

# TRAMPOLIN

Bedienungs- & **M**ontageanleitung



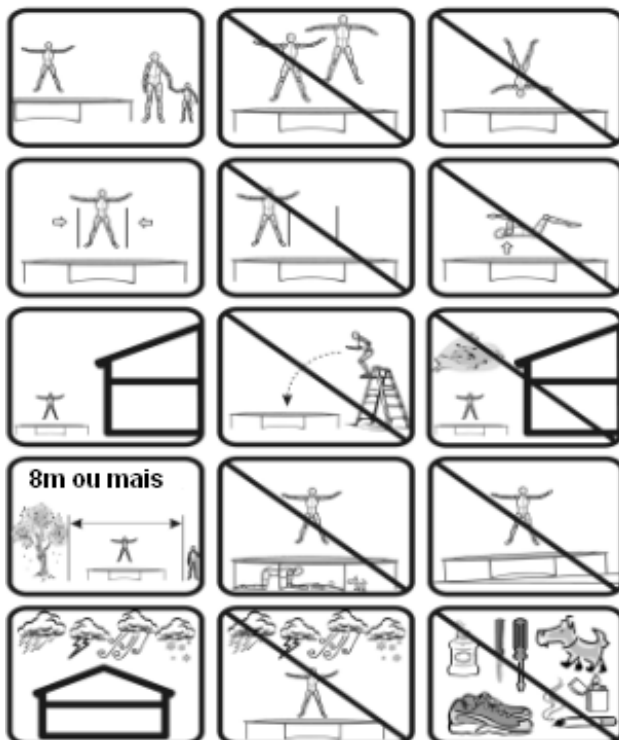
**Benutzung auf eigene Gefahr! Der Hersteller ist lediglich für Produktqualität verantwortlich!**

## Vorwort

Lesen Sie diese Anleitung aufmerksam durch, bevor Sie das Trampolin benutzen. Verletzungen sind nicht vorherzusehen, oder zu vermeiden. Um das Risiko für Verletzungen niedrig zu halten, befolgende Sie alle Hinweise in dieser Anleitung; Unter anderem folgende:

- Benutzen Sie das Trampolin nur für den dafür vorgesehenen Zweck!
- Das Trampolin ist ein gespanntes Netz, das den Benutzer federt, und in die entgegengesetzte Richtung des Aufprallpunktes beschleunigt. Achten Sie jederzeit auf Ihre Flugbahn. Vorsicht bei der Benutzung!
- Überprüfen Sie das Trampolin auf Schäden oder Instabilitäten vor jeder Benutzung.
- Die fachgerechte Montage, Pflege und Wartung des Produkts, Sicherheitstipps, Warnungen und die richtige Anwendung sind in diesem Handbuch enthalten. Alle Benutzer und Aufsichtspersonen müssen mit diesen Anweisungen vertraut sein. Jeder, der dieses Trampolin benutze, muss sich hinsichtlich seiner eigenen physikalischen und psychischen Grenzen bei der Durchführung von verschiedenen Sprüngen bewusst sein.

Nach gewisser Zeit, werden Sie sich an die Gegebenheiten des Trampolins gewöhnen. Üben Sie jeden der grundlegenden Sprünge um sicher auf dem Trampolin zu sein. Springen Sie nicht leichtsinnig oder unaufmerksam.



Es ist zu jederzeit darauf zu achten, dass lediglich eine Person auf dem Trampolin ist.



Machen Sie keine Saltos oder Flops, dies kann zu schweren Verletzungen, Genickbruch oder dem Tod führen.

# TRAMPOLIN - RICHTLINIEN

## 1. Allgemeine Hinweise

### 1.1 Einsatzzweck

- Diese Produkt ist lediglich für den Heimgebrauch. Es ist nicht für medizinische oder andere Therapiezwecke zu verwenden.
- Das maximale Gewicht des Benutzers beträgt **150Kg**. Übersteigen Sie dieses Richtgewicht nicht, das Trampolin könnte Schaden davontragen. Dies ist nicht von der Garantie gedeckt.

