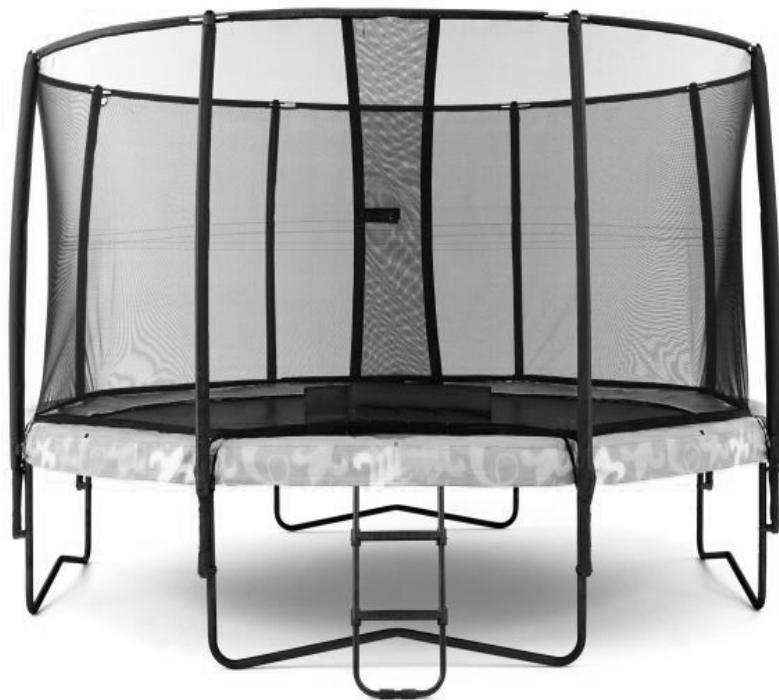


BEDIENUNGSANLEITUNG

TRAMPOLIN






Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen Produkt und sind überzeugt, dass Sie mit diesem Produkt zufrieden sein werden.

Um eine stets optimale Funktion und Leistungsbereitschaft Ihres Produktes zu gewährleisten, haben wir eine Bitte an Sie:

- Bevor Sie das Produkt das erste Mal benutzen, lesen Sie sich bitte die folgende Bedienungsanleitung sorgfältig durch!
- Das Produkt ist mit Sicherheitsvorrichtungen ausgestattet. Lesen Sie trotzdem aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie das Produkt nur wie in der Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt.
- Diese Anleitung ist ein Teil des 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 mit dazu.

INHALTSVERZEICHNIS

1.	Technische Daten.....	4
2.	 ALLGEMEINE Sicherheitshinweise.....	5
2.1.	Verwendungszweck	5
2.2.	Gefahr für Kinder.....	5
2.3.	Vorsicht – Verletzungsgefahr	5
2.4.	Vorsicht - Produktschäden	6
2.5.	Hinweise zur Montage.....	6
3.	 Sicherheitshinweise für Trampoline.....	7
3.1.	Unfallkategorien	10
3.2.	Methoden zur Unfallvorsorge	11
4.	Teileliste und Montageanleitung	12
5.	 Wichtige Hinweise für die Benutzung	15
6.	Übungsanleitungen.....	17
7.	Wartung	19
8.	Reinigung.....	19
9.	Entsorgungshinweise.....	19

1. TECHNISCHE DATEN

Spezifikationen des Produkts

Model	8'	10'	12'	13'	14'	15'	16'
Maße	Ø 244 cm	Ø 304 cm	Ø 366 cm	Ø 396 cm	Ø 427 cm	Ø 457 cm	Ø 487 cm
Gesamthöhe	221 cm	226 cm	242 cm	245 cm	245 cm	252 cm	252 cm
Sprungtuchmaße	199 cm	251 cm	316 cm	347 cm	375 cm	411 cm	436 cm
Gesamtgewicht	33 kg	40 kg	53 kg	61 kg	71 kg	82 kg	88 kg
Max. Gewicht des Benutzers	170 kg	170 kg	170 kg	170 kg	170 kg	170 kg	170 kg
Anzahl Federn	48	56	72	80	84	90	108
Rahmenrohr	38x1.5mm	38x1.5mm	38x1.5mm	38x1.5mm	38x1.5mm	38x1.5mm	38x1.5mm

Teile	Nr.	8'	10'	12'	13'	14'	15'	16'
Rahmenabdeckung	A	1	1	1	1	1	1	1
Sprungtuch	B	1	1	1	1	1	1	1
Rahmenteil	C	6	8	8	8	8	10	10
Federn	D	48	56	72	80	84	90	108
Verlängerungsbein	E	6	8	8	8	8	10	12
W-förmiges Standbein	F	3	4	4	4	4	5	6
Werkzeug	G	1 Set	1 Set	1 Set	1 Set	1 Set	1 Set	1 Set

2. ⚠ ALLGEMEINE SICHERHEITSHINWEISE

2.1. VERWENDUNGSZWECK

- Das Produkt ist für die Nutzung im häuslichen Bereich konzipiert und nicht für medizinische oder gewerbliche Zwecke geeignet.

