



Outdoor Trampolin 10'

Art. No. 4719.511



ACHTUNG!

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

Maximale Gewichtsbelastung 100 kg

Nur für den Hausgebrauch. Für Kinder unter 3 Jahren nicht geeignet - Verletzungsgefahr durch Stürze.



Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	3
1.1	Technische Angaben zum Modell	3
2	Sicherheitshinweise	4
3	Montageanleitung	5
3.1	Trampolin	5
3.1.1	Teileliste:.....	5
3.1.2	Anleitung	6
3.2	Sicherheitsnetz.....	12
3.2.1	Teileliste	12
3.2.2	Anleitung	13
3.3	Abdeckhülle	16
4	Installation	16
5	Wartung und Unterhalt	17
6	Verschiebung und Transport	17
7	Sprunganleitungen	18
7.1	Grundsprung	18
7.2	Kniesprung	18
7.3	Sitzsprung	18
7.4	Bauchsprung	19
7.5	180°-Sprung	19
8	Demontage und Aufbewahrung	19

1 Einleitung

Trampolinspringen macht sehr viel Spass. Es ist aber weit mehr als nur Hüpfen. Es fordert und fördert Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Es verlangt einige Regeln für die Sicherheit.

Jederzeit sicher und weich landen – keine Selbstverständlichkeit beim Springen auf einem Trampolin.

Das unbeschwerte Hüpfen ist nicht frei von Gefahren. Reduzieren Sie das Unfallrisiko, indem Sie die Empfehlungen der BFU – Beratungsstelle für Unfallverhütung beachten. Das Wichtigste vorweg: Für Kinder unter 6 Jahren ist das Trampolinspringen nicht geeignet, da sie nicht über die nötigen koordinativen Fähigkeiten verfügen.

Die meisten Unfälle auf dem Trampolin betreffen Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 6 und 14 Jahren.

Häufigste Ursachen für Unfälle sind:

- gefährliche Sprünge wie Saltos
- Zusammenstösse mit anderen Personen
- Landung neben dem Trampolin, oft verursacht durch einen Stoss einer anderen Person
- ungeschickte oder harte Landung auf dem Trampolin
- Kontakt mit den Trampolinfedern oder dem Rahmen

Das müsste nicht sein! Lesen Sie daher die nachfolgenden Sicherheitshinweise sorgfältig.

Bitte bewahren Sie die Anleitung auf.

1.1 Technische Angaben zum Modell

Modell:	10' / 120" / 304cm
Masse:	Ø 304cm
Höhe:	283cm
Sprungtuchmasse:	192.8cm
Gesamtgewicht:	62kg
Max. Gewicht des Benutzers:	100kg
Anzahl Federn:	60 Stk.
Rahmenrohr:	38.1 x 1.5mm

