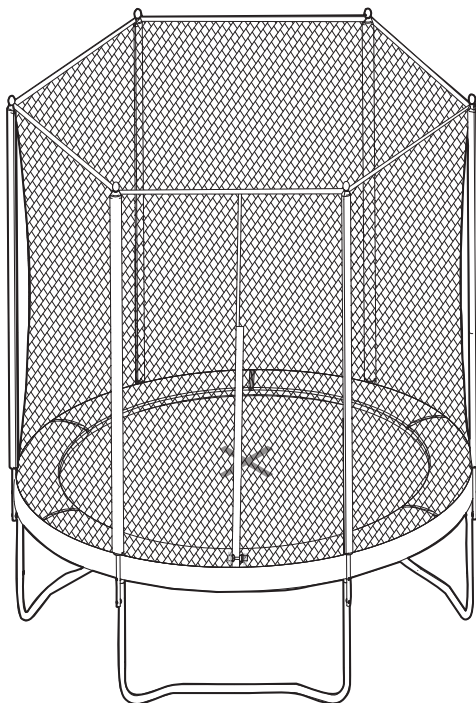


# Trampolin Basic 183cm

---

309THGA183



---

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**

VOR DEM ZUSAMMENBAU UND DER BENUTZUNG DIESES TRAMPOLINS MÜSSEN SIE DIE ANLEITUNGEN IN DIESER GEBRAUCHSANWEISUNG SORGFÄLTIG LESEN UND BEFOLGEN. BEWAHREN SIE DIESE GEBRAUCHSANLEITUNG ZUM SPÄTEREN NACHSCHLAGEN AUF BZW. GEBEN SIE DIESE ANLEITUNG WEITER WENN SIE DIESES TRAMPOLIN VERKAUFEN SOLLTEN.

DIESES TRAMPOLIN DARF NUR ZUSAMMEN MIT DEM DAZUGEHÖRIGEN NETZ BENUTZT WERDEN.

**ACHTUNG!**

- **Maximal 100 kg**
- Nur zur Verwendung im Freien.
- Das Trampolin muss durch eine erwachsene Person entsprechend den Aufbauanleitungen zusammengesetzt und anschließend vor der ersten Nutzung überprüft werden.
- Nur ein Benutzer – Kollisionsgefahr!
- Vor dem Springen immer die Netzöffnung schließen.
- Mit Schuhen springen.
- Nicht benutzen, wenn die Sprungmatte nass ist.
- Vor dem Springen Taschen und Hände leeren.
- Immer in der Mitte der Sprungmatte springen.
- Während des Springens nicht essen.
- Nicht vom Trampolin herunterspringen.
- Die Dauer der ununterbrochenen Benutzung begrenzen (regelmäßige Pausen einlegen).
- Bei Starkwindbedingungen das Trampolin sichern und nicht benutzen.
- Das Netz sollte jedes Jahr ersetzt werden
- Produktabmessung:  
Jumper 183 : Ø183 cm X (H)235 cm



www.tuv.com  
ID 1111233153

**EINFÜHRUNG**

Bevor Sie dieses Trampolin benutzen, stellen Sie sicher, dass Sie **alle** Informationen in dieser Gebrauchsanweisung sorgfältig gelesen haben.

Wie bei jeder anderen Freizeitaktivität auch, können sich die Teilnehmer verletzen. Zur Vermeidung von Verletzungen, stellen Sie bitte sicher, dass Sie die entsprechenden Sicherheitsvorschriften und Tipps einhalten.

Der falsche Gebrauch oder Missbrauch von diesem Trampolin ist gefährlich und kann zu ernsthaften Verletzungen führen!

- Trampoline sind zurückspringende Geräte und befördern den Benutzer in ungewohnte Höhen und verschiedene Körperhaltungen.
- Überprüfen Sie das Trampolin vor jeder Benutzung auf eine Abnutzung der Matte und auf lohse oder fehlende Teile.
- In dieser Gebrauchsanweisung werden Sie über Hinweise und Warnungen zum richtigen Zusammenbau, zur Pflege und Wartung, zur Sicherheit und zu den richtigen Techniken zum Springen informiert. Benutzer und Aufsichtspersonen müssen sich mit diesen Anleitungen vertraut machen. Jeder, der sich für die Benutzung dieses Trampolins entscheidet, muss sich seiner eigenen Grenzen bezüglich der unterschiedlichen Sprünge mit diesem Trampolin bewusst sein.

## **WARNUNG**



ES DÜRFEN NIE MEHR ALS EINE PERSON GLEICHZEITIG AUF DEM TRAMPOLIN SPRINGEN. MEHRERE SPRINGER ERHÖHEN DIE VERLETZUNGSGEFAHR, WIE Z. B. DER BRUCH DES GENICKS, EINES BEINES ODER DES RÜCKENS



WENN SIE AUF DEM KOPF ODER NACKEN LANDEN, KANN DIES ZU EINER LÄHMUNG ODER ZUM TOD FÜHREN! MACHEN SIE KEINE SALTOS, DA DIES DAS RISIKO AUF DEM KOPF ODER NACKEN ZU LANDEN, VERGRÖßERT!

## **KONSULTIEREN SIE IHREN ARZT VOR JEDER ART KÖRPERLICHEN TRAININGS**

- Ein ausreichender Freiraum in der Höhe ist erforderlich. Es wird ein Freiraum von mindestens 7.3m ab Fußboden empfohlen. Achten Sie darauf, dass keine Kabel, Äste oder andere Gefahrenquellen in den Freiraum hineinragen.
- Seitlicher Freiraum ist notwendig. Stellen Sie das Trampolin nicht in die Nähe von Wänden, Bauwerken, Zäunen und anderen Spieleinrichtungen. Achten Sie auf **allen** Seiten des Trampolins auf einen ausreichenden Freiraum.
- Stellen Sie das Trampolin vor der Benutzung auf eine ebene Fläche. An schattigen Plätzen kann eine Beleuchtung erforderlich sein.
- Sichern Sie das Trampolin gegen unbefugte und unbeaufsichtigte Benutzung.
- Entfernen Sie jegliche Hindernisse unterhalb des Trampolins.
- Der Eigentümer und die Aufsichtspersonen des Trampolins sind dafür verantwortlich, dass **alle** Benutzer die in dieser Anleitung angegebenen Methoden kennen.
- Versuchen Sie oder erlauben Sie keine Saltos. Wenn Sie auf dem Kopf oder Nacken landen, kann dies zu ernsthaften Verletzungen, Lähmung oder zum Tod führen, selbst wenn Sie in der Mitte der Trampolinfläche landen.
- Lassen Sie nicht mehr als eine Person auf dem Trampolin zu. Die gleichzeitige Benutzung durch mehr als eine Person kann zu ernsthaften Verletzungen führen.
- Das Trampolin nur mit einer erfahrenen, kenntnisreichen Aufsicht benutzen.
- Kontaktieren Sie den Hersteller für zusätzliche Informationen über das Trampolingerät.

