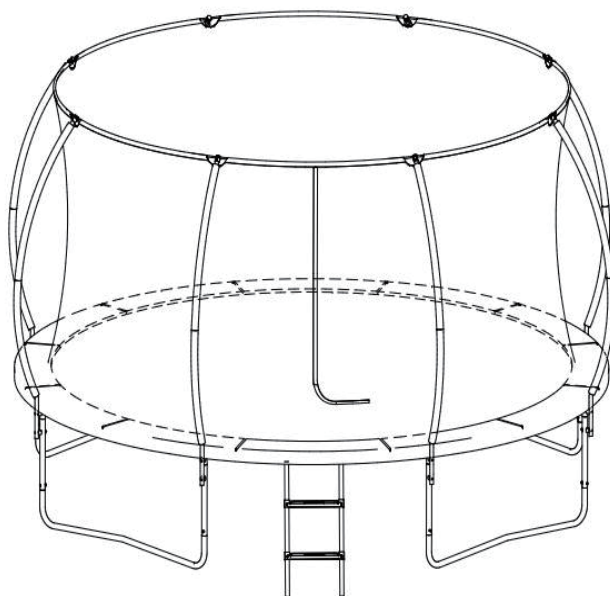


# GARTENTRAMPOLIN Ø 430 CM

---

AL330700001047



---

Bedienungsanleitung

## **Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde!**

Der Hersteller arbeitet ständig an der Weiterentwicklung aller Typen und Modelle.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass deshalb jederzeit Änderungen des Lieferumfangs in Form, Ausstattung und Technik möglich sind. Aus den Angaben, Abbildungen und Beschreibung dieser Gebrauchsanweisung können daher keine Ansprüche hergeleitet werden.

Nachdruck, Vervielfältigung oder Übersetzung, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Genehmigung des Herstellers nicht gestattet.

Alle Rechte nach dem Gesetz über das Urheberrecht bleiben dem Hersteller ausdrücklich vorbehalten.

**Änderungen vorbehalten.**


**WARNUNG!**

- **Max. 150 kg**
- Nur für den Privatgebrauch.
- Nur für den Außengebrauch bestimmt.
- Das Trampolin muss von einem Erwachsenen gemäß den Montageanweisungen aufgebaut und vor der ersten Verwendung geprüft werden.
- Benutzung durch nur eine Person. Kollisionsgefahr.
- Öffnung im Netz vor dem Springen schließen.
- Nicht geeignet für Kinder unter 3 Jahren. Erstickungsgefahr, da Kleinteile verschluckt oder eingeatmet werden können!
- Nicht mit Schuhen betreten.
- Tuch nicht verwenden, wenn es nass ist.
- Taschen vor der Benutzung leeren und nichts in den Händen halten.
- Nur in der Mitte des Tuchs springen.
- Beim Springen nicht essen.
- Trampolin nicht mit einem Sprung verlassen.
- Nicht längere Zeit durchgehend verwenden (regelmäßig Pausen machen).
- Nicht bei starkem Wind verwenden. Trampolin absichern.


**ANWEISUNGEN!**

- Das Trampolin darf nicht eingegraben werden.
- Muss das Trampolin unbedingt an einen anderen Standort bewegt werden, ist es von mindestens vier gleichmäßig um das Trampolin verteilten Personen anzuheben und zu transportieren.
- Es wird empfohlen, das Trampolin auf ebenem Grund in mindestens 2 m Entfernung zu anderen Strukturen oder Hindernissen, wie beispielsweise Zäunen, Garagen, Häusern, überhängenden Ästen, Wäscheleinen oder Stromkabeln, aufzustellen.
- Das Trampolin darf nicht auf Beton, Asphalt oder anderen harten Oberflächen und nicht in der Nähe anderer, potenziell gefährlicher Konstruktionen aufgestellt werden (z. B. in der Nähe von Planschbecken, Schaukeln, Rutschen, Klettergerüsten).
- Vom Käufer am Originaltrampolin durchgeführte Änderungen (z. B. das Hinzufügen von Zubehör) dürfen nur laut Herstelleranweisungen vorgenommen werden.


**WARNUNG!**

Prüfungen und Wartung der Hauptbestandteile (Gestell, Aufhängung, Sprungtuch, Polsterung und Netz) müssen zu Beginn jeder Saison durchgeführt werden. Geschieht das nicht, könnte das Trampolin eine Gefahr darstellen.

Zudem werden die folgenden Pflichtprüfungen empfohlen:

- Alle Schrauben und Muttern auf festen Sitz prüfen und bei Bedarf anziehen.
- Sicherstellen, dass die gefederten Verbindungen (Federstifte) intakt sind und sich während der Benutzung nicht lösen können.
- Alle Abdeckungen und scharfen Kanten prüfen und bei Bedarf austauschen.
- Bedienungs- und Wartungsanleitungen sorgsam aufbewahren.
- Trampoline für den Außengebrauch müssen mit einer Vorrichtung ausgestattet werden, die das Trampolin bei starkem Wind fixiert (z. B. Stahlstangen am Boden oder Lasten wie Sandsäcke oder Wasserbeutel) und/oder Bestandteile, die dem Wind eine Angriffsfläche bieten (Netz, Tuch) müssen entfernt werden.
- In manchen Ländern kann es durch Schneelasten und sehr niedrige Temperaturen im Winter zu Schäden am Trampolin kommen. Es wird empfohlen, Schnee vom Trampolin zu entfernen und Tuch und Netz im Haus aufzubewahren.
- Sicherstellen, dass Tuch, Polsterung und Netz keine Schäden aufweisen. Netz nach einem Jahr Nutzung austauschen.
- Sicherstellen, dass die Klettverschlüsse während der Benutzung des Trampolins richtig verschlossen sind.
- Bei starkem Wind muss das Netz entfernt und/oder das Trampolin am Boden fixiert werden.