### 1.2 Gefahren für Kinder

- Kindern ist die Benutzung ohne Aufsicht untersagt.
- Überwachen Sie jegliche Aktivität im Trampolin, um die Sicherheit garantieren zu können. Das Verpackungsmaterial ist kein Spielzeug: Erstickenungsgefahr!!!
- Trampoline, die größer sind als 51cm (20 inches), sollten nicht von Kindern unter 6 Jahren benutzt werden. Kinder können die Gefahren noch nicht einschätzen. Halten Sie Ihr Kind fern von dem Produkt.

### 1.3 Produktsicherheit

- Ändern Sie den Aufbau des Produkts auf keine Fall. Reparaturen sollten nur von Fachpersonal durchgeführt werden. Bei selbst durchgeführten Reparaturen oder Veränderungen kann es zu verringerter Sicherheit führen.
- Schützen Sie das Produkt vor Feuchtigkeit und extremer Hitze.

### 1.4 Montagetipps

- Die Montage sollte von mindestens zwei erwachsenen Personen übernommen werden, bei Fragen wenden Sie sich an die Anleitung oder Ihren Händler.
- Vor der Montage, lesen Sie das Handbuch gründlich durch.
- Entfernen Sie all das Verpackungsmaterial und positionieren Sie alle Teile auf einer freien Fläche. Das wird Ihnen den gewünschten Überblick verschaffen.
- Überprüfen Sie die Vollständigkeit der Teile mit der Teileliste. Beseitigen Sie das Verpackungsmaterial nach der Montage.
- Bei der Nutzung von Werkzeug und der Montage ist jederzeit eine gewisse Verletzungsgefahr vorhanden.
- Seien Sie deshalb vorsichtig und nehmen Sie sich genug Zeit für die Montage.
- Stellen Sie sicher, dass kein Werkzeug herumliegt während der Montage, um das Risiko für Verletzungen zu minimieren.
- Legen Sie das Verpackungsmaterial auf Seite, lassen Sie Ihre Kinder auf keinen Fall damit spielen: Erstickenungsgefahr.
- Nach der Montage, versichern Sie sich, dass alle Schrauben, Muttern, Sicherungspins, etc. fest sind.

- Ein Abstand von 7.3m ist nötig über dem Trampolin. Achten Sie auf Abstand zwischen dem Trampolin und möglichen Gefahrenquellen, wie Stromkabel, Schwimmbecken, Ästen, Zäune, etc.
- Das Trampolin muss korrekt montiert werden, vor der Inbetriebnahme.
- Schützen Sie das Trampolin vor schlechtem Wetter (Regen, Wind) und speziell bei Stürmen oder Gewittern.
- Bei einem Blitzeinschlag, wird das Metall des Trampolins als elektrischer Leiter funktionieren. Deshalb bringen Sie das Trampolin in das Haus, den Keller oder die Wohnung.
- Stellen Sie sicher, dass das Trampolin gut belichtet ist, sodass die Personen, die dies benutzen sehr gut sehen können.
- Stellen Sie nichts unterhalb des Trampolins.
- Lassen Sie genug Sicherheitsabstand auch um das Trampolin herum.
- Benutzen Sie Handschuhe für die Montage oder den Abbau um Ihre Hände zu schützen

## WARNUNG

1. Schließen Sie den Hautreißverschluss und alle anderen Eingänge des Trampolins, bevor sie los hüpfen.
2. Springen Sie nicht absichtlich in das Sicherheitsnetz, dies wurde für Notfallsituationen konstruiert. Dies kann zur Beschädigung des Netzes führen, oder das Trampolin könnte kippen. Beschädigung durch dieses Verhalten, wird nicht durch die Garantie gedeckt.

