

TRAMPOLIN

Benutzerhandbuch

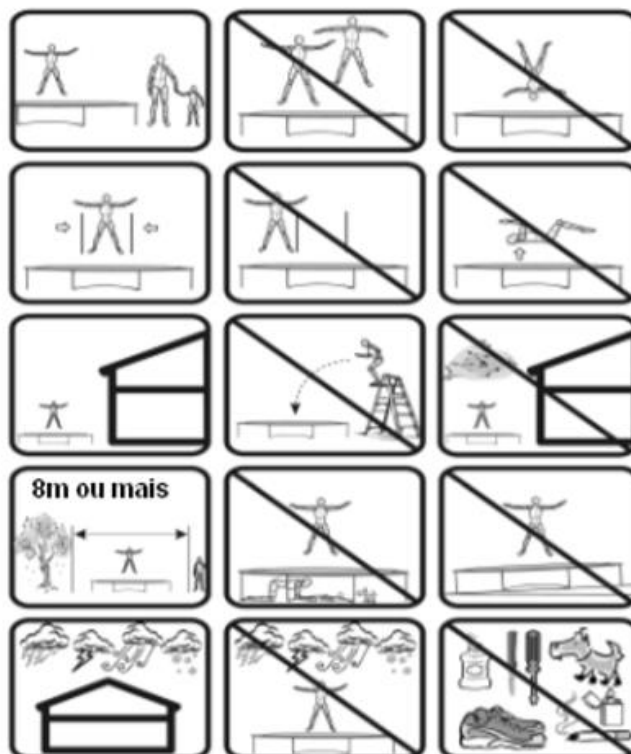


EINFÜHRUNG

Bevor Sie mit der Verwendung dieses Trampolins beginnen, müssen Sie alle Informationen in diesem Handbuch gelesen haben. Wie bei jeder anderen sportlichen Freizeitaktivität können die Beteiligten hierbei verletzt werden. Zur Reduzierung des Verletzungsrisikos sollten Sie alle entsprechenden Sicherheitsregeln und Tipps befolgen.

- Die unsachgemäße Verwendung des Trampolins birgt Gefahren und kann schwere Verletzungen verursachen!
- Trampoline sind Abprall Vorrichtungen, die den Springenden durch eine Reihe von Bewegungen auf ungewohnte Höhen katapultieren. Daher sollten Sie beim Springen auf einem Trampolin immer Vorsicht walten lassen.
- Untersuchen Sie das Trampolin vor jeder Nutzung auf Schäden.
- In diesem Handbuch behandeln wir die ordnungsgemäße Montage, Pflege und Wartung des Produkts, Sicherheitstipps, Warnungen und entsprechende Methoden zum Springen und Abprallen. Alle Benutzer und Aufsichtspersonen müssen sich diese Anleitung durchlesen und damit vertraut machen. Alle, die dieses Trampolin benutzen möchten, sollten sich Ihrer eigenen Grenzen hinsichtlich des Springens auf diesem Trampolin bewusst sein.

Zuerst sollten Sie sich mit dem Gefühl und der Federung des Trampolins vertraut machen. Dabei sollten Sie den Fokus auf Ihre Körperhaltung richten und jeden grundlegenden Sprung üben, bevor Sie mit fortgeschrittenen Sprungtechniken weitermachen. Springen Sie nicht leichtsinnig auf dem Trampolin herum! Bewahren Sie stets Kontrolle und meistern Sie zuerst die verschiedenen Sprungtechniken.





Maximal eine Person auf dem Trampolin! Mehrere Personen auf dem Trampolin steigern das Risiko auf Verletzungen durch Zusammenprallen in der Luft.



Machen Sie keine Drehungen (Saltos). Dadurch steigt die Gefahr, auf dem Kopf oder Hals zu landen. Dies kann zu Lähmungen oder sogar zum Tod führen.

NUTZRICHTLINIEN

1. Allgemeine Anweisungen

1.1 Verwendungszweck

→ Das Produkt dient ausschließlich dem privaten Nutzen und eignet sich nicht für professionelle oder medizinische Zwecke.

→ Das Maximalgewicht, mit dem das Trampolin belastet werden kann, beträgt 150kg.

Schäden, die durch Überschreiten des Maximalgewichtes verursacht werden, sind nicht von der Garantie abgedeckt.

1.2 Gefahr für Kinder

→ Kinder nur unter Aufsicht in die Nähe des Produkts lassen. Nehmen Sie alle nötigen Sicherheitsmaßnahmen vor und beaufsichtigen Sie alle Aktivitäten auf dem Trampolin.

Das Verpackungsmaterial ist nicht für Kinder geeignet, da Erstickungsgefahr besteht.

