



## Outdoor Trampolin 10'

Art. No. 4719.347



### ACHTUNG!

Bitte lesen Sie dieses Handbuch aufmerksam durch, bevor Sie das Gerät zusammenbauen oder Ihr erstes Training beginnen.

Maximale Gewichtsbelastung 100 kg

# Sicherheitshinweise

(=> Quellenangaben für diese Hinweise: Hofer Fränk, Buchser Markus *Freizeit-Trampoline*, Bern: bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung; 2011.bfu-Grundlage 2.087)



1. Trampoline sind schwingende, elastische Geräte. Sie können den Körper in ungewohnte Höhen schwingen und unterschiedliche Körperbewegungen verursachen. Versuchen Sie bitte keine gymnastischen oder akrobatischen Kunststücke oder Saltos auszuführen. Das Auftreffen auf dem Kopf oder Nacken kann schwerwiegende Verletzungen, Lähmungen oder sogar Verletzungen mit Todesfolge nach sich ziehen, selbst wenn man in der Mitte des Sprungtuchs landet.
2. Wer ein Freizeittrampolin aufstellt, ist dafür verantwortlich, dass es richtig aufgestellt, gewartet und unterhalten wird. Regelmässige Kontrolle ist unbedingt nötig – sie dient nicht nur der Verhinderung von Unfällen, sondern auch der Minimierung des Risikos, im Falle eines Unfalls zivil- und /oder strafrechtlich belangt zu werden.
3. Die Besitzer des Trampolins und die Personen, die die Übungen auf dem Trampolin überwachen, sind dafür verantwortlich, alle Benutzer über die Sicherheitsvorkehrungen und die Trainingsanleitung aufzuklären.
4. Kinder unter 6 Jahren sollen wegen mangelnder motorischer Fähigkeiten nicht zum Trampolinspringen zugelassen werden.
5. Kinder sind beim Springen durch erwachsene Personen zu beaufsichtigen, wobei es zu beachten gilt, dass die Überwachung keine Garantie für Sicherheit ist. In der Mitte des Sprungtuchs abspringen und landen – Stoppsprung üben!
6. Stellen Sie das Trampolin für die Benutzung auf einen ebenen Untergrund und nicht auf

harten Böden (Rutschgefahr) wie Betonplatten, Verbundsteinen, Asphaltbelag usw. auf. Möglich sind Gras- und Rasenflächen oder stossdämpfende Untergründe. Es darf nicht auf erhöhten Flächen stehen.

7. Achten Sie darauf, dass der Boden um das Trampolin und unter dem Trampolin frei von anderen Gegenständen ist, die zu Verletzungen führen könnten, wenn man darauf tritt oder vom Trampolin heruntersteigt.
8. Es ist wichtig, dass auch über dem Kopf genügend Platz vorhanden ist. Achten Sie auf genügend Abstand von der Decke, von Deckenbeleuchtungen, Deckenventilatoren, Drähten und Ästen von Bäumen etc. Wenn kein ausreichender Platz über dem Kopf zur Verfügung steht, drohen Kopf- und Halsverletzungen.
9. Auch seitlich muss genügend Platz von mind. 2.5m vorhanden sein. Stellen Sie das Trampolin in ausreichendem Abstand zu Wänden, Vorsprüngen, Zäunen, Spielzonen, Möbeln und anderen Trainingsgeräten auf. Rings um das Trampolin muss nach allen Seiten genügend Platz vorhanden sein.
10. Nie unter das Sprungtuch kriechen, denn dieses dehnt sich beim Springen nach unten aus.
11. Inspizieren Sie Ihr Trampolin vor jedem Gebrauch. Achten Sie darauf, dass der Sicherheitsüberzug angebracht ist. Wechseln Sie abgenutzte und defekte Teile gegen Neue aus und ersetzen Sie fehlende Teile. Prüfen Sie vor jeder Anwendung, dass alle Teile fest an ihrem Platz sitzen.
12. Die Gewichtsgrenze für dieses Trampolin beträgt 100 kg.
13. Vor dem Springen alle harten und scharfen Gegenstände wie Uhren, Schmuck, Piercing usw. ablegen.
14. Nur barfuss, in Gymnastik- oder leichten Turnschuhen mit dünnen Sohlen springen. Mit gewöhnlichen Schuhen und harten Sohlen besteht die Gefahr, bei der Landung umzuknicken. Wegen Rutschgefahr nicht in Socken springen! Bei Sprungtüchern in Netzform sollte wegen Verletzungsgefahr für die Zehen nicht barfuss gesprungen werden.
15. Es darf sich immer **nur eine Person** auf dem Trampolin befinden! Bei zwei oder mehreren Benutzenden besteht die Gefahr, dass durch unachtsame Bewegungen Kollisionen entstehen, die insbesondere an Kopf und Nacken schlimme Folgen haben können. Bei Mehrfachnutzung besteht zudem die Gefahr, dass Benutzende unerwartet herausgeschleudert werden („rebounding“).
16. Die Oberfläche des Sprungtuchs muss trocken sein. Nie bei Nässe springen!
17. Steigen Sie vom Boden aus auf das Trampolin und steigen Sie auch wieder vorsichtig vom Trampolin herunter. Es ist gefährlich, vom Trampolin aus auf den Boden zu springen oder vom Boden auf das Trampolin aufzuspringen.
18. Benutzen Sie das Trampolin nicht als Sprungbrett, um andere Gegenstände zu erreichen. Lassen Sie das Trampolin ausschwingen, indem Sie die Knie beugen, sobald die Füße Kontakt mit dem Sprungtuch haben. Erlernen Sie zuerst



diese Technik (Stopp-Sprung), bevor Sie sich anderen Übungen zuwenden.