## **WARNUNG**

- Überprüfen Sie das Trampolin vor jeder Benutzung. Stellen Sie sicher, dass die Rahmenpolsterung richtig und sicher sitzt. Ersetzen Sie jegliche abgenutzten, defekten oder fehlenden Teile.
- Steigen Sie auf das Trampolin bzw. davon herunter. Es ist eine gefährliche Übung, vom Trampolin auf den Boden oder vom Boden auf das Trampolin zu springen. Verwenden Sie das Trampolin nicht als Sprungbrett auf andere Gegenstände.
- Nicht nach einer Mahlzeit benutzen.
- Stoppen Sie das Springen, indem Sie die Knie beugen, sobald die Füße die Trampolinfläche berühren. Lernen Sie diese Übung zuallererst, bevor Sie andere Übungen versuchen.
- Lernen Sie sorgfältig grundlegende Sprünge und Körperbewegungen, bevor Sie fortgeschrittenere Übungen versuchen. Eine große Anzahl von Trampolinübungen kann durch die Kombination und unterschiedliche Abfolge von grundlegenden Sprüngen und Körperbewegungen durchgeführt werden.
- Springen Sie nicht zu hoch. Bleiben Sie niedrig, bis Sie das Springen und wiederholte Landen in der Mitte des Trampolins beherrschen. Selbstkontrolle ist wichtiger als Höhe.
- Richten Sie die Augen auf die Umgebung des Trampolins und halten Sie den Kopf dabei aufrecht. Dies hilft der Kontrolle beim Springen.
- Springen Sie nicht, wenn Sie müde sind. Halten Sie die Übungszeiten kurz.
- Sichern Sie das Trampolin richtig, wenn es nicht in Gebrauch ist. Sichern Sie es gegen unbefugte Benutzung. Wenn eine Leiter verwendet wird, sollte die Leiter von der Aufsichtsperson vom Trampolin entfernt werden, wenn diese das Gebiet des Trampolins verlässt, um den unbefugten Zugang von Kindern unter drei Jahren zu verhindern.
- Trampoline sind für Kinder unter drei Jahren nicht geeignet.
- Halten Sie Gegenstände entfernt, die den Übenden stören könnten. Halten Sie den Raum um das Trampolin herum frei.
- Benutzen Sie das Trampolin nicht, wenn Sie Alkohol getrunken oder Medikamente eingenommen haben.  
Für Informationen zum Trainieren von Übungen kontaktieren Sie bitte einen geprüften Trampolinlehrer.
- Springen Sie nur, wenn die Trampolinoberfläche trocken ist. Das Trampolin darf bei böigem oder starkem Wind nicht benutzt werden.
- Lesen Sie vor der Benutzung des Trampolins alle Anleitungen, Warnungen und Hinweise zur Pflege, Wartung und Benutzung dieses Trampolins, die hier für die sichere und angenehme Benutzung dieses Gerätes beigefügt sind.
- Das Trampolin ist nicht dafür geeignet, in den Boden eingelassen zu werden.
- Das Trampolin darf weder über gepflasterte, asphaltierte oder sonstige harte Flächen, noch über andere unebenen Anlagen (z.B. Planschbecken, Schaukeln, Rutschen, Klettergerüste) gestellt werden.
- Änderungen, die vom Verbraucher an dem ursprünglichen Trampolin vorgenommen werden (z.B. das Hinzufügen eines Zubehörs), sind nach den Anweisungen des Herstellers durchzuführen.

## WIND

Im Fall von starkem Wind kann das Trampolin weggeblasen werden. Wenn Sie starken Wind erwarten, muss das Trampolin unter einen überdachten Bereich gestellt oder auseinanderggebaut werden. Eine weitere Möglichkeit ist, den runden, äußeren Rahmen mit z.B. Seilen und Bodenankern zu sichern, falls eine Sicherung allein durch die Füße des Trampolins nicht ausreicht und diese durch Wind aus den Rahmenhalterungen gezogen werden können. Für eine sichere Befestigung, müssen mindestens drei Verbindungen nach unten zum Boden gemacht werden.

NICHT IN INNENRÄUMEN VERWENDEN.

## INFORMATIONEN ZUR BENUTZUNG DES TRAMPOLINS

- Zum Abbremsen eines Sprunges müssen Sie lediglich die Knie schnell beugen, sobald diese mit der Trampolinmatte in Berührung kommen. Diese Technik sollte geübt werden, während Sie die einzelnen Grundsprünge lernen. Die Bremstechnik sollte immer angewandt werden, wenn Sie das Gleichgewicht oder die Kontrolle über Ihren Sprung verlieren.
- Gewöhnen Sie sich zuerst an das Gefühl und das Springen auf dem Trampolin. Konzentrieren Sie sich auf die grundlegenden Körperpositionen und üben Sie jeden Sprung (die Grundsprünge), bis Sie ihn einfach und kontrolliert ausführen können.
- Lernen Sie zuerst den einfachsten Sprung und beherrschen Sie diesen, bevor Sie zu einem schwierigeren und fortgeschritteneren Sprung gehen. Ein kontrollierter Sprung ist ein Sprung, bei dem Ihr Start- und Landepunkt auf der Matte identisch ist. Wenn Sie zum nächsten Sprung gehen, ohne den Ersten zu meistern, erhöhen Sie das Risiko, sich zu verletzen.
- Springen Sie nicht zu lange auf dem Trampolin, da Erschöpfung das Risiko, sich zu verletzen, erhöht. Springen Sie nur eine kurze Zeit und erlauben Sie dann anderen, am Spaß teilzuhaben! Erlauben Sie niemals, mehr als eine Person auf dem Trampolin zu springen.
- Die Springer sollten ein T-Shirt, kurze Hosen oder einen Pulli tragen sowie vorschriftsgemäße Gymnastikschuhe, schwere Socken oder barfuss. Wenn Sie ein Anfänger sind, können Sie zum Schutz gegen Kratzer und Schürfwunden ein langärmeliges T-Shirt und lange Hosen tragen, bis Sie die richtigen Landestellungen und -formen beherrschen. Tragen Sie auf dem Trampolin keine Schuhe mit harten Sohlen, wie z.B. Tennisschuhe, da diese das Material der Matte übermäßig abnutzen.
- Steigen Sie immer ordnungsgemäß auf und von dem Trampolin, um eine Verletzung zu vermeiden. Setzen Sie zum richtigen Aufsteigen Ihre Hand auf den Rahmen und steigen oder rollen Sie auf den Rahmen, über die Federn auf die Trampolinmatte. Denken Sie immer daran, Ihre Hände beim Auf- und Absteigen auf den Rahmen zu setzen. Ergreifen oder steigen Sie nicht direkt auf das Rahmenpolster. Zum richtigen Absteigen bewegen Sie sich zur Seite des Trampolins, setzen Ihre Hand zur Unterstützung auf den Rahmen und steigen Sie von der Matte auf den Boden. Kleinere Kinder sollten beim Auf- und Absteigen vom Trampolin unterstützt werden.
- Springen Sie nicht waghalsig auf dem Trampolin herum, da dies das Verletzungsrisiko erhöht. Der Schlüssel für Sicherheit und Spaß auf dem Trampolin sind die Kontrolle und Meisterung der verschiedenen Sprünge. Versuchen Sie niemals, einen anderen Springer in der Höhe zu übertreffen! Benutzen Sie das Trampolin niemals alleine ohne Überwachung.