2 Sicherheitshinweise



Sicherheitsnetz verwenden

Filet de sécurité

Montare rete di sicurezza



Hindernisfrei aufstellen

Pas de trampoline sous un obstacle

Non piazzare sotto ostacoli



Allein springen

Un seul utilisateur à la fois

Saltare uno alla volta



Kinder beaufsichtigen

Surveillance par un adulte

Tenere d'occhio i bambini



Keine Saltos

Sauts périlleux interdits

Non fare evoluzioni

- Maximale Gewichtsbelastung: 100kg
- Alleine springen: Springen zwei Personen gleichzeitig, sind unkontrollierte Sprünge oder Zusammenstöße vorprogrammiert. Die Unfallgefahr steigt markant, insbesondere für das leichtere (kleinere) Kind. Deshalb: **immer allein springen**.
- Kinder beaufsichtigen: Behalten Sie Ihre Kinder im Auge. Oder sorgen Sie dafür, dass sie beaufsichtigt werden. Kinder reizen gerne ihre Grenzen aus und vergessen sich beim Springen. Rund um Ihr eigenes Gerät sind Sie für die Aufsicht zuständig.
- Am besten in Gymnastikschuhen oder in Turnschuhen mit dünner Sohle springen. Oder barfuss, ausser wenn das Sprungtuch eine Netzstruktur aufweist. Nicht sinnvoll sind Socken (Rutschgefahr!) oder normale Strassenschuhe mit harten Sohlen (Einknicken!).
- Keine Saltos: Wer ungeschickt landet, riskiert Verletzungen. Bei Saltos ist das Risiko besonders hoch.
- Abspringen und landen in der Mitte des Sprungtuchs.
- Und fürs Aufhören: Stoppsprung üben und nicht vom Trampolin auf den Boden oder andere Gegenstände springen
- Das Trampolin ist nur für den Gebrauch in Freien bestimmt.
- Vor dem Benutzen, das Netz immer schliessen.
- Benutzen Sie das Trampolin nicht, wenn das Sprungtuch nass ist.
- Leeren Sie vor dem Benutzen alle Taschen und halten Sie die Hände frei.
- Achtung: Kein Aufenthalt unter dem Sprungtuch.
- Legen Sie regelmässig Pause ein und vermeiden Sie eine ununterbrochene Benutzung.
- Das Trampolin ist vor jedem Gebrauch auf allfällige Schäden zu prüfen.
- Beschädigte Teile sind vor dem Gebrauch zu ersetzen.
- Empfohlen ab 6 Jahren.
- Die Leiter ist als Möglichkeit für den Zugang zum und Ausgang vom Trampolin und seines Sicherheitsnetzes zulässig. Die Leiter darf nicht dauerhaft Trampolin befestigt sein. Damit könnten Kinder aufsteigen, die das Trampolin noch nicht benutzen sollen.

3 Montageanleitung

3.1 Trampolin

3.1.1 Teileliste

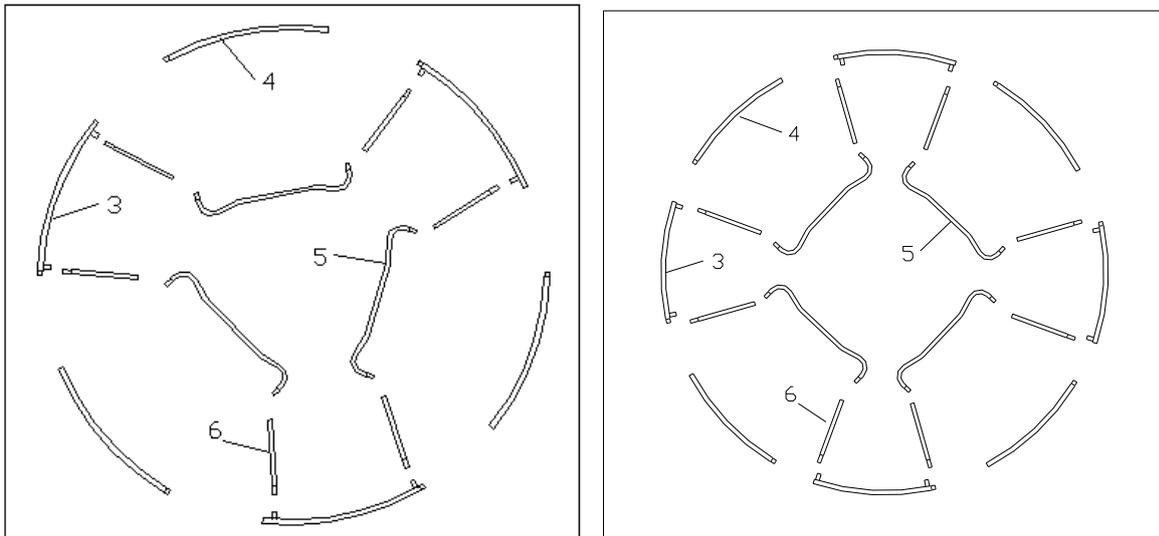
Referenznummer	Beschrieb	Anzahl Teile
1	Sprungtuch mit angenähten Dreiecks-Ösen.	1
2	Rahmenabdeckung	1
3	Rahmenteile mit Standfusschülse	3
4	Rahmenteile	3
5	Standfuss	3
6	Standfussverlängerung	6
7	Verzinkte Spiralfedern	60
8	Sicherheitshinweis	1
9	Spannwerkzeug	1
10	Schutzabdeckung	1

Verwenden Sie bei der Montage Arbeitshandschuhe. Für die Montage braucht es mindestens zwei Personen.