2.2. GEFAHR FÜR KINDER

- **Warnung! Trampoline mit einer Höhe über 51 cm sind nicht geeignet für Kinder unter 6 Jahren.**
- Kinder erkennen nicht die Gefahr, die von diesem Produkt ausgehen kann. Halten Sie Kinder daher fern von diesem Produkt. Das Produkt ist kein Spielzeug. Das Produkt sollte an einem Ort aufbewahrt werden, der für Kinder und Haustiere unzugänglich ist.
- Wenn Sie das Produkt von einem Kind benutzen lassen, lassen Sie es mit dem Produkt nicht unbeaufsichtigt. Nehmen Sie die entsprechenden Einstellungen am Produkt selber vor und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf
- Achten Sie darauf, dass das Verpackungsmaterial nicht in Kinderhände gelangt. Es besteht Erstickungsgefahr!

2.3. VORSICHT – VERLETZUNGSGEFAHR

- Benutzen Sie kein beschädigtes oder defektes Produkt. Wenden Sie sich in diesem Fall an eine Fachwerkstatt oder unser Service Center.
- Prüfen Sie das Produkt vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht werden, da sonst Funktion und Sicherheit beeinträchtigt werden.
- Sorgen Sie dafür, dass nie mehr als eine Person gleichzeitig das Produkt benutzt.
- Benutzen Sie das Produkt immer auf einem ebenen, rutschfesten und soliden Untergrund. Benutzen Sie es nie in der Nähe von Wasser und halten Sie aus Sicherheitsgründen rund um das Produkt einen ausreichenden Freiraum (2,5 m) ein.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Arme und Beine nicht in die Nähe von beweglichen Teilen kommen. Stecken Sie keine Materialien in bestehende Öffnungen des Produkt.

2.4. VORSICHT - PRODUKTSCHÄDEN


- Nehmen Sie keine Veränderungen am Produkt vor und verwenden Sie nur Original-Ersatzteile. Lassen Sie Reparaturen nur in einer Fachwerkstatt oder von ähnlich qualifizierten Personen durchführen – durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen. Benutzen Sie dieses Produkt ausschließlich für die Zwecke, die in der Bedienungsanleitung beschrieben werden.
- Schützen Sie das Produkt vor Wasserspritzern, Feuchtigkeit, hohen Temperaturen und direkter Sonneneinstrahlung.

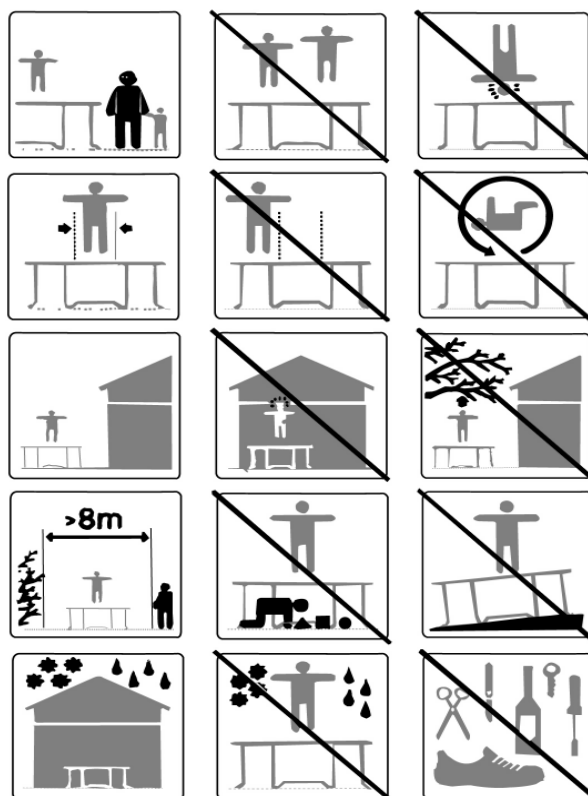
2.5. HINWEISE ZUR MONTAGE

- Die Montage des Produkts muss sorgfältig und von **drei** kräftigen erwachsenen Personen vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch versierten Person in Anspruch.
- Bevor Sie mit dem Zusammenbau des Produkts beginnen, lesen Sie die Aufbauschnitte sorgfältig durch und sehen Sie sich die Bauzeichnung an.
- Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial und legen dann die einzelnen Teile auf eine freie Fläche. Dieses verschafft Ihnen einen Überblick und erleichtert das Zusammenbauen.
- Überprüfen Sie nun anhand der Teileliste, ob alle Bauteile vorhanden sind. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn die Montage abgeschlossen ist.
- Beachten Sie, dass bei der Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Produkts vor.
- Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z.B. kein Werkzeug umherliegen. Deponieren Sie Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Folien oder Kunststofftüten bergen eine Erstickungsgefahr für Kinder!
- Nachdem Sie das Produkt gemäß der Bedienungsanleitung aufgebaut haben, vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angebracht und festgezogen sind und dass die Rahmenrohre korrekt ineinander stecken.
- Ein Freiraum nach oben von mindestens 9,5 m ist erforderlich. Ein angemessener Freiraum in der Horizontalen zu Gegenständen und möglichen Gefahrenquellen, einschließlich Stromleitungen, Baumästen, Spielgeräten, Swimmingpools und Zäunen, muss eingehalten werden.
- Das Trampolin muss vor dem Gebrauch auf ebenem Grund aufgestellt werden.
- Das Trampolin muss immer in einem gut beleuchteten Bereich verwendet werden.
- Es darf sich nichts unter dem Trampolin befinden.