## **EINLEITUNG**

**Lesen Sie sich vor der Verwendung des Trampolins alle Anweisungen in diesem Handbuch aufmerksam durch.**

Wie auch bei allen anderen körperlichen Aktivitäten können sich Benutzer verletzen, wenn die vorgeschriebenen Sicherheitsvorkehrungen nicht eingehalten werden. Halten Sie sich an entsprechende Sicherheitsregeln und -tips, um das Verletzungsrisiko zu senken.

- Falschbenutzung und Missbrauch des Trampolins sind gefährlich und können zu schweren Verletzungen führen!
- Trampoline sind Vorrichtungen mit Abprallfunktion. Sie befördern den Benutzer somit in ungewohnte Höhen und führen zu verschiedenen unüblichen Körperbewegungen. Bei Sport auf dem Trampolin ist also vorsichtig vorzugehen.
- Das Trampolin vor jeder Benutzung auf Abnutzungsspuren am Sprungtuch und gelockerte oder fehlende Bauteile prüfen.
- Dieses Handbuch enthält Montageanweisungen, Hinweise zu Pflege und Wartung, Sicherheitstips, Warnhinweise und Springtechniken. Alle Benutzer und Aufsichtspersonen müssen die vorliegenden Anweisungen lesen und kennen. Alle, die das Trampolin benutzen, müssen ihre eignen körperlichen Grenzen kennen.
- Das Trampolin MUSS auf ebenem Grund stehen. Tut es das nicht, kann es zu einer Fehlfunktion und in deren Folge zu schweren Verletzungen oder gar zum Tod kommen.

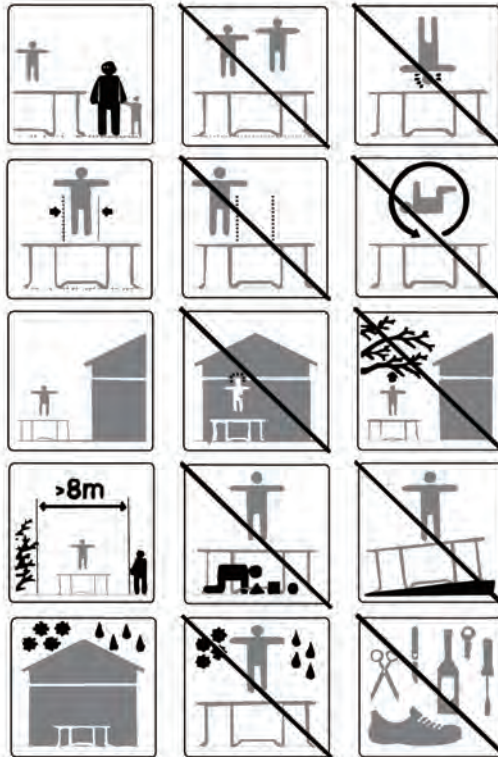
## WARNUNG!



DAS TRAMPOLIN DARF ZU JEDEM ZEITPUNKT NUR VON EINER PERSON VERWENDET WERDEN! MEHRERE BENUTZER FÜHREN ZU EINEM HÖHEREN RISIKO ERNSTHAFTER VERLETZUNGEN.



BEI EINER LANDUNG AUF DEM KOPF ODER NACKEN KANN ES ZU EINER QUERSCHNITTLÄHMUNG ODER ZUM TOD KOMMEN! WIR EMPFEHLEN, KEINE SALTU ZU MACHEN, DA DER BENUTZER SO MIT HÖHERER WAHRSCHEINLICHKEIT AUF KOPF ODER NACKEN LANDET.



\* Max. Benutzergewicht: **150 kg**

\* Nicht für Kinder unter 36 Monaten geeignet.

## INFORMATIONEN ZUR TRAMPOLINNUTZUNG

Zunächst sollte sich der Benutzer mit dem Gefühl und der Federkraft des Trampolins vertraut machen. Dabei auf die Grundlagen der Körperposition achten und jede Art Sprung (die grundlegenden Sprünge) so lange üben, bis sie problemlos und kontrolliert durchgeführt werden können.

**Zum Unterbrechen des Springens einfach die Knie beugen, bevor die Füße auf dem Tuch aufkommen.** Das ist eine Grundtechnik, die gemeinsam mit den grundlegenden Sprüngen geübt werden muss. Diese Fertigkeit des „Bremsens“ muss immer dann angewandt werden, wenn die Kontrolle über eine Bewegung oder das Gleichgewicht verloren geht oder beim Üben der ersten Sprünge auf einem Trampolin. Wird dieses Bremsmanöver nicht verwendet, steigt das Verletzungsrisiko durch Landen auf dem Gestell, den Federn oder abseits des Trampolins, falls ein Sprung außer Kontrolle gerät. Ein kontrollierter Sprung ist ein solcher, bei dem man auf demselben Punkt landet, an dem man abgesprungen ist. Verliert der Benutzer während des Springens auf dem Trampolin die Kontrolle, muss er beim Landen das Bremsmanöver anwenden. So erlangt er die Kontrolle zurück und unterbricht den Sprung.

**Salti (Purzelbäume):** Wir empfehlen, auf diesem Trampolin KEINE Salti (weder vorwärts noch rückwärts) durchzuführen. Macht der Benutzer bei einem Salto einen Fehler, könnte er auf dem Kopf oder Nacken landen, was zu schweren Verletzungen führen kann.

**Fremdkörper:** Das Trampolin NICHT verwenden, wenn sich Haustiere, andere Personen oder Gegenstände darunter befinden. Hierdurch erhöht sich das Verletzungsrisiko. KEINE Gegenstände in den Händen halten oder auf das Trampolin legen, wenn es benutzt wird. Bei der Verwendung des Trampolins auch darauf achten, was sich darüber befindet. Äste, Kabel und andere Gegenstände über dem Trampolin erhöhen die Verletzungsgefahr.