→ Das empfohlene Mindestalter für Trampoline über 51 cm Höhe ist ab 6 Jahren, da Kinder die potentiellen Gefahren des Produkts noch nicht einschätzen können. Halten Sie Kinder von diesem Produkt fern, denn es ist kein Spielzeug. Lagern Sie außerdem das Produkt außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren.

1.3 Achtung – Produktschäden

- Verändern Sie nichts an dem Produkt. Verwenden Sie nur Original-Ersatzteile. Reparaturarbeiten sollten nur von qualifiziertem Fachpersonal vorgenommen werden.
Durch unsachgemäße Reparatur wird die Sicherheit Ihres Trampolins beeinträchtigt. Verwenden Sie dieses Produkt nur so, wie in diesem Handbuch beschrieben.
- Schützen Sie das Produkt vor Luftfeuchtigkeit und hohen Temperaturen.

1.4 Hinweise für die Montage

- Die Montage dieses Produkts muss sorgfältig durch mindestens zwei kräftige Erwachsene erfolgen. Im Zweifelsfall Fachpersonal verständigen.
- Bevor Sie mit der Montage des Produkts beginnen, müssen Sie alle Anweisungen in diesem Handbuch gelesen haben.
- Überprüfen Sie anhand der Zubehörliste, dass kein Zubehör fehlt. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial, sobald die Montage abgeschlossen ist.
- Seien Sie sich der Verletzungsgefahr bei Verwendung von Werkzeugen oder technischen Arbeiten bewusst. Lassen Sie daher bei der Montage des Produkts Vorsicht walten.
- Schaffen Sie eine sichere Arbeitsumgebung. Sie sollten beispielsweise keine Werkzeuge herumliegen lassen.
- Lagern Sie das Verpackungsmaterial so, dass von ihm keine Gefahr ausgeht. Folien und Kunststofftüten sind für kleine Kinder gefährlich (Erstickungsgefahr)!
- Stellen Sie nach der Montage des Produkts gemäß der Anleitung sicher, dass alle Schrauben und Muttern korrekt montiert und angezogen sind und dass alle Verbindungen fest sitzen.
- Über dem Trampolin sollten mindestens 7,3 Meter Freiraum sein. Zwischen dem Trampolin und möglichen Gefahrenquellen wie Stromkabeln, Ästen, Spielgeräten, Schwimmbecken und Zäunen muss ein angemessener Sicherheitsabstand hergestellt werden
- Vor der Verwendung muss das Trampolin ordnungsgemäß aufgestellt werden.
- Bei Regen, Wind, Sturm oder Gewitter das Produkt nicht aufstellen. Wir empfehlen die Demontage und Lagerung des Produkts an einem vor Unwetter

geschützten Ort.

→ Die Metallrohre des Trampolins leiten elektrischen Strom weiter. Blitzschläge, Verlängerungskabel und elektrische Geräte dürfen niemals in Kontakt mit dem Trampolin gelangen

→ Das Trampolin muss an einem gut beleuchteten Bereich aufgestellt werden.

→ Der Bereich unter dem Trampolin muss freigehalten werden.

→ Das Trampolin darf nicht in der Nähe anderer Freizeitgeräte oder Aufbauten verwendet werden.

→ Tragen Sie bei der Montage sowie Demontage Handschuhe zum Schutz Ihrer Hände.

1.5 Weitere Tipps

→ Für zusätzliche Stabilität können Sie Sandsäcke auf die Trampolinbeine legen.

→ Für Schwangere nicht geeignet.

→ Wenn Sie unter hohem Blutdruck leiden, ist die Nutzung des Produkts abzuraten.

→ Das Tragen von Schuhen, während des Nutzens ist untersagt, da dies das Trampolin beschädigen könnte. Dadurch entstandene Schäden sind nicht von der Garantie abgedeckt.

→ Rauchen während des Nutzens ist untersagt.

→ Zigaretten, Haustiere, scharfe Gegenstände oder anderweitig produktfremde Gegenstände sind fernzuhalten.

→ Das Produkt unter Einfluss von Rauschmitteln nicht verwenden.

→ Nicht auf der Randabdeckung sitzen oder sich anlehnen. Diese muss sich mit der Sprungmatte flexibel bewegen können.

→ Platzieren Sie das Trampolin auf einen ebenen Untergrund. Es ist ratsam, das Produkt auf Wiese zu stellen, da eine harte Oberfläche den Trampolinrahmen schwächen könnte. Die dadurch entstandenen Schäden sind nicht von der Garantie abgedeckt.

→ Von offenem Feuer fernhalten.

→ Nicht benutzen, wenn das Produkt nass ist.