## VERMEIDUNG VON UNFÄLLEN

- **AUF- UND ABSTEIGEN:** Seien Sie beim Auf- und Absteigen vom Trampolin sehr vorsichtig. Steigen Sie NICHT auf das Trampolin, indem Sie das Rahmenpolster ergreifen, auf die Federn treten oder von irgendeinem Objekt (z.B. einer Terrasse, einem Dach oder einer Leiter) auf die Matte des Trampolins springen, dies erhöht Ihre Verletzungsgefahr! Steigen Sie NICHT vom Trampolin, indem Sie auf den Boden herunter springen, unabhängig der Beschaffenheit des Bodens. Wenn kleine Kinder auf dem Trampolin spielen, benötigen diese eventuell Hilfe beim Auf- und Absteigen.
- **BENUTZUNG UNTER ALKOHOL-MEDIKAMENTENEINFLUSS:** Nehmen Sie KEINEN Alkohol oder Medikamente ein, wenn Sie dieses Trampolin benutzen! Dies erhöht Ihre Verletzungsgefahr, da diese fremden Substanzen Ihr Urteilsvermögen, Ihre Reaktionszeit und Ihr gesamte Körperbeherrschung beeinträchtigen.
- **IMMER NUR EIN SPRINGER:** Wenn mehrere Springer auf dem Trampolin sind, erhöht dies Ihr Verletzungsrisiko. Berletzungen können auftreten, wenn Sie vom Trampolin fliegen, die Kontrolle verlieren, mit einem anderen Springer zusammenstoßen oder auf den Federn landen. Im Allgemeinen wird die leichteste Person auf dem Trampolin verletzt.
- **BERÜHRUNG DES RAHMENS & DER FEDERN:** Bleiben Sie beim Springen auf dem Trampolin in der Mitte der Matte. Dies verringert die Verletzungsgefahr durch landen auf dem Rahmen oder den Federn. Die Rahmenpolster müssen den Trampolinrahmen immer abdecken. Springen oder steigen Sie NICHT direkt auf ein Rahmenpolster, da es nicht dazu geeignet ist, das Gewicht einer Person zu tragen.
- **KONTROLLVERLUST:** Versuchen Sie KEINE schwierige oder irgendeine Übung, bevor Sie nicht die Vorhergehende gemeistert haben oder wenn Sie gerade anfangen zu lernen, wie man auf einem Trampolin springt. Ansonsten erhöhen Sie Ihr Verletzungsrisiko beim Landen auf dem Rahmen, auf den Federn oder sogar ganz außerhalb des Trampolins. Ein kontrollierter Sprung ist ein Sprung, bei dem Sie an der gleichen Stelle landen, von der Sie abgesprungen sind. Wenn Sie beim Springen auf dem Trampolin die Kontrolle verlieren, beugen Sie Ihre Knie schnell, wenn Sie landen. Dies ermöglicht Ihnen, die Kontrolle wieder zu erlangen und den Sprung zu stoppen.
- **SALTOS:** Machen Sie KEINERLEI Saltos (vorwärts oder rückwärts) auf diesem Trampolin. Wenn Sie bei einem Saltoversuch einen Fehler machen, können Sie auf Ihrem Kopf oder Nacken landen. Dies kann zum Bruch des Nackens oder Rückens führen, was zum Tod oder zu einer Lähmung führen könnte.
- **FREMDE GEGENSTÄNDE:** Verwenden Sie das Trampolin NICHT, wenn Tiere, andere Personen oder irgendwelche Gegenstände unter dem Trampolin sind. Dies erhöht sonst die Verletzungsgefahr. Halten Sie KEINE Gegenstände in Ihrer Hand und legen Sie NICHTS auf das Trampolin, während irgendjemand darauf springt. Achten Sie darauf, was über Ihrem Kopf ist, wenn Sie auf dem Trampolin springen. Äste, Kabel und andere Gegenstände oberhalb des Trampolins erhöhen Ihr Verletzungsrisiko.
- **WARTUNG:** Ein Trampolin in schlechtem Zustand erhöht Ihr Verletzungsrisiko. Bitte überprüfen Sie das Trampolin vor jeder Benutzung auf verbogene Stahlrohre, eine abgenutzte Matte, lockere oder gebrochene Federn und die allgemeine Stabilität des Trampolins.
- **WETTER:** Achten Sie bei der Benutzung des Trampolins bitte auf das Wetter. Wenn die Matte des Trampolins nass ist, kann der Springer ausrutschen und sich verletzen. Wenn es zu windig ist kann der Springer die Kontrolle verlieren.

## PFLICHTEN VON BENUTZERN & AUFSICHTSPERSONEN

- Die Rolle des Springers bei der Verhütung von Unfällen

Das Entscheidende ist, während des Springens die Kontrolle zu behalten. Gehen Sie NICHT zu komplizierteren, schwierigeren Übungen, bevor Sie nicht die grundlegenden, elementaren Sprünge beherrschen.

Erziehung ist ebenfalls sehr wichtig für die Sicherheit. Lesen, verstehen und üben Sie alle Sicherheitsvorkehrungen und Warnungen vor der Benutzung des Trampolins. Ein kontrollierter Sprung ist ein Sprung, bei dem Sie an der gleichen Stelle landen, von der Sie abgesprungen sind. Für weitere Sicherheitstipps und Anleitungen kontaktieren Sie bitte einen geprüften Trampolinlehrer.

- Die Rolle der Aufsichtsperson bei der Verhütung von Unfällen:

Aufsichtspersonen müssen alle Sicherheitsregeln und Richtlinien verstehen und durchsetzen. Die Aufsichtsperson ist dafür verantwortlich, allen Springern auf dem Trampolin sachkundige Ratschläge und Anleitungen zu geben. Wenn keine oder nur eine unzureichende Aufsicht verfügbar ist, sollte das Trampolin an einem sicheren Platz aufbewahrt, zur Verhinderung einer unbefugten Benutzung auseinandergebaut oder mit einer schweren Plane, die mit einer Kette oder einem Schloss gesichert werden und abgedeckt werden. Die Aufsichtsperson ist auch dafür verantwortlich, dass die Sicherheitsplakette am Trampolin angebracht ist und dass die Springer über diese Warnungen und Anleitungen informiert sind.