### 2. Sicherheitshinweise

- Jede Person, die das Trampolin benutzt, benötigt eine Aufsichtsperson. (Alter ist hier nicht relevant).
- Halten Sie sich an die Regeln und Vorgaben in der Anleitung.
- Vermeiden Sie Saltos oder Überschläge: Verletzungsgefahr!!
- Lediglich eine Person ist auf dem Trampolin erlaubt!
- Das Trampolin muss regelmäßig auf Schäden oder Gefahrenquellen untersucht werden und bei Vorliegen einer dieser, sofort repariert werde. Das Trampolin darf bis zur Fertigstellung der Reparatur nicht benutzt werden.
- Tragen Sie keine Kleidung mit Hacken oder Teilen, die sich im Netz verhaken könnten.
- Stellen Sie das Trampolin auf einer ebenen Fläche auf.
- Stürme können das Trampolin umkippen, oder wegwehen. Stellen Sie es an einen sicheren Ort, oder nehmen Sie es auseinander.

- Versuchen Sie das Bewegen des montierten Trampolins zu vermeiden, das dies während des Transports verbiegen könnte. Sollte dies notwendig sein, beachten Sie bitte folgendes:
  - mindestens vier Personen müssen den Rahmen gleichzeitig anheben.
  - Das Trampolin muss waagrecht getragen werden.
- Das Trampolin ist eine Vorrichtung, die es dem Benutzer erlaubt, durch Federkraft ungewöhnliche Höhen zu erreichen. Fallen oder Springen Sie gegen den Rahmen, Abdeckungen oder durch eine falsche Landung auf dem Trampolin können Sie sich verletzen.
- Benutzer sollten mit der Bedienungsanleitung vertraut sein. Dieses Handbuch enthält eine Montageanleitung... zusätzlich ausgewählte Vorsorgemaßnahmen, sowie Empfehlungen für die Wartung und Instandhaltung des Trampolins.
- Es unterliegt der Verantwortung des Eigentümers die Benutzer über Sicherheitsregeln zu informieren und das Trampolin korrekt aufzustellen (& montieren).
- Stellen Sie dies niemals in die Nähe von Wasser.
- Achtung: bewegliche Teile. Diese könnten Ihren Arm oder Bein erwischen.
- Bringen Sie keine Gegenstände mit in das Trampolin.
- Stellen Sie nichts unterhalb des Trampolins, dies könnte zu ernstesten Verletzungen führen.
- Das Sprungtuch sollte bei Rissen oder Schäden sofort gewechselt werden, das sonst die Sicherheit des Benutzers nicht mehr gewährleistet werden kann.
- Vermeiden Sie die Benutzung ohne Aufsicht oder Erlaubnis.
- Benutzen Sie das Trampolin nicht unter dem Einfluss von Drogen oder Alkohol.
- Lernen Sie zuerst die fundamentalen Sprünge.
- Klettern Sie auf das Trampolin. Springen Sie nicht direkt darauf.
- Für mehr Informationen, kontaktieren Sie einen professionellen Trampolin-Lehrer.

# TRAMPOLIN TEILELISTE

TEIL	Bezeichnung	6FT	8FT	10FT	12FT	14FT	15FT	16FT
A	Oberschiene A1	3	3	3	4	4	5	6
	Oberschiene A2	3	3	3	4	4	5	6
	Oberschiene A3	/	/	/	/	/	/	/
B	Abdeckung	1	1	1	1	1	1	1
C	Sprungtuch	1	1	1	1	1	1	1
D	Federn	36	48	60	72	80	90	108
E	Verlängerungsstange	/	/	6	8	8	10	12
F	Grundständer	3	3	3	4	4	5	6
G	Schrauben	6	6	6	8	8	10	12
H	Federspannwerkzeug	1	1	1	1	1	1	1