**Anzahl der Benutzer auf dem Trampolin:** Das Trampolin darf zu jedem Zeitpunkt nur von einer Person verwendet werden. Befinden sich mehrere Personen gleichzeitig auf dem Trampolin, erhöht sich unter Umständen die Verletzungsgefahr.

**Unsachgemäße Trampolinwartung:** Bei einem schlecht gewarteten Trampolin steigt die Verletzungsgefahr. Das Trampolin vor jeder Verwendung auf verbogene Stahlrohre, Risse im Tuch, lockere oder defekte Federn und seine Gesamtstabilität prüfen.

**Platzierung des Trampolins:** Das Trampolin muss immer auf ebenem Grund aufgebaut und verwendet werden. Wird das Trampolin auf unebenem Grund verwendet, steigen die Verletzungsgefahr und/oder das Risiko, dass Schäden am Trampolin entstehen.

**Witterungsverhältnisse:** Bei der Verwendung des Trampolins auf die aktuellen Witterungsverhältnisse achten. Ist das Sprungtuch nass, kann der Benutzer darauf ausrutschen und sich verletzen. Bei starkem Wind können Benutzer unter Umständen die Kontrolle über ihre Sprünge verlieren.

**Zugangsbeschränkung:** Wird das Trampolin nicht verwendet, muss die Zugangsleiter an einem sicheren Ort aufbewahrt werden, damit unbeaufsichtigte Kinder nicht auf dem Trampolin spielen können.

## TIPPS FÜR DIE VERMEIDUNG VON UNFÄLLEN

### **Benutzer:**

Unfälle lassen sich am einfachsten dadurch vermeiden, dass kontrollierte Sprünge durchgeführt werden. KEINESFALLS kompliziertere und schwierige Manöver ausprobieren, wenn der Grundlagensprung noch nicht sicher durchgeführt werden kann. Auch Aufklärung ist ein wichtiges Element der Sicherheit. Vor Verwendung des Trampolins müssen alle Angaben zu Vorsichtsmaßnahmen gelesen, verstanden und umgesetzt werden. Bei einem kontrollierten Sprung landet der Benutzer des Trampolins wieder an der Stelle, von der er abgesprungen ist. Weitere Sicherheitstipps und Anweisungen erhalten Sie von ausgebildeten Trampolintrainern.

### **Aufsichtsperson:**

Bei der Beaufsichtigung anderer Trampolinbenutzer muss die Aufsichtsperson alle Sicherheitsregeln und Vorschriften verstanden haben und durchsetzen. Es liegt in der Verantwortung der Aufsichtsperson, allen Benutzern fundierten Rat zu geben und ihnen die Regeln zu erklären. Ist keine geeignete Aufsichtsperson zugegen, muss das Trampolin an einem sicheren Ort aufbewahrt oder demontiert werden, um eine unerlaubte Nutzung zu verhindern, oder mit einer schweren Plane abgedeckt werden, die mit Ketten und einem Schloss befestigt und gesichert werden kann. Die Aufsichtsperson ist außerdem dafür verantwortlich sicherzustellen, dass das Sicherheitsschild am Trampolin angebracht wird und die Benutzer die darauf verzeichneten Warnhinweise und Anweisungen kennen.

## SICHERHEITSHINWEISE FÜR DAS TRAMPOLIN

### **Benutzer:**

- Das Trampolin nicht nach dem Konsum von Alkohol oder Drogen verwenden.
- Vor der Verwendung des Trampolins alle harten und scharfkantigen Gegenstände ablegen.
- Kontrolliert und vorsichtig auf das Trampolin auf- und davon absteigen. Niemals auf das Trampolin auf- oder davon abspringen und das Trampolin keinesfalls verwenden, um auf oder in ein anderes Objekt zu springen.
- Zunächst alle Grundsprünge lernen und ausführlich üben, bevor schwierigere Sprünge ausprobiert werden. Im Abschnitt zu den Grundfertigkeiten finden sich Angaben dazu, wie sich die Grundlagen erlernen lassen.
- Zum Unterbrechen des Springens die Knie bei der Landung auf dem Tuch beugen.

- Beim Springen auf dem Trampolin stets die Kontrolle behalten. Ein kontrollierter Sprung ist ein solcher, bei dem man am selben Punkt wieder landet, an dem man abgesprungen ist. Sollte der Benutzer die Kontrolle verlieren, muss er versuchen, das Springen zu unterbrechen.
- Keinesfalls längere Zeit durchgehend springen oder mehrere zu hohe Sprünge nacheinander durchführen.
- Die Augen auf das Tuch richten, um die Kontrolle zu behalten.
- Das Trampolin darf niemals von mehr als einer Person verwendet werden.
- Benutzer müssen von einer Aufsichtsperson beaufsichtigt werden.

### **AUFSICHTSPERSONEN**

- Aufsichtspersonen müssen sich mit den Grundsprüngen und Sicherheitsregeln vertraut machen. Zur Verletzungsprävention und Senkung des Verletzungsrisikos sicherstellen, dass alle Sicherheitsregeln befolgt werden und unerfahrene Benutzer zunächst die Grundsprünge lernen, bevor sie es mit schwierigeren, fortgeschrittenen Sprüngen versuchen.
- Alle Benutzer müssen, unabhängig von Alter und Erfahrung, beaufsichtigt werden.
- Das Trampolin keinesfalls verwenden, wenn es nass, beschädigt, verunreinigt oder abgenutzt ist. Das Trampolin vor jeder Verwendung auf Abnutzungsspuren prüfen.
- Alle Gegenstände, die den Benutzer beim Springen behindern könnten, vom Trampolin fernhalten. Darauf achten, was sich über und unter dem Trampolin sowie in seiner Umgebung befindet.
- Das Trampolin muss bei Nichtverwendung entsprechend gesichert werden, damit es nicht unerlaubt verwendet wird.

