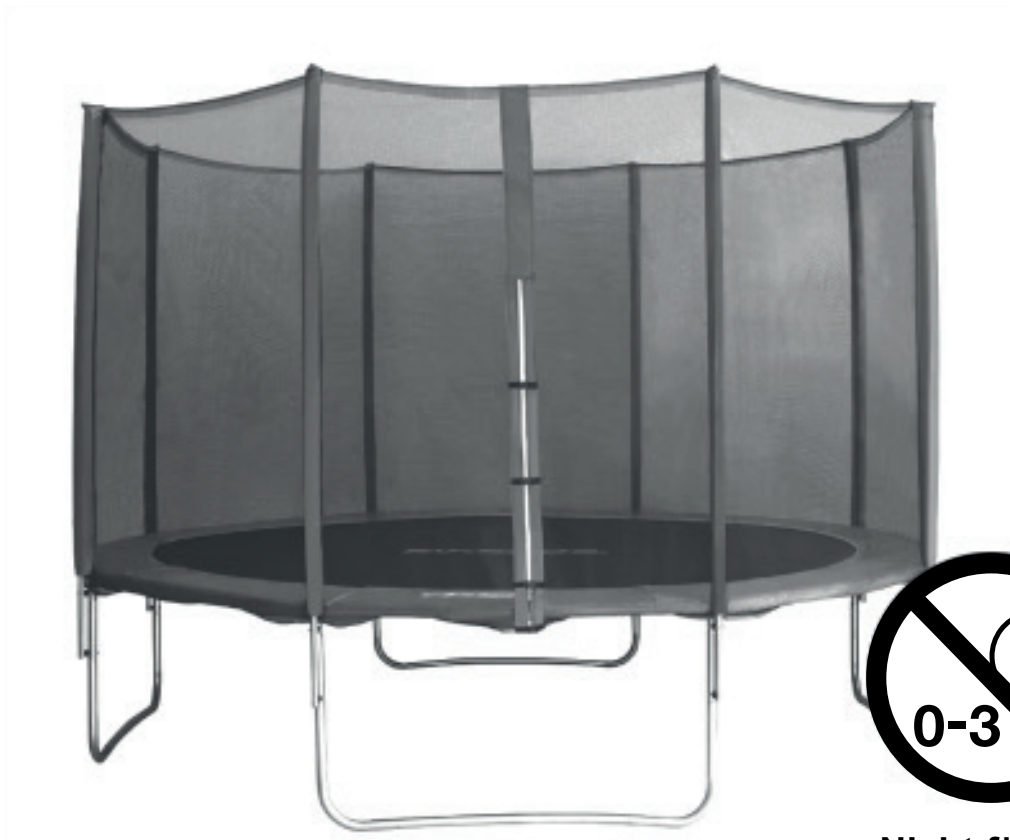


Trampolin



**Dies ist kein Bodentrampolin
und darf nicht eingegraben werden.**

**„ Nicht für Kinder
unter 36 Monaten geeignet“**

Achtung. Max. zulässiges Körpergewicht

TYP	244 cm	305 cm	396 cm
Maximal	75 kg	100 kg	100kg

Inhalt

Achtung _____ 2~9



Montage des Rahmens _____ 10~20



Montage des Außennetzes _____ 21~23

Verwendungszweck / Nutzung _____ 23~26

Die Benutzung des Trampolins geschieht auf eigene Gefahr! Der Aufsteller ist nur für den ordnungsgemäßen Zustand des Trampolins verantwortlich!

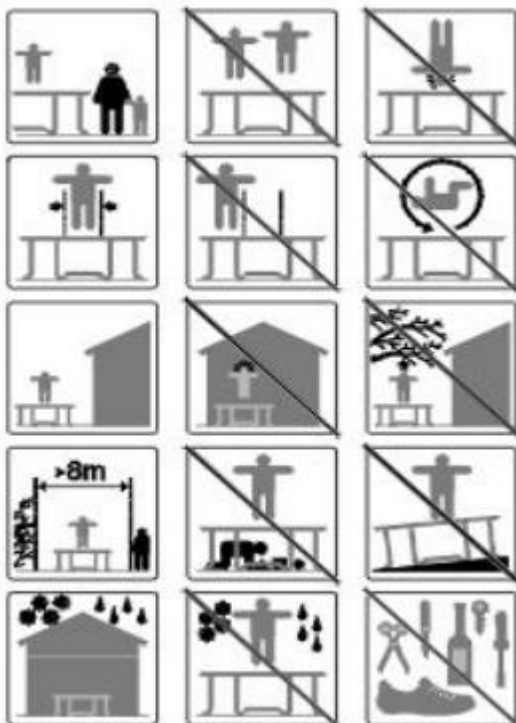
EINLEITUNG

Vor Gebrauch des Trampolins lesen Sie bitte diese Informationsbroschüre genau durch. Wie bei jeder anderen sportlichen Betätigung, besteht auch hier die Gefahr einer Verletzung. Um das Risiko einer Verletzung möglichst gering zu halten, befolgen Sie bitte die notwendigen Sicherheitsvorschriften.

- Diese Anleitung ist ein Teil dieses Produktes; bewahren Sie diese deshalb zum späteren Nachlesen auf. Falls Sie das Produkt einmal an eine andere Person weitergeben möchten, legen Sie bitte diese Gebrauchsanleitung immer bei.
- Die falsche Verwendung des Trampolins ist gefährlich und kann zu ernsthaften Verletzungen oder Tod führen.
- Trampoline bringen den Nutzer in oft ungewohnte Sprunghöhen und erfordern daher Körperkontrolle.
- Prüfen Sie vor jedem Gebrauch die Trampolinmatte auf ihre Stabilität und vergewissern Sie sich, dass kein Teil lose ist.
- Hinweise zum richtigen Auf- und Zusammenbau des Trampolins, Sicherheitshinweise und die richtigen Sprungtechniken finden Sie in dieser Broschüre. Nutzer und Aufsichtspersonen sollten sich diese Hinweise durchlesen und sich mit ihnen vertraut machen. Jeder, der dieses Trampolin benutzt, sollte sich seiner eigenen physischen Grenzen bewusst sein und nur Sprünge ausführen, die seinen individuellen Fähigkeiten entsprechen.

Suchen Sie vor Beginn des Trainings einen Arzt auf und fragen Sie ihn, ob Trampolinspringen für Sie geeignet ist.

Machen Sie sich zunächst mit dem Trampolin vertraut. Beginnen Sie mit einfachen Sprüngen. Wenn Sie diese beherrschen, können Sie zu den komplizierteren Sprüngen übergehen. Springen Sie nicht unkontrolliert, sondern achten Sie auf gute Körperkontrolle und die Beherrschung verschiedener Sprungtechniken.



Achtung. Nur ein Benutzer. Kollisionsgefahr.



Es darf niemals mehr als eine Person auf dem Trampolin springen. Die Springer könnten zusammenprallen und sich dadurch verletzen.

Sprunganleitungen

Springen Sie keine Saltos! Hierbei könnten Sie auf dem Kopflanden, wodurch Lähmungen verursacht werden könnten.



Schlimmstenfalls kann dies sogar zum Tod führen.

Wird das Trampolin nicht wie gewünscht gewartet, kann es gefährlich werden.

Bewahren Sie die Bedienungsanleitung gut auf. Achten Sie darauf das im Winter die Schneelast, sowie die niedrigen Temperaturen das Trampolin beschädigen können.
Es wird empfohlen, dass Trampolin während des Winters abzubauen und trocken zu lagern. Dies erhöht die Lebensdauer Ihres Trampolins.

Anleitung

1. Allgemeine Hinweise

ACHTUNG MAX. ZULÄSSIGES KÖRPERGEWICHT

TYP	244 cm	305 cm	396 cm
Maximal	75 kg	100 kg	100kg

- **Achtung.** Nur ein Benutzer. Kollisionsgefahr.
- **Achtung.** Vor dem Benutzen immer die Netzöffnung schließen.
- **Achtung.** Schuhe ausziehen; möglich sind ebenfalls Gymnastikschuhe mit dünner Sohle.
- **Achtung.** Nicht benutzen, wenn das Sprungtuch nass ist.
- **Achtung.** Vor dem Benutzen Taschen und Hände leeren.
- **Achtung.** Immer in die Mitte des Sprungtuchs springen.
- **Achtung.** Das Sprungtuch nicht mit einem Sprung verlassen.
- **Achtung.** Machen Sie alle 20 Minuten eine Pause.

Verwendungszweck

- Das Trampolin ist nicht für professionellen oder medizinischen Gebrauch geeignet.
- Das Körpergewicht des Benutzers darf Max. zulässiges Körpergewicht nicht überschreiten. Andernfalls erlischt die Garantie.

Gefahr für Kinder

- Trampoline sind kein Spielzeug. Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Trampolins. Achten Sie immer darauf, dass die Sicherheitsvorschriften eingehalten werden.
- Bitte sorgen Sie dafür, dass das Verpackungsmaterial ordnungsgemäß entsorgt wird. Das Spielen mit Plastiktüten kann zum Ersticken führen.
- Trampoline mit einer Höhe von über 51 cm sind für Kinder unter 6 Jahren nicht geeignet. Kinder können die Gefahren beim Spielen nicht richtig einschätzen. Bewahren Sie das Trampolin deshalb so auf, dass sowohl Kinder (als auch Haustiere) keinen Zugang haben.

Achtung! – Schaden am Produkt

- Nehmen Sie keine Veränderungen am Trampolin vor. Verwenden Sie nur Original- Ersatzteile.
- Reparaturen sollten nur von qualifizierten Personen ausgeführt werden. Unsachgemäße Reparaturen können die Sicherheit des Trampolins gefährden. Nutzen Sie dieses Produkt nur wie in dieser Anleitung beschrieben.
- Schützen Sie das Trampolin gegen Feuchtigkeit und hohe Temperaturen.
- Hinweis, daß das Trampolin laufend auf seine Gebrauchstauglichkeit, z.B. zulässige Abnutzung der Verschleißteile, zu überwachen ist.

Verschleißteile sind:

- Federn
- Verspannung und deren Befestigung
- Befestigung der Abdeckung am Gerät
- Gleitschutz
- Sprungtuch

Ratschläge für den Aufbau

- Maximale Aufbaumaße: 244 cm: 244*244*210 cm
- 305 cm 305*305*258 cm
- 396 cm 396*396*262 cm
- Das Trampolin sollte von mindestens zwei geeigneten Erwachsenen mit aller Sorgfalt aufgebaut werden. Falls Fragen auftreten, wenden Sie sich an eine technisch qualifizierte Person.
- Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, lesen Sie alle Instruktionen sorgfältig durch.
- Entfernen Sie alles Verpackungsmaterial und legen Sie alle Teile auf eine freie Stelle. Damit haben Sie einen Überblick, was den Zusammenbau wesentlich erleichtert.
- Vergleichen Sie die Teile mit der Teileliste und stellen Sie sicher, dass nichts fehlt.
- Der Umgang mit Werkzeugen sowie technische Arbeiten aller Art bergen immer ein gewisses Verletzungsrisiko. Seien Sie daher vorsichtig.
- Achten Sie auf eine gefahrenfreie Umgebung, zum Beispiel: Lassen Sie kein Werkzeug herumliegen.
- Achten Sie auch darauf, dass das Verpackungsmaterial, vor allen Dingen Folien und Plastiktüten, nicht in die Hände von Kindern gelangt (Erstickungsgefahr!). Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial fachgerecht.
- Nachdem Sie das Trampolin entsprechend der Anleitung zusammengebaut haben, überprüfen Sie alle Schrauben und Muttern sowie alle übrigen Verbindungspunkte auf korrekten Sitz.
- Der Freiraum um das Trampolin sollte mindestens 8 m betragen. Zwischen dem Trampolin und
- eventuellen Gefahrenquellen, wie Elektrokabel, Äste, Spielgeräte, Swimming Pools und Gitter, muss ein Sicherheitsabstand gewahrt werden.
- Das Trampolin muss vor der Benutzung sicher auf einem ebenen, festen und gleichförmigen Untergrund aufgestellt werden.
- Benutzen Sie das Trampolin nicht bei Regen, Wind oder Gewitter. Wir empfehlen, es bei schlechtem Wetter nicht im Freien stehen zu lassen.
- Der metallene Rahmen des Trampolins leitet Elektrizität. Achten Sie darauf, dass er nicht mit Strom (Vorsicht auch bei Gewitter) in Berührung kommt.
- Benutzen Sie das Trampolin nicht bei schlechter Beleuchtung.
- Achten Sie darauf, dass sich keine Gegenstände unter dem Trampolin befinden.
- Auch sollten keine anderen Freizeitgeräte etc. unmittelbar in der Nähe aufbewahrt werden.
- Beim Auf- oder Abbau benutzen Sie bitte Handschuhe.

Zusätzliche Hinweise

- Zusätzliche Stabilität gewähren Sandsäcke auf den Trampolinfüßen. Sie bewahren das Trampolin gegebenenfalls vor dem Umkippen.
- Benutzen Sie das Trampolin nicht, wenn Sie schwanger sind.
- Auch wenn Sie Bluthochdruck haben, sollten Sie nicht Trampolin springen.
- Springen Sie barfuß. Schuhe könnten die Trampolinmatte beschädigen. Beschädigte Trampolinmatten werden nicht kostenfrei ersetzt.
- Rauchen Sie nicht während des Springens.
- Legen sie keine Zigaretten, scharfe Gegenstände oder andere fremden Gegenstände auf das Trampolin. Auch Haustiere müssen ferngehalten werden.
- Benutzen Sie nicht das Trampolin, wenn Sie Alkohol oder Medikamente genommen haben.
- Setzen oder lehnen Sie sich nicht auf die Abdeckmatten, wenn das Trampolin benutzt wird. Die Matten müssen flexibel sein.
- Erlauben Sie kleinen Kindern nicht, sich an den Abdeckmatten hochzuziehen. Das Ausreißen der Nähte durch Festhalten der Matten wird von der Garantie nicht gedeckt.
- Auf unebenem Grund kann das Trampolin umfallen. Harter Untergrund und übermäßig langes Training kann den Rahmen beschädigen. Hier erlöscht der Garantieanspruch.
- Setzen Sie das Trampolin nicht offenem Feuer aus.
- Achten Sie darauf, dass kein Unbefugter das Trampolin benutzen kann.