## LEHRPLAN

Die folgenden Lektionen werden zum Lernen der grundlegenden Schritte und Sprünge empfohlen bevor Sie zu schwierigeren komplizierteren Sprüngen übergehen. Lesen und verstehen Sie alle Sicherheitshinweise, bevor Sie tatsächlich auf das Trampolin steigen und es benutzen. Außerdem sollte zwischen der Aufsichtsperson und dem Benutzer eine vollständige Diskussion und Vorführung von Körperbewegungen und Trampolin-Sicherheitshinweisen stattfinden.

### Lektion 1

- A. Vorführung der richtigen Techniken zum Auf- und Absteigen
- B. Vorführung und Übung der Grundsprünge
- C. Stoppen (Siehe Sprung-Vorführung) Lernen ohne Probleme auf Befehl zu stoppen.
- D. Hände- und Knie-Vorführung und Übung. Der Schwerpunkt sollte auf der Vier-Punkt-Landung und der Anordnung liegen.

### Lektion 2

- A. Wiederholung und Übung der in Lektion 1 gelernten Techniken.
- B. Knie-Sprung-Vorführung und Übung. Lernen Sie auf die Knie herunter und wieder hoch zu gehen, bevor Sie versuchen eine halbe Drehung nach links und rechts zu machen.
- C. Sitz-Sprung-Vorführung und Übung. Lernen Sie den grundlegenden Sitzsprung und schließen Sie dann einen Kniesprung und die Hände und Knie an.
- D. Wiederholung.



## Lektion 3

- A. Wiederholung und Übung der in den vorhergehenden Lektionen gelernten Fähigkeiten und Techniken.
- B. Nach vorne Fallen - Zur Vermeidung von Verbrennungen an der Matte und zum lernen der Position nach vorne Springen~ sollten alle Schüler angehalten werden, die Bauchlage (Gesicht nach unten auf den Boden) einzunehmen, während der Trainer die Positionen auf Fehler untersucht, die zu Verletzungen führen könnten.
- C. Starten Sie mit dem Hände- und Knie-Sprung und gehen Sie dann in die Bauchlage, dann auf die Matte und kehren Sie zurück auf die Füße.
- D. Üben Sie Hände- und Knie-Sprung, nach vorne Springen, zurück auf die Füße, Sitzsprung, zurück auf die Füße, Sitzsprung und zurück auf die Füße, bis Sie Routine darin haben.

## Lektion 4

- A. Wiederholung und Übung der in den vorhergehenden Lektionen gelernten Fähigkeiten und Techniken.
- B. Halbe Drehung
- i. Starten Sie mit der Übung "Nach vorne Fallen" und wenn Sie die Matte berühren, drücken Sie sich mit den Armen entweder nach links oder nach rechts ab und drehen Sie Kopf und Schultern in die gleiche Richtung.
  - ii. Achten Sie darauf, dass Sie während der Drehung den Rücken parallel zur Matte und den Kopf hoch halten.
  - iii. Landen Sie nach der Drehung in der Position "Nach vorne Fallen".

Nach dem Beenden dieser Lektion hat der Schüler eine Grundlage in Trampolinsprüngen. Springer sollten ermuntert werden, Ihre eigenen Kombinationen zu versuchen und zu entwickeln, wobei besonders auf deren Kontrolle und Form geachtet werden sollte.

Zur Ermunterung der Schüler, Kombinationen zu entwickeln, kann das Spiel "SPRUNG" gespielt werden. In diesem Spiel zählen die Spieler von 1 bis X. Spieler Eins startet mit einer Kombination. Spieler Zwei wiederholt den Sprung von Spieler Eins und fügt einen Sprung hinzu. Die Spieler müssen die Kombination in der richtigen Reihenfolge machen. Der erste Spieler, der einen Fehler macht, erhält den Buchstaben "S". Das Spiel endet, wenn jemand das Wort "SPRUNG" sagt. Der letzte verbleibende Springer ist der Gewinner! Während des Spiels ist es wichtig, die Kombinationen kontrolliert durchzuführen und keine schwierigen Sprünge zu machen, die Sie noch nicht beherrschen.

Kontaktieren Sie einen geprüften Trampolinlehrer, um Ihre Trampolinfähigkeiten weiter auszubauen.

## GRUNDLEGENDE TRAMPOLINSPRÜNGE

### GRUNDSPRUNG



1. Starten Sie aus dem Stand. Füße schulterbreit auseinander, Kopf aufrecht und die Augen auf die Matte gerichtet.
2. Schwingen Sie die Arme kreisförmig nach vorne und oben.
3. Bringen Sie mitten in der Luft die Füße zusammen und zeigen Sie mit den Zehen nach unten.
4. Halten Sie die Füße beim Landen auf der Matte schulterbreit auseinander.

### KNIESPRUNG



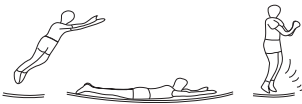
1. Starten Sie mit dem Grundsprung und springen Sie dabei niedrig.
2. Landen Sie mit geradem Rücken und aufrechtem Körper auf den Knien und halten Sie mit Ihren Armen das Gleichgewicht.
3. Springen Sie in die grundlegende Sprung position zurück, indem Sie die Arme nach oben schwingen.

### SITZSPRUNG



1. Landen Sie in einer flach sitzenden Position.
2. Platzieren Sie die Hände auf die Matte neben der Hüfte und halten Sie die Ellenbogen locker.
3. Kehren Sie in die aufrechte Position zurück, indem Sie sich mit den Händen abdrücken.

### NACH-VORNE-SPRINGEN



1. Starten Sie mit einem niedrigen Sprung.
2. Landen Sie in der Bauchlage (Gesicht nach unten) und halten Sie die Hände und Arme ausgestreckt nach vorne auf der Matte.
3. Drücken Sie sich mit den Armen von der Matte ab, um in den Stand zurückzukehren.

### 180-GRAD-SPRUNG



1. Starten Sie in der Bauchlage.
2. Drücken Sie sich mit dem rechten oder linken Arm ab (abhängig davon, in welche Richtung Sie sich drehen möchten).
3. Drehen Sie Kopf und Schultern in die gleiche Richtung und halten Sie den Rücken parallel zur Matte und den Kopf nach oben.
4. Landen Sie in der Bauchlage und Kehren Sie in den Stand zurück, indem Sie sich mit den Armen abdrücken.

### AUFBAUANLEITUNG

Zum Aufbau dieses Trampolins benötigen Sie nur das spezielle Federwerkzeug das diesem Produkt beiliegt. Bei Nichtgebrauch kann das Trampolin einfach abgebaut und gelagert werden.

Lesen Sie diese Aufbauanleitung, bevor Sie das Produkt aufbauen.

### VOR DEM AUFBAU

Die Bauteilbeschreibung und Nummern finden Sie auf der nächsten Seite. Die Aufbauanleitung benutzt diese Beschreibungen und Nummern als Referenz.

Achten Sie darauf, dass Sie alle hier beschriebenen Bauteile vorliegen haben. Sie können anhand der nachstehenden Tabelle feststellen, welche Teile möglicherweise fehlen.