- Das Trampolin nicht in der Nähe anderer Freizeitgeräte und -konstruktionen aufstellen.
- Bei Montage oder Demontage zum Schutz Ihrer Hände, Handschuhe verwenden.

3. ⚠SICHERHEITSHINWEISE FÜR TRAMPOLINE

WARNUNG			
	<p>Nicht auf dem Kopf oder Nacken landen. Es besteht die Gefahr von Lähmung mit Todesfolge, selbst, wenn in der Trampolinmitte gelandet wird.</p> <p>Keine Saltos (Überschläge) versuchen, um die Gefahr einer Kopf- oder Nackenlandung zu vermeiden.</p>		<p>Es darf nur jeweils eine Person das Trampolin verwenden. Kinder unter 6 Jahren dürfen das Trampolin nur unter besonderer Aufsicht benutzen. Springen mehrere Personen gleichzeitig auf dem Trampolin, steigt die Gefahr eines Kontrollverlustes, Zusammenstoßens oder Herunterfallens. Das kann zu Schädel-, Hals-, Rücken- oder Beinbrüchen führen.</p>



- Keine Person sollte ein Trampolin unbeaufsichtigt benutzen, gleichgültig wie alt oder wie erfahren die Person ist.

- Es sollten immer die Sicherheitshinweise für das Trampolin beachtet und befolgt werden. Bei der Benutzung des Trampolins besteht schwere Verletzungsgefahr einschließlich bleibender Schäden, wie Querschnittslähmung oder sogar Tod.
- Selbst bei Landungen auf der Sprungmatte kann es zu Verletzungen, speziell zu Rücken-, Hals- oder Kopfverletzungen kommen. Saltos und Überschläge sollten unterbleiben. Grundsätzlich sollte sich immer nur ein Springer auf dem Trampolin aufhalten, auch wenn Abbildungen ggf. mehrere Kinder auf dem Trampolin zeigen.
- Weder noch unsere Hersteller und 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 Wittereinflüsse sowie jegliche andere Arten von Folgeschäden.
- Erkennbare Produktionsfehler sind sofort beim Händler oder Hersteller / Importeur zu melden und eine weitere Benutzung ist sofort einzustellen. Der Käufer/Betreiber des Trampolins hat das Gerät regelmäßig auf Verschleiß oder Beschädigung zu untersuchen.
- Es darf beim Springen keine Kleidung mit Haken oder Teilen getragen werden, die sich in der Sprungmatte verhaken oder verfangen könnten.
- Das Trampolin darf nur auf ebenen Untergrund aufgestellt werden.
- Beim Sturm oder heftigem Wind sollte das Trampolin gegen Wegwehen gesichert werden. Dazu sind wenigsten 3 Verankerungen notwendig.
- Vermeiden Sie es, das aufgebaute Trampolin zu transportieren, da es sich dabei unter der Spannung der Federn verformen könnte. Sollte dies doch notwendig werden, beachten Sie folgendes:
 - 1.) Beim Transport sollten sich mindestens 4 Personen gleichmäßig um das Trampolin verteilen, um den Rahmen anzuheben.
 - 2.) Das Trampolin muss horizontal transportiert werden.
 - 3.) Seien Sie beim Transport vorsichtig, da sich sonst der Rahmen verformen kann. Sollte dies passieren, nutzen Sie 4 Personen um den Rahmen wieder in seine Ausgangsform zu bringen.
- Trampoline sind Rücksprunngeräte, die den Springer in ungewohnte Höhen schleudern sowie in eine Vielzahl von Körperbewegungen versetzen können. Einspringen vom Trampolin, Auftreffen auf den Rahmen oder Federn oder eine falsche Landung auf der Trampolinmatte kann zu Verletzungen führen.
- Alle Anweisungen sorgfältig lesen, bevor das Trampolin verwendet wird oder jemandem die Benutzung des Trampolins erlaubt wird.
- Alle Personen, die das Trampolin verwenden, müssen sich mit den Empfehlungen des Herstellers für den richtigen Zusammenbau, den richtigen Gebrauch und die richtige Pflege des Trampolins vertraut machen. In diesem

Handbuch sind die Aufbauanleitung, ausgewählte Vorsichtsmaßnahmen sowie Empfehlungen für die Pflege und Wartung des Trampolins enthalten, um die Sicherheit und die Freude an der Verwendung des Trampolins zu gewährleisten.

- Es liegt in der Verantwortung des Besitzers oder der Aufsichtsperson sicherzustellen, dass alle Benutzer des Trampolins ausreichend über alle Warnhinweise und Sicherheitsanweisungen informiert sind.

Für die Aufsichtsperson:

- Setzen Sie alle Sicherheitsregeln durch und machen Sie sich mit den Informationen im Benutzerhandbuch vertraut.
- Alle Trampolinbenutzer brauchen eine Aufsichtsperson, unabhängig vom Alter und der Fähigkeiten des Springers.
- Kinder unter 6 Jahren dürfen das Trampolin nur unter besonderer Aufsicht benutzen.
- Das Trampolin nur verwenden, wenn die Sprungmatte sauber und trocken ist. Eine verschlissene oder beschädigte Sprungmatte sofort ersetzen.
- Objekte, die den Springer behindern, aus dem Weg räumen.
- Das Trampolin gegen unbefugte und unbeaufsichtigte Nutzung sichern.