- Springen Sie nicht auf dem Trampolin, wenn es nass ist, Bitte beachten Sie, dass Anti-Rutsch-Schutz
- Bei windigem Wetter verankern Sie bitte das Trampolin oder bauen Sie es ab, es darf bei Windböen nicht benutzt werden.
- Weder unsere Hersteller noch unsere Lieferanten sind in irgendeiner Form für direkte, indirekte oder spezielle Folgeschäden verantwortlich oder haftbar, die durch den Gebrauch, die Benutzung oder im Zusammenhang damit verursacht werden.
- Dies betrifft auch finanzielle Verluste durch Diebstahl, Eigentumsverlust, Verlust von Verdienst und Gewinn, Verlust der Freude am Gerät selbst, Kosten der Installation, der Entsorgung, der Beschädigung durch Umwelt- und Wettereinflüsse sowie jegliche andere Arten von Folgeschäden.
- Erkennbare Produktionsfehler sind sofort beim Händler oder Hersteller/Importeur zu melden und eine weitere Benutzung ist sofort einzustellen.

Achtung

- 1. Stellen Sie sicher, dass der Reißverschluss des Sicherheitsnetzes 100% verschlossen ist, ebenso alle drei Verschlusshaken.**
- 2. Springen Sie nicht vorsätzlich ins Sicherheitsnetz! Es könnte beschädigt werden oder das Trampolin könnte umfallen. Missbrauch des Sicherheitsnetzes wird als grob fahrlässig gewertet. Hierfür besteht Haftungsausschluss.**

2. Sicherheitsanweisungen

- Es muss immer eine Aufsichtsperson zugegen sein, egal wie alt oder erfahren der Benutzer ist.
- Die Sicherheitsanweisungen müssen immer befolgt werden.
- Schlagen Sie keine Saltos auf dem Trampolin. Bei der Landung könnten Sie sich am Rücken, Nacken oder Kopf verletzen. Dies kann zu Lähmungen oder gar zum Tode führen.
- Es darf niemals mehr als eine Person auf dem Trampolin springen. Die Springer könnten zusammenprallen und sich dadurch verletzen.
- Das Trampolin muss vor jeder Nutzung aufbeschädigte, abgenutzte oder kaputte Teile untersucht werden. Bitte tauschen Sie diese sofort aus, da sie die Sicherheit des gesamten
- Trampolins beeinflussen könnten. Bis zur Wiederherstellung darf das Trampolin nicht benutzt werden.
- Vermeiden Sie Kleidung mit Haken oder anderen Gegenständen, die sich verfangen könnten.
- Stellen Sie das Trampolin auf ebenen, festen, rutschfesten und gleichförmigen Untergrund.
- Starke Winde können das Trampolin wegblasen. Falls starker Wind vorhergesagt ist, bringen Sie das Trampolin an einen geschützten Platz, zerlegen Sie es oder befestigen Sie es am
- Untergrund mit Stricken und Heringen. Dabei sind mindestens 3 Verankerungen notwendig. Es genügt nicht, nur die Ständer zu befestigen, denn der Wind könnte den oberen Teil des
- Trampolins herausheben. Bei Windböen darf das Trampolin nicht benutzt werden.
- Wenn möglich, vermeiden Sie den Transport des montierten Trampolins, denn der Rahmen
- könnte verbogen werden. Sollte es trotzdem notwendig werden, beachten Sie bitte folgendes: mind. 4 Personen sollten gleichmäßig um das Trampolin positioniert werden, um es anzuheben. Das Trampolin muss horizontal getragen werden. Sollte sich der Rahmen verschieben, sind wiederum 4 Personen notwendig, die den Rahmen korrigieren.
- Trampoline sind Sprunggeräte, die es dem Nutzer gestatten sowohl in ungewohnte Höhen zu springen als auch eine Vielzahl an Körperbewegungen auszuführen. Beim Springen und unkorrekten Landen, eventuellem Aufschlagen auf Rahmen oder Matten können Verletzungen entstehen.
- Vor der Benutzung sollte man sich mit der Gebrauchsanleitung vertraut machen. Diese Gebrauchsanleitung enthält die Montageanleitung, empfohlene Vorsichtsmaßnahmen sowie Hinweise für die Wartung des Trampolins, damit größtmögliche Sicherheit und Spaß gewährt sind.

- Der Besitzer oder die Aufsichtsperson sind dafür verantwortlich, dass alle Benutzer ausreichend über die Warnhinweise und Sicherheitsvorschriften informiert sind.
- Vermeiden Sie unerlaubte und unbeaufsichtigte Benutzung des Trampolins.
- Benutzen Sie das Trampolin nicht in der Nähe von Wasser und lassen Sie um das Trampolin herum genügend Abstand als Vorsichtsmaßnahme.
- Gegenstände in der Nähe des Trampolins, die den Benutzer gefährden könnten, sollten weggeräumt werden.
- Achten Sie darauf, dass sich keine Person oder Gegenstand unter dem Trampolin befindet, während es benutzt wird. Die Trampolinmatte ist flexibel und durch die Abwärtskraft, die beim Springen entsteht, können gefährliche Verletzungen entstehen.
- Vorsicht vor losen Teilen, die sich in Armen oder Beinen verfangen könnten.
- Befestigen Sie keine Fremtteile am Trampolin.
- Sorgen Sie für die Beachtung der Sicherheitsanweisungen und machen Sie sich vertraut mit den Informationen dieser Gebrauchsanweisung.
- Das Trampolin darf nur benutzt werden, wenn die Sprungmatte sauber und trocken ist. Abgenutzte oder beschädigte Matten müssen umgehend ersetzt werden.
- Benutzen Sie das Trampolin nicht unter Einfluss von Alkohol und Drogen (inkl. Medikamente).
- Eignen Sie sich die Basissprungtechniken sorgfältig an, bevor Sie schwierige Sprünge versuchen. Nähere Informationen finden Sie im Abschnitt „Basissprungtechniken“.
- Steigen Sie vorsichtig auf das Trampolin. Springen Sie nicht darauf. Benutzen Sie das Trampolin nicht als Sprungbrett. Zusätzliche Informationen finden Sie im Abschnitt „Unfallursachen : Aufsteigen und Absteigen.“
- Für weitergehende Informationen oder Unterlagen wenden Sie sich bitte an ausgebildete Trampolinlehrer.

Unfallursachen

Saltos: Auf dem Trampolin dürfen keine Saltos durchgeführt werden. Eine Landung auf dem Kopf oder dem Nacken (auch in der Mitte der Trampolinmatte) erhöht das Risiko von Nacken oder Rückenverletzungen. Diese können zu Lähmungen oder gar zum Tode führen. Zu Verletzungen kann es auch kommen, wenn der Nutzer unkontrolliert vorwärts oder rückwärts fällt.

Mehrere Nutzer auf dem Trampolin: Die Gefahr einer Verletzung erhöht sich, wenn mehrere Nutzer gleichzeitig auf dem Trampolin springen und die Kontrolle über ihre Sprünge verlieren. Die Springer können zusammenprallen, fehlerhaft landen oder vom Trampolin herunterfallen. Das Risiko einer Verletzung ist hierbei für leichtere und kleinere Personen höher als für größere und schwerere Personen.

Auf- und Absteigen: Seien Sie beim Auf- oder Absteigen sehr vorsichtig. Ziehen Sie sich nicht mit Hilfe der Abdeckpolster hoch, treten Sie nicht auf die Sprungfedern, springen Sie nicht von höher gelegenen Standorten (Leiter, Dach, Terrasse) auf das Trampolin hinunter. Springen Sie nicht vom Trampolin herunter auf den Boden, egal welche Beschaffenheit dieser hat. Wenn kleine Kinder auf dem Trampolin spielen, benötigen Sie möglicherweise Hilfe beim Auf- oder Absteigen. Zum Auf- oder Absteigen sollten die Nutzer sich immer am Rahmen festhalten. Vermeiden Sie möglichst, auf den Abdeckpolstern zu stehen. Beim Absteigen gehen Sie an den Rand der Sprungmatte, neigen Sie sich nach vorne und halten Sie sich mit den Händen am Rahmen fest, dann treten Sie von der Sprungmatte zum Grund oder auf die Leiter (je nach Modell).

Rahmen und Sprungfedern: Konzentrieren Sie sich beim Springen auf die Mitte des Trampolins. Dies reduziert das Risiko, beim Landen auf dem Rahmen oder den Federn verletzt zu werden. Die Abdeckmatten müssen Rahmen und Federn immer komplett bedecken. Versuchen Sie, Treten oder Springen auf die Abdeckmatten zu vermeiden, da diese hierfür nicht ausgelegt sind.

Kontrollverlust: Wenn man die Kontrolle über den Sprung verliert, kann dies zu Verletzungen durch fehlerhaftes Landen auf der Sprungmatte, Rahmen oder Abdeckmatten oder durch Sturz vom Trampolin führen. Bei kontrollierten Sprüngen landet der Springer auf dem gleichen Punkt, von dem er abgesprungen ist. Bevor schwierige Sprünge ausgeführt werden, müssen die Basissprünge perfekt beherrscht werden. Die Gefahr, die Kontrolle zu verlieren, besteht, wenn der Springer ermüdet ist oder einen Sprung versucht, der seine Fähigkeiten übersteigt. Um die Kontrolle über den Sprung wieder zu erlangen, müssen die Knie beim Landen vollkommen angezogen sein.

Unter Einfluss von Alkohol und Medikamenten: Die Wahrscheinlichkeit einer Verletzung erhöht sich, wenn der Nutzer unter dem Einfluss von Alkohol oder Medikamenten steht. Diese Substanzen beeinflussen die Reaktionszeit, das Einschätzungsvermögen, das räumliche Sehen, die gesamte Koordinations-fähigkeit und die motorischen Funktionen des Betroffenen.

Fremde Gegenstände: Um Verletzungen zu vermeiden, benutzen Sie nicht das Trampolin, wenn sich Haustiere, andere Personen oder Gegenstände unterhalb des Trampolins befinden. Halten Sie beim Springen keine Gegenstände in der Hand und legen Sie keine Gegenstände auf das Trampolin, wenn ein Anderer das Trampolin benutzt. Achten Sie darauf, dass sich oberhalb des Trampolins keine Äste, Stromkabel etc. befinden.

Schlechte Wartung des Trampolins: Ein schlecht gewartetes Trampolin erhöht das Verletzungsrisiko. Bitte überprüfen Sie das Trampolin auf zerrissene oder abgenutzte Matten und Abdeckmatten, verbogenen Rahmen oder fehlende Teile, lose oder kaputte Federn, Gesamtstabilität. Vor jedem Gebrauch sollte das Trampolin inspiziert werden. Verschlissene oder defekte Teile müssen unverzüglich ersetzt werden. Bis zur vollständigen Wiederherstellung darf das Trampolin nicht benutzt werden.

Schlechtes Wetter: Benutzen Sie das Trampolin nur, wenn das Wetter es zulässt. Eine nasse Sprungmatte ist zu rutschig, um sicher zu springen. Durch böigen oder starken Wind können Sie die Kontrolle über Ihren Sprung verlieren.

Unbeschränkter Zugang: Wenn das Trampolin nicht gebraucht wird, bringen Sie die Leiter an einen sicheren Platz, sodass Kinder nicht unbeaufsichtigt auf dem Trampolin spielen können.

Methoden der Unfallverhütung

Rolle des Nutzers bei der Unfallverhütung: Grundkenntnisse des Trampolins sind ein „Muss“ für die Sicherheit. Alle Nutzer des Trampolins müssen zunächst lernen, wie man einen niedrigen Sprung kontrolliert ausführt und sich die grundlegenden Landepositionen und Kombinationen aneignet, bevor sie sich an fortgeschrittene Sprungübungen wagen. Die Nutzer müssen verstehen, warum sie ihre Sprünge kontrolliert ausführen müssen, bevor sie weitere Bewegungen versuchen. Einen kontrollierten Sprung zeichnet aus, wenn Absprung und Landung auf der gleichen Stelle erfolgen. Siehe Abschnitt: „Grundsprungtechniken“. Weitere Informationen oder Übungsmaterial erhalten sie von ausgebildeten Trampolinlehrern.

Rolle der Aufsichtsperson bei der Unfallverhütung: Die Aufsichtsperson sollte die Sicherheitsvorschriften und Hinweise kennen und durchsetzen. Es liegt im Verantwortungsbereich der Aufsichtsperson, allen Nutzern des Trampolins sachkundige Anleitung zu geben. Kann keine adäquate Aufsicht gewährleistet werden, sollte das Trampolin demontiert und an eine sichere Stelle gebracht oder mit einer Plane abgedeckt werden, die zusätzlich mit Schloßern oder Ketten befestigt ist. Die Aufsichtsperson ist dafür verantwortlich, dass die Sicherheitsplakette am Trampolin befestigt ist und die Nutzer diese Warnhinweise und Instruktionen kennen.

3. Wichtige Hinweise für den Gebrauch

Das Trampolin darf stets nur unter Aufsicht benutzt werden, egal welche Sprungfähigkeiten oder welches Alter der Nutzer hat.

Der Springer sollte alle Basissprungtechniken beherrschen. Siehe Abschnitt: „Basissprungtechniken“.

Besonderen Wert muss auf kontrollierte Sprünge gelegt werden. Hierbei sind Absprungs- und Landepunkt identisch. Versuchen Sie nicht, andere Springer zu übertreffen.

Springen Sie nicht zu lange. Müdigkeit erhöht die Verletzungsgefahr.

Um Sicherheit und Spaß zu garantieren, sollte der Nutzer des Trampolins T-Shirts, Sporthosen, Sportschuhe, dicke Socken tragen oder barfuß springen. Anfänger sollten sich für lange Hosen und Oberteile mit langen Ärmeln entscheiden, um auf diese Weise kleine Verletzungen wie Schürfwunden zu verhindern. Bitte tragen Sie keine Schuhe mit harten Sohlen wie beispielsweise Tennisschuhe, da diese zu einer starken Abnutzung der Trampolinmatte führen.