3.1.2 Anleitung

SCHRITT 1 – Rahmenübersicht

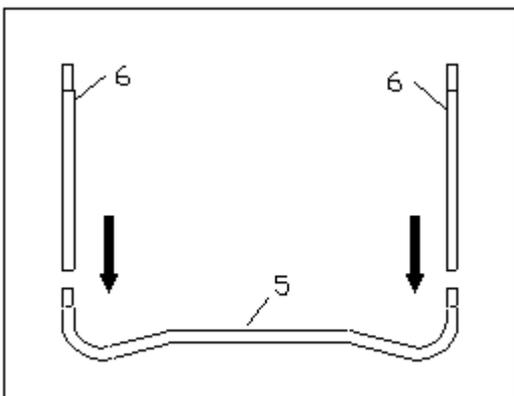
Zur Montage des Rahmens werden insgesamt 15 Stahlrohrteile benötigt. Die Teile mit derselben Referenznummer sind identisch und haben keine links-rechts-Ausrichtung. Um die Teile zusammensetzen, brauchen Sie lediglich das dünnere Ende eines Rahmenteils in die breitere Öffnung eines anderen Teils zu stecken.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



- 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)

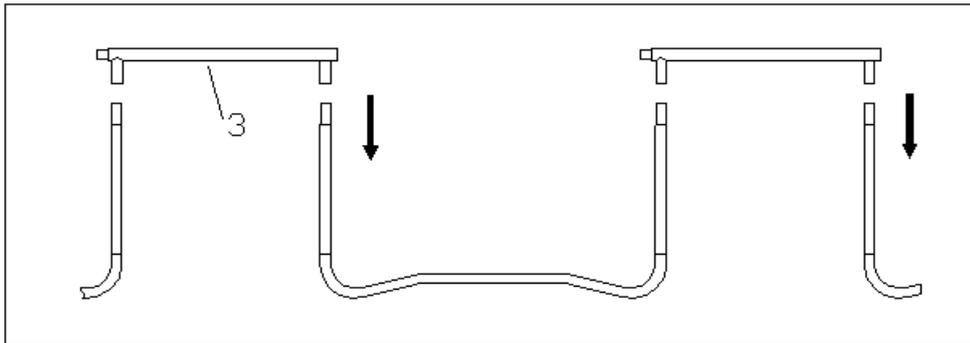
SCHRITT 2 – Montage der Standfüsse

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

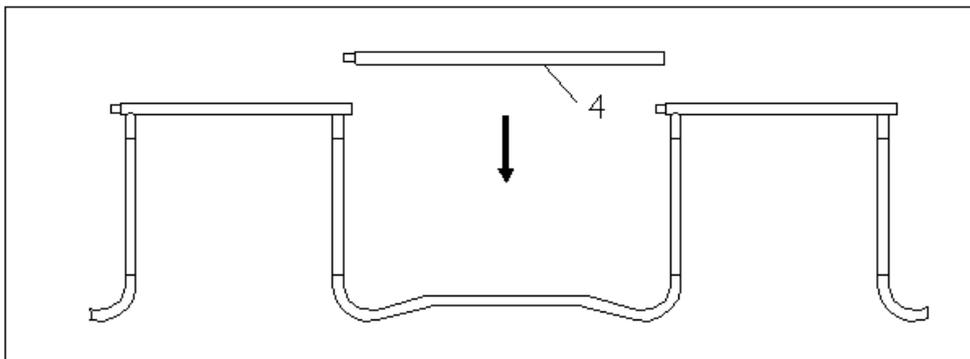


SCHRITT 3 – Montage des Rahmens

- 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.



SCHRITT 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.

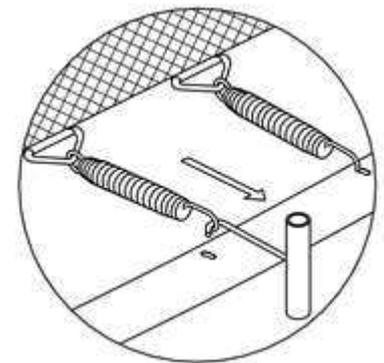


B. Es gibt insgesamt 60 Spiralfedern, 60 Dreiecks-Ösen und 60 Löcher im Rohrrahmen. Da die Teile nicht nummeriert sind, folgen Sie bitte strikt den nachfolgenden Anweisungen.