### **ALLGEMEINE SICHERHEIT**

Keinesfalls längere Zeit auf dem Trampolin springen. Durch Ermüdung steigt die Verletzungsgefahr. Kürzere Zeit springen und dann anderen die Möglichkeit geben, auch etwas Spaß zu haben. Das Trampolin darf nie von mehr als einer Person gleichzeitig verwendet werden.

Benutzer sollten T-Shirts, kurze Hosen oder Jogginghosen und Gymnastikschuhe oder dicke Socken tragen oder barfuß springen. Anfängern wird geraten, langärmelige Oberteile und lange Hosen zu tragen, um sich vor Kratzern und Abschürfungen zu schützen, bis sie sicher landen und springen können. Keinesfalls Schuhe mit harten Sohlen (wie Tennisschuhe) auf dem Trampolin tragen, da diese das Tuchmaterial stark abnutzen. Stets ordnungsgemäß auf das Trampolin auf- und davon absteigen, um Verletzungen vorzubeugen. Zum ordnungsgemäßen Aufsteigen eine Hand auf das Gestell legen und anschließend auf das Gestell, über die Federn und auf das Tuch steigen oder rollen. Beim Auf- und Absteigen immer die Hände auf das Gestell legen. Keinesfalls direkt auf die Gestellpolsterung steigen oder sich daran festhalten. Zum ordnungsgemäßen Absteigen zum Rand des Trampolins gehen und eine Hand stützend auf das Gestell legen. Dann vom Tuch auf den Boden steigen. Kleineren Kindern muss beim Auf- und Absteigen geholfen werden.



Keinesfalls unvorsichtig auf dem Trampolin springen, da so das Verletzungsrisiko steigt. Der Schlüssel für Sicherheit und Spaß auf dem Trampolin ist Kontrolle über die verschiedenen Sprünge. Keinesfalls versuchen, andere Benutzer in der Sprunghöhe zu übertreffen! Das Trampolin keinesfalls alleine ohne Aufsichtsperson verwenden.

### **PLATZIERUNG DES TRAMPOLINS**

Der Freiraum über dem Trampolin muss mindestens 7,3 Meter betragen. Sicherstellen, dass sich im Umkreis des Trampolins keine gefährlichen Gegenstände wie Äste, andere Freizeitausstattung (wie Schaukeln oder Pools), Stromkabel, Wände, Zäune usw. befinden. Für die sichere Benutzung des Trampolins bei der Auswahl des Trampolinstandorts auf Folgendes achten:

- Das Trampolin MUSS zur Verwendung auf ebenem Grund platziert werden.
- Der Bereich muss gut ausgeleuchtet sein.
- Sicherstellen, dass sich unter- und oberhalb sowie um das Trampolin herum keine Hindernisse befinden.

### **UNFALLKLASSEN**

**Auf- und Absteigen:** Beim Aufsteigen auf das und Absteigen vom Trampolin vorsichtig vorgehen. Das Trampolin NICHT durch Festhalten an der Gestellpolsterung betreten, nicht auf die Federn steigen und nicht von einem anderen Gegenstand (wie Plattformen, Dächern oder Leitern) auf das Sprungtuch springen. Dadurch steigt das Verletzungsrisiko. Das Trampolin NICHT durch Abspringen und Landen auf dem Boden verlassen, unabhängig davon, aus welchem Material der Boden besteht. Kleine Kinder, die auf dem Trampolin spielen, benötigen unter Umständen Hilfe beim Auf- und Absteigen.

**Konsum von Alkohol und Drogen:** Bei der Verwendung dieses Trampolins KEINESFALLS Alkohol oder Drogen konsumieren. Dadurch steigt das Verletzungsrisiko, da diese Substanzen das Urteilsvermögen, die Reaktionszeit und die körperliche Koordination allgemein beeinträchtigen.

**Mehrere Benutzer:** Befinden sich mehrere Benutzer gleichzeitig auf dem Trampolin, steigt das Verletzungsrisiko. Verletzungen treten dann auf, wenn jemand vom Trampolin fällt, die Kontrolle verliert, mit anderen Benutzern zusammenstößt oder auf den Federn landet.

Meist wird dabei die leichteste Person auf dem Trampolin verletzt.

**Aufkommen auf dem Federgestell:** Beim Benutzen des Trampolins immer auf dem Tuch bleiben. So verringert sich das Risiko einer Verletzung durch Landen auf dem Federgestell. Die Gestellpolsterung muss das Trampolinstandort immer abdecken. KEINESFALLS direkt auf die Gestellpolsterung springen oder treten, da sie nicht darauf ausgelegt ist, das Gewicht einer Person zu tragen.

**Kontrollverlust:** KEINESFALLS schwierige oder andere Manöver ausprobieren, wenn sich der Benutzer dabei nicht sicher ist. Werden diese Vorgaben nicht eingehalten, steigt das Verletzungsrisiko.

## **MONTAGEANWEISUNGEN**

Zur Montage des Trampolins wird das Federspann-Spezialwerkzeug benötigt, das im Lieferumfang des Produkts enthalten ist. Ist das Trampolin nicht im Einsatz, lässt es sich problemlos demontieren und lagern.





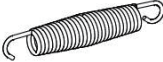



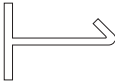
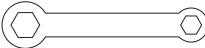
Vor der Montage des Produkts zunächst aufmerksam die Montageanleitung durchlesen.