→ Bei windigem Wetter das Trampolin mit im Boden verankern oder komplett demontieren und weglagern.

WARNUNG

1. Bitte achten Sie darauf, dass der Reißverschluss des Sicherheitsnetzes vollständig geschlossen und alle drei Eingangshaken wieder eingehakt sind, bevor Sie auf dem Trampolin springen.
2. Springen Sie nicht mit Absicht in das Sicherheitsnetz. Es ist darauf ausgelegt, Stürze vom Trampolin zu verhindern. Wenn Sie mit Absicht in das Netz springen, kann das Trampolin umkippen oder das Netz beschädigt werden. Der Missbrauch des Sicherheitsnetzes gilt als fahrlässige Verwendung, was gemäß Haftungsausschluss nicht von der Garantie abgedeckt ist.

2. SICHERHEITSHINWEISE FÜR TRAMPOLINE

- Unabhängig vom Alter und der Erfahrung des jeweiligen Benutzers muss immer eine Aufsichtsperson anwesend sein.
- Die Sicherheitshinweise für das Trampolin sollten stets berücksichtigt und befolgt werden.
- Saltos sollten vermieden werden. Eine falsche Landung auf dem Trampolin kann zu Verletzungen, insbesondere im Rücken-, Hals-, und Kopfbereich führen. Diese können zu Lähmungen oder sogar zum Tod führen.
- Es sollte maximal eine Person auf dem Trampolin springen. Mehrere Personen auf dem Trampolin erhöhen das Kollisionsrisiko.
- Das Trampolin muss vor jeder Benutzung auf beschädigte, verschlissene oder defekte Teile geprüft werden, da dies die Sicherheit des Trampolins beeinträchtigen kann. Die beschädigten, verschlissenen oder defekten Teile sollten sofort ersetzt werden. In der Zwischenzeit darf das Trampolin nicht benutzt werden.
- Beim Springen auf dem Trampolin darf keine Kleidung mit Haken oder freiliegenden Teilen getragen werden, die sich verfangen können.
- Das Trampolin darf nur auf einem rutschfesten, ebenen Untergrund aufgestellt werden.

- Bei starkem Wind kann das Trampolin davongeweht werden. Wenn starke Windböen angekündigt werden, muss das Trampolin in einen geschützten Bereich verlegt und demontiert oder mit Seilen und Heringen im Boden verspannt werden. Sie benötigen mindestens drei Verankerungspunkte. Das Verankern der Ösen im Boden ist unzureichend, da diese aus den Schnüren reißen können.
- Vermeiden Sie nach Möglichkeit den Transport des montierten Trampolins, weil dadurch Biegeschäden entstehen können. Sollte das Trampolin doch bewegt werden, müssen mindestens vier Personen gleichmäßig verteilt den Rahmen des Trampolins hochheben. Das Trampolin muss parallel zum Boden getragen werden. Wenn sich der Rahmen während des Transports verschiebt, ziehen Sie das Trampolin zu viert wieder in Form.
- Trampoline sind Sprunggeräte, mit denen die Benutzer auf sonst unübliche Höhen katapultiert werden und vielfältige Bewegungen ausführen können.
In das Trampolin springen. Wenn Sie gegen den Rahmen bzw. die Schutzkissen springen oder falsch landen, kann das zu Verletzungen führen.
- Für eine sichere und erfreuliche Benutzung des Trampolins sollte der Eigentümer bzw. die Aufsichtsperson garantieren, dass alle Nutzer dieses Trampolins mit dem Handbuch vertraut sind. Es enthält Montagehinweise, ausgewählte Vorsichtsmaßnahmen sowie Empfehlungen zur Pflege und Wartung des Trampolins.
- Benutzen Sie das Trampolin niemals in der Nähe von Wasser und halten Sie ausreichenden Abstand dazu beim Aufbau.
- Achten Sie auf bewegliche Teile, an denen Ihre Arme und Beine hängen bleiben könnten.
- Stecken Sie keine Fremdkörper in das Trampolin und lassen Sie nichts unter das Trampolin gelangen, während jemand darauf springt. Die Sprungmatte ist dehnbar und die Krafteinwirkung durch springende Benutzer kann andere schwer verletzen.
- Setzen Sie alle Sicherheitsregeln um und machen Sie sich mit den Informationen im Handbuch vertraut.
- Das Trampolin darf nur benutzt werden, wenn die Sprungmatte sauber und trocken ist. Verschlissene oder beschädigte Sprungmatten sollten sofort ausgewechselt werden.
- Potenziell gefährliche Gegenstände sollten aus dem Sprungbereich entfernt werden.
- Das Trampolin darf nicht unbefugt oder unbeaufsichtigt benutzt werden.
- Benutzen Sie das Trampolin nicht unter Einfluss von Alkohol, Drogen oder anderen Rauschmitteln.
- Machen Sie sich umfassend mit den grundlegenden Sprungtechniken vertraut, bevor Sie schwierige Sprünge ausprobieren. Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt „Grundlegende Sprungtechniken“.
- Springen Sie nicht direkt auf das Trampolin, sondern klettern Sie drauf. Benutzen Sie das Trampolin nicht als Sprungbrett für andere Gegenstände. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt "Unfallkategorien: Aufsteigen und Absteigen“.
- Weitere Informationen oder Trainingsunterlagen erhalten Sie bei einem ausgebildeten Trampolin-Trainer.