19. Halten Sie den Kopf stets gerade aufgerichtet und richten Sie Ihre Augen auf den äußeren Rand des Trampolins. Auf diese Weise können Sie die Schwingungen besser kontrollieren. Ein eindeutiges, sichtbares Zeichen von unkontrollierter Höhe ist wildes Rudern mit den Armen, hier muss zum Bremsen aufgefordert werden.

20. Stellen Sie sicher, dass das Trampolin nicht unberechtigter Weise und nicht ohne Aufsicht benutzt wird.

21. Es sollen keine Aufsteigshilfen angebracht werden. Kinder, die nicht selbständig auf ein Trampolin steigen können, sollten nicht unbeaufsichtigt auf ein Trampolin gelangen.



=> Abbildung: Es darf nur immer 1 Person auf dem Trampolin sein.

## **Wartung und Unterhalt**

**Trampoline sind regelmässig auf abgenutzte, überbeanspruchte oder fehlende Teile hin zu überprüfen. Folgende Defekte erhöhen die Gefahr für eine Körperverletzung:**

- Einstiche, Löcher oder Risse im Sprungtuch
- Durchhängendes Sprungtuch
- Lose Nähte oder jegliche Art von Abnutzung des Sprungtuchs
- Geknickte oder gebrochene Rahmenteile
- Gebrochene, fehlende oder beschädigte Federn
- Beschädigter, fehlender oder unzureichender Rahmenschutz
- Hervorstehende Teile am Rahmen, den Federn oder des Sprungtuchs

# Technische Daten zum Produkt

|                                |                    |
|--------------------------------|--------------------|
| Modell:                        | 10' / 120" / 304cm |
| Masse:                         | Ø 304cm            |
| Höhe:                          | 283cm              |
| Sprungtuchmasse:               | 192.88cm           |
| Gesamtgewicht:                 | 58.5kg             |
| Max. Gewicht<br>des Benutzers: | 100kg              |
| Anzahl Federn:                 | 60 Stk.            |
| Rahmenrohr:                    | 38.1 x 1.5mm       |

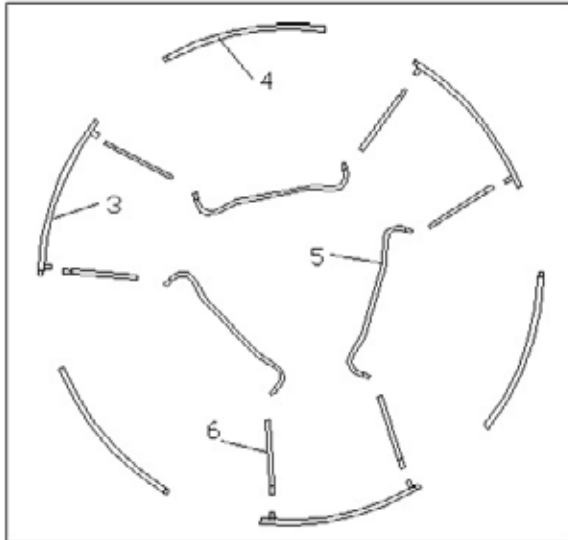
## Teileliste und Montageanleitung Trampolin

| Referenznummer | Beschrieb                                | Anzahl Teile |
|----------------|------------------------------------------|--------------|
|                |                                          |              |
| 1              | Sprungtuch mit angenähten Dreiecks-Ösen. | 1            |
| 2              | Rahmenabdeckung                          | 1            |
| 3              | Rahmenteile mit Standfusshülse           | 3            |
| 4              | Rahmenteile                              | 3            |
| 5              | Standfuss                                | 3            |
| 6              | Standfussverlängerung                    | 6            |
| 7              | Verzinkte Spiralfedern                   | 60           |
| 8              | Sicherheitshinweis                       | 1            |
| 9              | Spannwerkzeug                            | 1            |
| 10             | Schutzabdeckung                          | 1            |

**Verwenden Sie bei der Montage Arbeitshandschuhe, um sich nicht einzuklemmen. Für die Montage müssen Sie mindestens zu zweit sein.**

### SCHRITT 1 - Rahmenübersicht

Zur Montage des Rahmens werden insgesamt 15 Stahlrohrteile benötigt. Die Teile mit derselben Referenznummer sind identisch und haben keine links-rechts-Ausrichtung. Um die Teile zusammenzusetzen, brauchen Sie lediglich das dünnere Ende eines Rahmenteils in die breitere Öffnung eines anderen Teils zu stecken. Dies sind die so genannten "Verbindungspunkte".

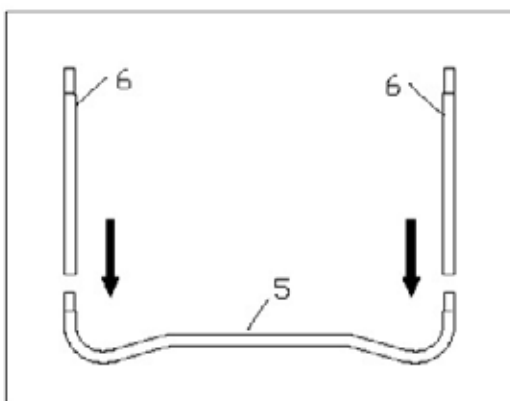


A. Legen Sie alle Rahmenteile wie abgebildet im Kreis aus (Abb. 1).

B. Sie benötigen dazu folgende Teile:

- I. Rahmenteile (Ref. # 4)
- II. Rahmenteile mit Standfusshülse (Ref. # 3)
- III. Standfuss (Ref. # 5)
- IV. Standfussverlängerung (Ref. # 6)