Für den Springer:

- Verwenden Sie das Trampolin nicht unter Einfluss von Alkohol oder Drogen (auch Medikamente).
- Lernen Sie die grundlegenden Sprung- und Körperstellungen sorgfältig, bevor Sie schwierige Sprünge wagen.
- Bringen Sie Ihren Rücksprung durch Beugen der Knie zum Stillstand, sobald Ihre Füße mit der Trampolinmatte in Berührung kommen.
- Diese Technik sollte gleichzeitig mit den anderen Sprungtechniken eingeübt werden. Die Fähigkeit des Abfederns sollte dann angewendet werden, wann immer Sie die Balance eines Sprungs verlieren oder wenn Sie einfach nur Grundsprünge erlernen möchten. Ein kontrollierter Sprung liegt erst dann vor, wenn Sie auf derselben Stelle landen von der Sie abgesprungen sind. Wenn Sie das Gleichgewicht verlieren, beugen Sie Ihre Knie, wenn Sie landen. Das erlaubt Ihnen das Gleichgewicht wiederzugewinnen.
- Wechseln Sie sich beim Springen ab und passen Sie auf den jeweils Springenden auf.
- Klettern Sie auf und vom Trampolin. Springen Sie nicht auf oder vom Trampolin. Verwenden Sie das Trampolin nicht als Sprungbrett zu anderen Gegenständen.
- Für weitere Informationen oder Übungsunterlagen wenden Sie sich bitte an einen ausgebildeten Trampolinlehrer.

Bei Gebrauch des Trampolins kann es, wie in allen aktiven Freizeitsportarten, zu Verletzungen kommen. Es gibt Möglichkeiten diese Verletzungsgefahr zu mindern. Auf den nächsten Seiten werden die Grundunfallursachen hervorgehoben und die Verantwortung der Aufsichtspersonen und der Springer zur Unfallvermeidung beschrieben.

3.1. UNFALLKATEGORIEN

Saltos (Überschläge): Eine Landung auf dem Kopf oder Nacken, selbst wenn sie in der Mitte der Trampolinmatte geschieht, erhöht das Risiko eines Hals- und Rückenbruchs, was zu einer Lähmung, unter Umständen, mit Todesfolge führen kann. Dies kann vorkommen, wenn der Springer einen Fehler beim Vorwärts- oder Rückwärtssalto macht. Keine Saltos auf dem Gartentrampolin durchführen!

Die Wahrscheinlichkeit einer Verletzung erhöht sich, wenn mehr als eine Person auf dem Trampolin springt und die Kontrolle über ihren Sprung verliert. Springer können zusammenstoßen, vom Trampolin herunterfallen, auf oder durch die Federn fallen oder falsch auf der Sprungmatte landen. Der Springer mit dem geringsten Gewicht ist derjenige, der am wahrscheinlichsten verletzt wird.

Auf- und Absteigen vom Trampolin: Die Trampolinmatte befindet sich ca. einen Meter über dem Boden. Ein Abspringen vom Trampolin auf den Boden oder einer anderen Fläche kann zu einer Verletzung führen. Ein Springen auf das Trampolin von einem Hausdach, einer Terrasse oder anderen erhöhten Objekten stellt ein Verletzungsrisiko dar. Kleine Kinder brauchen Hilfestellung beim Auf- und Absteigen vom Trampolin. Vorsichtig auf das und vom Trampolin steigen. Nicht auf die Federn oder die Rahmenaufgabe treten. Die Rahmenaufgabe nicht zum Hochziehen auf das Trampolin verwenden.

Auftreffen auf dem Rahmen oder den Federn: Ein Auftreffen auf dem Rahmen oder ein Fall durch die Federn beim Springen oder Auf- und Absteigen vom Trampolin kann zu einer Verletzung führen. Beim Springen in der Mitte der Trampolinmatte bleiben. Sicherstellen, dass die Rahmenaufgabe an ihrem Platz bleibt und den Rahmen abdeckt. Die Rahmenaufgabe ist nicht geeignet, das Gewicht des Springers zu stützen. Nicht direkt auf eine Rahmenaufgabe treten oder springen.

Verlust der Kontrolle: Springer, die Kontrolle über ihren Sprung verlieren, können falsch auf der Sprungmatte landen, auf dem Rahmen oder den Federn landen oder vom Trampolin herunterfallen. Ein kontrollierter Sprung ist der, bei dem auf dergleichen Stelle gelandet wird, von der aus abgesprungen wurde. Bevor ein schwierigeres Sprungmanöver geübt wird, muss das vorhergehende einwandfrei und mit gleichbleibender Sprungkontrolle ausgeführt werden können. Wird ein Sprungmanöver, das die derzeitigen Sprungfähigkeiten übersteigt, versucht, steigt die Gefahr eines Kontrollverlustes. Um die Kontrolle über den Sprung wiederzuerlangen und den Sprung zu beenden, die Knie bei der Landung stark beugen.

Unter Einfluss von Drogen oder Alkohol: Die Wahrscheinlichkeit einer Verletzung steigt, wenn der Springer Alkohol oder Drogen eingenommen hat. Diese Substanzen schwächen die Reaktionszeit, das Urteilsvermögen, die Orientierung im Raum, die Koordination und die Motorik des Betroffenen.