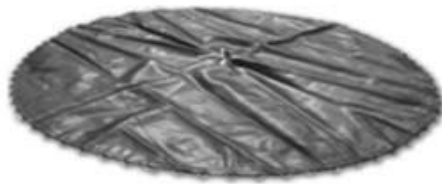
**A1, A2**



**A3**



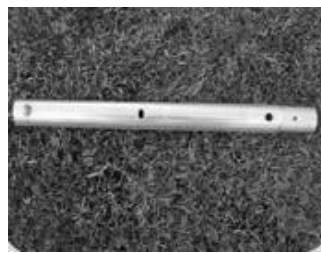
**B**



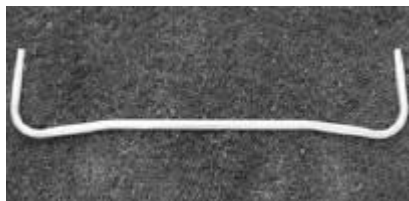
**C**



**D**



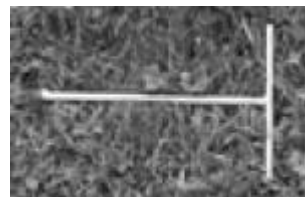
**E**



**F**



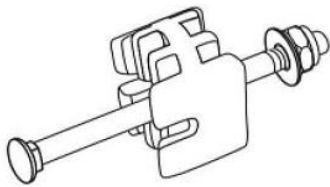
**G**



**H**

# ENCLOSURE NET PARTS

Teil	Bezeichnung	6FT	8FT	10FT	12FT	14FT	15FT	16FT
H	Schnellspanner	12	12	12	16	16	20	24
I	Glasfaserstab	6	6	6	8	8	10	12
J	Deckkappe	6	6	6	8	8	10	12
K	Stangenboden	6	6	6	8	8	10	12
L	PVC Hülle	12	12	12	16	16	20	24
M	Oberer Stab	6	6	6	8	8	10	12
N	Unterer Stab	6	6	6	8	8	10	12
O	Sicherheitsnetz	1	1	1	1	1	1	1
P	Montagewerkzeug	1	1	1	1	1	1	1
Q	Netzschraube	6	6	6	8	8	10	12



**H**



**I**



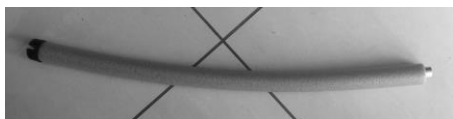
**J**



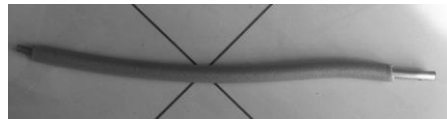
**K**



**L**



**M**



**N**



**O**



**P**

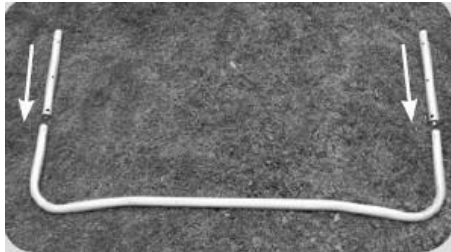


**Q**

# Montage

Beziehen Sie sich auf die Teileliste für die Identifikation der Teile

**WARNUNG:** Sie benötigen mindestens zwei Erwachsene in guter körperlicher Verfassung für die Montage. Zu Ihrer eigenen Sicherheit sollten Sie das richtige Schuhwerk und Kleidung tragen. Die Nichtbeachtung dieser Anweisungen und Warnungen kann zu Verletzungen führen.



1. Befestigen Sie die Verlängerungsstange auf den Grundständer. Stellen Sie sicher, dass die Löcher übereinstimmen. Die schmalen Enden der Verlängerungsstange sollte nach oben zeigen.



2. Setzen Sie alle Oberschienen zu einem Kreis zusammen. Die zweite Person sollte die gegenüberliegende Seite halten, während Sie die beiden Enden zusammenbringen. Die Rohransätze am Oberen Kreis sollten nach unten zeigen.