## **VOR DER MONTAGE**

Bauteilbeschreibungen und -nummern für die jeweilige Trampolingröße finden sich in der Tabelle unten. Diese Nummern und Beschreibungen werden in den Montageanweisungen zur besseren Übersicht verwendet. Sicherstellen, dass alle aufgeführten Teile vorhanden sind. Sollten Teile fehlen, wenden Sie sich sofort an uns und versuchen Sie nicht, mit der Montage fortzufahren. Zur Vermeidung von Verletzungen während der Montage durch Quetschungen empfehlen wir zum Schutz der Hände die Verwendung von Handschuhen.

# Trampolin Zusammenbau

## Teile-Liste

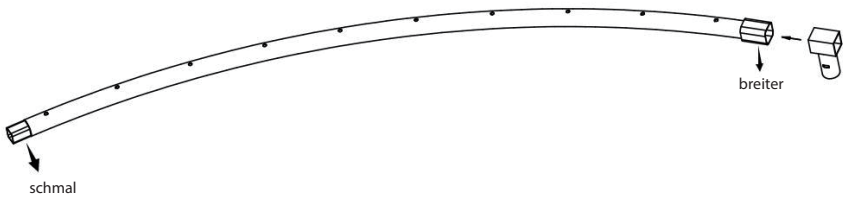
Teil	Beschreibung	Abbildung	Anzahl
A	Oberer Holm		8
B	T-Stück		8
C	Sprungtuch		1
D	Randabdeckung		1
E	Feder		80
F	Vertikale Beinverlängerung		8
G	Sockel		4
H	Schraube inkl. Mutter u. Unterlegscheibe		8
I	Federspanner		1
J	Schraubenschlüssel		1

**WARNUNG!**

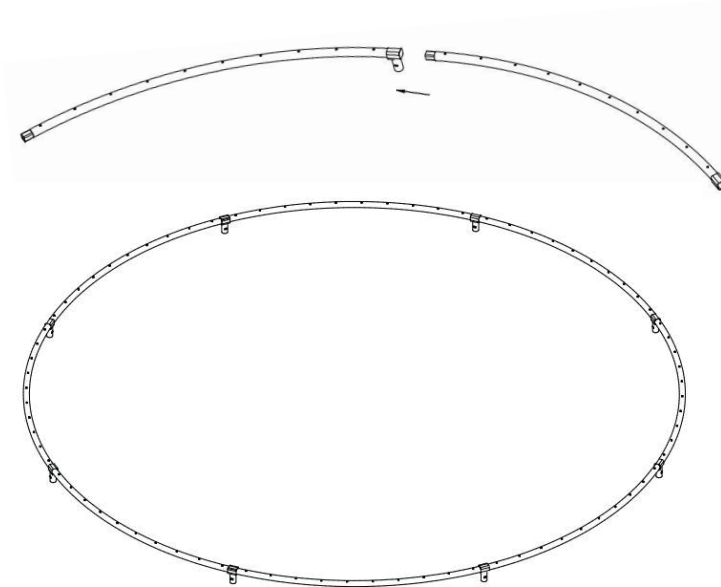
Für den folgenden Zusammenbau sind zwei erwachsene Personen erforderlich. Zu Ihrer Sicherheit sollten Sie bitte geeignete Handschuhe tragen. Die Nichtbeachtung dieser Anweisungen kann zu Verletzungen führen.

**Schritt 1 : Zusammenbau des Rahmens**

Der obere Holm (Teil A) besitzt 2 unterschiedliche Enden – eine Seite ist schmal, die andere Seite ist breiter. Bitte stecken Sie das T-Stück (Teil B) auf das breite Ende des oberen Holms Teil A). Wiederholen Sie dies bitte bei all den anderen oberen Holmen.

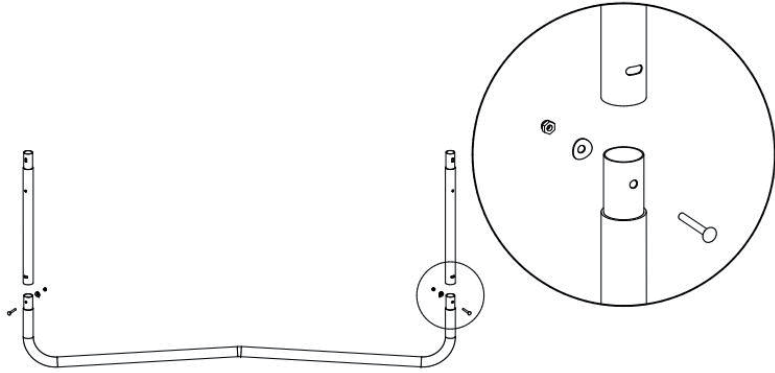
**Schritt 2 :**

Verbinden Sie bitte alle oberen Holme miteinander, indem Sie die schmale Seite eines oberen Holms in die breite Seite des nächsten oberen Holms einstecken.



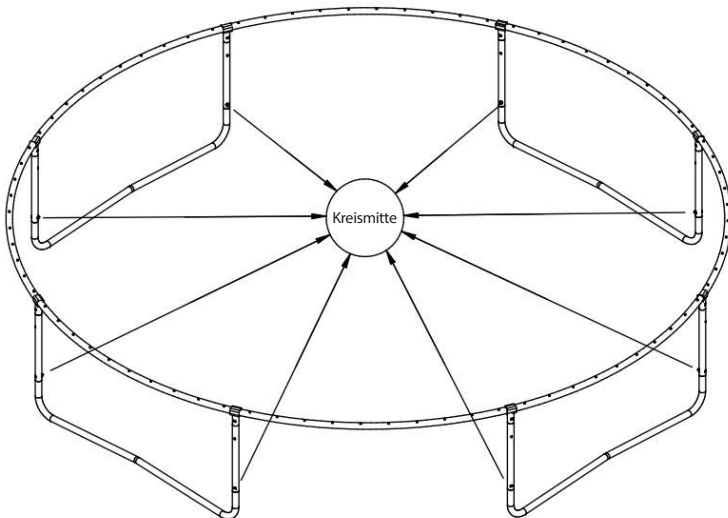
**Schritt 3 :**

Bitte verschrauben Sie die "vertikalen Beinverlängerungen" (Teil F) mit den Sockeln (Teil G). Hierfür verwenden Sie bitte die Schrauben (Teil H).