Zusammenstoß mit Objekten: Sind andere Personen, Tiere oder Gegenstände unter dem Trampolin, während darauf gesprungen wird, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit einer Verletzung. Springen auf dem Trampolin, während ein Gegenstand, vor allem ein scharfer oder zerbrechlicher Gegenstand, gehalten oder getragen wird, erhöht

die Wahrscheinlichkeit einer Verletzung. Befindet sich das Trampolin zu nahe unter überirdisch gespannten Stromleitungen, Baumästen oder anderen Hindernissen, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit einer Verletzung.

Schlechte Wartung des Trampolins: Springer können sich verletzen, wenn das benutzte Trampolin in schlechtem Zustand ist. Eine gerissene Sprungmatte, ein verbogener Rahmen, fehlende Federn oder eine fehlende Rahmenauflage müssen ersetzt werden, bevor jemand auf dem Trampolin springen darf. Das Trampolin sollte vor jedem Gebrauch überprüft werden.

Wetterbedingungen: Eine nasse Sprungmatte ist für ein sicheres Springen zu rutschig. Böige oder starke Winde können beim Springen zu einem Verlust der Sprungkontrolle führen. Um die Wahrscheinlichkeit einer Verletzung zu senken, das Trampolin nur unter geeigneten Wetterbedingungen verwenden.

3.2. METHODEN ZUR UNFALLVORSORGE

Die Rolle des Springers zur Vermeidung eines Unfalls:

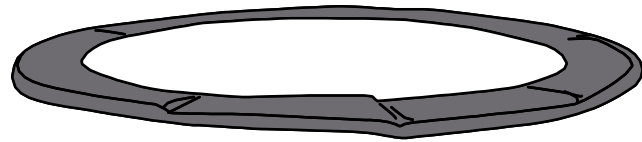
Eine Unterweisung des Trampolinbenutzers ist ein Muss für die Sicherheit. Trampolinbenutzer müssen zuerst einen niedrigen kontrollierten Sprung lernen sowie die grundlegenden Landungsstellungen und -kombinationen, bevor sie zu fortgeschrittenen Sprungübungen übergehen. Springer müssen wissen, warum sie ihren Sprung beherrschen müssen, bevor sie andere Bewegungen üben dürfen. Ein kontrollierter Sprung liegt erst dann vor, wenn Sie auf der gleichen Stelle landen von der Sie auch abgesprungen sind. Die erste Lektion ist das Verständnis für die richtige Reihenfolge in der Entwicklung der Sprungfertigkeiten auf einem Trampolin. Für weitere Informationen oder Übungsmaterialien, wenden Sie sich bitte an einen geschulten Trampolinlehrer.

Die Rolle der Aufsichtsperson zur Vermeidung eines Unfalls:

Es liegt in der Verantwortung der Aufsichtsperson der Trampolinbenutzer, eine vernünftige und erfahrene Aufsicht zu gewährleisten. Sie muss die Regeln und Warnungen, die in diesem Handbuch aufgestellt werden, kennen und durchsetzen, um die Wahrscheinlichkeit von Unfällen und Verletzungen zu senken und die Trampolinbenutzer darüber in Kenntnis setzen. In Zeiten, in denen eine Aufsicht nicht möglich oder unzureichend ist, kann eine Demontage des Trampolins und sichere Lagerung andernorts oder eine andersartige Sicherung gegen unbefugte Verwendung erforderlich sein.

4. TEILELISTE UND MONTAGEANLEITUNG

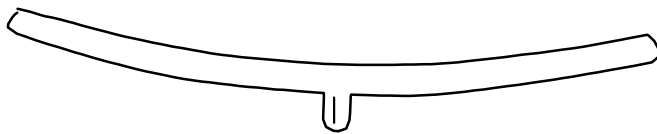
Teile	No.
Rahmenabdeckung	A
Sprungtuch	B
Rahmenteil	C
Federn	D
Verlängerungsbein	E
W-förmiges Standbein	F
Werkzeug	G