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

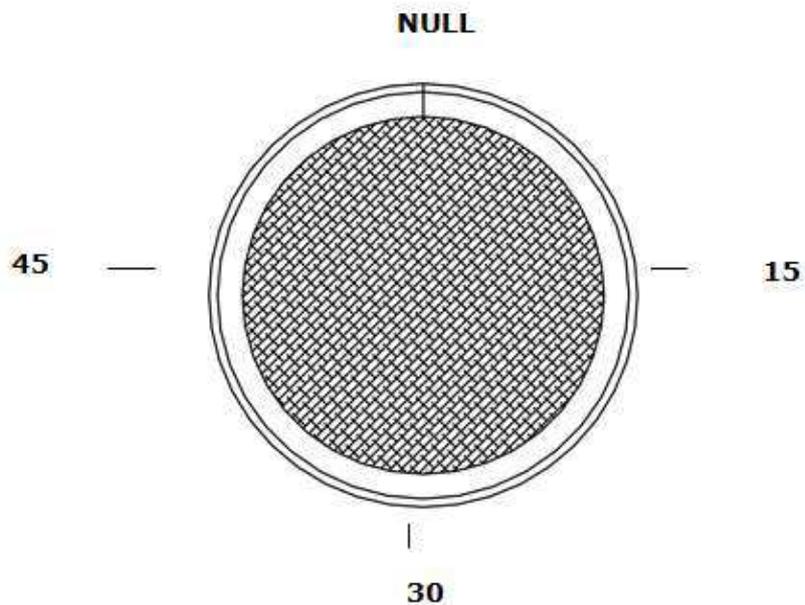
ANLEITUNG ZUM EINHAKEN DER SPIRALFEDERN

- (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

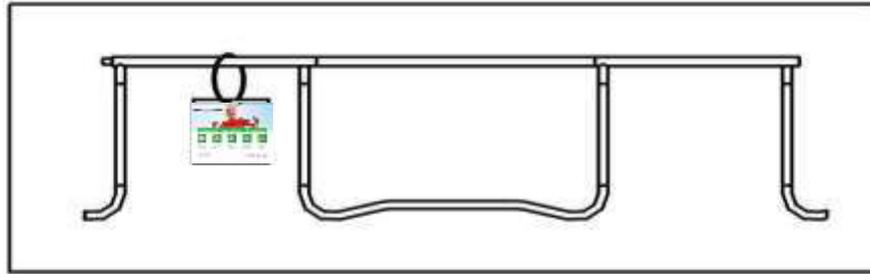
Diese gleichmässige Verteilung ist für die verbleibende Montage des Sprungtuches entscheidend.



- 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

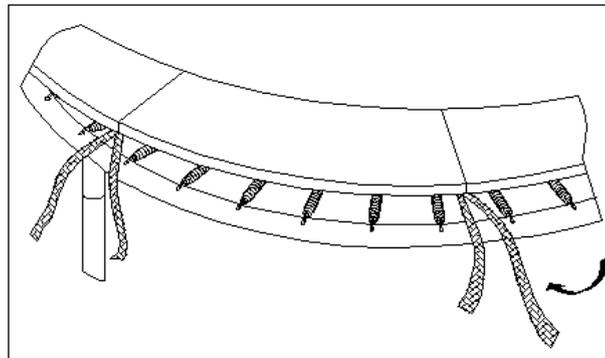
Benutzen Sie Kabelbinder, um den Sicherheitshinweis (8) am Trampolin zu befestigen. Achten Sie darauf, dass der Kabelbinder um die Standfussverlängerung und den oberen Rohrrahmen geht, damit der Sicherheitshinweis nicht wegrutscht.