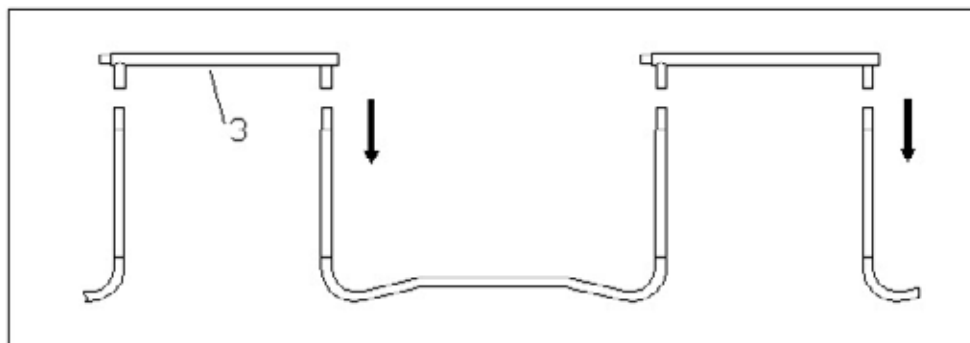
### SCHRITT 2 - Montage der Standfüsse



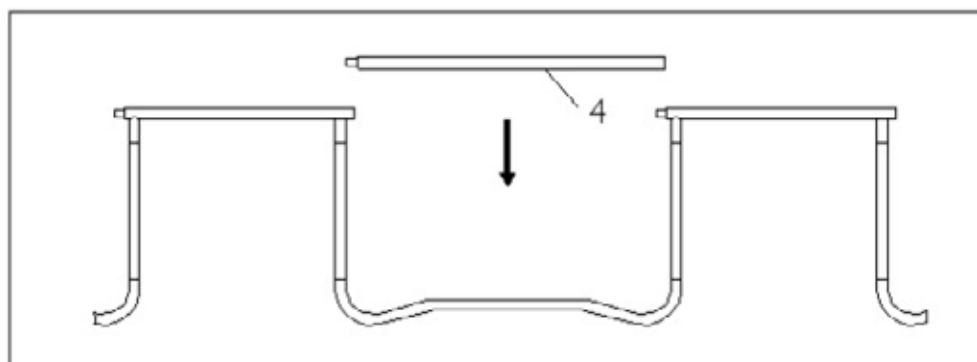
A. Stecken Sie alle Standfussverlängerungen (6) wie abgebildet in die Standfüsse (5).

### SCHRITT 3 – Montage des Rahmens

A. Zur Montage des Trampolins sind zwei Personen nötig. Eine Person stellt den Standfuss nach der Montage gemäss Schritt 2 vertikal auf und steckt die Standfussverlängerungen in die Rahmenhülsen (3) der Rahmenteile. Die andere Person macht dasselbe auf der gegenüberliegenden Seite. Nun sollten die beiden Standfüsse mit dem Rahmen verbunden sein.



B. Stecken Sie nun die verbleibenden Rahmenteile (4) gemäss Abbildung zusammen.



### STEP 4 – Montage des Sprungtuchs

Bitte seien Sie beim Spannen der Stahlfedern vorsichtig. Sie benötigen für diesen Montageschritt Hilfe einer zweiten Person.

VORSICHT – Mit dem Einsetzen der Spiralfedern werden Sprungtuch und Rahmen gespannt und es besteht dadurch Einklemmgefahr an den Verbindungspunkten.

A. Legen Sie das Sprungtuch (1) in den Rahmen.

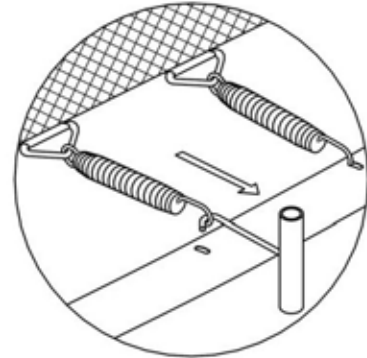


B. Es gibt insgesamt 60 Spiralfedern, 60 Dreiecks-Ösen und 60 Löcher im Rohrrahmen. Da die Teile nicht nummeriert sind, folgen Sie bitte strikt den nachfolgenden Anweisungen.

C. Merken Sie sich einen geeigneten Punkt am Rohrrahmen (Nullpunkt genannt). Als erstes setzen Sie eine Spiralfeder (7) wie abgebildet in den Rohrrahmen ein. Nach Einführen der Spiralfeder in den Rohrrahmen muss diese wie abgebildet zum Sprungtuch abgedreht werden. Benutzen Sie das Spezialwerkzeug, um die Spiralfeder in eine Dreiecks-Öse des Sprungtuches einzuhaken. Merken Sie sich diesen Nullpunkt, um hier später die Rahmenabdeckung zu befestigen.

#### **ANLEITUNG ZUM EINHAKEN DER SPIRALFEDERN**

- (1) Tragen Sie Arbeitshandschuhe für den Schutz Ihrer Hände.
- (2) Verwenden Sie das mitgelieferte Werkzeug.
- (3) Halten Sie die Spiralfedern so, dass der Haken von oben in das Loch im Rohrrahmen eingeführt werden kann.
- (4) Ziehen Sie die Spiralfeder nun mit dem Spezialwerkzeug zum Rohrrahmen (siehe Abbildung) und stecken Sie den Haken in das Loch im Rohrrahmen; achten Sie darauf, dass die Feder richtig einhakt. Allenfalls mit Klopfen nachhelfen.