Um Verletzungen der Hände durch Quetschungen während des Aufbaus zu vermeiden, wird empfohlen Handschuhe zu tragen.

## LISTE DER BAUTEILE

Bitte wählen Sie die Größe Ihres Trampolins.

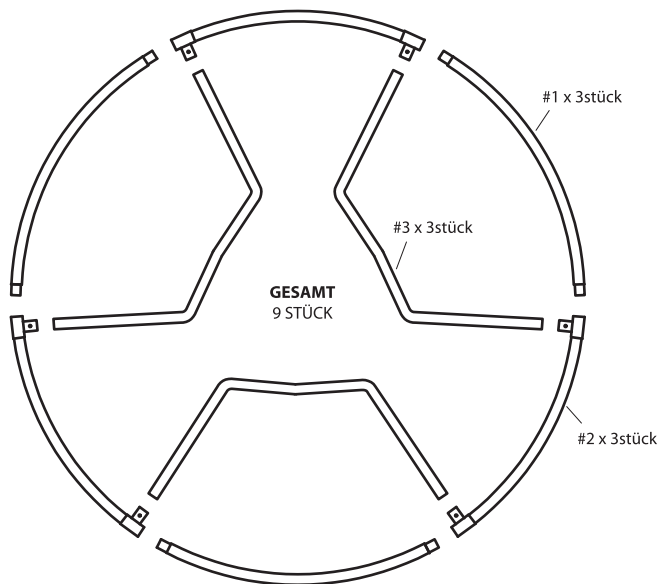
Referenz-Nummer	Bezeichnung	183cm (6')
1	Oberer Holm	3
2	Oberer Holm mit Beinstützen	3
3	Sockel/Fuß	3
4	Rahmenpolster	1
5	Sprungtuch	1
6	Galvanisiert Federn	36
7	Kabel	4

DENKEN SIE BITTE DARAN, WÄHREND DES AUFBAUS HANDSCHUHE ZU TRAGEN und DEN AUFBAU MIT ZWEI PERSONEN DURCH ZU FÜHREN.



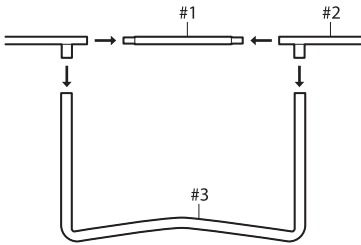
## 1. SCHRITT – Aufbau des Rahmens

Bitte entnehmen Sie die für IHR Trampolin benötigten Rahmenstücke entsprechend des folgenden Diagramms. **Alle** Bauteile mit der gleichen Bauteilnummer sind austauschbar und es gibt keine „rechte“ oder „linke“ Seite. Um die Teile zu verbinden, schieben Sie das kleinere Ende einfach in die größere Öffnung des jeweils anderen Bauteils. Diese Verbindungen werden „Verbindungspunkte“ genannt.



**183cm (6') TRAMPOLINE (3 STANDBEINE)**

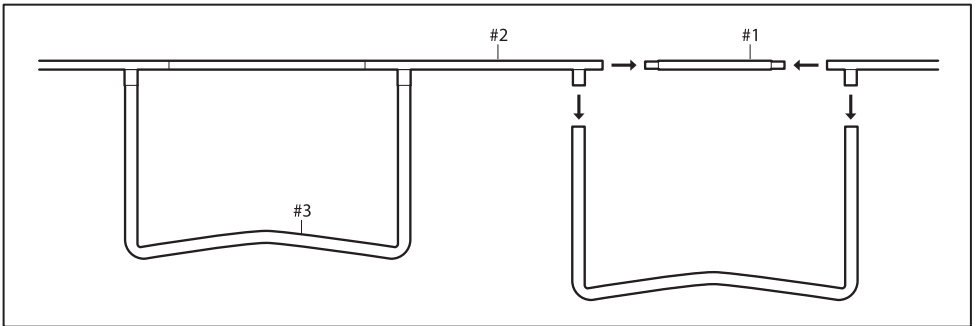
## 2. SCHRITT - Aufbau des oberen Balkens



Bei diesem Schritt sind zwei Personen zum Zusammenbau des Trampolins erforderlich. Verbinden Sie zwei der Oberen Holme mit Beinstützen (#2) mit einem der Oberen Holme (#1). Dann führen Sie die Beine eines Sockel/Fuß-Elements (#3) in die Beinstützen der vorher verbundenen Oberen Holme ein und nutzen dadurch den Sockel als Brücke zwischen den Bauteilen.

## 3. SCHRITT

Nun setzen Sie den nächsten Oberen Holm (#1) und Oberen Holm mit Beinstützen (#2) an die Baugruppe und verbinden diese mit dem nächsten Sockel/Fuß (#3). Fahren Sie fort, bis der Ringrahmen vollständig montiert ist.

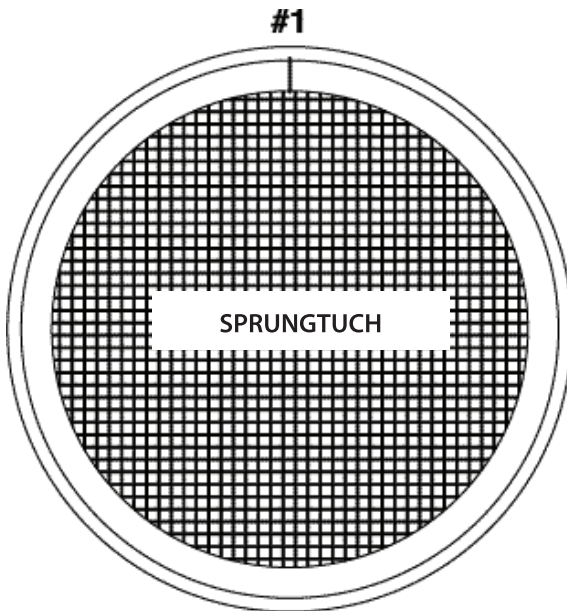


**WICHTIGER HINWEIS**

- Diese Löcher müssen übereinstimmen, damit Sie das Sicherheitsnetz einspannen können.

**4. SCHRITT – Aufbau Sprungtuch**

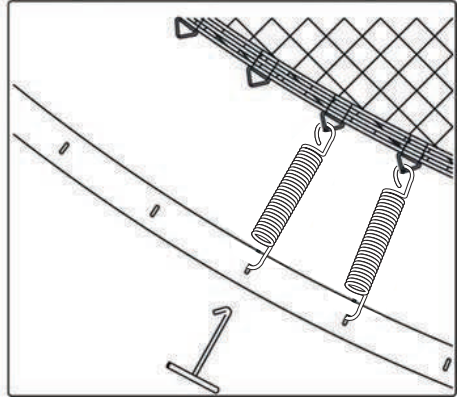
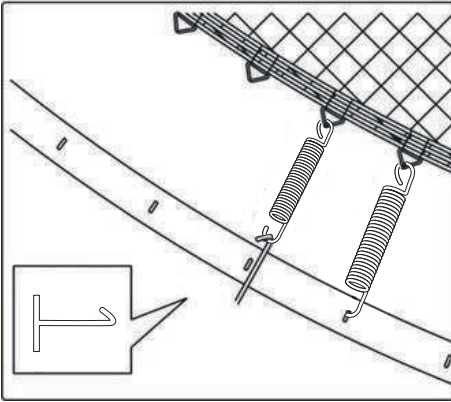
Vorsicht beim Befestigen der Federn am Sprungtuch. Die andere Person muss Ihnen bei diesem Schritt helfen. **VORSICHT** - Beim Befestigen der Feder kann der Verbindungspunkt Quetschungen verursachen, da das Trampolin gespannt wird.