Für das Auf- oder Absteigen lesen Sie den Abschnitt „Auf- oder Absteigen“ unter der Überschrift: „Unfallursachen“. Führen Sie keine komplizierten Sprungmanöver ohne Beaufsichtigung durch einen zertifizierten Trampolinlehrer aus. Beginnen Sie mit leichten Sprüngen. Aufsichtspersonen oder Lehrer sollten erhöhten Wert auf die Sprungtechnik legen, anstatt auf die Sprunghöhe. Springen Sie niemals allein und unbeaufsichtigt auf dem Trampolin. Siehe Abschnitt: „Basissprungtechniken“.

4. Aufstellen des Trampolins

Der Freiraum um das Trampolin sollte mindestens 8 m betragen. Seitlich des Trampolins sollten sich keine anderen Objekte wie Äste, Kabel, Wände, Zäune, Schwimmbäder, Schaukeln etc. befinden. Um die Sicherheit bei der Verwendung des Trampolins zu garantieren, versichern Sie sich:

- Dass das Trampolin auf einer ebenen, festen, rutschsicheren und gleichförmigen
- Fläche steht. Dies ist überaus wichtig, da es ansonsten zu Schäden am Trampolin und daraus resultierenden Verletzungen kommen könnte!
- Der Lichteinfall ausreichend ist.
- Sich keine störenden Objekte in der Nähe des Trampolins befinden.

5. Wartungsanleitungen

Beachten Sie die folgende Anleitung. Es ist besonders wichtig, dass Sie zu Beginn jeder Saison und regelmäßig während der Nutzungssaison die Wartungshinweise befolgen.

- Eine regelmäßige Wartung ist erforderlich. Eine Vernachlässigung der regelmäßigen Wartung kann die Benutzer gefährden.
- Prüfen Sie alle Schrauben und Muttern auf Festigkeit und ziehen diese wenn nötig nach.
- Prüfen Sie, ob die Enden aller Sprungfedern noch intakt sind und sich nicht während der Nutzung lösen können.
- Überprüfen Sie alle Abdeckungen für Schrauben und scharfe Kanten. Ersetzen Sie diese bitte bei Bedarf.
- Bei starkem Wind sollte das Trampolin mit einem Hilfsmittel ausgestattet werden um Verschiebungen durch Wind zu vermeiden (z.B. mit Stahlhaken am Boden befestigen oder Lasten wie Sand- oder Wassersäcke).
- Platzieren Sie das Trampolin auf einer flachen und ebenen Oberfläche mit mind. 2m Abstand zu anderen Hochbauten oder Barrieren, z. B. Zaun, Garage, Haus, Baumäste, Wäscheleinen oder elektrischen Kabeln.
- Das Trampolin darf nicht auf harten Oberflächen wie Asphalt, Beton etc. platziert werden.
- Das Trampolin darf im Winter nicht genutzt werden und sollte demontiert werden.
- Wenn Selbstsicherungsmuttern oder Schrauben benutzt werden ist darauf zu achten, dass diese nur für den einmaligen Gebrauch geeignet sind und diese ersetzt werden müssen.
- Tauschen Sie das Netz, die Umrandung und das Sprungtuch alle 2 Jahre aus. Die Ersatzteile können Sie über unseren Onlineshop nachbestellen.

6. Reinigung

Reinigen Sie das Trampolin mit einem weichen Tuch. Verwenden Sie kein Scheuermittel oder sonstige chemische Reinigungsmittel.

7. Verpackung

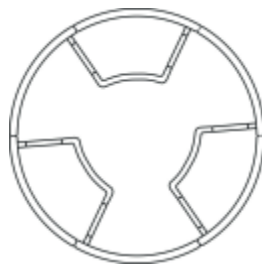
Dieses Trampolin ist durch eine Verpackung gegen Transportschäden geschützt. Das meiste Verpackungsmaterial ist wieder verwertbar. Bitte entsorgen Sie es fachgerecht.

- Lagern Sie Bitte das Trampolin außer Verwendung in einem trockenen und sauberen Ort, und halten Sie die unbeaufsichtigten Kinder fern.
- Hinweis, daß das Trampolin laufend auf seine Gebrauchstauglichkeit, z.B. Zulässige Abnutzung der Verschleißteile, zu überwachen ist.

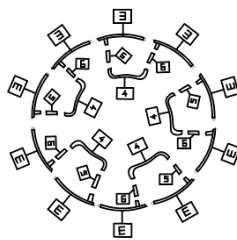
Montage des Rahmens

Teileliste unterer Rahmen

Nr.	TYP	244	305	400
A	Obere Rahmenstangen A	6	3	10
B	Obere Rahmenstangen B	0	3	0
C	Fußverlängerungen	0	6	10
D	Fußstütze	3	3	5
E	Sprungtuch	1	1	1
F	Abdeckmatten	1	1	1
G	Federn	42	54	70
H	Werkzeug zur Befestigung der Federn	1	1	1



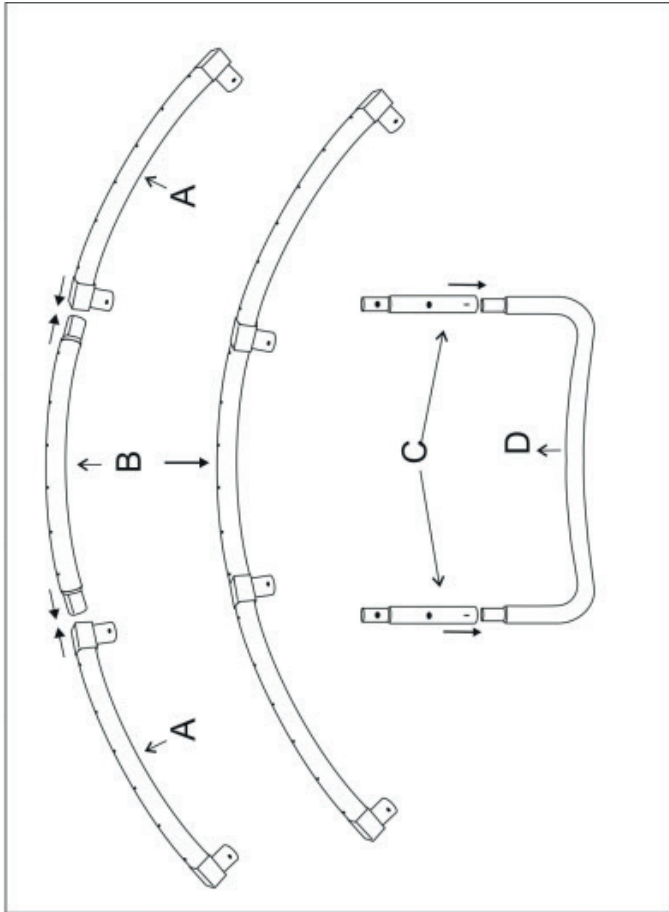
244 cm und 305 cm Trampolin (3 Standbeine)



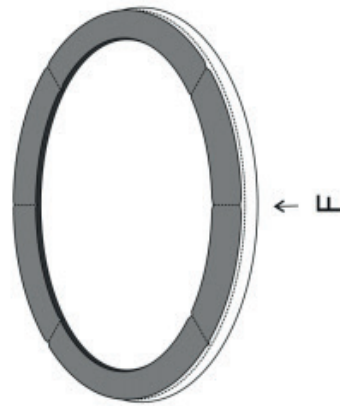
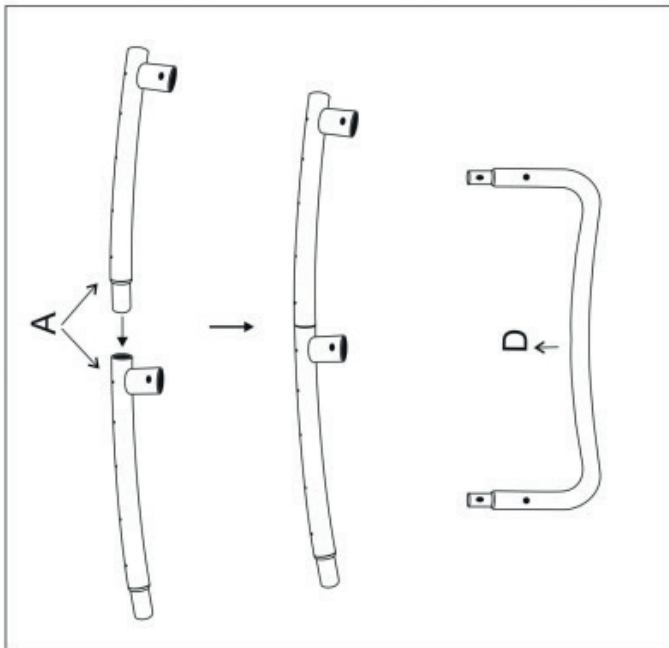
396 cm Trampolin (5 Standbeine)

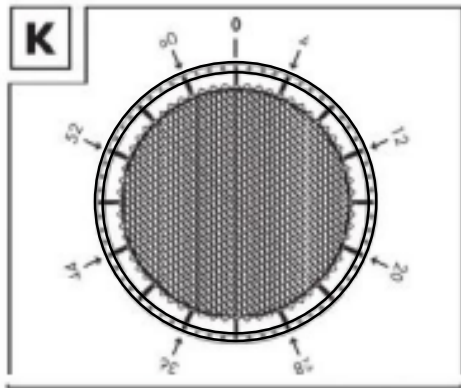
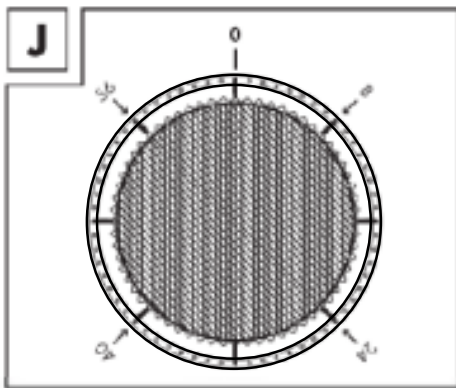
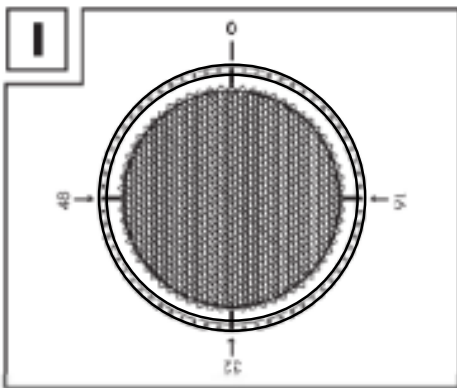
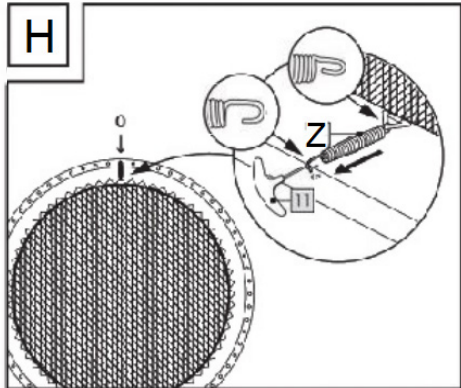
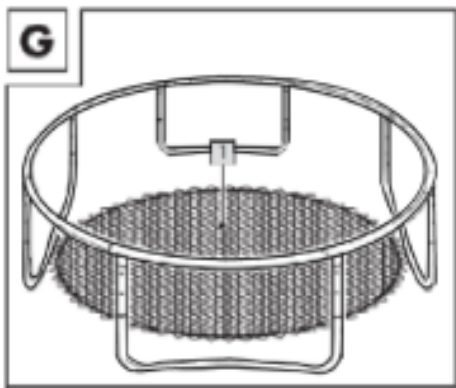
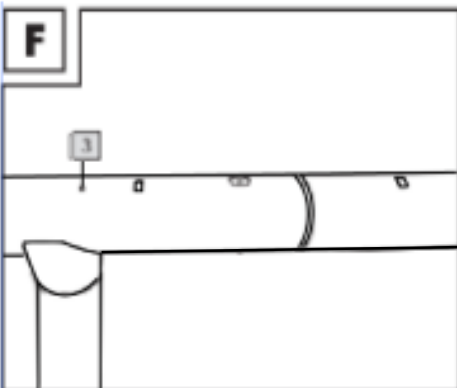
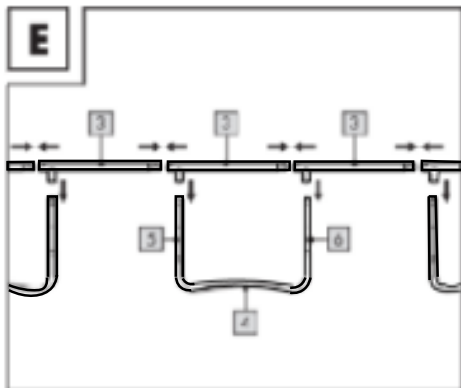
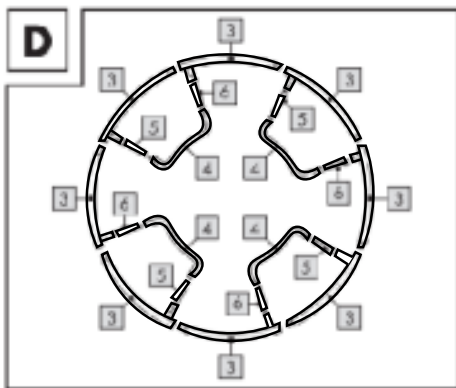
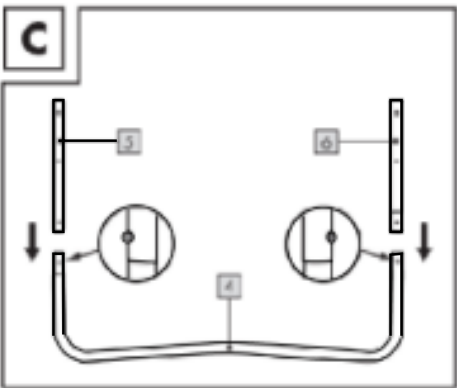
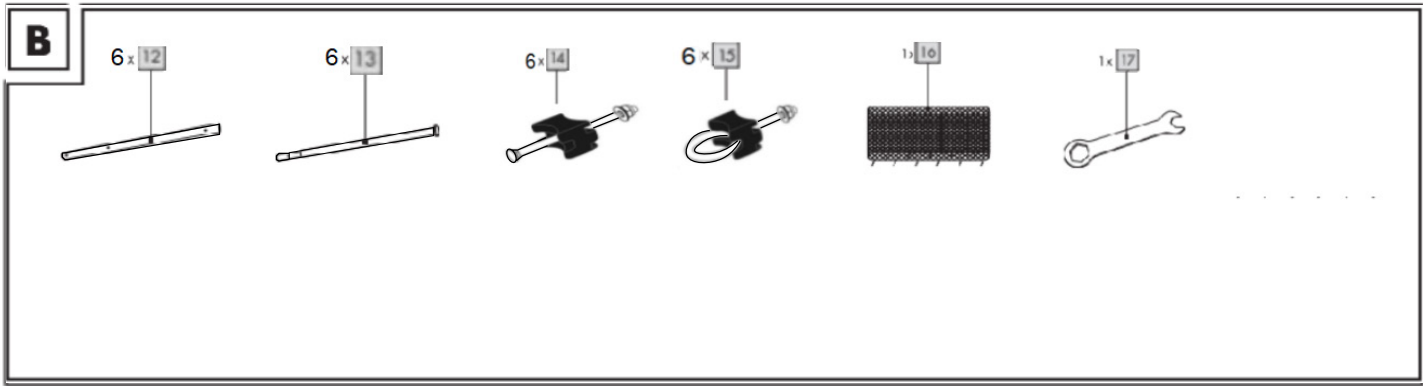
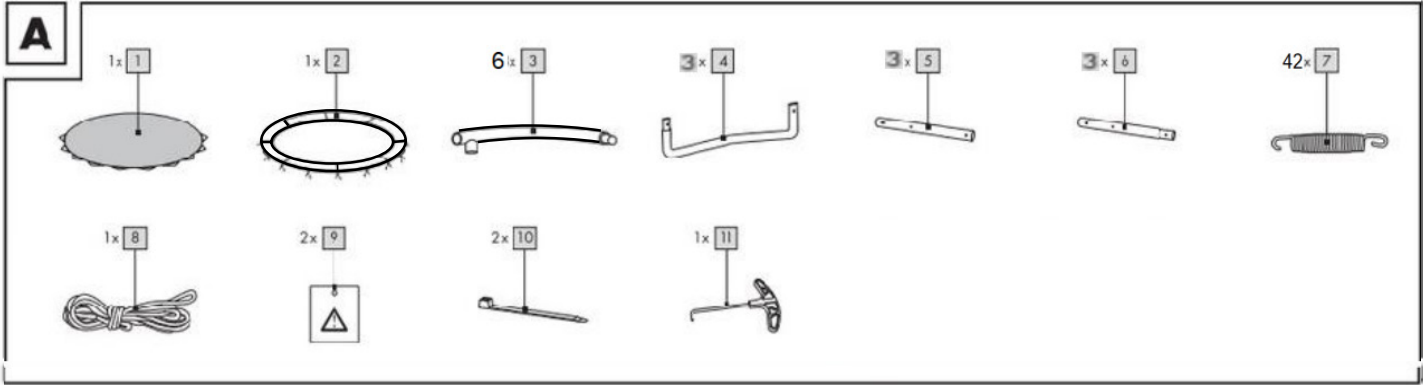
Fortsetzung ... Teilleiste