D. Zählen Sie nun 15 Löcher sowie 15 Dreiecks-Ösen weiter.

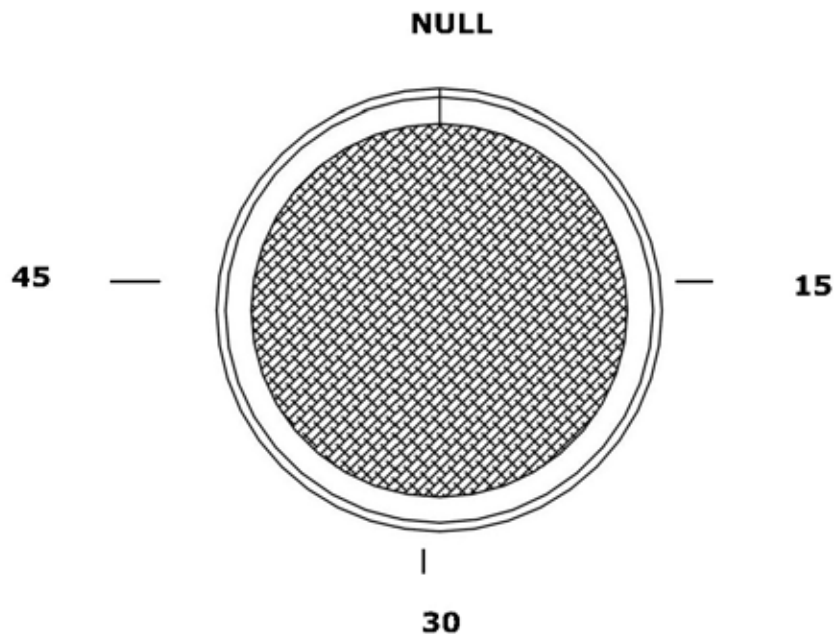
Haken Sie die nächste Feder bei Loch/Öse Nr. 15 ein.

E. Zählen Sie nun erneut 15 Löcher und Dreiecks-Ösen weiter. Bei Punkt 30 befestigen Sie die nächste Spiralfeder. Wiederholen Sie den Schritt bei Punkt 45.

F. Bis jetzt haben Sie 4 Spiralfedern eingehakt.

#### **NULL 15 30 45**

Diese gleichmässige Verteilung ist für die verbleibende Montage des Sprungtuches entscheidend.



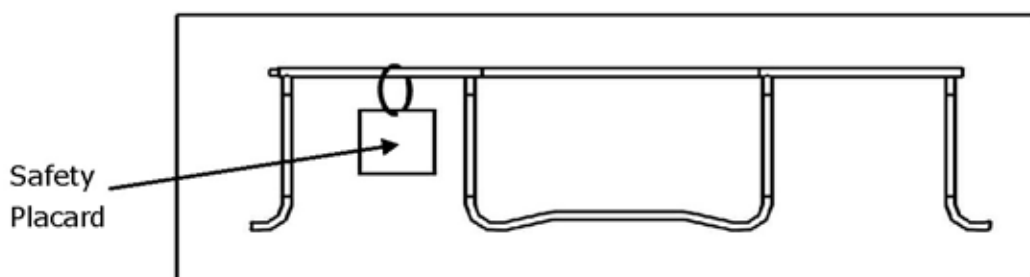
G. Für die Montage der verbleibenden 56 Spiralfedern fahren Sie wie oben mit gleichmässiger Verteilung fort.



- H. Befestigen Sie nun die nächsten Spiralfedern alle 7 Löcher/Ösen. Sie sollten nun zusätzlich an folgenden Punkten Spiralfedern eingehakt haben: 7, 22, 37, 52
- I. Befestigen Sie nun die nächsten Spiralfedern alle 3 Löcher/Ösen. Sie sollten nun zusätzlich an folgenden Punkten Spiralfedern eingehakt haben: 3, 10, 18, 25, 33, 40, 48, 55.
- J. Befestigen Sie die verbleibenden Spiralfedern.
- K. Falls Sie sich beim Einhaken der Spiralfedern verzählt haben, zählen Sie nochmals neu ab, lösen Sie die falsch eingehakten Federn und setzen Sie diese richtig wieder ein.

#### **STEP 5 - Befestigung des Sicherheitshinweises**

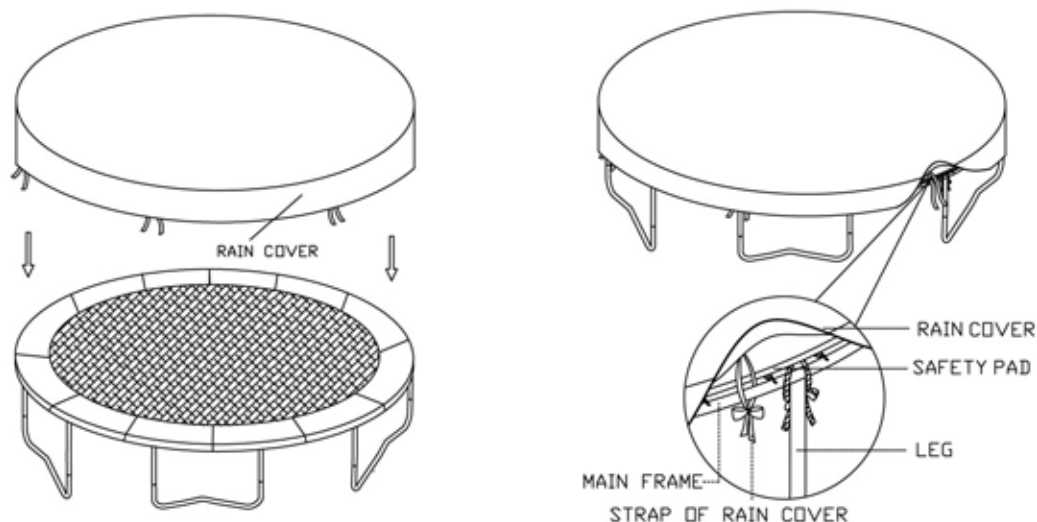
Benutzen Sie einen Kabelbinder, um den Sicherheitshinweis (8) am Trampolin zu befestigen. Achten Sie darauf, dass der Kabelbinder um die Standfussverlängerung und den oberen Rohrrahmen geht, damit der Sicherheitshinweis nicht wegrutscht.



## ***Montageanleitung Abdeckhülle***

Für die Verwendung der Abdeckhülle (Ref. # 10) befolgen Sie die nachfolgende Anleitung.

