156" - 8 168" - 8
H.	Netz	1
I.	Schraubschlüssel	1



Vierbeiniges Trampolin

**Schritt 1:**

Nehmen Sie ein Stück des Nr. B „unteren Rahmens“ und verbinden Sie es mit dem Bein des Trampolins wie unten gezeigt. Befestigen Sie die Nr. B „unteren Rahmen mit Schaumstoff“ mit zwei Bolzen, zwei Muttern und zwei Schraubdeckeln.

Vergewissern Sie sich, dass der Boden der Nr. B „unteren Rahmens mit Schaumstoff“ mit der Markierung des Verlängerungsbeins fest verbunden sind.

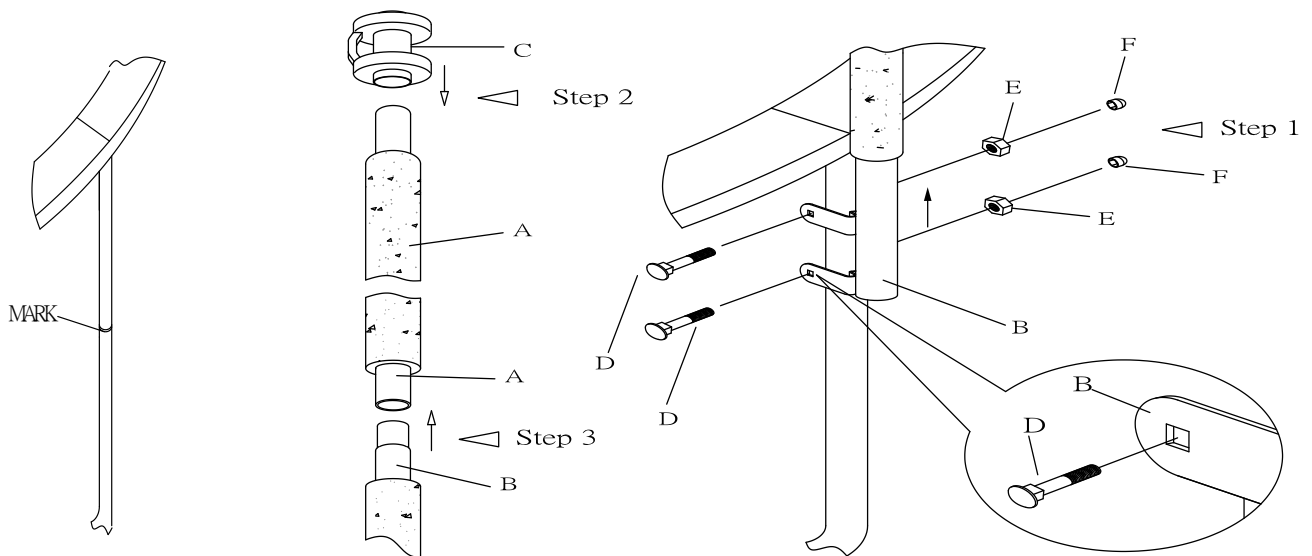
Überdrehen Sie nicht die Schrauben und wiederholen Sie diesen Vorgang für alle B-Teile.

Schritt 2:

Verbinden Sie den Rohrstift mit einem Stück des oberen Rahmens mit Schaumstoff und Klemmen (A). Wiederholen Sie diesen Vorgang für alle Teile des oberen Rahmens (A).

Schritt 3:

Verbinden Sie nun den Rahmen (A) mit dem Rahmen (B).



Bitte befestigen Sie alle Bolzen und Muttern fest mit dem Rahmen.

Schritt 4:

Bitte beachten Sie, dass die Eingangsöffnung zwischen zwei Klammern befestigt werden muss. Legen Sie das Netz auf das Sprungtuch des Trampolins. Befestigen Sie den oberen Teil von H an dem Rohstift C, welche zuvor mit den Rahmen befestigt wurden. Befestigen Sie die Schnallen an dem oberen Balken, wie auf dem Bild unten zu sehen.

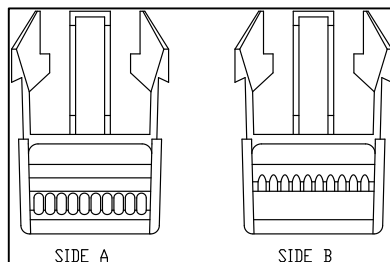
Schritt 5:

Verbinden Sie den unteren Teil des Netzes H mit den Ringen der Sprungmatte, indem Sie die Schnur G wie auf dem Bild unten dargestellt durchziehen. Das bedeutet Sie ziehen immer einmal durch die V Haken und dann wieder durch den Rand des Sprungtuchs, dann das Gleiche erneut. Nachdem Sie dieses einmal um das komplette Trampolin erledigt haben verknoten Sie beide Enden der Schnur sicher und fest miteinander.