3. Stecken Sie die Verlängerungsstangen auf die Rohransätze des Kreises. Ziehen Sie die Füße mithilfe von Schrauben fest und sichern Sie diese.





4. Entnehmen Sie das Netz und das Sprungtuch. Mit der Naht nach unten gerichtet, legen Sie das Sprungtuch in den Rahmen.



5. Befestigen Sie eine Feder in die Dreieckshalterung des Sprungtuches. Danach wird das andere Ende der Feder am Rahmen befestigt. Wiederholen Sie den Vorgang für die restlichen Bohrungen und Federn. Verwenden Sie das Federspannwerkzeug

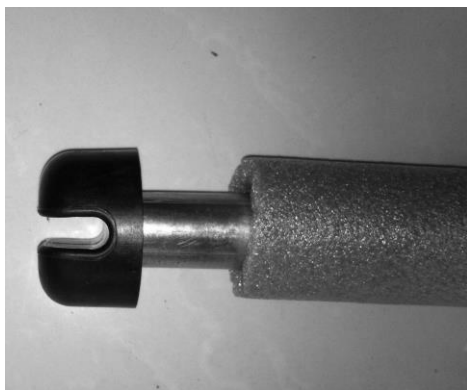
Warnung: Halten Sie Ihre Hände so weit weg wie möglich: Verletzungsgefahr bei Spannung



6. Nach der Federmontage, legen Sie die Federabdeckung auf den Rand und decken Sie hiermit alle Federn ab. Befestigen Sie die Abdeckung mit den dafür vorgesehenen Laschen (Abbildung).



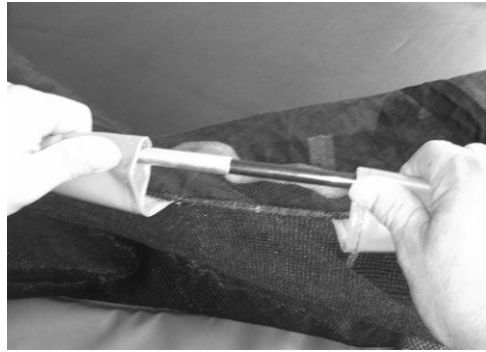
7. Montieren Sie die Untere Stangen an den Trampolin-Ständern. Stecken Sie die Schrauben von außen in die Bohrungen am Trampolin. Schieben Sie eine Scheibe auf und sichern sie die Vorrichtung mit einer Mutter. Wiederholen Sie dies für alle anderen Unteren Stangen.



8. Stecken Sie die Deckkappe auf die Oberen Stangen und Stecken Sie diese auf die Unteren Stangen. Wiederholen Sie dies für alle Oberen Stangen.



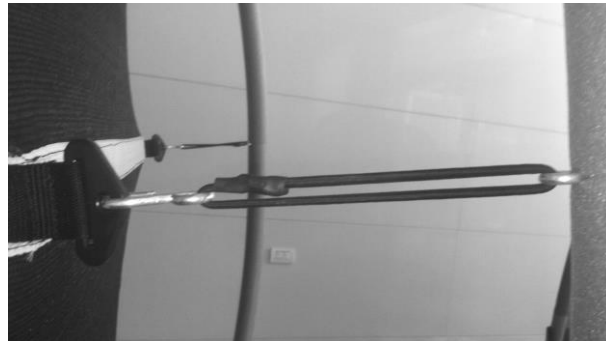
9. Stülpen Sie die PVC Hüllen von oben über alle Stangen.



10. Führen Sie alle Glasfaserstäbe in die Laschen des Netzes. Verbinden Sie die zwei Stäbe und formen Sie hierdurch einen Kreis.