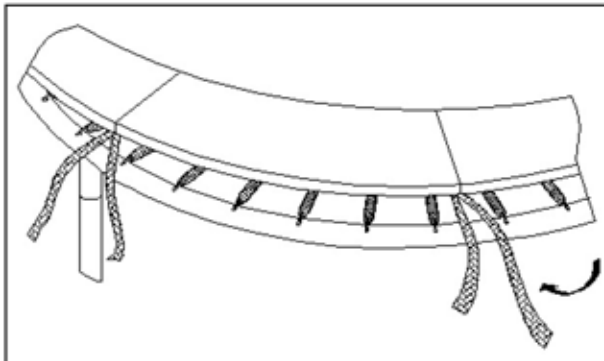
Legen Sie die Abdeckhülle wie in der linken Abbildung angezeigt über das Trampolin. Befestigen Sie die Bänder der Abdeckhülle am Rohrrahmen wie in der Abbildung rechts unten angezeigt.



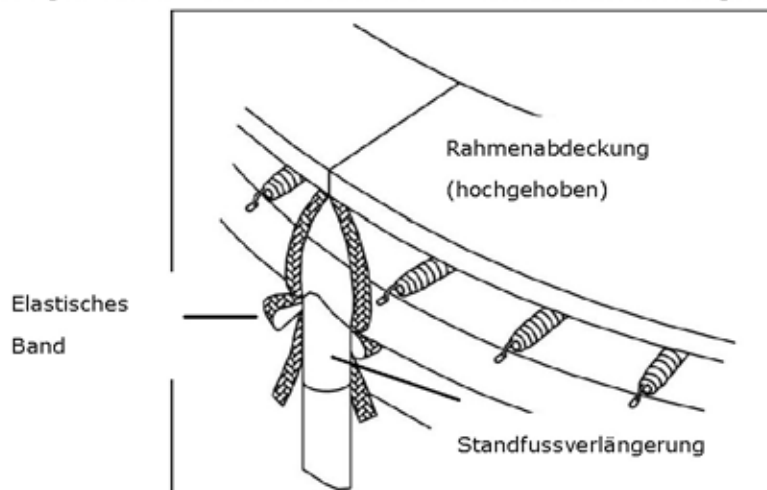
## **WARNHINWEIS**

**Verwenden Sie das Trampolin nie ohne Rahmenabdeckung. Vergewissern Sie sich vor jeder Benutzung, dass die Rahmenabdeckung gut fixiert ist!!**

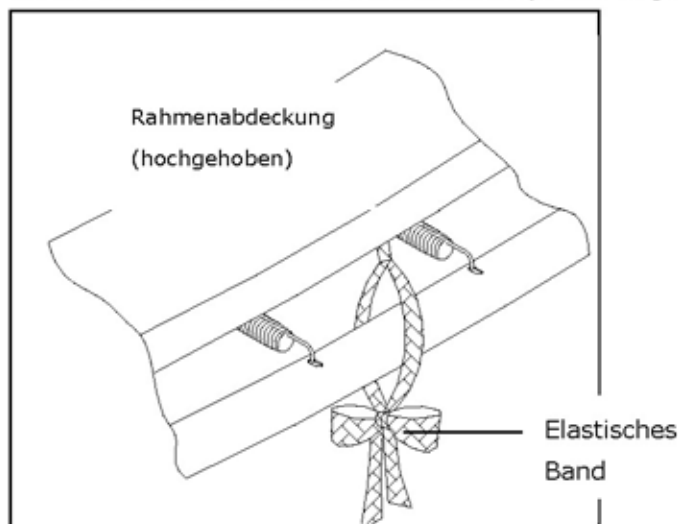
- A. Legen Sie die Rahmenabdeckung (2) so über das Trampolin, dass Stahlrahmen und Spiralfedern verdeckt sind. Stellen Sie sicher, dass alle Metallteile von der Rahmenabdeckung zugedeckt sind. Binden Sie die Abdeckung wie unten abgebildet mit den elastischen Bändern abwechselungsweise an den Standfussverlängerungen und am Rahmen fest.



- B. Befestigen Sie die Bänder zuerst an den Standfussverlängerungen.



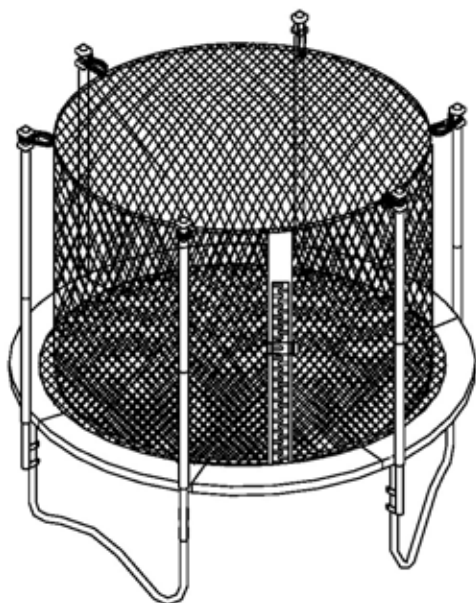
- C. Ziehen Sie die Bänder, die um den Trampolinrahmen gebunden werden, richtig fest an, damit der Rahmen abgedeckt ist. Machen Sie einen Schlaufenknopf wie abgebildet.



# Montageanleitung Sicherheitsnetz

## LISTE DER TEILE

| Referenznummer | Beschrieb                                             | Anzahl Teile |                                                                                       |
|----------------|-------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                                                       |              |                                                                                       |
| A              | Oberes Rohr mit Schaumschutz                          | 6            |    |
| B              | Unteres Rohr mit Schaumschutz und Befestigungsklammer | 6            |    |
| C              | Rohrdeckel (blau)                                     | 6            |    |
| D              | Schraube                                              | 12           |    |
| E              | Feststellmutter                                       | 12           |  |
| F              | Mutternkappe                                          | 12           |  |
| G              | Seil                                                  | 6            |  |
| H              | Sicherheitsnetz                                       | 1            |  |
| I              | Schraubenschlüssel                                    | 1            |  |
| J              | Sicherheitshinweis                                    | 1            |                                                                                       |



**SCHRITT 1** Befestigen Sie die UNTEREN ROHRE MIT SCHAUMSCHUTZ UND BEFESTIGUNGSKLAMMER #B wie abgebildet an den Standfüßen des Trampolins. Schrauben Sie die Rohre mit den SCHRAUBEN #D und FESTSTELLMUTTERN #E fest und ziehen Sie die Muttern #E mit dem SCHRAUBENSCHLÜSSEL #I fest. Setzen Sie anschliessend die Mutternkappen #F auf, um Verletzungen zu vermeiden.