**Schritt 4 :**

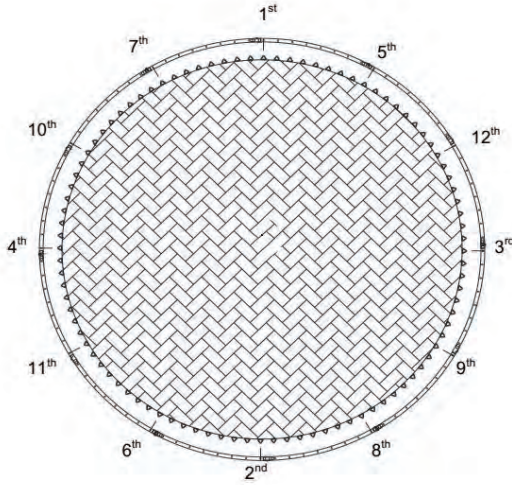
montieren Sie die Teile (in Schritt 3) mit dem Kreis (in Schritt 2) zusammen.

**Achtung!** Bitte beachten Sie, dass alle Schrauben zur Kreismitte zeigen.





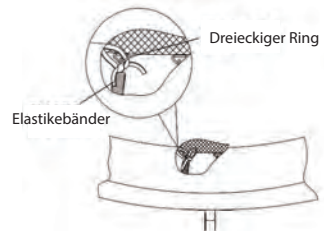
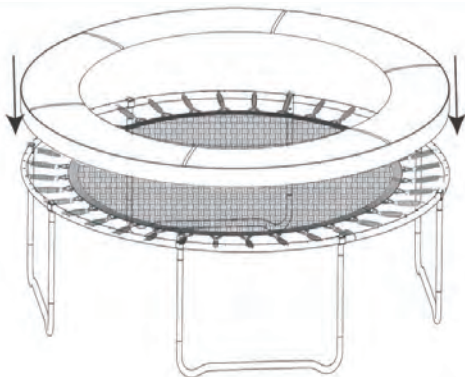
3 ) Diesen Vorgang wiederholen Sie bitte für alle Federn nacheinander.  
Damit die sich Spannung des Sprungtuchs gleichmäßig verteilt, beachten Sie bitte die folgende Abbildung und halten Sie hierbei bitte die Reihenfolge der Federmontage ein.



**Achtung:** Bitte passen Sie auf, dass Sie sich nicht die Finger verletzen. Wie anfangs bereits erwähnt, benutzen Sie bitte unbedingt Handschuhe!



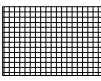


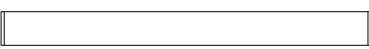
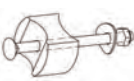


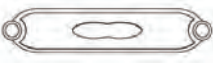

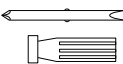
#### 4 ) Montage der Randabdeckung

Bitte legen Sie die Randabdeckung (Teil D) auf die Federn und den Stahlrahmen.  
Befestigen Sie die Elastikbänder der Randabdeckung am Rahmen.



# Montageanleitung für das Netz und die Leiter

## Teile-Liste

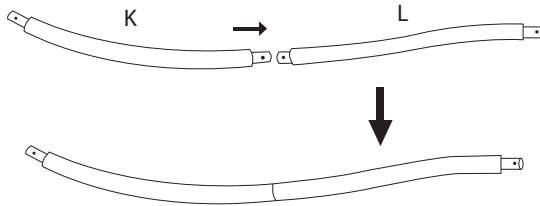
Teil	Beschreibung	Abbildung	Anzahl
K	Obere Netzstange		8
L	Untere Netzstange		8
M	Sicherheitsnetz		1
N	Fiberglas Netzabschlussstange		2
O	Stangen-Clip		8
P	Netzstangen-Schutzhülle		8
Q	Schrauben		16
R	Seil		1
S	Leiterstange		2
T	Leiterstufe		2
U	Schraube		4
V	Schraubenzieher		1



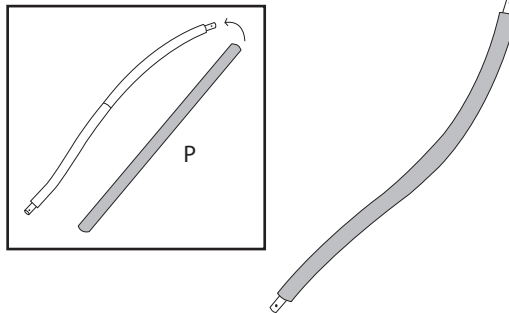
**WARNUNG!**

Für den folgenden Zusammenbau sind bitte ebenfalls 2 erwachsene Personen erforderlich. Zu Ihrer Sicherheit sollten Sie bitte erneut geeignete Handschuhe tragen.

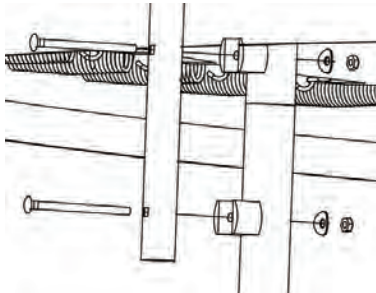
**Schritt 1:** Verbinden Sie die Stangen bitte miteinander, indem Sie die untere Netzstange (Teil L) in die obere Netzstange (Teil K) einführen und mit dem Sicherungspin sichern. Wiederholen Sie diesen Vorgang für alle übrigen Netzstangen.