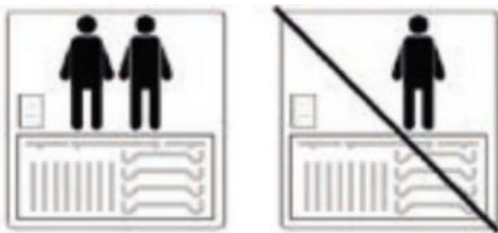
3. Montage-Anweisungen

- Verwenden Sie für die Montage dieses Trampolins den beigefügten Trampolin-Federspanner.
- Dieses Trampolin ist einfach zu demontieren und zu lagern, falls Sie es nicht mehr benutzen.
- Lesen Sie die Montage-Anweisung sorgfältig durch, bevor Sie mit dem Aufbau des Trampolins beginnen.

VOR DEM AUFBAU

- Gehen Sie die Anleitung schrittweise durch. Sie ist zu Ihren eigenen Vorteil zusammengestellt.
- Stellen Sie sicher, dass jedes Zubehör beisammen haben.
- Tragen Sie Handschuhe, um mögliche Verletzungen zu vermeiden.

DENKEN SIE DARAN, HANDSCHUHE WÄHREND
DES AUFBAUS ZU TRAGEN. AUSSERDEM WERDEN
MINDESTENS ZWEI PERSONEN BEI DER MONTAGE BENÖTIGT.



ZUBEHÖR DES UNTEREN TRAMPOLINRAHMENS

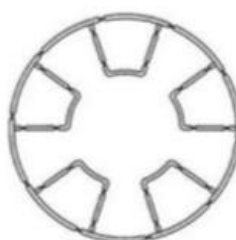
ARTIKEL	MODELL	Stück bei 6'	Stück bei 8'	Stück bei 10'-a	Stück bei 10'-b	Stück bei 12'	Stück bei 13'	Stück bei 14'	Stück bei 15'	Stück bei 16'
A	Rahmenröhre A	3	3	3	3	4	4	4	5	6
B	Rahmenröhre B	3	3	3	3	4	4	4	5	6
C	T-Steckverbindung	6	6	6	6	8	8	8	10	12
D	Rahmenpolsterung	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E	Sprungmatte	1	1	1	1	1	1	1	1	1
F	Stützbeinverlängerung	-	-	-	6	8	8	8	10	12
G	Stützbein	3	3	3	3	4	4	4	5	6
H	Federn	36	42	54	54	72	80	80	90	108
I	Federmontage- werkzeug	1	1	1	1	1	1	1	1	1
J	Schrauben	-	-	-	6	8	8	8	10	12
K	Schraubenzieher	1	1	1	1	1	1	1	1	1



6'- & 8'-Trampolin (3 Ständer)



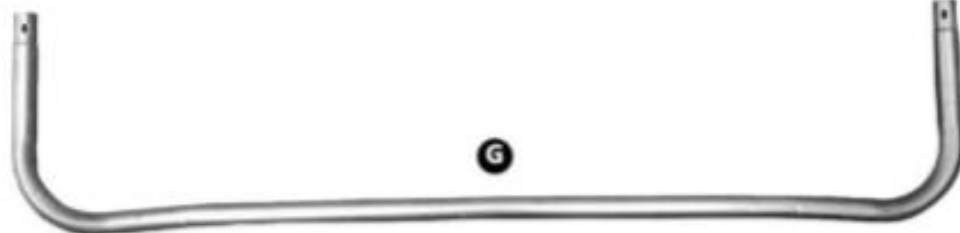
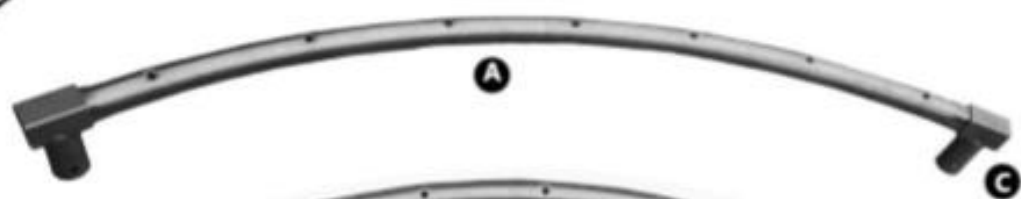
10'- & 12'-Trampolin (4 Ständer)