**TIPP:** Schrauben Sie die Muttern im ersten Durchgang nur leicht an. Wiederholen Sie dann den Vorgang, bis alle Muttern fest angezogen sind.

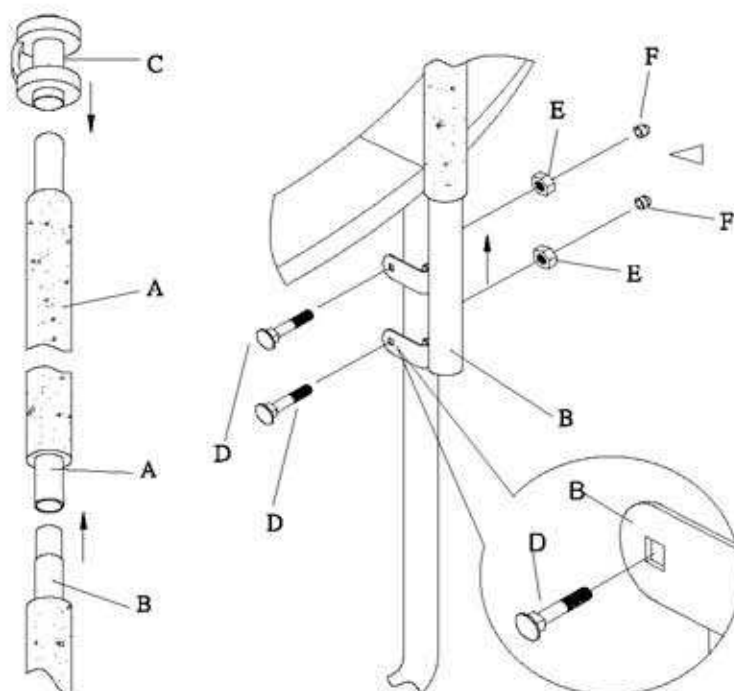
**WICHTIGER HINWEIS:**

Stellen Sie sicher, dass die Schraube korrekt in das rechteckige Loch der Klammer eingeführt ist (siehe Abb. A).

Vergewissern Sie sich, dass das UNTERE ROHR MIT SCHAUMSCHUTZ UND BEFESTIGUNGSKLAMMER #B ca. 30.50 cm/12" vom Boden entfernt ist (gilt für Trampoline mit einer Höhe von 60 cm/23.5") beziehungsweise 61 cm/24" über Boden für Trampoline mit einer Höhe von 90cm/35.5". **Sie finden auf der Standfussverlängerung eine eingeritzte Linie zur einfachen Höhenorientierung.** Wiederholen Sie diesen Schritt für alle unteren Rohre.

**SCHRITT 2** Stecken Sie die ROHRDECKEL #C auf die OBEREN ROHRE MIT SCHUTZSCHAUM #A. Wiederholen Sie diesen Schritt für alle oberen Rohre.

**SCHRITT 3** Stecken Sie die OBEREN ROHRE MIT SCHUTZSCHAUM #A in die UNTEREN ROHRE MIT SCHUTZSCHAUM UND BEFESTIGUNGSKLAMMER #B. Wiederholen Sie diesen Schritt für alle oberen Rohre.