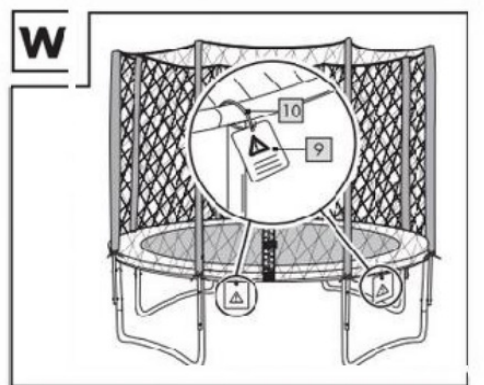
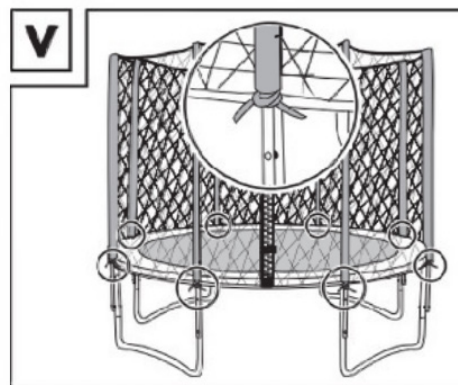
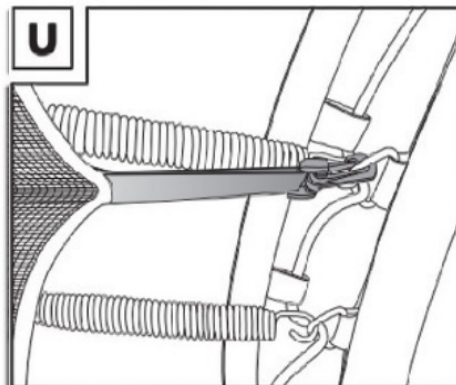
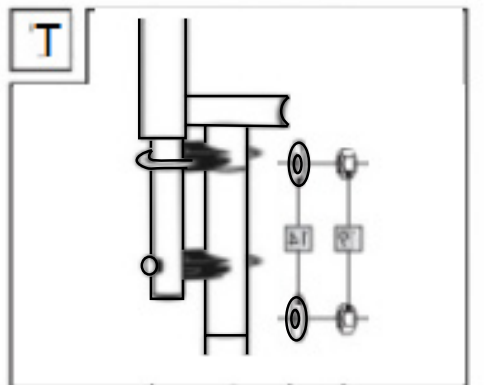
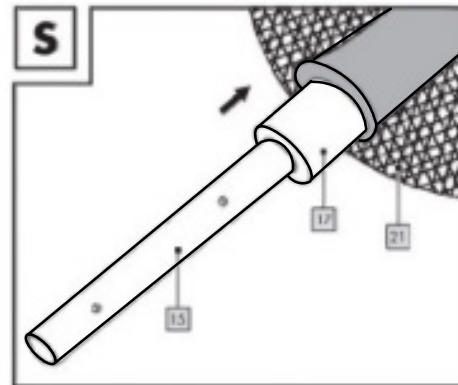
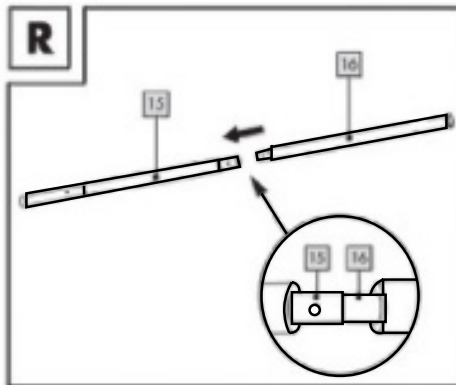
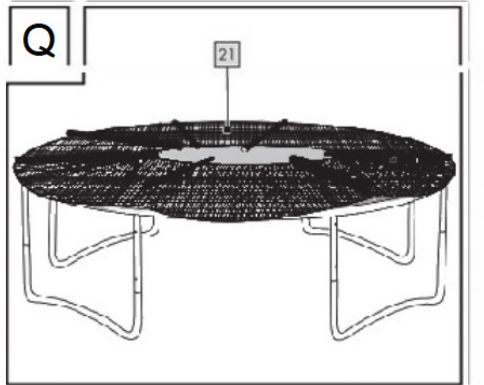
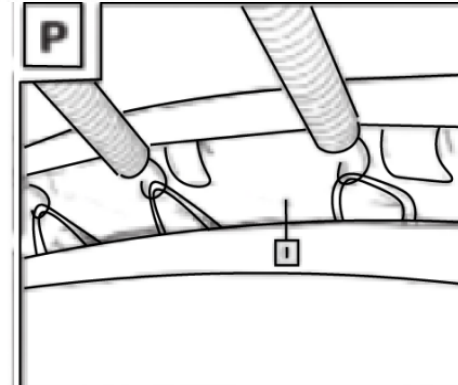
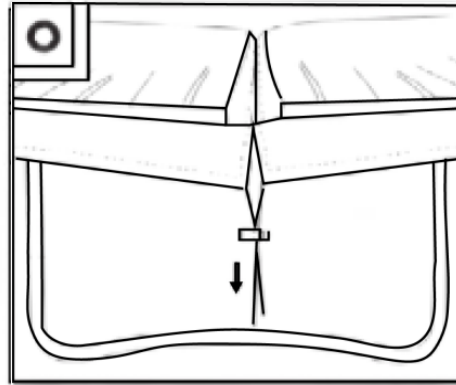
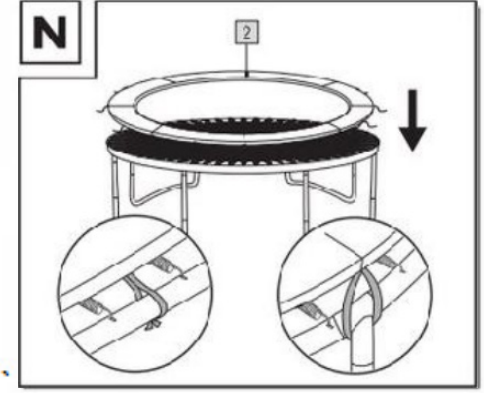
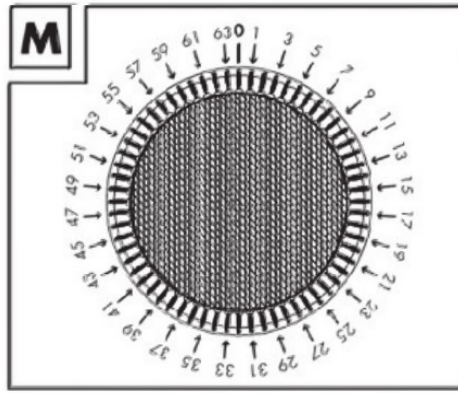
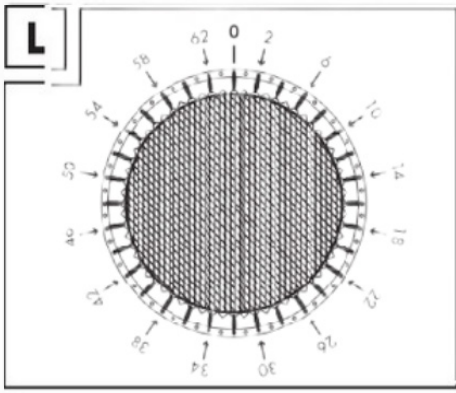
305 cm