14'-Trampolin (5 Ständer)



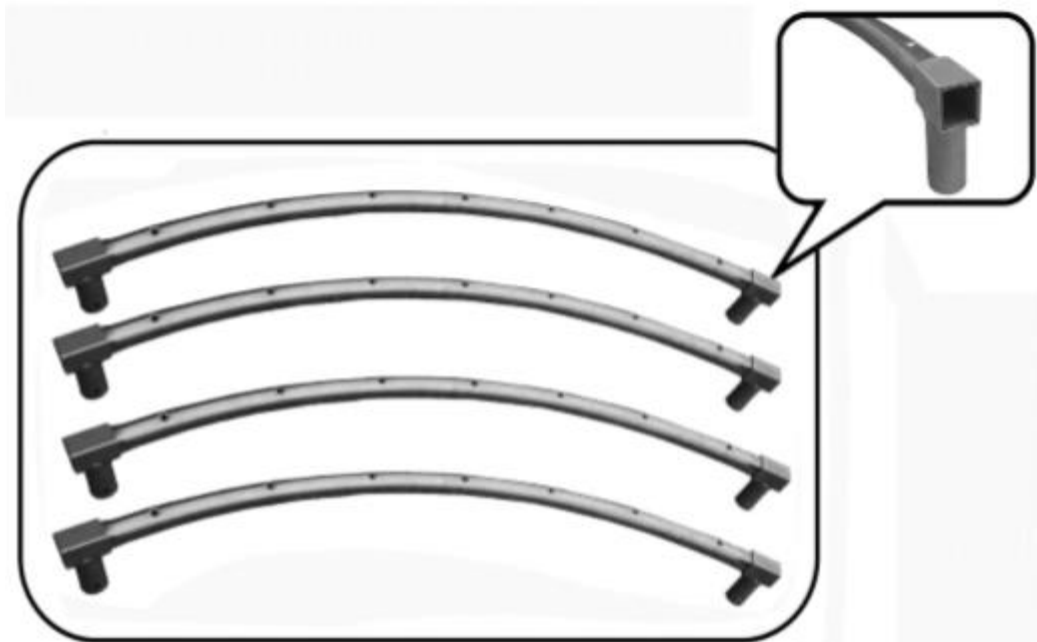
16'-Trampolin (6 Ständer)



AUFBAU UNTERER TRAMPOLIN RAHMEN

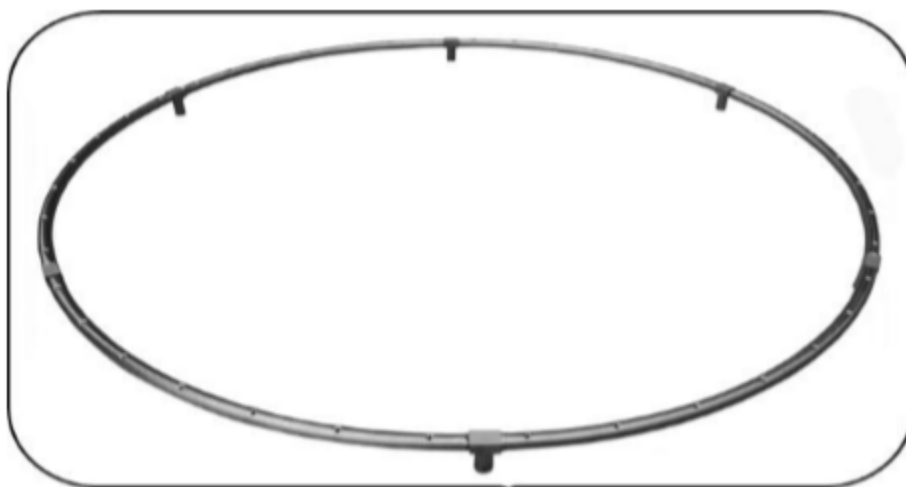
Schritt 1:

Alle **T-Steckverbindungen (C)** mit den Enden der **Rahmenröhre A (A)** verbinden.
Stellen Sie sicher, dass alles fest sitzt.