11. Stecken Sie die Stäbe auf die Deckkappen. Wiederholen Sie dies für alle Deckkappen.



12. Bringen Sie die Netzschauben am Netz und den Seitenstangen an. Wiederholen Sie dies für das gesamte Netz.



13. Stellen Sie die Leiter an den Haupeingang des Trampolins.



**Vor der Benutzung:**  
Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben fest und gesichert sind!  
Inspizieren Sie das gesamte Trampolin vor der Benutzung!

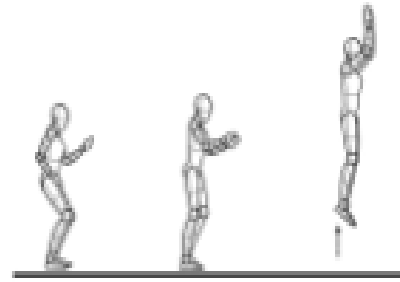
Schließen Sie den Reißverschluss während der Nutzung. Das Netz ist nicht für das Hineinspringen oder als Sprungtuch zu verwenden! Überprüfen Sie die Schrauben, Muttern, etc. auf Befestigung und Sicherheit.

# Grundlegende Sprungtechniken

**Lernen Sie diese Sprungtechniken als Erstes!**

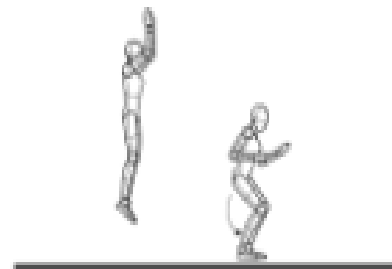
## Der grundlegende Sprung

- Starten Sie aus einer stehenden Position, die Füße auf Schulterbreite, Kopf gerade
- Schwingen Sie Ihre Arme nach vorne, nach oben und in einer Kreis ähnlichen Bewegung.
- Bringen Sie die Füße zueinander wenn Sie in der Luft sind und deuten Sie mit den Zehen nach unten..
- Landen Sie wieder in der Ausgangsposition.



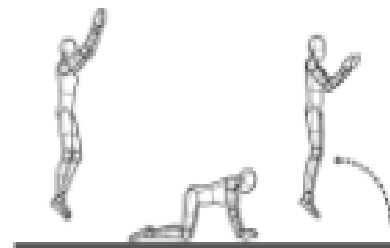
## Das Bremsmanöver

- Gelegentlich kann die Kontrolle über die Sprungkraft verloren gehen. Die Durchführung des Bremsmanövers kann dem Benutzer helfen die Kontrolle wieder zu erlangen.
- Starten Sie mit einem grundlegendem Sprung.
- Wenn Sie landen, beugen Sie die Knie stark, dies ermöglicht Ihnen den Sprung zu stoppen.



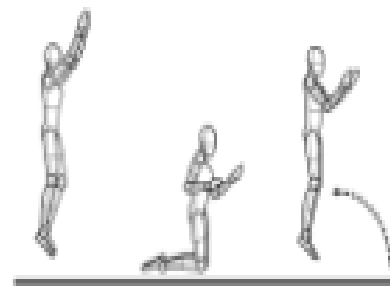
## Der Hand/Knie Sprung

- Springen Sie einen kontrollierten Sprung.
- Landen Sie auf Händen und Knien.
- Achten Sie auf eine gleichzeitige Landung auf Händen und Knien, dann: richten Sie sich in der Luft auf und Landen Sie in der Ausgangsposition.



## Knie Sprung

- Springen Sie einen kontrollierten Sprung.
- Landen Sie auf Knien, lassen Sie Ihren Körper jedoch aufrecht. Benutzen Sie Ihre Arme um die Balance zu halten.
- Richten Sie sich in der Luft auf und Landen Sie in der Ausgangsposition.



## Sitzsprung

- Landen Sie auf Ihrem Gesäß.
- Halten Sie Ihre Hände neben Ihrer Hüfte.
- Richten Sie sich wieder auf mithilfe einem Impuls Ihrer Hände auf das Sprungtuch.