A Rahmenabdeckung



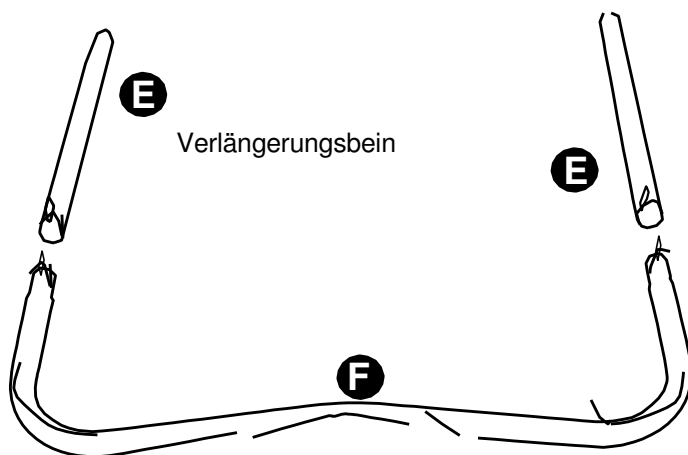
B Sprungtuch



C Rahmenteil



D Federn



W-förmiges Standbein

Montagematerial

G

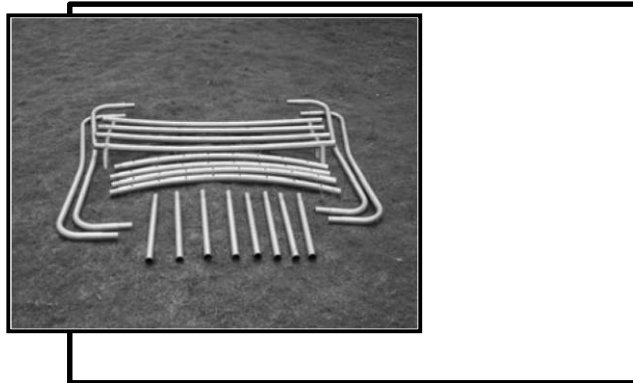


Rahmenmontage

Beachten Sie bitte die Teileliste zur Identifizierung.

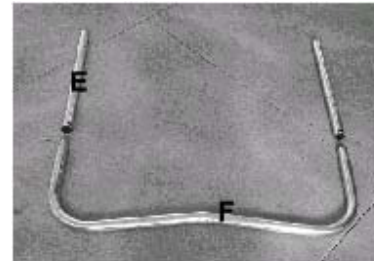
Warnung: Drei Erwachsene in guter körperlicher Konstitution sind für die folgenden Schritte nötig. Tragen Sie feste Schuhe, um Stürze zu vermeiden. Nichtbeachten der folgenden Anweisungen und Warnungen kann zu Unfällen führen.

DEUTSCH

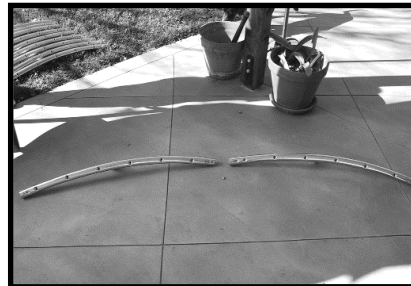


1 Legen Sie die Einzelteile in Gruppen zusammen (siehe Abbildung).

Rail Screws
←



2 Starten Sie mit der Montage des w-förmigen Standbeins. Stecken Sie das Verlängerungsbein auf die Seite und das Verlängerungsbein auf die Seite.



3 Montieren Sie den Rahmen, indem Sie alle Rahmenteile ineinander stecken und fixieren Sie diese mit den mitgelieferten Schrauben.



4 Fahren Sie fort, bis die Rahmenteile einen großen Kreis ergeben. Für die Montage des letzten Rahmenteils sind u.a. 3 Erwachsene notwendig. Zwei davon stecken die letzten Rahmenteile fest ineinander, die dritte Person fixiert den Rahmen auf der gegenüberliegenden Seite.



5 Verbinden Sie den Rahmen mit den Füßen.



6 Beide der Montage der Beine stellen Sie bitte sicher, dass sich jeweils abwechselnd ein Bein E und ein Bein F nebeneinander befinden

*Anmerkung: das Bein E hat keine Bohrungen, wohingegen das Bein F zwei Bohrungen hat. Dies ist für die Montage eines Sicherheitsnetzes nötig.

Montage des Sprungtuches und der Rahmenabdeckung

Warnung: 3 Erwachsene sind nötig, um alle Federn, wie in Abb. 12 gezeigt zu montieren. Die Federn erzeugen eine hohe Spannung. Seien Sie vorsichtig, dass Sie sich nicht die Finger einklemmen. Nutzen Sie die mitgelieferten Federspanner und ggf. Handschuhe.



7 Legen Sie das Sprungtuch innerhalb des Trampolinrahmens aus und befestigen Sie eine Feder an einer Triangel des Sprungtuches.



8 Haken Sie die Feder in den Rahmen ein. **Warnung:** Seien Sie vorsichtig, dass Sie sich nicht die Finger einklemmen.



9 Wiederholen Sie diesen Schritt direkt gegenüber der eben befestigten Feder. Stellen Sie sicher, dass sich zwischen beiden Federn 35 Löcher und Triangeln befinden.



10 Befestigen Sie zwei weitere Federn im 45° Winkel zu den bereits befestigten Federn.



11 Sollte eine Feder unter starker Spannung stehen, befestigen Sie erst die umliegenden Federn.



12 Fahren Sie fort, indem sie jeweils in der Mitte zwischen zwei Federn eine neue Feder anbringen. Um die Spannungen auszugleichen wechseln Sie nach jeder Feder die Seite des Trampolins.



13 Befestigen Sie nun alle restlichen Federn.



14 Legen Sie die Rahmenabdeckung über den Rahmen, so dass alle Federn abgedeckt sind.



15 Befestigen Sie die Rahmenabdeckung mit den schwarzen Bändern am Rahmen oder an den Standbeinen. Binden Sie diese nicht an den Federn fest.



16 Fertig! Ihr Trampolin ist nun komplett.

Zur Demontage führen Sie die aufgeführten Schritte in umgekehrter Reihenfolge aus.