**A. Sprungtuch (5) im Rahmen ausbreiten****B. Spezielles Federwerkzeug benutzen.**

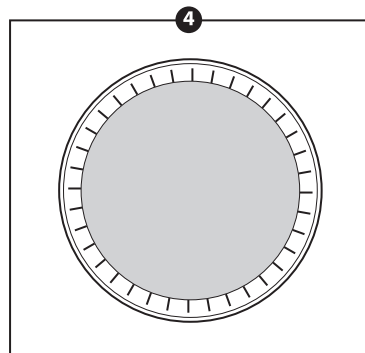
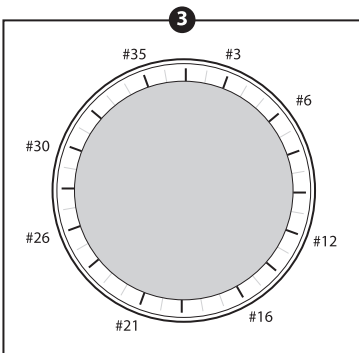
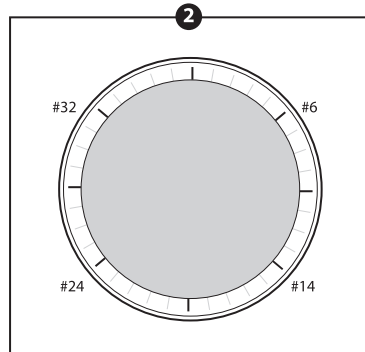
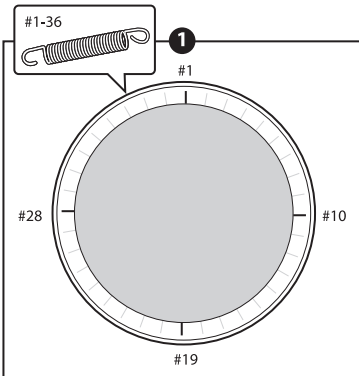
**SCHRITT I:** Legen Sie die Feder auf die Öse des Sprungtuchs, befestigen Sie das Werkzeug und verbinden Sie es mit dem Ende des Federhakens.

**SCHRITT II:** Ziehen Sie am Federwerkzeug und befestigen Sie den Federhaken am Rahmen des Trampolins.

Achten Sie beim Arbeiten mit den Federn auf Ihre Hände und andere Körperteile, da die Verbindungspunkte Quetschungen verursachen könnten!



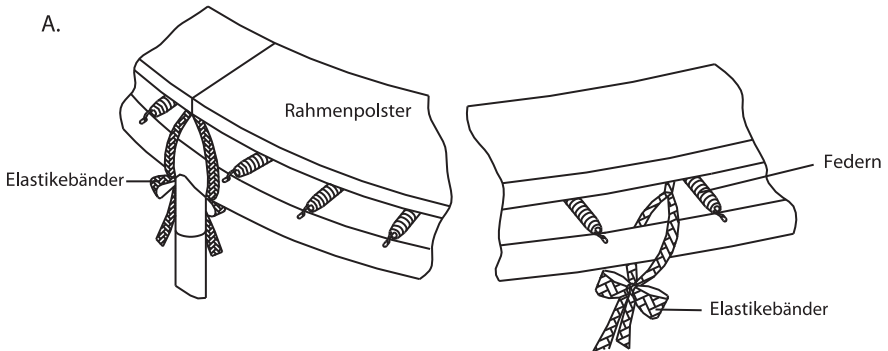
C. Wählen Sie die Menge der benötigten Federn aus.



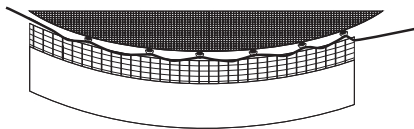
D. Falls Sie ein Loch und eine V-Ring-Verbindung übersprungen haben, zählen Sie noch einmal und entfernen bzw. befestigen Sie die entsprechenden Federn, damit keine Löcher und keine Verbindungen übersprungen werden.

#### SCHRITT 5 - Aufbau des Rahmenpolsters

- A. Vor dem Gebrauch des Trampolins müssen Sie das Rahmenpolster in der entsprechenden Position fest am Rahmen befestigen.
- B. Legen Sie das Rahmenpolster (#4) über das Trampolin, damit die Federn und der Stahlrahmen abgedeckt sind. Bitte achten Sie darauf, dass das Rahmenpolster sämtliche Metallteile abdeckt.
- C. Verbinden Sie die untere Seite des Außennetzes mit den Ringen der Matte des Trampolins. Benutzen Sie hierzu die Kordel. Binden Sie ein Ende der Kordel(#7) an einen Mattenring und führen Sie die Kordel durch die Unterseite des Außennetzes und den nächsten Ring der Trampolinmatte. Führen Sie die Kordel durch jede 3. oder 4. Dreiecksöffnung des Netzes und alle Ringe der Trampolinmatte. Binden Sie anschließend beide Enden der Kordel fest zusammen.



B.



## PFLEGE UND WARTUNG

Dieses Trampolin wurde mit Sorgfalt und qualitativ hochwertigen Materialien hergestellt. Bei ordnungsgemäßer Pflege und Wartung werden Sie viele Jahre lang Freude und Spaß am bzw. mit dem Gerät haben und gleichzeitig das Verletzungsrisiko minimieren. Folgen Sie bitte diesen Richtlinien:

Achten Sie darauf, dass beim Trampolinspringen KEIN anderes Schuhwerk (vorschriftsgemäße Gymnastikschuhe, dicke Socken oder barfuß) getragen werden sollte. Erlauben Sie keine Haustiere auf dem Trampolin, um Schäden am Sprungtuch zu vermeiden. Trampolinspringer sollten vor der Nutzung des Trampolins sämtliche scharfe Gegenstände vom Körper entfernen. Halten Sie scharfe oder spitze Gegenstände vom Körper fern. Halten Sie scharfe oder spitze Gegenstände jederzeit vom Sprungtuch fern.

Kontrollen und Wartung der Hauptteile (Rahmen, Aufhängung, Matte, Polsterung und Gehäuse) zu Beginn jeder Saison und auch in regelmäßigen Abständen, wobei darauf hingewiesen wird, dass das Trampolin gefährlich werden könnte, wenn diese nicht durchgeführt werden.