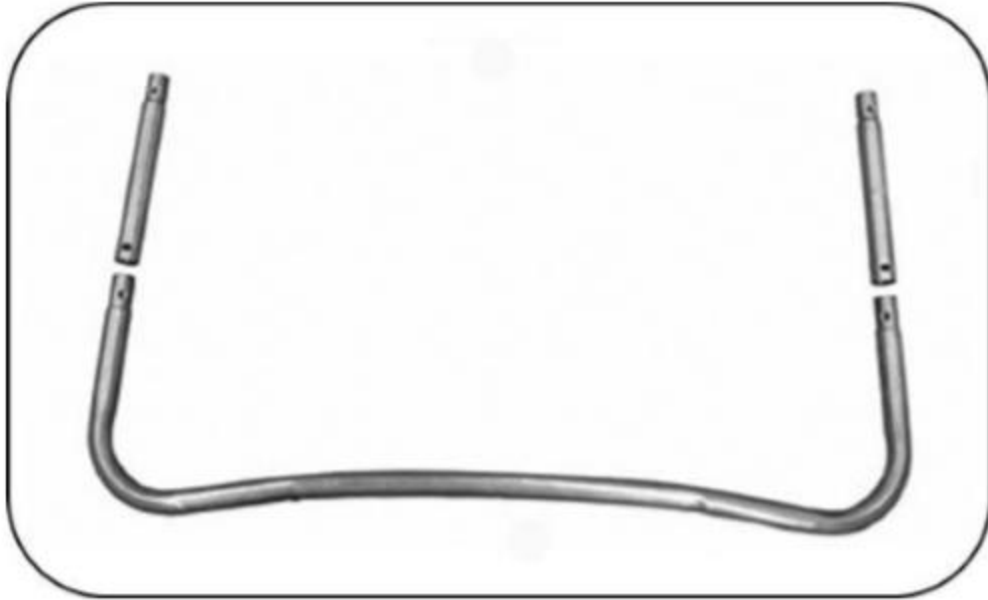
Schritt 2:

Verbinden Sie alle **Rahmenröhren B (B)** mit den **Rahmenröhren A (A)** zu einem Kreis.
Dabei sollte eine Person das andere Ende des Rahmens halten, während eine andere die Enden des Rahmens verbindet



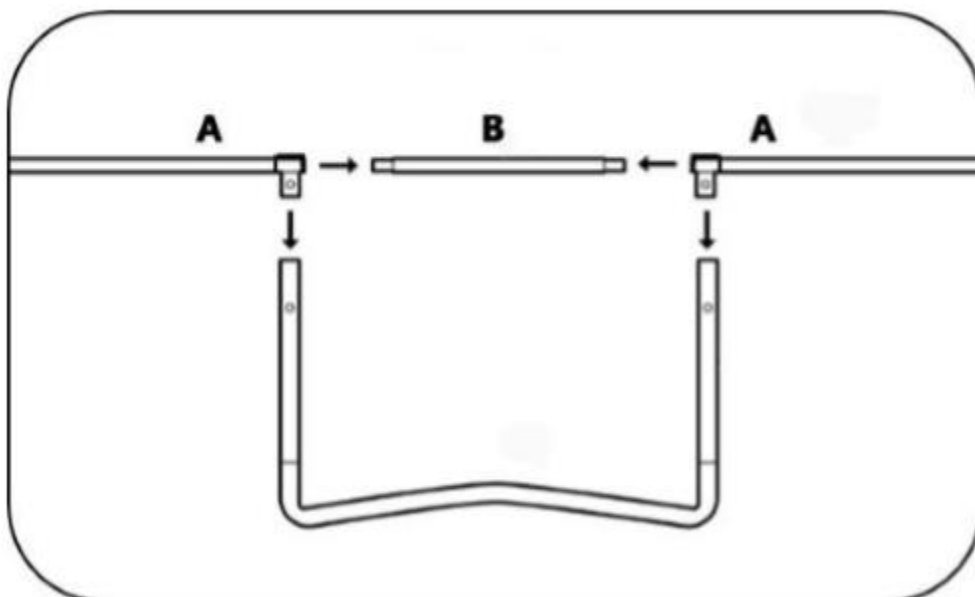
Schritt 3:

Verbinden Sie die **Stützbeinverlängerung (F)** mit einem **Stützbein (G)** und sichern Sie sie mit **Schrauben (J)**. Wiederholen Sie den Vorgang für alle Stützbeine.



Schritt 4:

Verbinden Sie alle Stützbeine mit dem Rahmen. Stellen Sie sicher, dass jedes Stützbein jeweils mit zwei **Rahmenröhren A** verbunden ist, während sich eine **Rahmenröhre B** in der Mitte der **Rahmenröhren A** befindet!