5. ⚠ WICHTIGE HINWEISE FÜR DIE BENUTZUNG

- Beim erstmaligen Gebrauch des Trampolins muss sich auf das Erlernen grundlegender Körperstellungen konzentriert werden.
- In dieser Lernphase müssen die Springer diese Grundtechniken üben und perfektionieren. Das Abbremsen oder Überprüfen des Sprungs muss als erstes unterrichtet und als Sicherheitsmaßnahme hervorgehoben werden. Springer müssen ihren Sprung abbremsen, sobald sie anfangen, das Gleichgewicht oder die Kontrolle über den Sprung zu verlieren. Das geschieht, indem die Knie stark gebeugt werden, sobald der Springer landet, wodurch die Aufwärtskraft der Sprungmatte absorbiert wird. Dadurch kann der Springer den Sprung sofort anhalten und vermeidet so einen Kontrollverlust.
- Ein guter, kontrollierter (beherrschter) Sprung auf dem Trampolin landet immer auf seinem Absprungsort. Eine Übung ist nur dann erlernt, wenn der Springer sie regelmäßig wiederholen kann. Der Springer darf niemals zu einer schwierigeren Übung übergehen, bevor er nicht alle vorher gelernten Übungen regelmäßig durchführen kann.
- Die Springer jeweils abwechselnd für kurze Zeit springen lassen. Ein zu langes Springen setzt den Springer einer erhöhten Verletzungsgefahr aus. Längere Wartezeiten verringern das Interesse der anderen, die auf ihren Sprung warten müssen.
- Die Kleidung muss aus einem T-Shirt, kurzen Hosen, Gymnastikschuhen und dicken Strümpfen bestehen (es kann auch barfuß gesprungen werden). Anfänger können auch locker sitzende Schutzkleidung, wie Langarmhemden und Trainingshosen tragen, bis sie die Landung richtig beherrschen. Dadurch werden Hautabschürfungen durch falsche Landung auf den Ellenbogen und Knien verhindert. Es dürfen keine festen Schuhe getragen werden, da sie zu einer zu starken Abnutzung des Trampolins führen.
- Richtiges Auf- und Absteigen muss von Anfang an eine feste Regel sein. Springer klettern auf das Trampolin, indem sie ihre Hände auf den Rahmen legen und auf den Rahmen steigen oder rollen und zwar über die Bänder hinweg und auf die Sprungmatte. Beim Auf- und Absteigen vom Trampolin nicht direkt auf die Rahmenauflage steigen oder die Rahmenauflage ergreifen. Benutzer müssen immer ihre Hände auf dem Rahmen haben, wenn sie auf- und absteigen. Zum Absteigen gehen die Springer zur Außenseite der Sprungmatte, beugen sich vor und legen eine Hand auf den Rahmen, dann steigen sie von der Matte zu Boden.
- Springen Sie NIE direkt vom Trampolin auf dem Boden. Ganz gleich ob es sich z.B. um eine weiche Unterlage handelt. Kinder die das Trampolin benutzen, benötigen Hilfe beim Auf- und Absteigen. Haben Sie eine Leiter (optional erhältlich) aufgestellt, können ihre Sprossen zum Auf- und Absteigen verwendet werden. Immer mit Blick auf die Leiter und den Händen an dem Holmen auf- und absteigen. Sicherstellen, dass der Fuß sicheren Kontakt mit der Leitersprosse hat, wenn sie verwendet wird.
- Tollkühnes (übermütiges) Springen ist nicht erlaubt. Alle Fertigkeiten sind bei mittleren Höhen zu erlernen. Die Beherrschung des Sprungs und nicht die Höhe sind hervorzuheben. Springer dürfen nicht alleine und unbeaufsichtigt auf dem Trampolin springen.
- Mehrere Springer: Wenn sich mehrere Springer auf dem Trampolin befinden (mehr als eine Person zur gleichen Zeit), erhöht sich das Verletzungsrisiko. Verletzungen können entstehen, wenn Sie Runterfallen, die Kontrolle verlieren, mit anderen kollidieren oder auf den Federn landen. Generell ist das Verletzungsrisiko bei leichten Person am höchsten.

- Berührung des Sprungfederrahmens: Wenn Sie sich auf dem Trampolin befinden, bleiben Sie in der Mitte der Matte. Dies reduziert die Chance auf den Sprungfederrahmen zu gelangen und sich dabei zu verletzen.
- Stellen Sie sich nicht direkt auf den Sprungfederrahmen, da dieser nicht dafür ausgelegt ist Ihr Körpergewicht zu tragen.
- Kontrolle verlieren: Versuchen Sie keine komplizierten Sprünge oder andere Manöver die Sie nicht beherrschen.
- Wenn Sie diese Richtlinien nicht befolgen erhöhen Sie das Verletzungsrisiko.

6. ÜBUNGSANLEITUNGEN

Grundlegende Sprünge

Grundsprung (Ausgangsposition)



1. Beginnen Sie in der Mitte des Sprungtuches, Beine schulterbreit, Arme an der Seite des Körpers mit Blick auf die Sprungtuchende.
2. Holen Sie beim Sprung mit den Armen leicht Schwung und kontrollieren Sie den Sprung durch leichte Bewegungen der Arme. Bei der Landung halten Sie die Füße schulterbreit auseinander.