- Alle Muttern und Schrauben auf festen Sitz prüfen und nachziehen.
- Prüfen, dass alle federbelasteten (Pit-Pin-) Gelenke noch intakt sind und sich während des Spiels nicht lösen lassen.
- Alle Abdeckungen und scharfen Kanten prüfen und bei Bedarf ersetzen.
- Die Wartungsanleitung aufbewahren.
- Outdoor-Trampoline sollten mit einer Vorrichtung (z.B. Stahlstäben im Boden oder Lasten wie Sandbeutel oder Wasserbeutel) ausgestattet sein, die bei starken Windverhältnissen ein Umkippen des Trampolins verhindert.
- In bestimmten Ländern können im Winter die Schneelast und die sehr niedrige Temperatur das Trampolin beschädigen. Es wird empfohlen, den Schnee zu entfernen und die Matte und das Gehäuse innen zu lagern.
- Kontrollieren, dass Matte, Polsterung und Gehäuse fehlerfrei sind.  
HINWEIS: Sonnenlicht, Regen, Schnee und extreme Temperaturen verringern die Festigkeit dieser Teile im Laufe der Zeit.
- Ersetzen Sie das Gehäuse nach einem Jahr.
- Vergewissern Sie sich, dass die Klettverschlüsse bei der Benutzung des Trampolins korrekt geschlossen sind.
- Defekte Teile entsprechend der Anleitung des Herstellers ersetzen.

## TRAMPOLIN TRANSPORTIEREN

Falls Sie das Trampolin an einen anderen Standort transportieren möchten, sollte es von zwei oder mehr Personen verschoben werden. Sämtliche Verbindungspunkte sollten mit wetterfestem Band abgesichert werden, z.B. Klebeband. Dies verhindert eine Beschädigung des Rahmens während des Transports und sichert die Verbindungspunkte gegen Verschiebung und Trennung.

Beim Transport sollten Sie das Trampolin leicht anheben und horizontal zum Boden halten. Das Trampolin sollte bei jeglichem Transport auseinandergelassen werden.

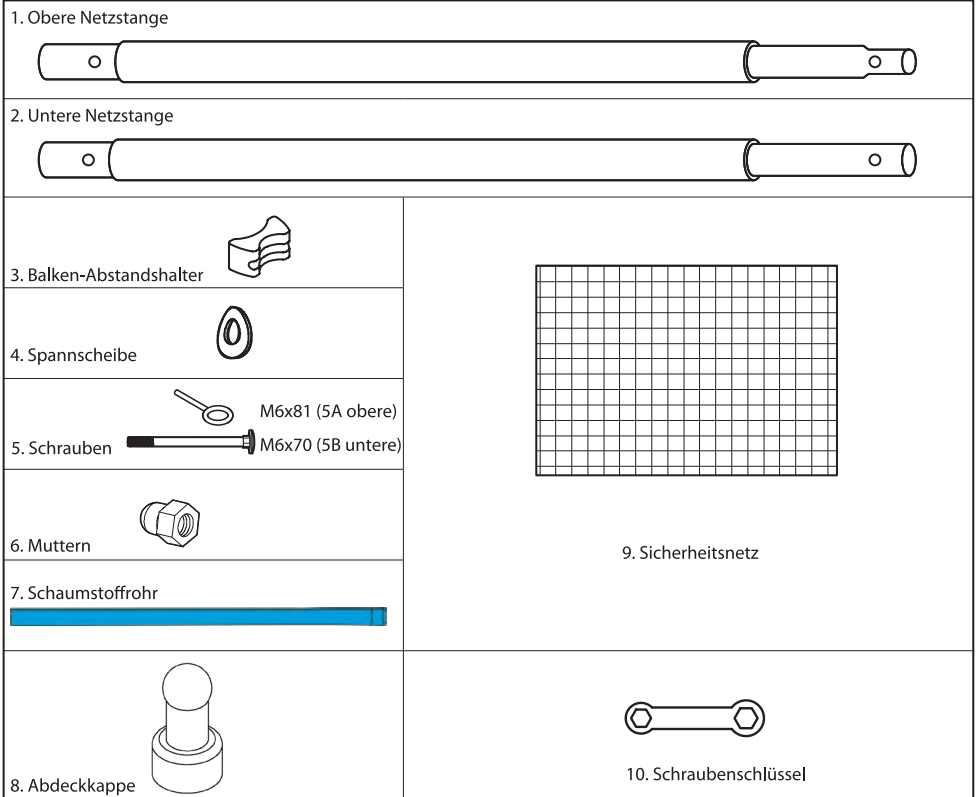


# Aufbauanleitung Sicherheitsnetz

## 1. Liste der Bauteile

Referenz-Nummer	Bezeichnung	183cm (6')
1	Obere Netzstange	6 Stck.
2	Untere Netzstange	6 Stck.
3	Balken-Abstandshalter	12 Stck.
4	Spannscheibe	12 Stck.
5	Schrauben	12 Stck.
6	Muttern	12 Stck.
7	Schaumstoffrohr	6 Stck.
8	Abdeckkappe	6 Stck.
9	Sicherheitsnetz	1 Stck.
10	Schraubenschlüssel	1 Stck.

## 2. Bauteilzeichnung

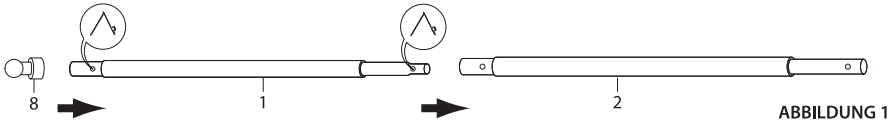


### WARNUNG

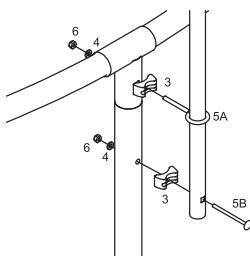
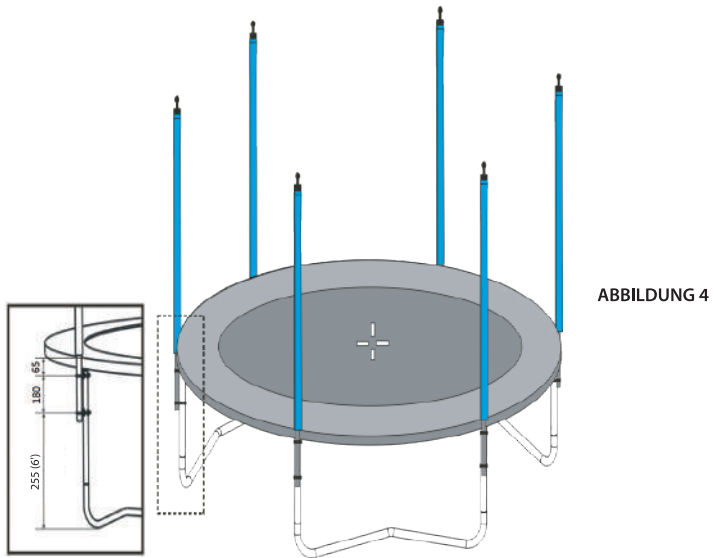
LESEN UND BEFOLGEN SIE DIESE ANLEITUNG VOR DEM AUFBAU  
UND GEBRAUCH DIESES GERÄTS.