**Schritt 2:** Schieben Sie die Netzstangen-Schutzhüllen (Teil P) über jede der 8 zusammengesetzten Stangen.

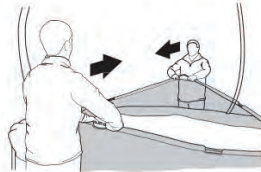
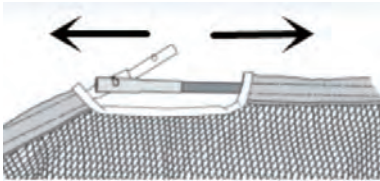


**Schritt 3:** Befestigen Sie die unteren Netzstangen mit den Schrauben (Teil Q) an der vertikalen Beinverlängerung und am T-Stück und fixieren Sie die Schraube bitte mit dem Schraubenschlüssel.

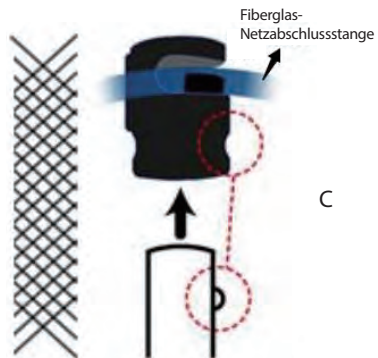
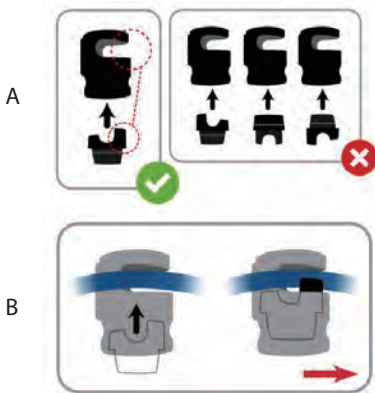


**Schritt 4:**

Bitte nehmen Sie das Sicherheitsnetz (Teil M) und finden Sie die Schleife oben im Netz. Nehmen Sie eine Fiberglas-Netzabschlussstange (Teil N) und führen Sie diese durch die Schlaufe, bis das Ende vollständig durch die Schlaufe verläuft. Wiederholen Sie dies für die andere Fiberglas-Netzabschlussstange (Teil N). Jetzt halten zwei Personen die beiden Enden des Fiberglasstabes fest, drücken leicht gegeneinander, biegen die beiden Enden und fügen sie zu einem Kreis zusammen.

**Schritt 5:**

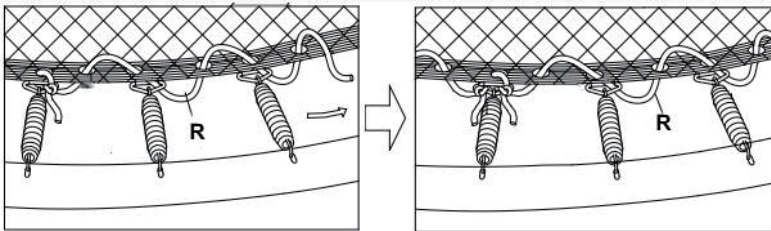
- A. Nehmen Sie den Stangenclip (Teil O). Richten Sie diesen korrekt aus.
- B. Bitte an jeder Öffnung der Fiberglasschlaufe den Stangenclip (Teil O) anbringen.
- C. Heben Sie die Glasfaserstange mit der Stangenhalterung an und verbinden Sie sie mit den oberen Netzstangen. Vergewissern Sie sich, dass sie mit dem Sicherungspin befestigt ist.



**Schritt 6:**

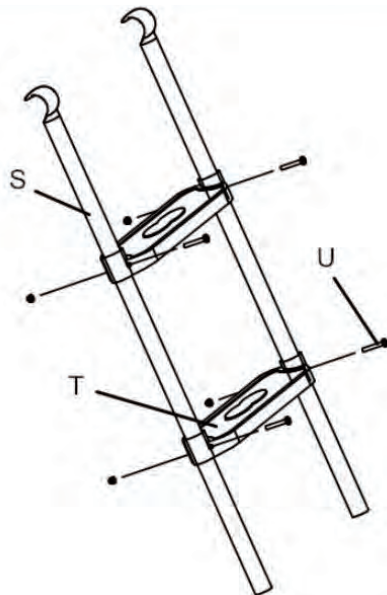
Entfernen Sie ggf. die Randabdeckung des Trampolins.

Befestigen Sie die Unterseite des Sicherheitsnetzes an den Sprungtuch-Ösen. Benutzen Sie hierfür das Seil (Teil R). Knoten Sie ein Ende des Seiles an eine der Ösen am Sprungtuch fest. Führen Sie das Seil nach unten durch das Sicherheitsnetz und durch die nächste Öse des Sprungtuchs. Führen Sie das Seil durch alle Ösen des Sprungtuchs.

**Schritt 7:**

Zusammenbau der Leiter

Stecken Sie die beiden Leiterstangen (Teil S) durch die Löcher der Leiterstufen (Teil T) und ziehen Sie die Schrauben (Teil U) mit dem Schraubenzieher (Teil V) fest. Beachten Sie dazu bitte die folgende Abbildung.



## ÜBUNGSPLAN

Wir empfehlen folgende Übungen, um grundlegende Schritte und Sprünge zu lernen, bevor mit komplizierteren fortgefahren wird. Vor dem Betreten und der Benutzung des Trampolins müssen zunächst alle Sicherheitshinweise gelesen und verstanden werden. Außerdem sollte die Aufsichtsperson mit dem Benutzer Körpermechanik und Trampolinregeln besprechen und sie vorführen.