Schritt 5:

Verbinden Sie mit dem **Federmontagewerkzeug (I)** die **Federn (H)** mit dem Rahmen wie auf der Abbildung. Dabei festigen Sie die Federn zuerst an der **Sprungmatte (E)**, damit Spannung in der Mitte der Matte entsteht.



Schritt 6:

Das Trampolin sollte jetzt so aussehen:



Schritt 7:

Mit einem Gummiband festigen Sie nun Rahmenpolsterung so, wie auf der Abbildung. Die Federn sollten dabei komplett bedeckt sein.



SICHERHEITSNETZ ZUBEHÖRLISTE

ARTIKEL	MODELL	STÜCK BEI 6'	STÜCK BEI 8'	STÜCK BEI 10'	STÜCK BEI 12'	STÜCK BEI 13'	STÜCK BEI 14'	STÜCK BEI 15'	STÜCK BEI 16'
L	Unterstange und Schaumröhre	6	6	8	8	8	8	10	12
M	Oberstange und Schaumröhre	6	6	8	8	8	8	10	12
N	Sicherheitsnetz	1	1	1	1	1	1	1	1
O	Verschlusschrauben	12	12	12	16	16	16	20	24
K	Montagewerkzeug	1	1	1	1	1	1	1	1



AUFBAU SICHERHEITSNETZ

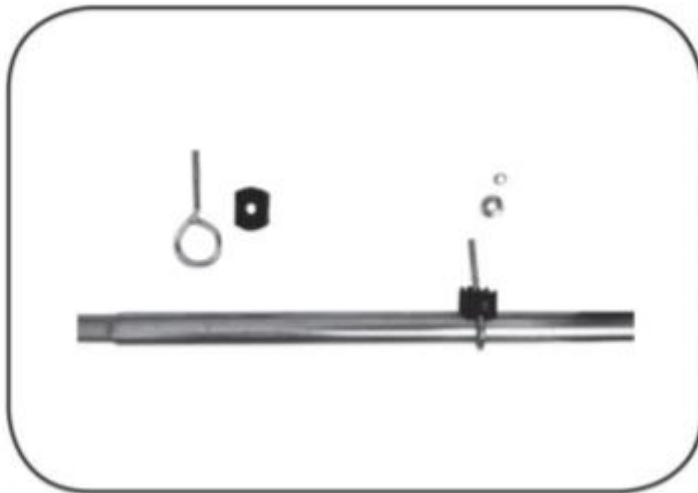
Schritt 1:

Platzieren Sie das Sicherheitsnetz wie auf der Abbildung.



Schritt 2:

Festigen Sie die **Unterstangen (L)** an die Stützbeine und nutzen Sie dabei die **Verschlusschrauben (O)**.



Schritt 3:

Ihr Trampolin sollte jetzt so aussehen.



#

Schritt 4:

Schließen Sie die **Oberstangen (M)** an die Unterstangen. Dabei drücken Sie diese Richtung Boden.



Schritt 5:

Nun schließen Sie das **Sicherheitsnetz (N)** an. Dabei platzieren Sie es auf die innere Seite des Trampolins an die befestigten Stangen. Der Reisverschluss muss dabei unten sein und nach außen zeigen.



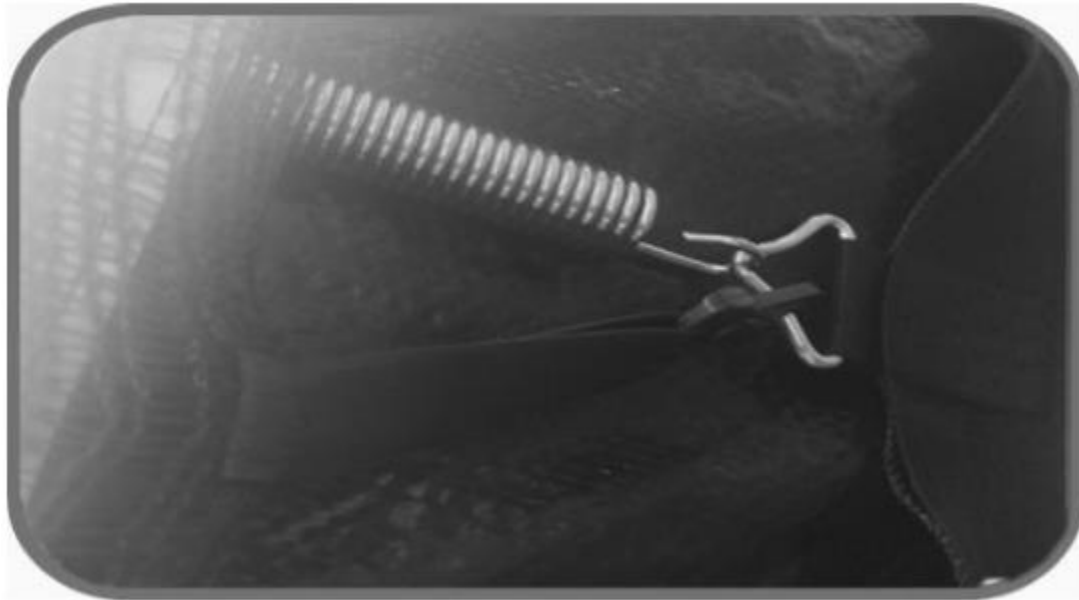
Schritt 6:

Ziehen Sie das Netz nach unten.



Schritt 7:

Befestigen die Haken an die untere Seite des Sicherheitsnetzes an den am naheliegenden Dreiecksring der Matte.



Schritt 8:

Ziehen Sie den Reißverschluss zu, befestigen Sie alle Eingangshaken und schrauben Sie alle Schrauben fest.

Nun ist der komplette Aufbau fertig.



SICHERHEITSCHECK

Nachdem Sie den Aufbau des Trampolins beendet haben, ist es wichtig, die folgenden Sicherheitschecks zu überprüfen.

Trampolin-Sicherheit:

- Überprüfen Sie mit einem Schraubenzieher, ob alle Schrauben fest sitzen.
- Schauen Sie unter die Sprungmatte und überprüfen Sie, ob alle Federn sicher in den Rahmen und die Dreiecksringe eingehakt sind.
- Überprüfen Sie, ob der Rahmen bei Bewegungen wackelt.
- Stützen Sie durch Ihre Hände Ihr Körpergewicht auf der Sprungmatte und überprüfen Sie die Standhaftigkeit.
- Überprüfen Sie, ob die Federn des Rahmens komplett von der Rahmenpolsterung bedeckt sind und stellen Sie sicher, dass diese festgebunden ist.

Gehäuse-Sicherheit:

- Rütteln Sie alle Stangen und stellen Sie sicher, dass alles festbleibt.
- Stellen Sie sicher, dass weder spitze noch scharfe Gegenstände in die Nähe des Netzes kommen.
- Überprüfen Sie ob der Eingang sicher ist und der Reißverschluss angemessen funktioniert.

Sollten alle Sicherheitsvorkehrungen durchgeführt sein, tätigen Sie einen Testdurchlauf. Dabei springen Sie 5 Minuten durchgehend auf der Matte. Wenn sich das Trampolin stabil anfühlt, hat Ihr Trampolin den Test bestanden.

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben den Aufbau des Trampolins vollendet.

Denken Sie daran, sich an die Sicherheitsregeln zu halten.

Viel Spaß!

GRUNDLEGENDE SPRUNGTECHNIKEN

Wir empfehlen allen Trampolinbenutzern, diese grundlegenden Sprungtechniken zu üben.

EINFACHER SPRUNG

- Beginnen Sie im Stand mit den Füßen schulterbreit auseinander und dem Blick auf die Matte gerichtet.
- Schwingen Sie ihre Arme in einer Kreisbewegung vorwärts nach oben.
- Ziehen Sie ihre Füße im Sprung aneinander und strecken Sie die Fußballen nach unten.



DAS BREMSMANÖVER

- Manchmal kann man beim Springen die Kontrolle verlieren und wild hin und her prallen. Mit dem Bremsmanöver können Benutzer wieder die Kontrolle und das Gleichgewicht erlangen.
- Beginnen Sie mit einem einfachen Sprung.
- Beugen Sie bei der Landung schnell die Knie, um den Impuls zu nehmen.



AUF VIER FÜSSEN

- Beginnen Sie mit einem kontrollierten, niedrigen, einfachen Sprung.
- Landen Sie auf Händen und Füßen und halten Sie den Rücken dabei gerade.
- Achten Sie darauf, mit allen vier Gliedmaßen gleichzeitig zu landen. Die Sprunghöhe ist unwichtig.



AUF KNIEN

- Beginnen Sie mit einem kontrollierten, niedrigen, einfachen Sprung.
- Landen Sie auf Händen und Füßen und halten Sie dabei den Rücken gerade. Richten Sie den Oberkörper auf und halten Sie das Gleichgewicht mit den Armen.
- Springen Sie zurück in die Ausgangsposition, indem Sie Ihre Arme nach oben schwingen.



IM SITZEN

- Landen Sie in einer flachen Sitzposition.
- Platzieren Sie Ihre Hände neben Ihrer Hüfte auf der Matte.
- Drücken Sie sich mit den Händen wieder nach oben.



TRAMPOLIN