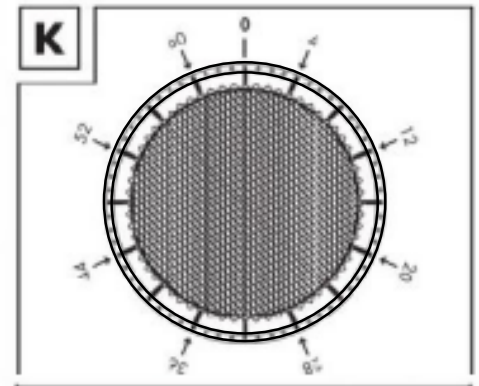
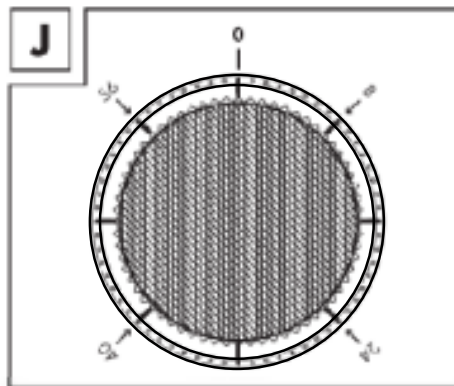
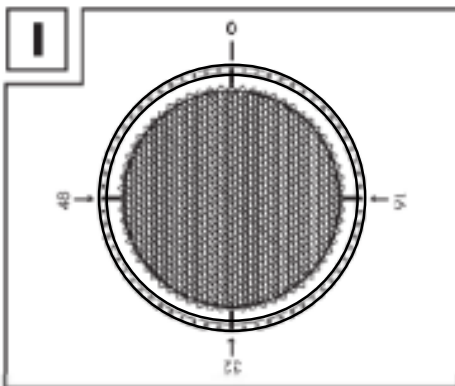
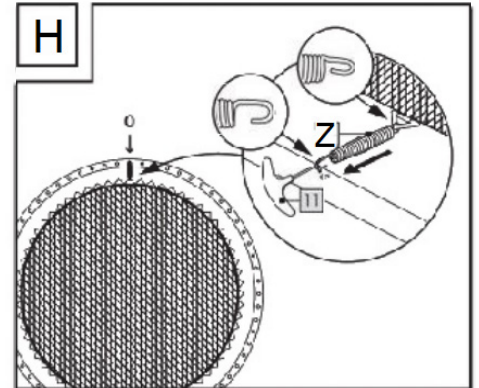
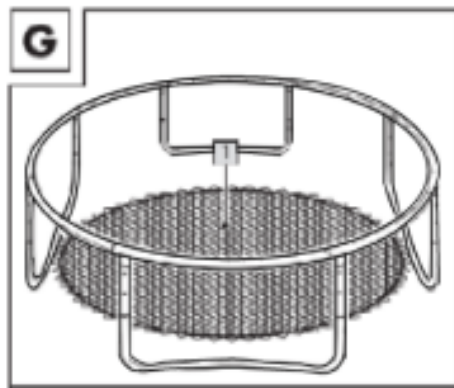
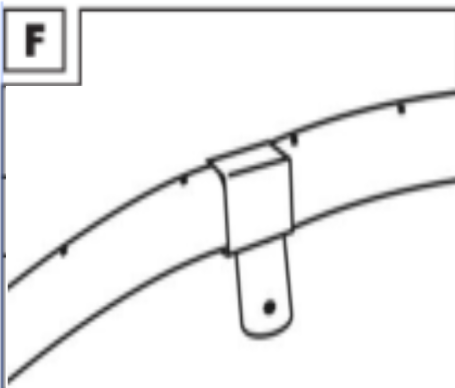
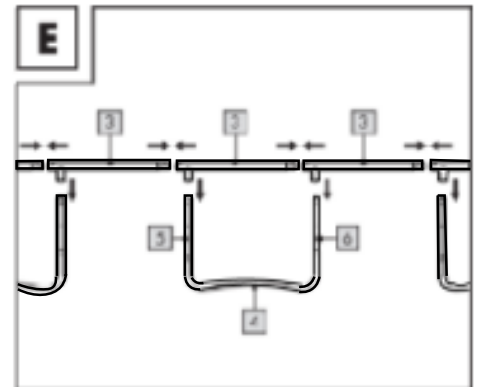
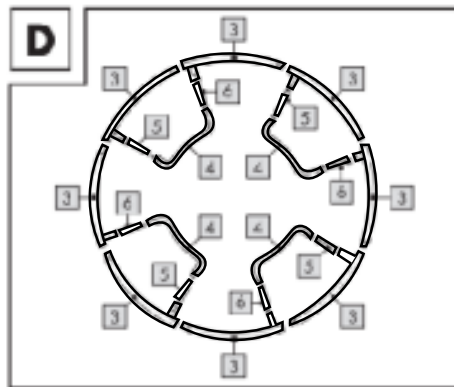
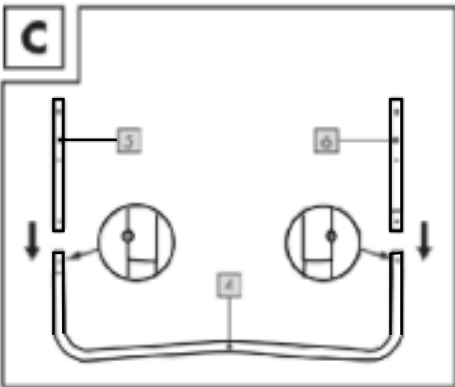
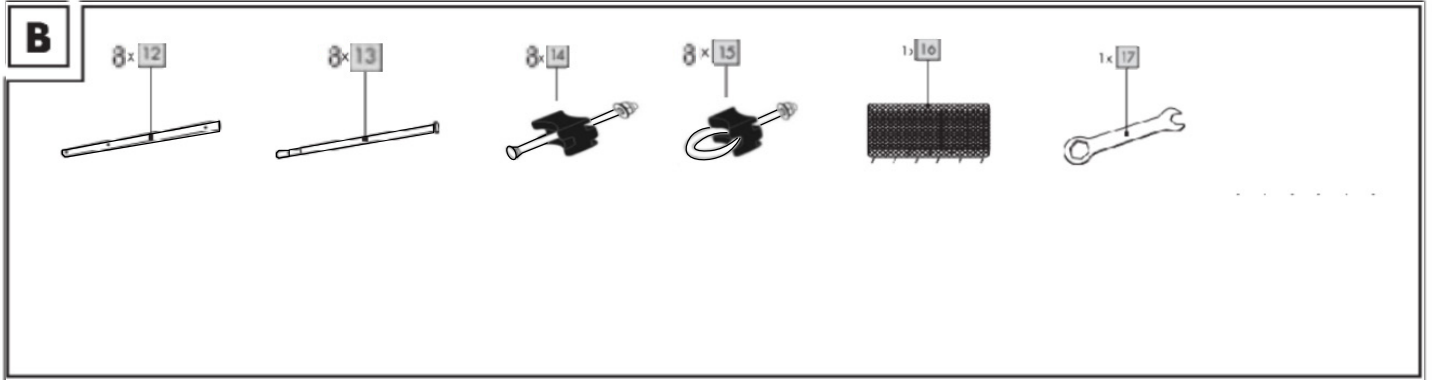
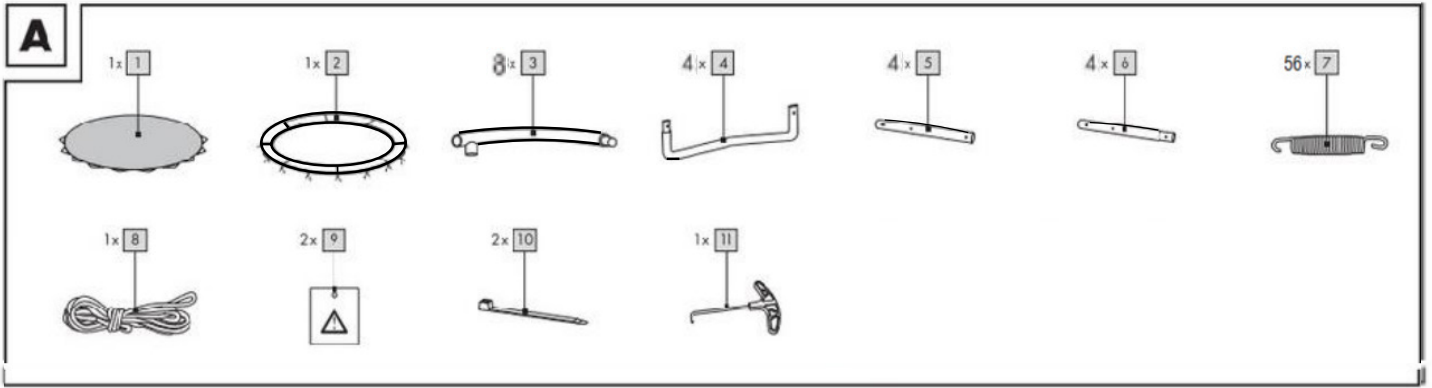
244 und 396 cm Trampolin

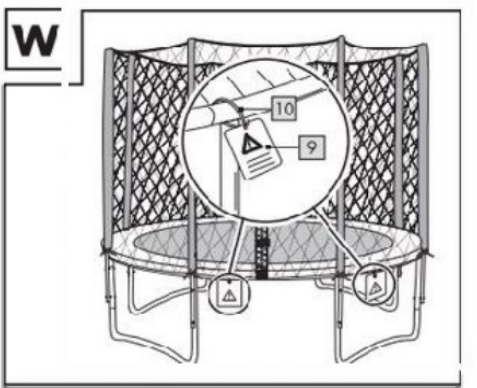
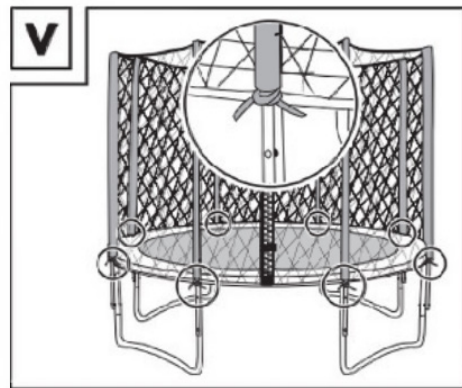
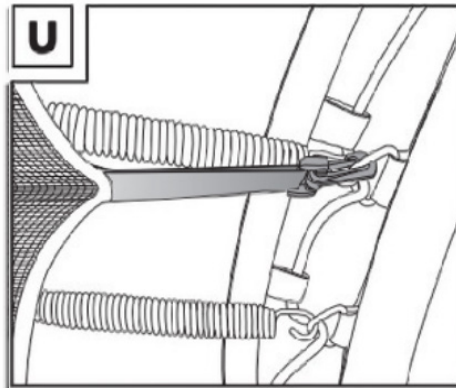
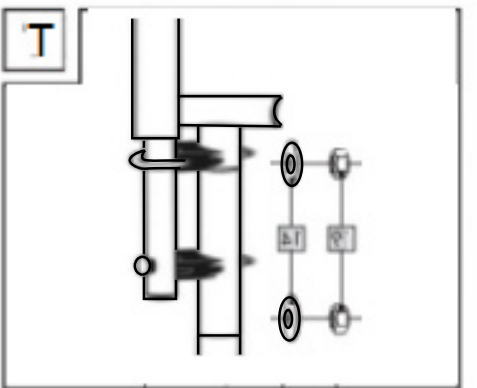
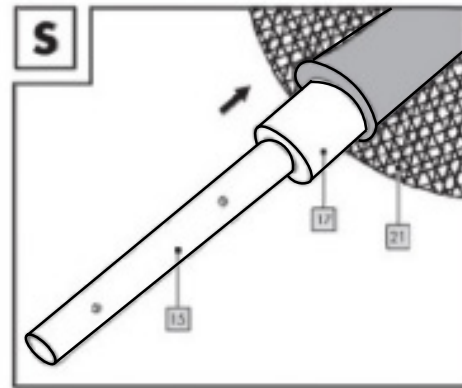
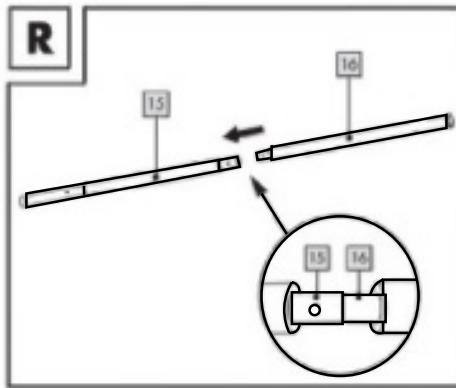
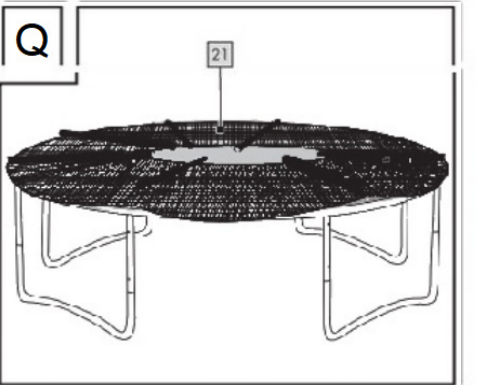
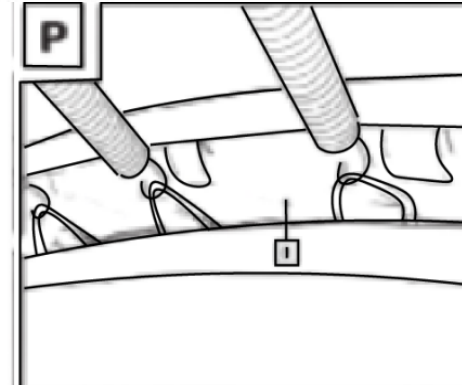
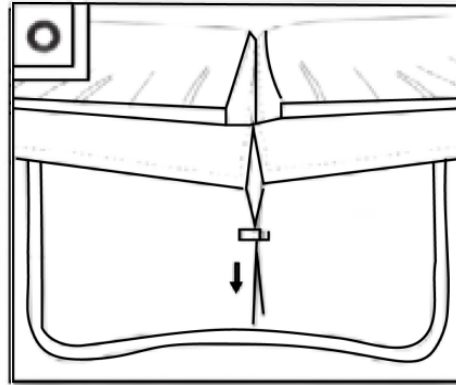
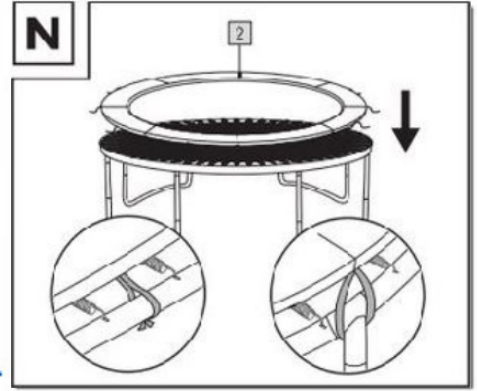
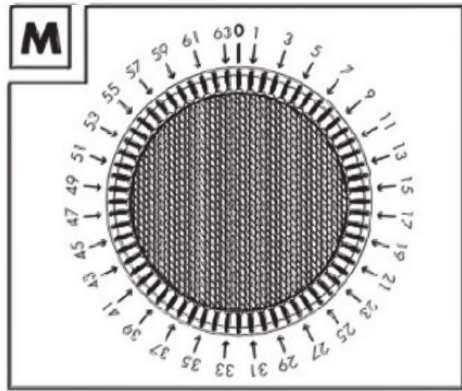
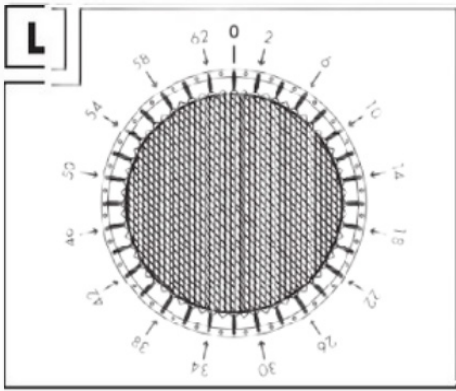