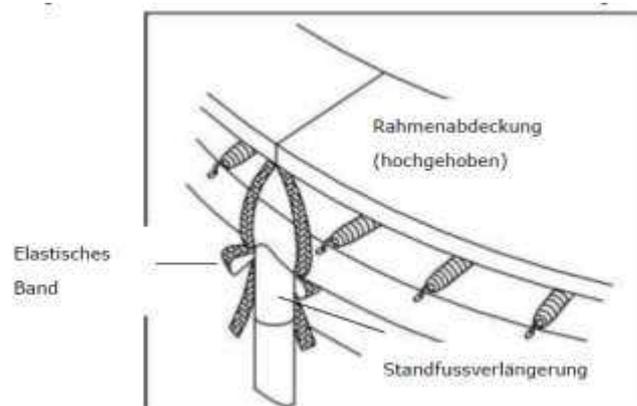
WARNHINWEIS

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

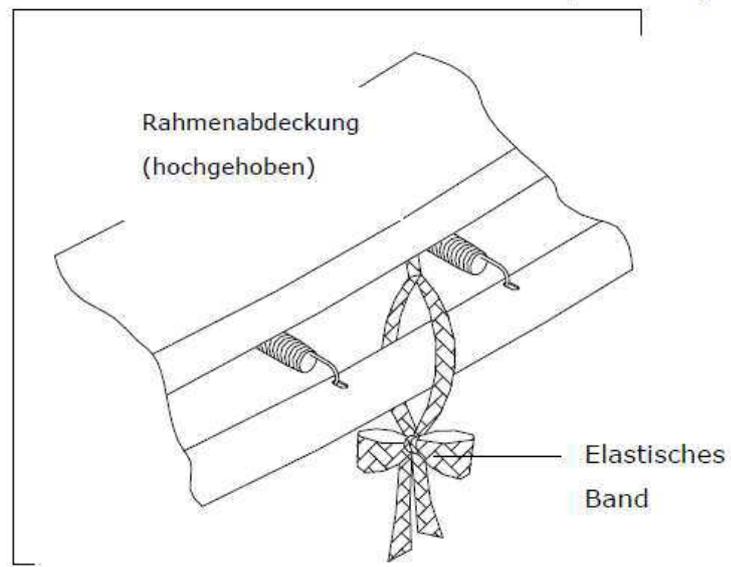
- A. Legen Sie die Rahmenabdeckung (2) so über das Trampolin, dass Stahlrahmen und Spiralfedern verdeckt sind. Stellen Sie sicher, dass alle Metallteile von der Rahmenabdeckung zugedeckt sind. Binden Sie die Abdeckung wie unten abgebildet mit den elastischen Bändern abwechslungsweise an den Standfussverlängerungen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



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



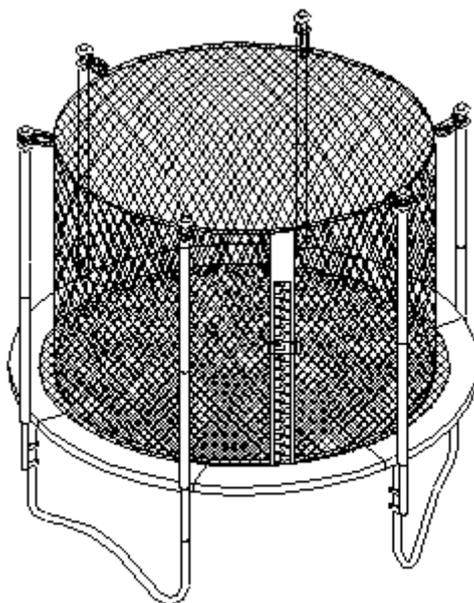
- C. Ziehen Sie die Bänder, die um den Trampolinrahmen gebunden werden, richtig fest an, damit der Rahmen abgedeckt ist. Machen Sie einen Schlaufenknopf wie abgebildet.



3.2 Sicherheitsnetz

3.2.1 Teileliste

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	



3.2.2 Anleitung

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 FESTSTELLMÜTTERN #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).

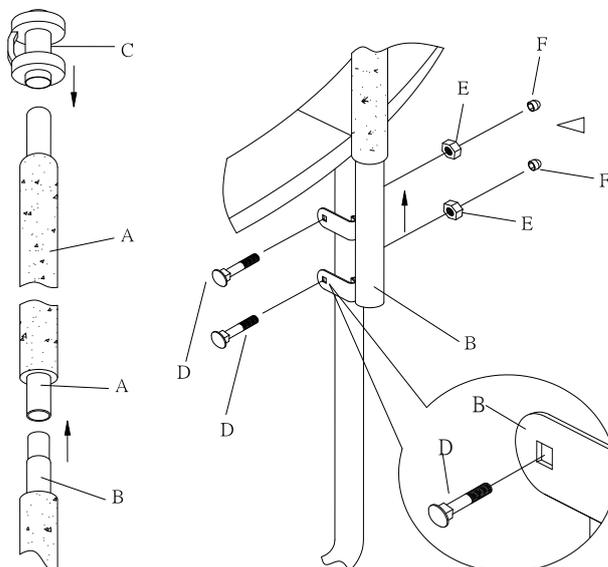
Vergewissern Sie sich, dass das UNTERE ROHR MIT SCHAUMSCHUTZ UND BEFESTIGUNGSKLAMMER #B ca. 30.50 cm/12" vom Boden entfernt ist (gilt für Trampoline mit einer Höhe von 60 cm/23.5") beziehungsweise 61 cm/24" über Boden für Trampoline mit einer Höhe von 90cm/35.5". **Sie finden auf der Standfussverlängerung 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.