### Übung 1

- A. Auf- und Absteigen – Demonstrieren der richtigen Technik
- B. Grundsprung – Demonstration und Übung
- C. Bremsen (Kontrolle über den Sprung) – Demonstration und Übung. Lernen, auf Befehl zu bremsen
- D. Hände und Knie – Demonstration und Übung. Übung einer Vier-Punkt-Landung und entsprechenden Ausrichtung

### Übung 2

- A. Techniken aus Übung 1 wiederholen und üben
- B. Kniesprung – Demonstration und Übung. Erlernen des Grundsprungs hinunter auf die Knie und wieder hoch, bevor halbe Drehungen nach links und rechts ausprobiert werden
- C. Sitzsprung – Demonstration und Übung. Grundlegenden Sitzsprung lernen und Kniesprung hinzufügen, Hände und Knie, wiederholen

### Übung 3

- A. Fähigkeiten und Techniken aus vorherigen Übungen wiederholen und üben
- B. Fallenlassen auf den Bauch – zur Vermeidung von Verbrennungen beim Lernen dieses Sprungs müssen alle Benutzer auf dem Bauch liegen (mit Gesicht am Boden), während die Aufsichtsperson ihre Position prüft, um Stellungen zu korrigieren, die zu Verletzungen führen könnten.
- C. Zunächst mit einem Fallenlassen auf Hände und Knie beginnen und dann Körper ausstrecken, um die Bauchlage zu erreichen. Auf dem Sprungtuch landen und wieder auf die Füße zurückfedern
- D. Kombinationsübung – Fallenlassen auf Hände und Knie, auf den Bauch, wieder auf die Füße, Sitzsprung, zurück auf die Füße

## Übung 4

A. Fähigkeiten und Techniken aus vorherigen Übungen wiederholen und üben

B. Halbe Drehung

- i. Mit dem Fallenlassen auf den Bauch beginnen, mit den Armen nach links oder rechts abdrücken und Kopf und Schultern in die gleiche Richtung drehen.
- ii. Während der Drehung darauf achten, dass der Rücken parallel zum Sprungtuch steht und der Kopf oben bleibt.
- iii. Nach der Drehung in der Position des Fallenlassens auf den Bauch landen.

Nach Abschluss dieser Übung kennt der Benutzer alle grundlegenden Trampolinsprünge. Benutzer können nun ermuntert werden, eigene Choreografien auszuarbeiten, dabei aber auf Kontrolle und Technik zu achten.

Ein tolles Spiel, das Benutzer dazu motiviert, eine eigene Choreografie auszuarbeiten, ist „**BOUNCE**“. Die Teilnehmer werden von 1 bis X durchgezählt. Der erste Spieler führt einen Sprung vor. Der zweite Spieler muss diesen Sprung wiederholen und einen neuen hinzufügen. Der dritte Spieler wiederholt die Sprünge der Spieler eins und zwei und fügt einen eignen hinzu. Dieser Vorgang wird so lange wiederholt, bis jemand die Choreografie nicht mehr vollständig ausführen kann und einer der anderen Spieler „**BOUNCE**“ ruft. Der letzte Spieler, der die Choreografie noch geschafft hat, gewinnt! Auch bei diesem Spiel müssen Choreografien kontrolliert durchgeführt werden und es dürfen keine komplizierten oder extrem anspruchsvollen Sprünge ausprobiert werden, die bisher noch nicht geübt wurden.

Möchten die Benutzer ihre Trampolintechnik ausbauen, sollten sie sich an einen ausgebildeten Trainer wenden.

## TRAMPOLIN-GRUNDSPRÜNGE

### GRUNDSPRUNG



1. Stehende Ausgangsposition, Füße schulterbreit, Kopf gerade gehalten und Augen auf das Sprungtuch gerichtet.
2. Arme in einer Kreisbewegung nach vorne und oben schwingen.
3. Füße in der Luft zusammenführen, Zehen zeigen nach unten.
4. Beim Landen auf dem Sprungtuch müssen die Füße wieder schulterbreit auseinander stehen.

### KNIESPRUNG



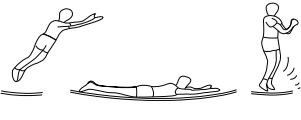
1. Mit einem niedrigen Grundsprung beginnen.
2. Auf den Knien landen und dabei Körper und Rücken gerade halten. Mit den Armen die Balance halten.
3. Durch Schwingen der Arme wieder in die Grundsprungstellung zurückfedern.

### SITZSPRUNG



1. In einer flachen Sitzposition landen.
2. Hände neben der Hüfte auf das Sprungtuch legen.
3. Durch Abdrücken mit den Händen wieder in eine Standposition zurückkehren.

### BAUCHSPRUNG



1. Mit der Position für das Fallenlassen nach vorne beginnen.
2. In Bauchlage (mit dem Gesicht nach unten) landen
3. und Arme und Hände auf dem Sprungtuch nach vorne gestreckt lassen.
4. Mit den Armen vom Sprungtuch abdrücken, um in die Standposition zurückzukehren.

### 180-GRAD-SPRUNG



1. Mit der Position für das Fallenlassen nach vorne beginnen.
2. Mit der linken oder rechten Hand und dem linken oder rechten Arm abdrücken (je nachdem, in welche Richtung gedreht werden soll).
3. Kopf und Schultern in die gleiche Richtung drehen, Rücken parallel zum Sprungtuch und Kopf oben halten.
4. In Bauchlage landen und durch Abdrücken mit den Händen und Armen in die Standposition zurückkehren.

## Verpackung entsorgen



Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoffsammlung.

### Importeur:

Wellactive  
Störfischerstraße 3  
25524 Itzehoe