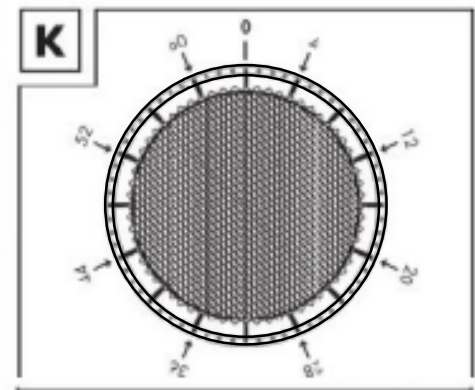
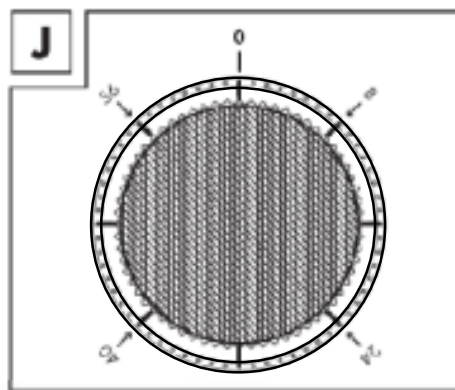
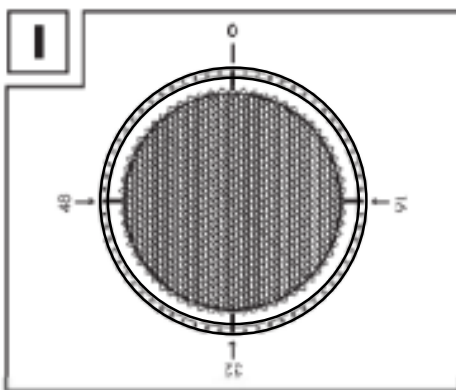
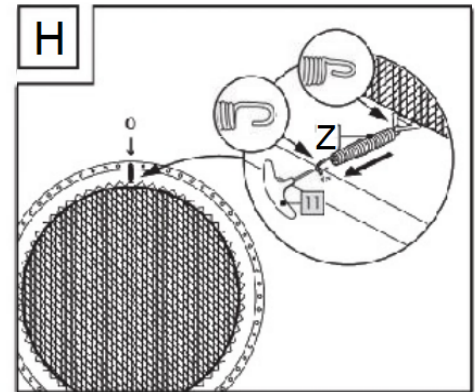
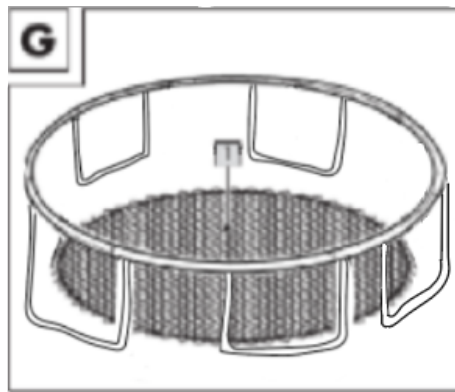
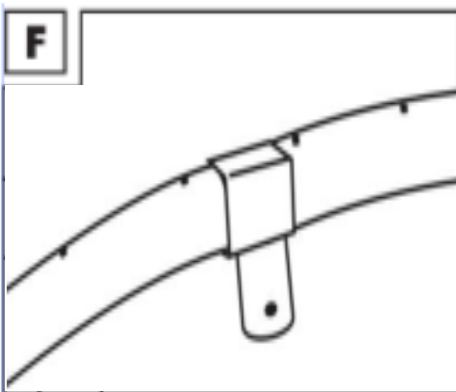
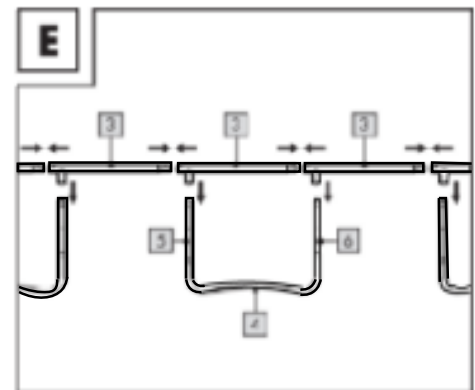
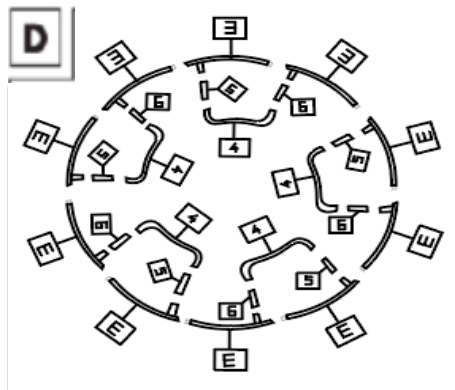
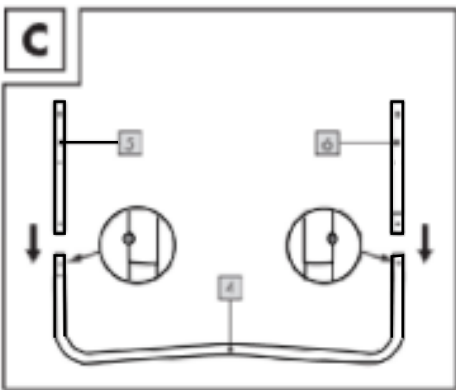
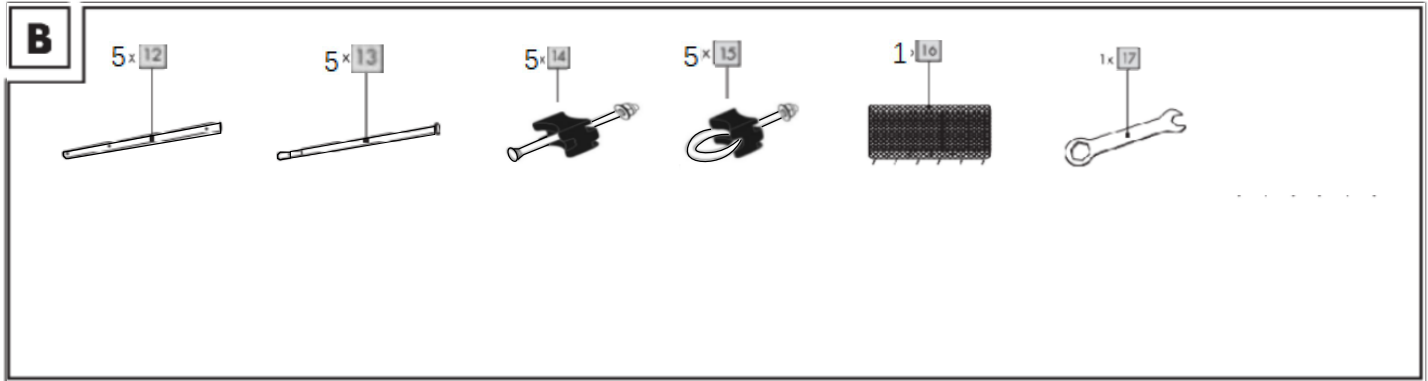
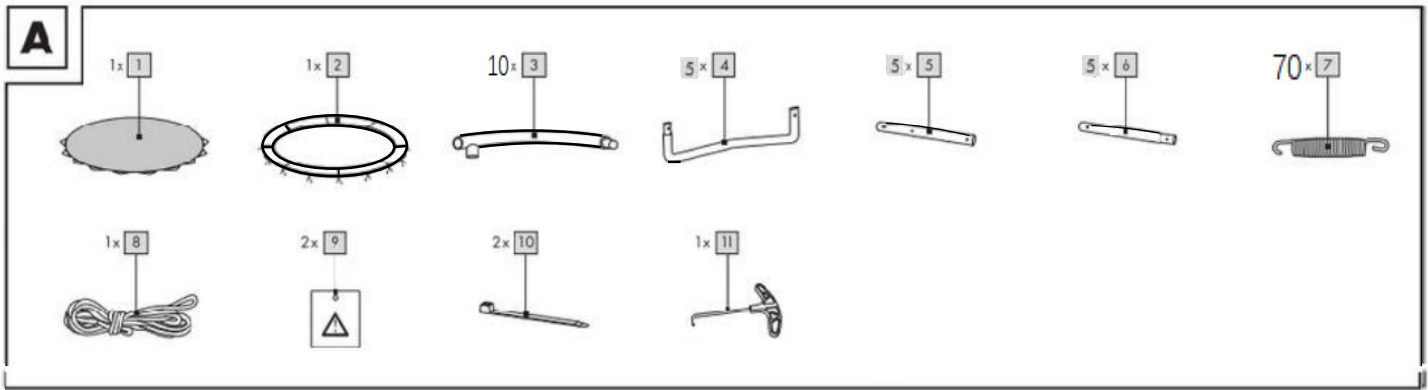


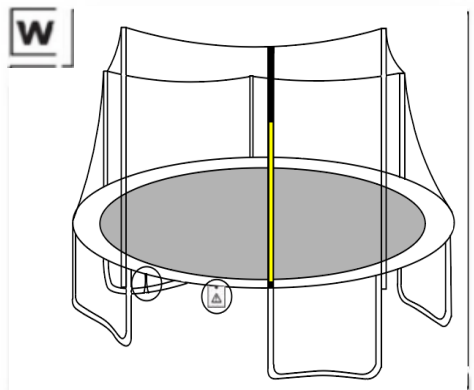
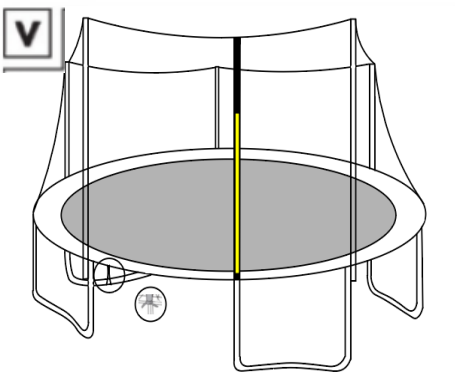
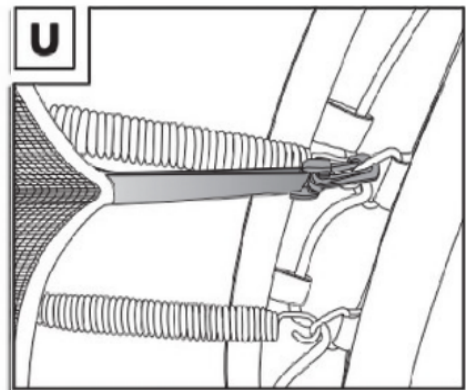
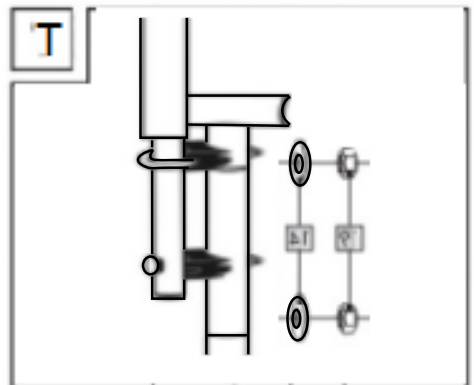
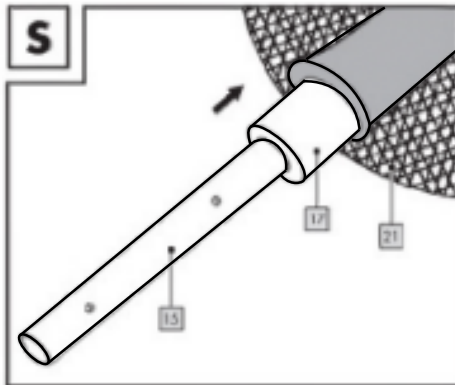
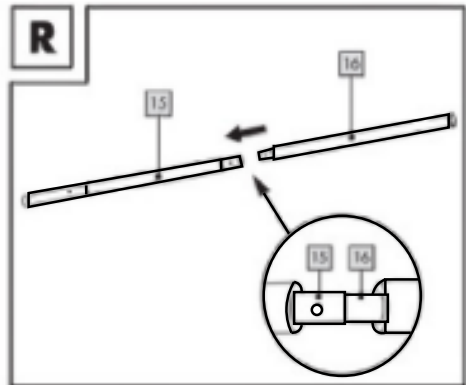
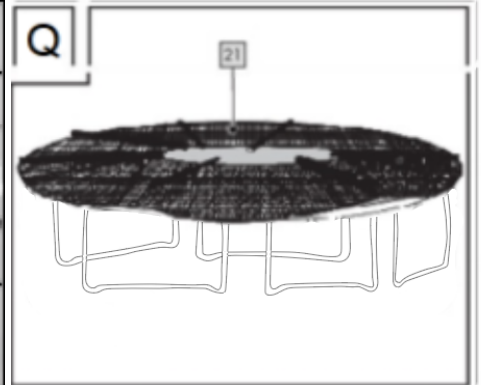
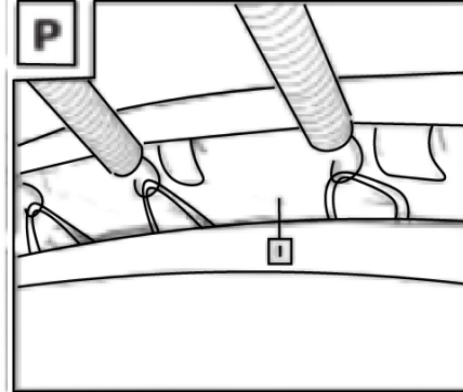
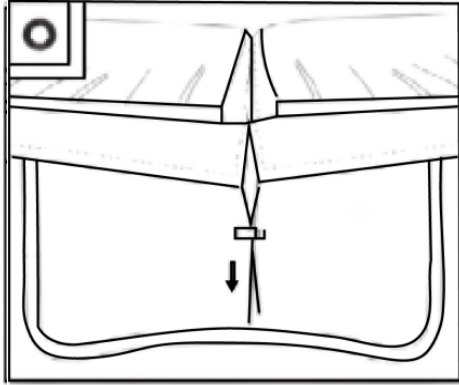
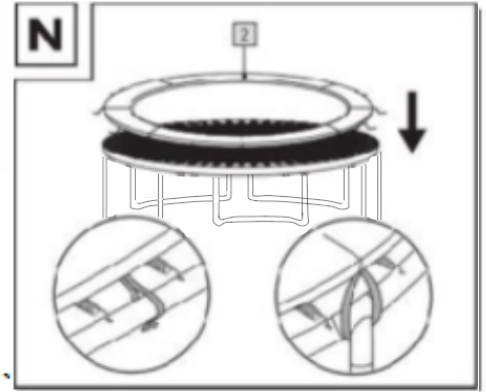
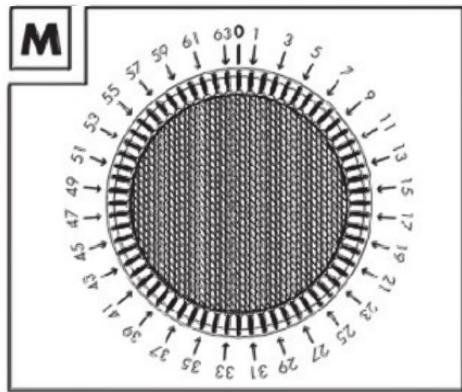
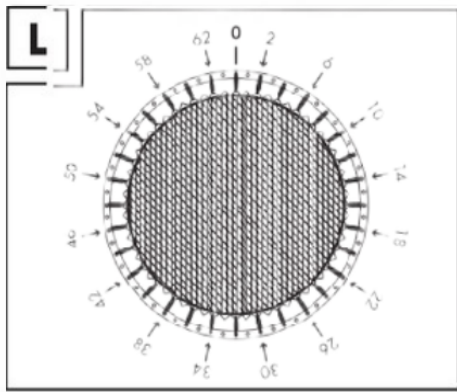
TEILELISTE: TYP 244cm





TEILELISTE: TYP 305 cm





TEILELISTE: TYP 396 cm

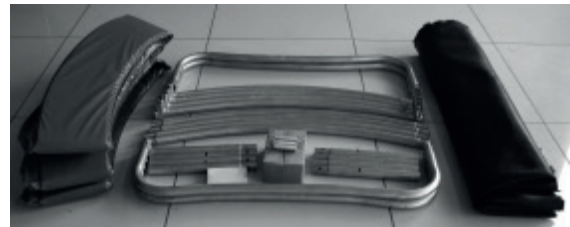
Verspannung und deren Befestigung

Um die verschiedenen Teile unterscheiden zu können, beziehen Sie sich bitte auf die Teilleiste.