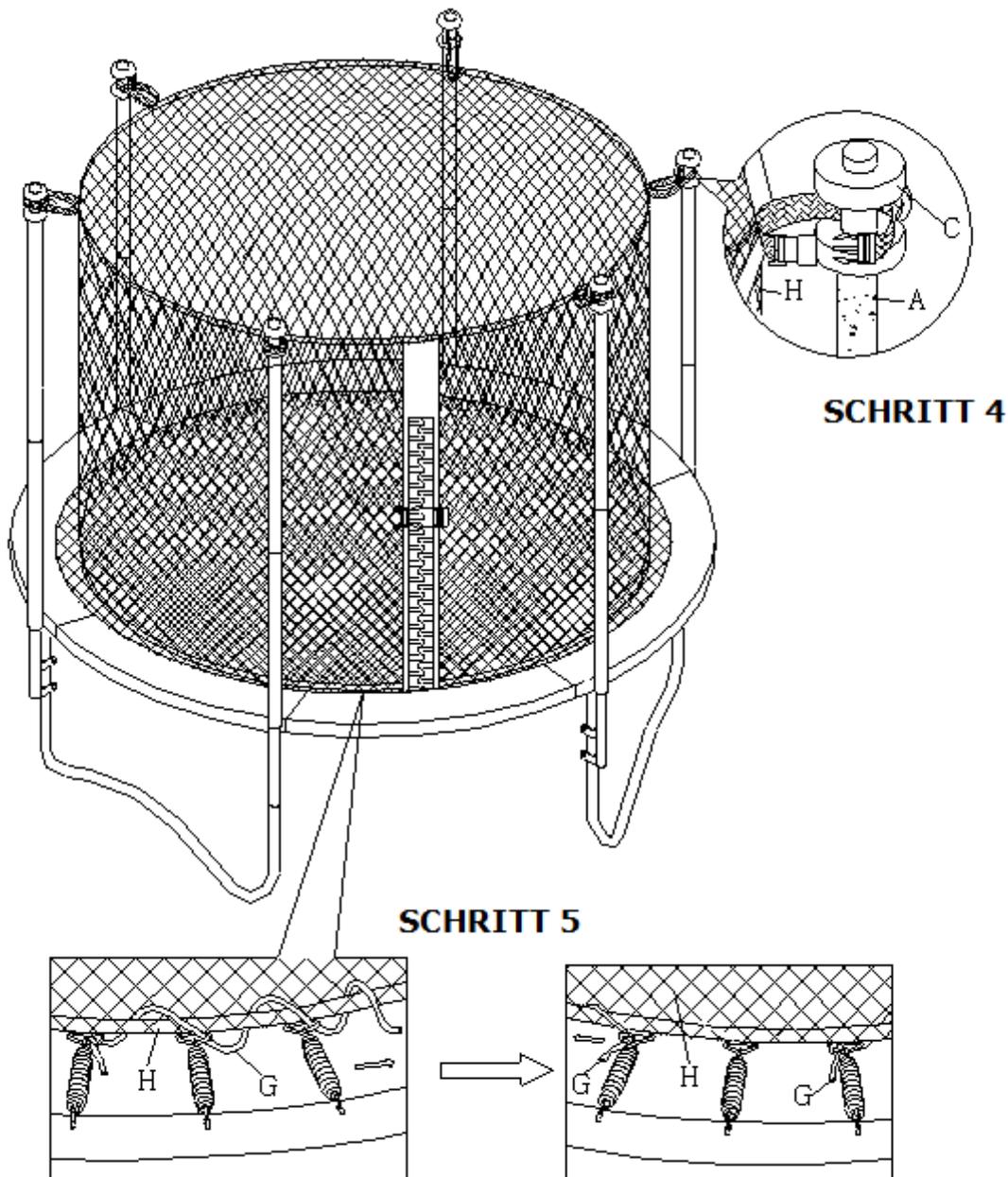


SCHRITT 4

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.