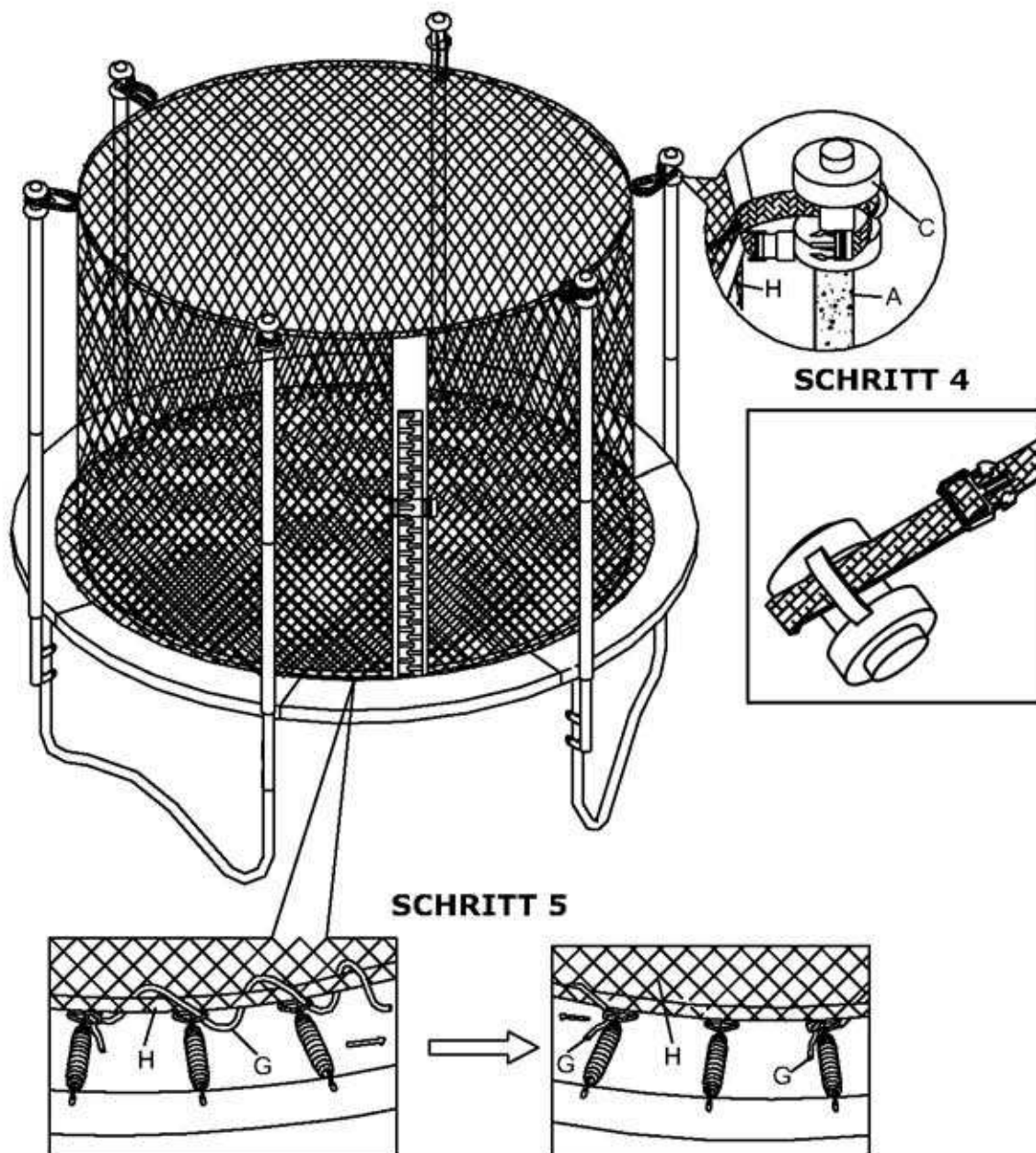


**Abb. A**

**SCHRITT 4** Befestigen Sie das Netzband mit dem Klickverschluss wie abgebildet am ROHRDECKEL #C. Achten Sie darauf, dass der Reissverschluss-Eingang zwischen den Trampolinstandfüßen liegt.

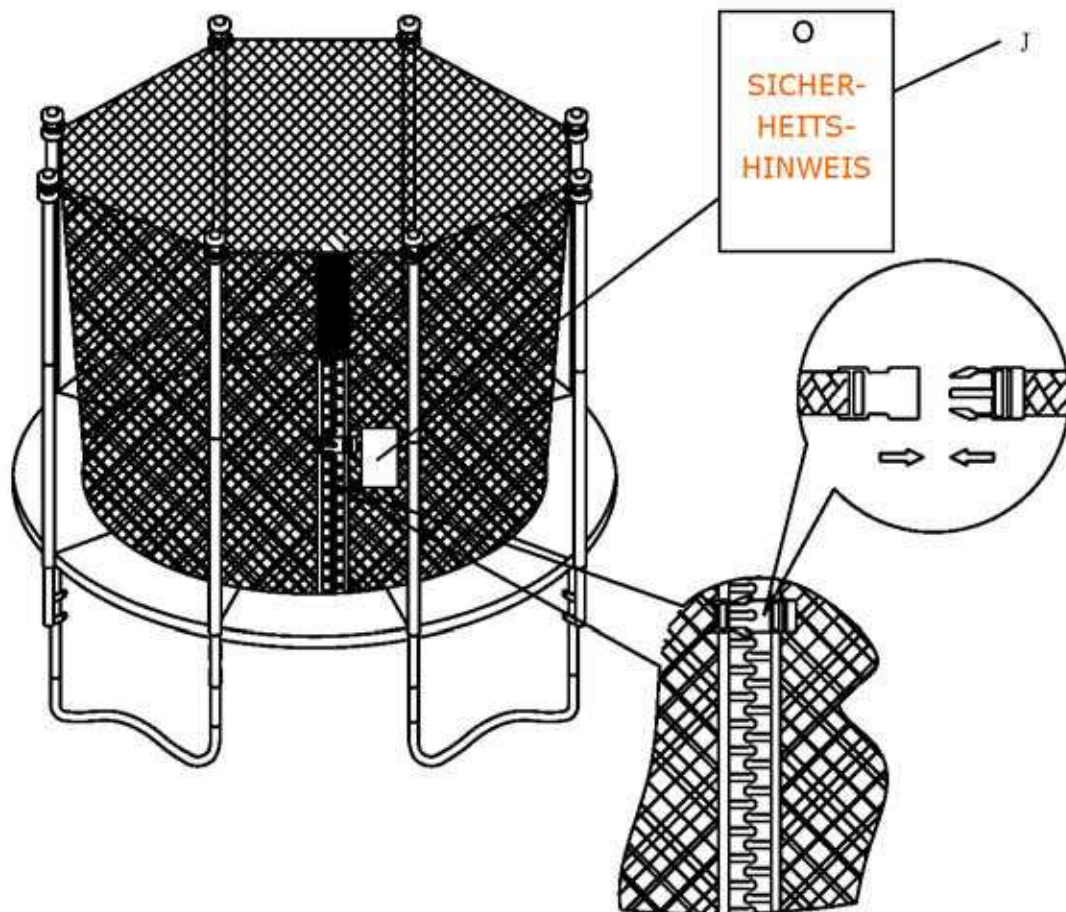
Befestigen Sie alle anderen Netzbänder an den Rohrdeckeln. Achten Sie darauf, dass der Führungsschlitz des Deckels nach aussen zeigt.

**SCHRITT 5** Binden Sie das Seil #G an einer Öse des Sprungtuches fest und ziehen es dann wie abgebildet abwechselungsweise durch Netz und Ösen. Wenn alle Ösen aufgefädelt sind, kann das Seil am Schluss zusammengebunden werden.





**SCHRITT 6** Schliessen Sie den Reissverschluss #K des Netzeingangs und schliessen Sie danach wie abgebildet die beiden Klickverschlüsse (nur ein Klickverschluss abgebildet). Befestigen Sie den SICHERHEITSHINWEIS #J mit einem Kabelbinder wie abgebildet neben dem Netzeingang.