Achtung: Zwei erwachsene Personen in guter körperlichen Verfassung werden für die Montage benötigt. Zu Ihrer Sicherheit sollten Sie geeignete Schuhe und Kleidung tragen. Das Nichteinhalten der Instruktionen kann zu Verletzungen führen.

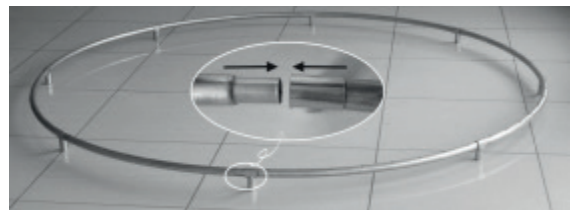
Die Bilder können bei den verschiedenen Trampolinmodellen leicht variieren.

1. Legen Sie die Trampolinteile in Gruppen auf dem Boden aus. Abb. 1



(Abb 1)

2. Setzen Sie alle Teile des Rahmens zusammen, so dass ein großer Kreis entsteht. Abb. 2



(Abb 2)

3. Stecken Sie die zwei vertikalen Verlängerungs-Beine in das W-förmige Doppelbein. Abb. 3.



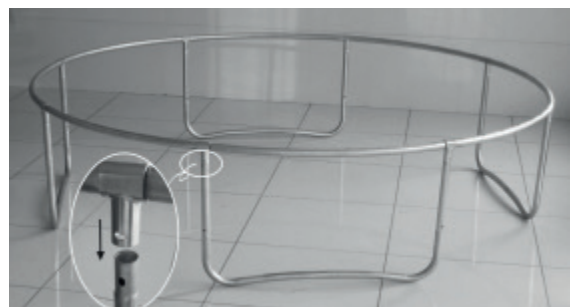
(Abb 3)

4. Platzieren Sie die Beine an die entsprechenden Positionen des Rahmens. Abb. 4



(Abb 4)

5. Stecken Sie alle Beine in die vorgesehenen Halterungen des Rahmens. Abb. 5



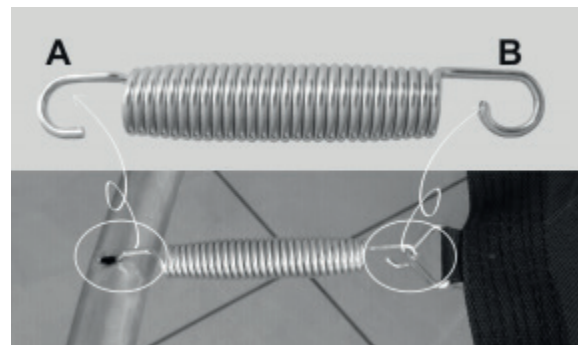
(Abb 5)

6. Hängen Sie das Ende A der Feder in die entsprechenden Vorrichtungen der oberen Stangen des Rahmens. Abb. 6



(Abb 6)

7. Hängen Sie das Ende B der Feder in die dreieckigen Ringe der Sprungmatte. Abb. 7



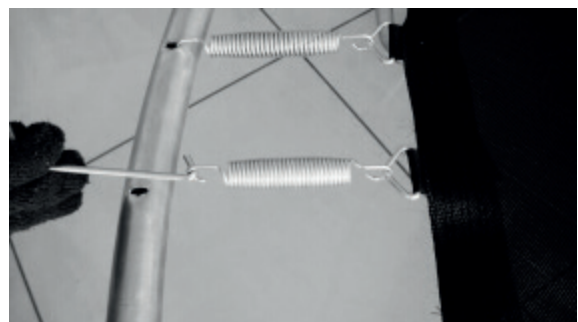
(Abb 7)

8. Befestigen Sie die nächste Feder am gegenüberliegenden Ende des Rahmens und anschließend zwei weitere Federn jeweils zwischen den ersten beiden um die Spannung der Federn gleichmäßig zu verteilen. Abb. 8



(Abb 8)

9. Verwenden Sie falls erforderlich das Spannwerkzeug wie oben abgebildet. Achten Sie während der Montage auf Ihre Hände um Prellungen oder Abschürfungen zu vermeiden. Wir empfehlen Handschuhe zu tragen. Abb. 9



(Abb 9)

10. Befestigen Sie nun die übrigen Federn.
Abb. 10



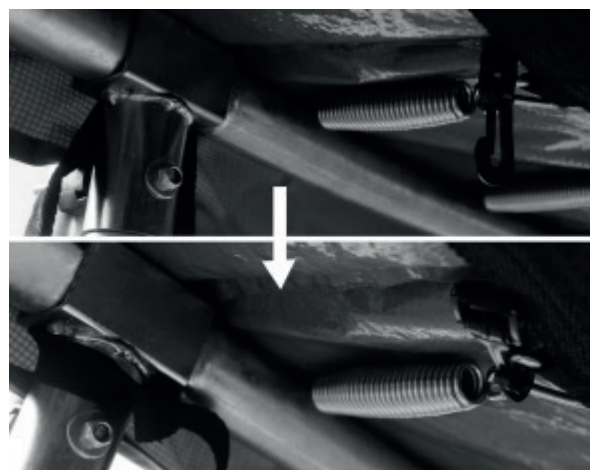
(Abb 10)

11. Decken Sie die Sprungfedern mit der
Randabdeckung ab. Abb.11



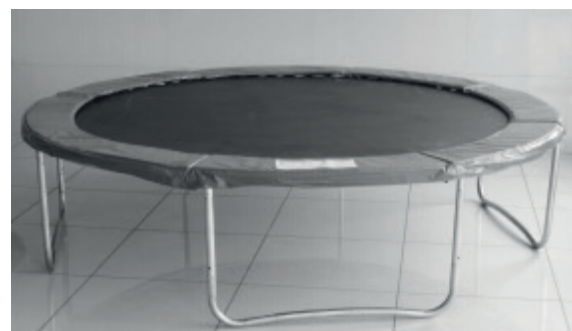
(Abb 11)

12. Befestigen Sie die Randabdeckung mithilfe
der Gummibänder an die Federn . Abb. 12



(Abb 12)

13. Stellen Sie sicher, dass die Randabdeckung
gut fixiert und richtig positioniert wurde.
Abb. 13

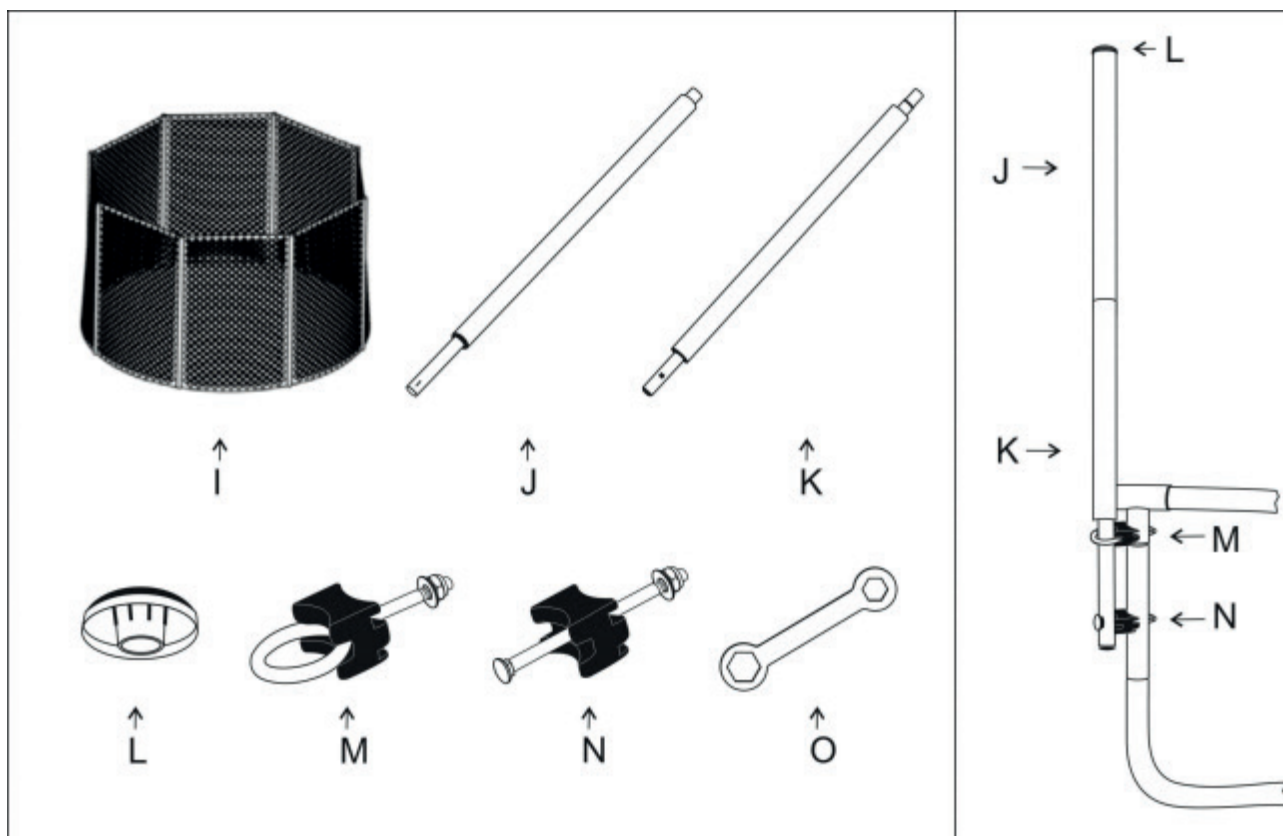


(Abb 13)

Montage des Außennetzes

Teilleiste – Sicherheitsnetz

Nr.	TYP	244 cm	305 cm	396 cm
I	Sicherheitsnetz	1	1	1
J	Obere Stange	6	6	10
K	Untere Stange	6	6	10
L	Obere Hut	6	6	10
M	Klemme A	6	6	10
N	Klemme B	6	6	10
O	Schnellverschluss	1	1	1



Montage des Sicherheitsnetzes

Um die verschiedenen Teile unterscheiden zu können, beziehen Sie sich bitte auf die Teilleiste.

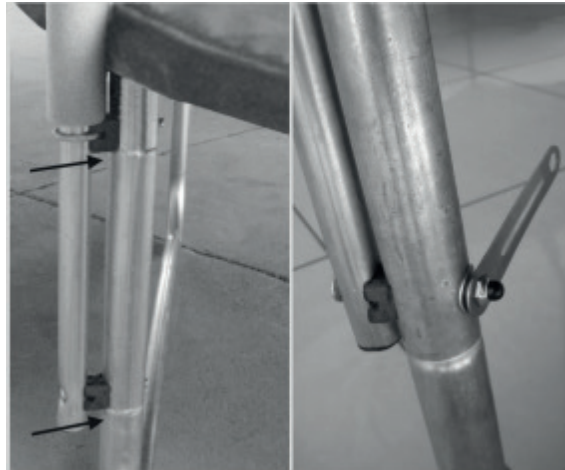
Achtung: Zwei erwachsene Personen in guter körperlichen Verfassung werden für die Montage benötigt. Zu Ihrer Sicherheit sollten Sie geeignete Schuhe und Kleidung tragen. Das Nichteinhalten der Instruktionen kann zu Verletzungen führen. Die Bilder können bei den verschiedenen Trampolinmodellen leicht variieren.