## 3. Aufbauanleitung

1. SCHRITT : Verbinden sie die zwei Teile der Netzstange entsprechend Abbildung 1. Stecken sie eine Abdeckkappe oben auf jede Netzstange.



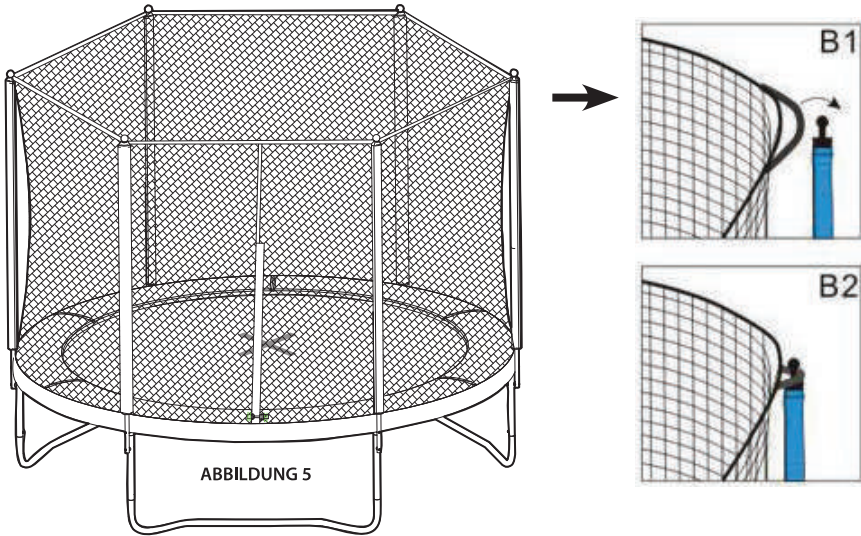
2. SCHRITT : Wiederholen Sie Schritt 1, bis alle Netzstangen aufgestellt sind.



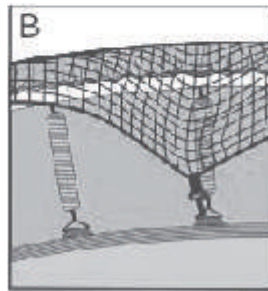
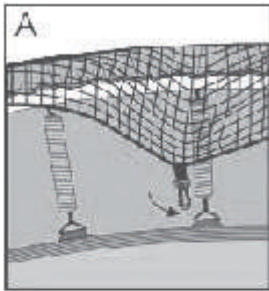
Befestigen Sie die untere Netzstange am Bein. Benutzen Sie die Abstandshalter, Spannscheiben, Schrauben, und Muttern.

Schraube mit Schlüssel befestigen

3. SCHRITT : Breiten Sie das Sicherheitsnetz (#9) auf dem Sprungtuch aus. Suchen Sie das Feld mit dem Eingang und legen Sie das Netz so aus, dass sich der Eingang an der Stelle befindet, an der Sie in das Trampolin einsteigen bzw. vom Trampolin aussteigen möchten. Die Kante mit den eingenähten Schlaufen am oberen Teil des Netzes wird oben an den Pfählen eingehakt (siehe B).

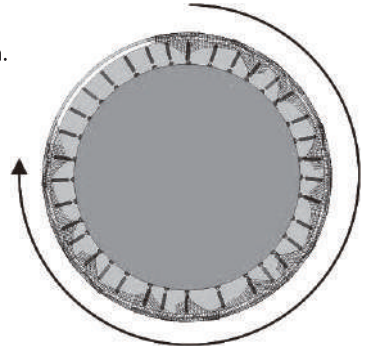


4. SCHRITT :  Befestigen Sie die Haken an den V-Ring, siehe A und B.

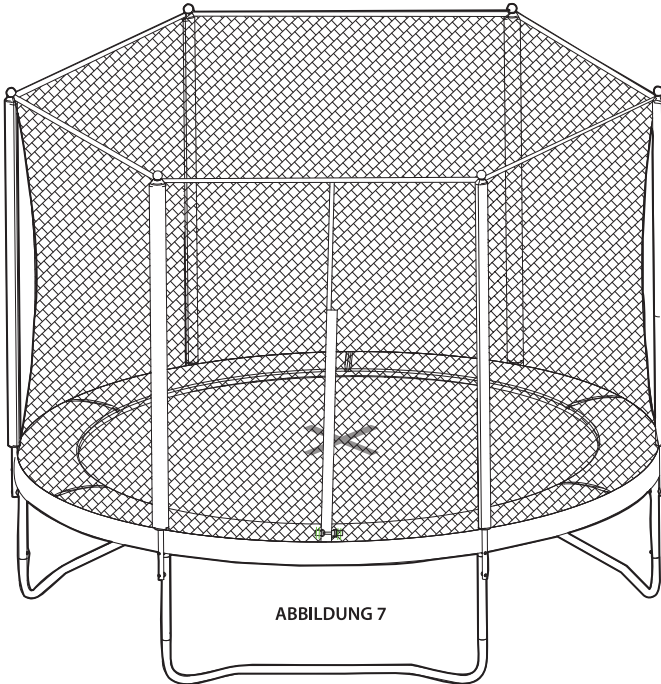


5. SCHRITT : V-Ringe entsprechend Abbildung 6 einhängen.

ABBILDUNG 6



6. SCHRITT : Wenn das Sicherheitsnetz entsprechend Abbildung 7 aufgebaut wurde, benötigen Sie mehr Kraft, um das Netz anzuspannen (evtl. Muss dies von zwei erwachsenen Personen gespannt werden), damit das Netz sehr eng um das Trampolin gespannt wird.



### WICHTIGE WARNUNG!!

SIE SOLLTEN NUN NOCH EINMAL ÜBERPRÜFEN, DASS ALLE HAKEN FEST ANGESpanNT SIND; ÜBERPRÜFEN SIE AUCH, DASS ALLE SCHRAUBEN FEST ANGEZOGEN SIND, DAMIT DAS SICHERHEITSNETZ STARK GESpanNT BEFESTIGT IST.

ANSONSTEN WIRD DAS SICHERHEITSNETZ NICHT ORDNUNGSGEMÄSS FUNKTIONIEREN. DER AUFBAU IST HIERMIT BEENDET.

DAS SICHERHEITSNETZ MUSS ALLE 2 JAHRE ERSETZT WERDEN.

## Verpackung entsorgen



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

### Importeur:

monolith GmbH  
Maxstraße 16 D-45127  
Essen Germany