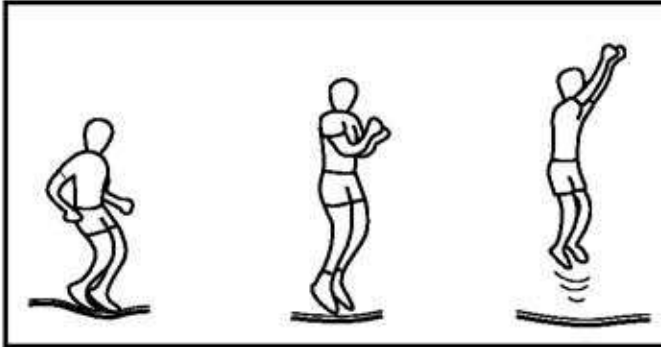


**SCHRITT 7 Wichtiger Warnhinweis!!!**

Ziehen Sie nun nochmals alle oberen Netzbänder fest, damit das Netz schön gespannt ist. Dies ist entscheidend für die richtige Funktion des Netzes.

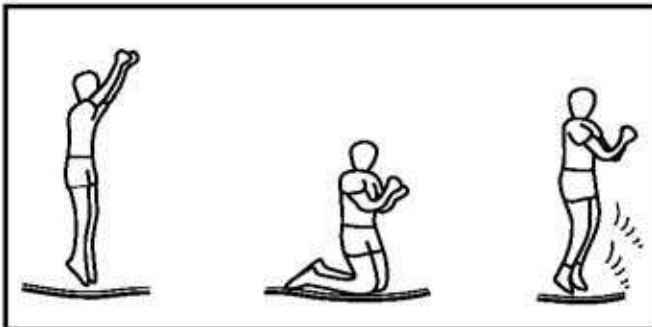
# Übungen

## DER GRUNDSPRUNG



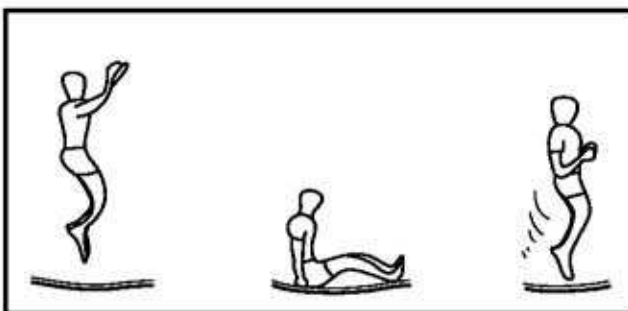
1. Beginnen Sie stehend, Füße schulterbreit, Kopf gerade und Augen auf das Sprungtuch gerichtet.
2. Schwingen Sie die Arme nach vorne, nach oben und dann im Kreis.
3. Bringen Sie Ihre Füße in der Luft zusammen und zeigen Sie mit Ihren Zehen in Richtung Sprungtuch.
4. Halten Sie Ihre Füße schulterbreit auseinander, wenn Sie wieder auf dem Sprungtuch landen.

## DER KNIESPRUNG



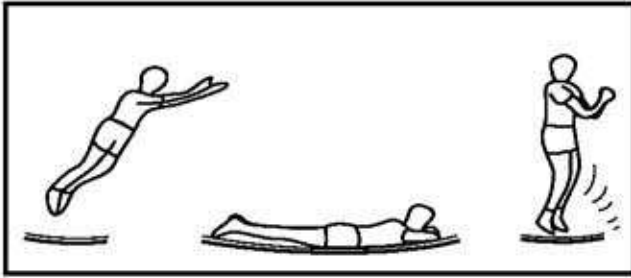
1. Beginnen Sie mit dem Grundsprung und springen Sie nicht zu hoch.
2. Landen Sie auf den Knien, Rücken gerade und Oberkörper aufgerichtet. Benutzen Sie Ihre Arme, um das Gleichgewicht zu halten.
3. Springen Sie zurück in die Grundsprunghaltung, indem Sie Ihre Arme nach oben schwingen.

## DER SITZSPRUNG



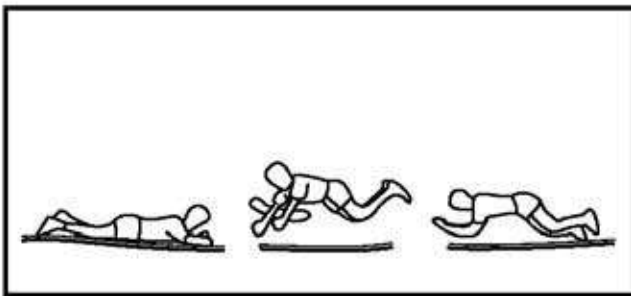
1. Landen Sie in einer sitzenden Position.
2. Stützen Sie sich mit Ihren Händen neben Ihren Hüften ab. Vorsicht: Blockieren Sie nicht Ihre Ellbogen.
3. Stossen Sie sich mit den Händen ab und springen Sie zurück in die stehende Position.

## DER BAUCHSPRUNG



1. Beginnen Sie mit einem schwachen Grundsprung.
2. Landen Sie liegend auf dem Bauch und halten Sie Hände und Arme leicht von sich gestreckt auf dem Sprungtuch.
3. Push off the mat with arms to return to standing position.

## DER 180 GRAD-SPRUNG



1. Beginnen Sie in der Bauchsprungsposition.
2. Stossen Sie sich mit Ihrer rechten oder linken Hand (Arm) in die gewünschte Drehrichtung (links / rechts) ab.
3. Halten Sie Kopf und Schultern gerade, Rücken parallel und heben Sie den Kopf leicht.
4. Landen Sie auf dem Bauch liegend und kehren Sie in die stehende Position zurück, indem Sie sich mit Händen und Armen abstossen.