1. Legen Sie die Netz-Bauteile in Gruppen aus.
Abb. 1



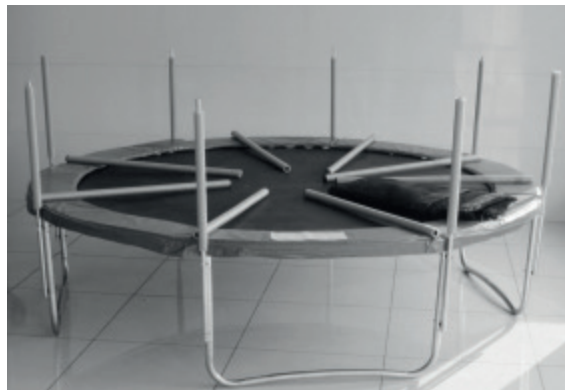
(Abb 1)

2. Befestigen Sie die Netzpfosten und Kunststoffstücke an die oberen Teile der FüÙe.
Abb. 2



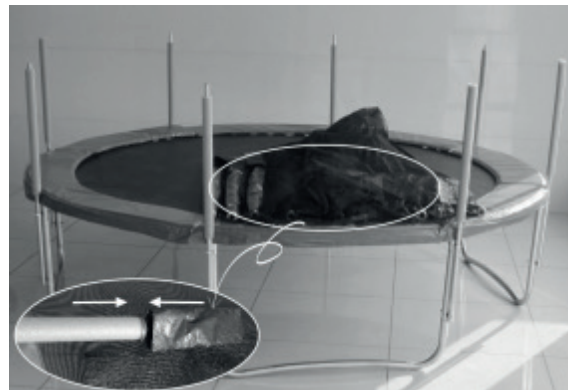
(Abb 2)

3. Befestigen Sie die Netzpfosten und die zweiten Halterungen an die unteren Teile der FüÙe.
Bitte beachten Sie, dass zwei Befestigungen pro Stange notwendig sind. Stellen Sie eine gleichmäßige Länge der Beine sicher. Abb.3



(Abb 3)

4. Führen Sie die verbundenen Netzstangen in die Netzhaltevorrichtungen.
Abb. 4



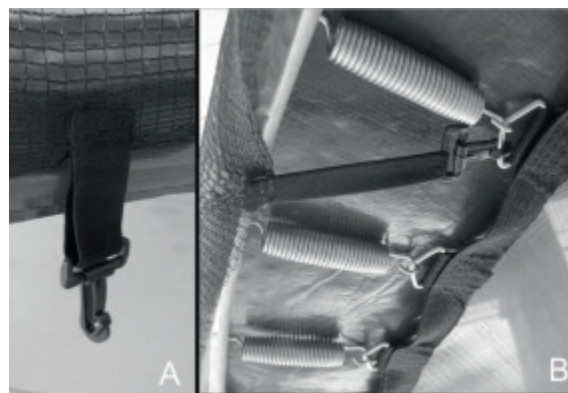
(Abb 4)

5. Führen Sie alle verbundenen Netzpfosten in die unteren Stangen. Abb. 5



(Abb 5)

6. Befestigen Sie die Haken an die dreieckigen Ringe an der Sprungmatte. Siehe Abb. 6 und Abb. 7



(Abb 6)

ACHTUNG: Bitte lesen Sie vor Testen des Trampolins den Abschnitt „Testen des Trampolins“



Ausprobieren des Trampolins

Nach der Montage des Trampolins ist es dringend erforderlich, dass Sie die folgenden Sicherheitschecks/Überprüfungen durchführen:

Überprüfung des Trampolins:

- Versichern Sie sich mit Hilfe eines Schraubenziehers, dass alle Schrauben fest angezogen sind.
- Schauen Sie unter das Trampolin und überprüfen Sie, ob alle Federn sicher im Rahmen und in den Dreiecks-Ösen des Sprungtuches eingehakt sind.
- Wackeln Sie am Trampolin und prüfen Sie die Stabilität des Rahmens und die Standfestigkeit. Der Boden muss eben sein.
- Stellen Sie sicher, dass die Abdeckmatten die Federn und den Rahmen komplett bedecken und mit den Bändern sicher befestigt sind.

Überprüfung des Sicherheitsnetzes:

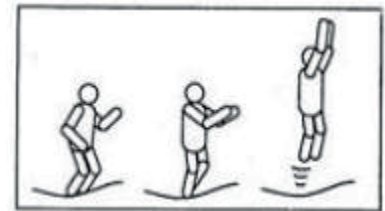
- Überprüfen Sie die Haltestangen auf festen Halt.
- Sehen Sie sich Material und Nähte des Netzes und der Einsteckhülsen genau an. Sie müssen einwandfrei sein.
- Kontrollieren Sie Reißverschluss und Haken des Eingangs auf einwandfreie Funktion.
- Schauen Sie nach, ob alle Haken unterhalb des Trampolins in den Dreiecks-Ösen eingehängt sind.

Basissprungtechniken

Da die Gefahr einer Verletzung bei ungeübten Springern sehr hoch ist, ist es wichtig, dass Sie die Basissprungtechniken erlernen.

Der Basissprung

- Start aus stehender Position, Füße schulterbreit auseinander, Augen auf die Matte
- Schwingen Sie Ihre Arme nach vorne und in einer Kreisbewegung herum.
- Bringen Sie Ihre Füße in der Luft zusammen und strecken Sie die Zehenspitzen nach unten.
- Bei der Landung sind die Füße schulterbreit auseinander.

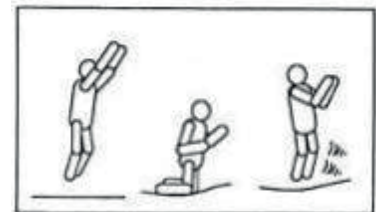


Das Abbrechmanöver

- Gelegentlich verliert der Springer die Kontrolle über seinen Sprung. Durch das Ausführen des Abbrechmanövers kann der Springer die Kontrolle über den Sprung und sein Gleichgewicht wiedergewinnen.
- Beginnen Sie mit einem Basissprung.
- Bei der Landung ziehen Sie Ihre Knie an. So können Sie Ihren Sprung abbrechen.

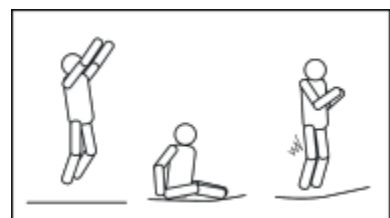
Der Hand-/Kniesprung

- Beginnen Sie mit einem niedrigen kontrollierten Basissprung.
- Landen Sie auf Ihren Händen und Knien, lassen Sie dabei den Rücken gerade.
- Achten Sie auf eine gute 4-Punkt-Landung. Die Höhe sollte keine Rolle spielen.



Kniesprung

- Beginnen Sie mit einem niedrigen kontrollierten Basissprung.
- Landen Sie auf Ihren Knien, halten Sie dabei den Körper aufgerichtet, den Rücken gerade. Benutzen Sie Ihre Arme, um das Gleichgewicht zu halten.
- Springen Sie zurück in die Grundposition, indem Sie Ihre Arme aufwärts schwingen.



Sitzsprung

- Landen Sie in einer flachen Sitzposition.
- Setzen Sie Ihre Hände neben Ihre Hüften auf.
- Bringen Sie sich wieder in aufrechte Position, indem Sie sich mit den Händen abdrücken.

Trainingsplan

Befolgen Sie den Trainingsplan, um die Basissprünge zu erlernen, bevor Sie sich an schwierigere Sprünge wagen. Sie sollten die Sicherheitshinweise gründlich lesen und sich über ihre Notwendigkeit im Klaren sein, bevor Sie mit dem Training beginnen. Aufsichtsperson und Nutzer sollten sowohl die Trampolin-Richtlinien als auch die Körperfunktionen gründlich besprechen.

1. Übungsstunde

- Auf- und Absteigen – Darstellung sauberer Techniken
- Basissprung – Demonstration und Praxis
- Abbrechmanöver – Demonstration und Praxis
- Hand-/Kniesprung – Demonstration und Praxis

2. Übungsstunde

- Wiederholung der letzten Stunde
- Kniesprung – Demonstration und Praxis
- Damit Sie Routine erlangen, beginnen Sie mit einem Sitzsprung und schließen Sie einen Kniesprung an.

3. Übungsstunde

- Wiederholen Sie, was Sie in den vorhergehenden Stunden gelernt haben.

Nach Absolvierung dieser Übungsstunden verfügen Sie über Basiskenntnisse. Achten Sie in Zukunft stets auf Kontrolle und Ausführung Ihrer Sprünge.

Folgendes Spiel kann gespielt werden, um die Nutzer nach und nach an das Trampolin zu gewöhnen: Spieler eins beginnt mit einem Sprung, Spieler zwei wiederholt diesen Sprung und fügt einen weiteren hinzu. Die Spieler wechseln sich ab und fügen jeweils einen weiteren Sprung hinzu. Der, der alle Sprünge bis zuletzt ausführt, ist der Sieger. Auch hier ist es wichtig, dass alle Sprünge kontrolliert gesprungen werden. Versuchen Sie keine allzu schwierigen Sprünge, die Sie nicht beherrschen. Falls Sie Ihr Können weiter verbessern wollen, sollten Sie einen ausgebildeten Trampolinlehrer aufsuchen.

Dehnübungen

Tägliches Trampolinspringen kann Ihre Gesundheit fördern. Vorher sollten Sie sich jedoch dehnen. Dehnübungen entspannen und können Muskelverspannungen lockern. Sie beugen ernsthaften Muskelverletzungen während des Trainings vor. Es ist daher wichtig, dass Dehnübungen in Ihr Übungsprogramm mit aufgenommen werden. Aber bitte denken Sie daran, erst mit dem Dehnen zu beginnen, nachdem Sie sich warm gemacht haben.

Die folgenden Übungen sind Beispiele, die Sie vor dem Training absolvieren sollten. Machen Sie alle Bewegungen langsam und weich, bis Sie ein leichtes Ziehen in Ihren Muskeln verspüren. Vielleicht möchten Sie nach einer Zeit die Intensität Ihrer Dehnungen erhöhen, doch bitte nicht, bis es schmerzt und hören Sie nicht ruckartig auf, sonst könnten die Muskelfasern reißen. Halten Sie jede Übung zwischen 10 und 20 Sekunden. Atmen Sie dabei langsam ein und aus.

Wade

- Stellen Sie sich 90 cm entfernt vor eine Wand, stellen Sie ein Bein 30 cm nach vorn, winkeln Sie dabei beide Beine an und stützen Sie sich mit den Händen ab. Halten Sie Ihre Fersen am Boden und drehen Sie die Füße leicht nach innen (niedrige Intensität).
- Oder lassen Sie das hintere Bein gestreckt und bringen Sie das andere Bein 60 cm nach vorn. Stützen Sie sich mit den Händen ab. Halten Sie Ihre Fersen am Boden und drehen Sie die Füße leicht nach innen (höhere Intensität).
- Wiederholen Sie dies mit dem anderen Bein.

Außenband

- Treten Sie mit dem Bein, das gedehnt werden soll, einen Schritt zurück hinter den Fuß des anderen Beines. Bewegen Sie Ihre Hüften gegen die Wand, jedoch nicht den Oberkörper. Beugen Sie sich nicht nach vorne. Wiederholen Sie das Ganze mit dem anderen Bein.

Unterer Rücken, Hüften, Leiste, Oberschenkelmuskel

- Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auseinander. Neigen Sie sich aus den Hüften nach vorne. Halten Sie dabei die Knie etwas angewinkelt.

Seiten

- Die Füße stehen schulterbreit auseinander. Die Knie bleiben immer etwas angewinkelt. Legen Sie Ihre linke Hand auf Ihre Hüfte, strecken Sie den rechten Arm aus und führen ihn über den Kopf. Dehnen Sie Ihren
- Oberkörper langsam nach links (niedrige Intensität).
- Oder strecken Sie beide Arme über den Kopf, die linke Hand zieht am rechten Arm. Beugen Sie Ihren Oberkörper langsam nach links (höhere Intensität).
- Wiederholen Sie das Ganze mit der anderen Seite.

Oberschenkel außen

- Legen Sie sich flach auf den Bauch und ziehen Sie die Ferse des linken Beines mit der rechten Hand an das Gesäß. Halten Sie dabei einen bequemen Abstand zum ausgestreckten Bein.
- Die selbe Dehnung kann auch im Stehen ausgeübt werden. Dabei darf weder Oberschenkel noch Oberkörper nach vorne gebeugt werden.
- Wiederholen Sie dies mit dem anderen Bein.

Oberschenkel innen

- Setzen Sie sich auf den Boden mit den Fußsohlen aneinander. Drücken Sie die Knie leicht mit den Ellbogen nach unten.
- Stellen Sie Ihre Füße 90 – 120 cm auseinander und drehen Sie sich leicht nach außen. Halten Sie ein Bein gerade und beugen Sie sich über das andere Knie.
- Wiederholen Sie dies auf der anderen Seite.

Oberschenkel hinten

- Beugen Sie ein Knie an. Das andere Bein ist gestreckt. Versuchen Sie mit beiden Händen die Zehenspitzen des ausgestreckten Beines zu fassen.
- Wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Bein.

Gesäßmuskel

- Legen Sie sich auf den Rücken. Ziehen Sie ein Knie an Ihre Brust, während das andere Bein flach auf dem Boden liegen bleibt. Das Gleiche kann man auch im Stehen machen.
- Wiederholen Sie dies mit dem anderen Bein.

Schienbein

- Verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf ein Bein. Strecken Sie das andere Bein nach vorn, bewegen Sie das Fußgelenk auf und nieder.
- Wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Bein.

Unsere Produkte unterliegen einer strengen Qualitätskontrolle. Sollte dieses Produkt trotzdem nicht einwandfrei funktionieren, bedauern wir dies sehr und bitten Sie, sich an unseren Service zu wenden.

Für die Geltendmachung von Garantieansprüchen gilt – ohne, dass dadurch Ihre gesetzlichen Rechte eingeschränkt werden – Folgendes:

1. Garantieansprüche können Sie nur innerhalb eines Zeitraumes von max. 2 Jahren, gerechnet ab Kaufdatum, erheben. Unsere Garantieleistung ist auf die Behebung von Material- und Fabrikationsfehlern bzw. den Austausch des Gerätes beschränkt. Für Verschleißteile (Netz, Umrandung, Feder und Sprungmatte) gibt es keinen Garantieanspruch. Unsere Garantieleistung ist für Sie kostenlos.
2. Garantieansprüche müssen jeweils nach Kenntniserlangung unverzüglich erhoben werden. Die Geltendmachung von Garantieansprüchen nach Ablauf des Garantiezeitraumes ist ausgeschlossen.
3. Mit Reparatur oder Austausch des Gerätes beginnt kein neuer Garantiezeitraum. Maßgeblich bleibt der Garantiezeitraum von 2 Jahren ab Kaufdatum.

Bitte beachten Sie, dass unsere Garantie bei missbräuchlicher oder unsachgemäßer Behandlung, bei Nichtbeachtung der für das Gerät geltenden Sicherheitsvorkehrungen, bei Gewaltanwendungen oder bei Eingriffen, die nicht von der von uns autorisierten Serviceadresse vorgenommen wurden, erlischt. Vom Garantieumfang nicht (oder nicht mehr) erfasste Defekte am Gerät oder Schäden, durch die die Garantie erloschen ist, beheben wir gegen Kostenerstattung.

SERVICE



Service Hotline: 0699 /12123110

Service Mail Adresse: service-hd@project-bestseller.at

Project Bestseller
Oberdorfer Str. 33A

5020 Salzburg
Austria



Project Bestseller GmbH
Oberndorferstr. 33A
5020 Salzburg, Austria