Kniesprung



1. Nehmen Sie zuerst eine kniende Position in der Mitte des Sprungtuches ein. Halten Sie den Rücken gerade mit Blick auf das Sprungtuchende..
2. Holen Sie mit den Armen Schwung und springen Sie in die Ausgangsposition.
3. Wiederholen Sie diese Position nach einem leichten Sprung und lassen Sie sich vom Trampolin wieder in die Ausgangsposition bringen.

Hände & Knie



1. Nehmen Sie zuerst die in der Abbildung gezeigte Position ein. Halten Sie dabei Ihren Kopf aufrecht und Ihren Blick auf das Sprungtuchende.
2. Wiederholen Sie diese Position nach einem leichten Sprung und lassen Sie sich vom Trampolin wieder in die Ausgangsposition bringen.

Frontal Sprung



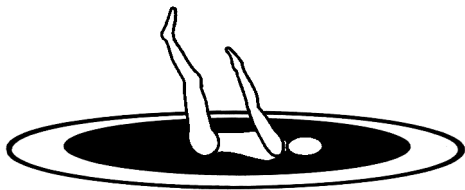
1. Zuerst nehmen Sie die Hände & Knie Position ein. Federn Sie leicht, strecken Sie Ihre Beine und landen Sie auf dem Bauch. Federn Sie dabei einen Teil Ihrer mit Ihren angewinkelten Armen ab (Siehe Abb.). Lassen Sie sich vom Trampolin wieder in die Hände & Knie Position bringen.
2. Versuchen Sie diesen Sprung nach einiger Übung aus einem leichten Grundsprung.

Sitzsprung



1. Nehmen Sie zuerst eine sitzende Position in der Mitte des Sprungtuches ein. Spreizen Sie die Beine leicht, stützen Sie sich mit den Händen ab und lehnen Sie sich leicht nach vorne.
2. Wiederholen Sie diese Position nach einem leichten Sprung und lassen Sie sich vom Trampolin wieder in die Ausgangsposition bringen.

BACK DROP



1. Auf dem Rücken in der Mitte des Trampolins liegend, strecken Sie Ihre Beine und Arme in Richtung Himmel und heben Ihren Kopf an. Dies ist Ihre Landeposition.
2. Versuchen Sie vorsichtig aus einem leichten Sprung in diese Position zu kommen und lassen Sie sich vom Trampolin in die Ausgangsposition bringen. Dabei sollten Sie eher auf den Schultern als auf den Hüften landen.

Pirouette



HALBE PIROUETTE:

Wie der Grundsprung. Am höchsten Punkt, drehen Sie sich 180° um die eigene Achse. Verlieren Sie nicht die Kontrolle und landen Sie auf den Füßen.

360° PIROUETTE:

Wie der Grundsprung. Am höchsten Punkt, drehen Sie sich 360° um die eigene Achse. Verlieren Sie nicht die Kontrolle und landen Sie auf den Füßen.

Hocksprung



Wie der Grundsprung. Am höchsten Punkt ziehen Sie die Knie kurz zur Brust, greifen diese mit den Armen und strecken die Beine dann wieder.

Hechtsprung



Wie der Grundsprung. Am höchsten Punkt ziehen Sie die Beine zur Brust, während die Knie gestreckt bleiben.

Engel Position



Wie der Grundsprung. Am höchsten Punkt strecken Sie sich leicht ins Hohlkreuz, breiten die Arme aus und schauen kurz himmelwärts.

Straddle Sprung



Wie der Hechtsprung. Dabei werden allerdings die Beine gespreizt und die Zehen berührt.

7. WARTUNG

Kontrollieren Sie das Produkt regelmäßig auf Verschleiß oder Schäden und lassen Sie diese umgehend von Ihrem Fachhändler beheben. Sollten Mängel innerhalb der Gewährleistung auftauchen, halten Sie dazu Ihren Kaufbeleg bereit.

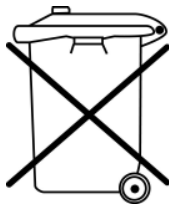
8. REINIGUNG

Verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel, sondern beseitigen Sie Verschmutzungen und Staub mit einem weichen, evtl. leicht feuchten Tuch.

9. ENTSORGUNGSHINWEISE

Verpackung:

Dieses Produkt wird zum Schutz vor Transportschäden in einer Verpackung geliefert. Die Verpackungsmaterialien sind aus Rohstoffen hergestellt, die wiederverwertbar sind. Bitte entsorgen Sie diese Materialien sortenrein.



Zur sachgerechten Batterie-Entsorgung stehen im batterievertreibenden Handel sowie in den kommunalen Sammelstellen entsprechende Behälter bereit. Batterien gehören nicht in den Hausmüll! Wenn Sie sich vom Produkt trennen möchten, entsorgen Sie ihn zu den aktuellen Bestimmungen. Auskünfte erteilt die kommunale Stelle.

10. Teilleiste Sicherheitsnetz

Teil / Item	Bezeichnung / description	Anzahl / Qty
A 1	Schnellspanner / quick clamp	16
B 1	Endkappe oben / pole cap	8
C 1	Endkappe unten / pole bottom	8
D 1	Oberes Rohrstück / upper pole	8
E 1	Unteres Rohrstück / lower pole	8
F 1	Schaumstoffrohr / Foam tube	16
G 1	Sicherheitsnetz / safety Enclosure net	1