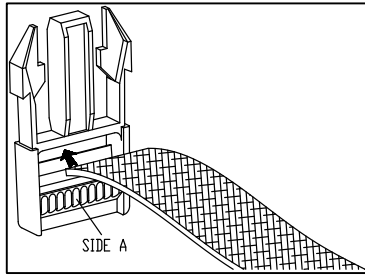
**Achtung**

Wichtiger Warnhinweis:

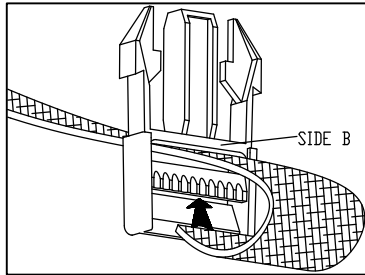
Sollte sich einmal die Schnur aus der Schnalle lösen dann befolgen Sie bitte die folgenden Instruktionen, um beide wieder sicher miteinander zu verbinden.



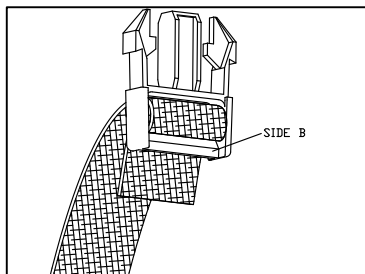
Bitte beachten Sie, dass die beiden Seiten der Schnalle unterschiedlich sind. Sie sollten den Gurt durch die Öffnung der Seite A führen, andernfalls wird der Gurt nicht richtig halten.



Halten Sie die Schnalle wie auf der Abbildung dargestellt in Position, dann ziehen Sie das Ende des Gurtes durch die obere Öffnung.



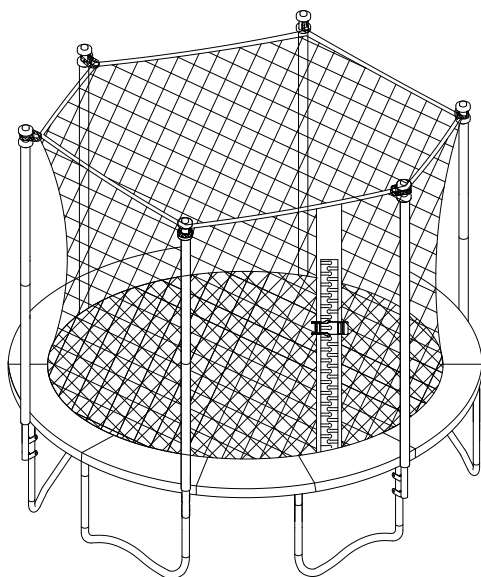
Nun ziehen Sie das Ende des Gurtes durch die untere Öffnung.



FERTIG!

Schritt 6:

Verschließen Sie das den Eingang des Netzes, indem Sie die Schnallen am Netzeingang ineinander stecken.



Achtung

Überzeugen Sie sich davon, dass Sie alle Schnallen fest verzurrt haben, sodass das Netz fest steht! Andernfalls funktioniert das Fangnetz nicht richtig!

Befestigung Netz oben

Das Netz (Sicherheitsnetz) muss mit Hilfe der beiliegenden Gurte an dem oberen Rahmen wie abgebildet befestigt werden. Bitte lassen Sie die oberen Gurte vorerst noch lose und ziehen diese erst nach Abschluss der unteren Netzmontage richtig stramm!



Befestigung Netz unten 1 / 2

Das Netz (Sicherheitsnetz) muss mit Hilfe der beiliegenden Schnüre (6 Schnüre bei 3,05m Durchmesser, 7 Schnüre bei 3,66m Durchmesser) an jedem 2. V-Ring der Trampolinmatte wie abgebildet befestigt werden. Fangen Sie hierzu ca. 30cm neben dem Eingangsbereich an damit dieser nicht zu sehr auf Spannung ist und ein problemloser Ein- und Ausstieg gewährleistet ist. Die Schnüre bitte nicht zusammenknuten. Fangen Sie mit einer Schnur an und knoten diese an einen V-Ring der ca. 30cm vom Reißverschluss entfernt ist. In Höhe des 2. V-Ringes ziehen Sie die Schnur bitte durch das Netz. Jede 1., 3., 5., 7., (u.s.w.) V-Ring also bitte die Schnur direkt anbinden und beim 2., 4., 6., 8., (u.s.w.) V-Ring sollte die Schnur am Netz befestigt sein. Wenn eine Schnur verbraucht ist nehmen Sie bitte die nächste. Fahren Sie nach obiger Anleitung fort und hören Sie wieder ca. 30cm vor dem Reißverschluss auf.



Befestigung Netz oben

Bitte ziehen Sie jetzt die oberen Gurte stramm und prüfen eine ausreichende Spannung des Netzes.