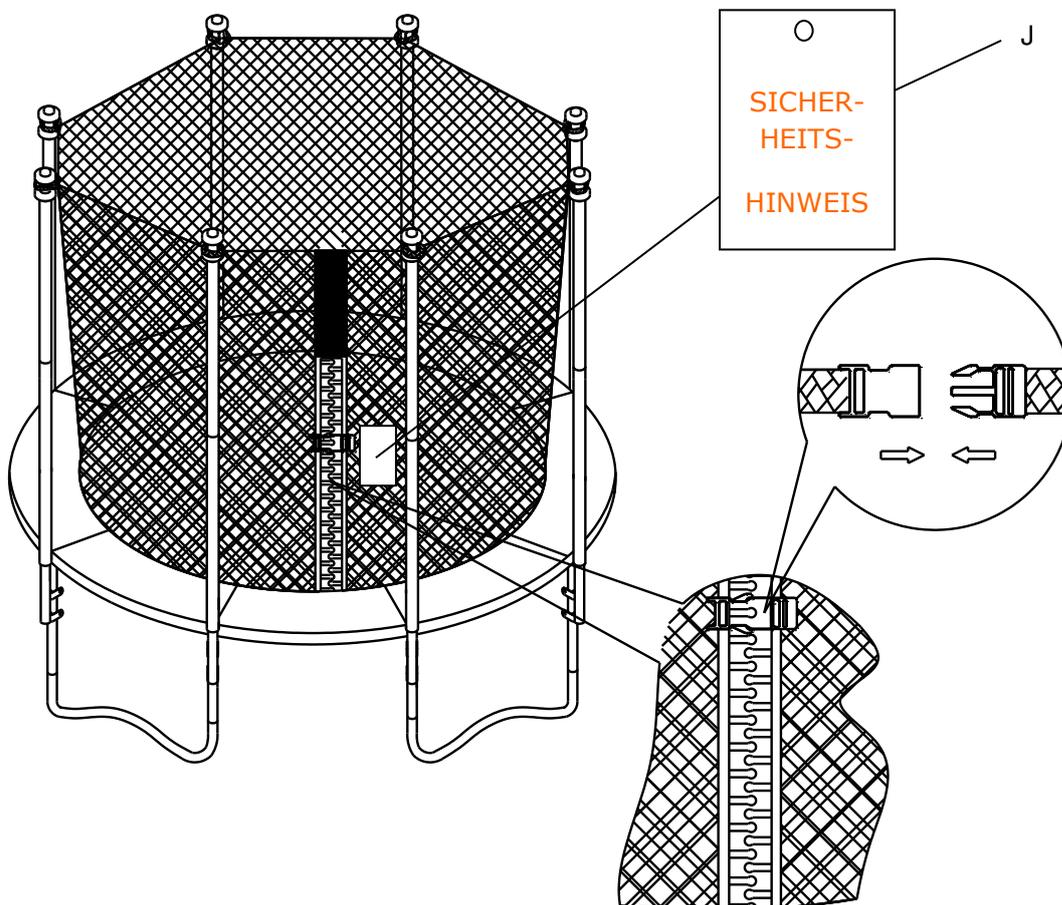
SCHRITT 5

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



SCHRITT 6

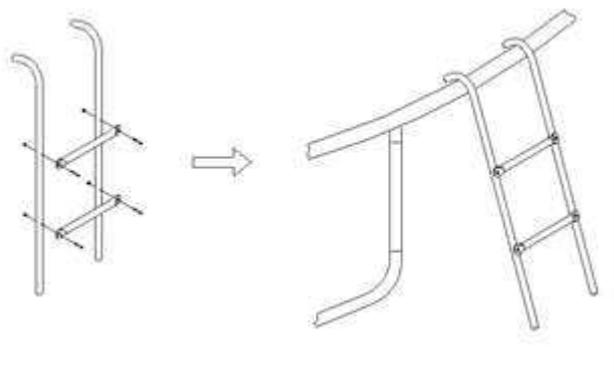
Schliessen Sie den Reissverschluss #K des Netzeingangs und schliessen Sie danach wie abgebildet die beiden Klickverschlüsse (nur ein Klickverschluss abgebildet). Befestigen Sie den SICHERHEITSHINWEIS #J mit einem Kabelbinder wie abgebildet neben dem Netzeingang.



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.

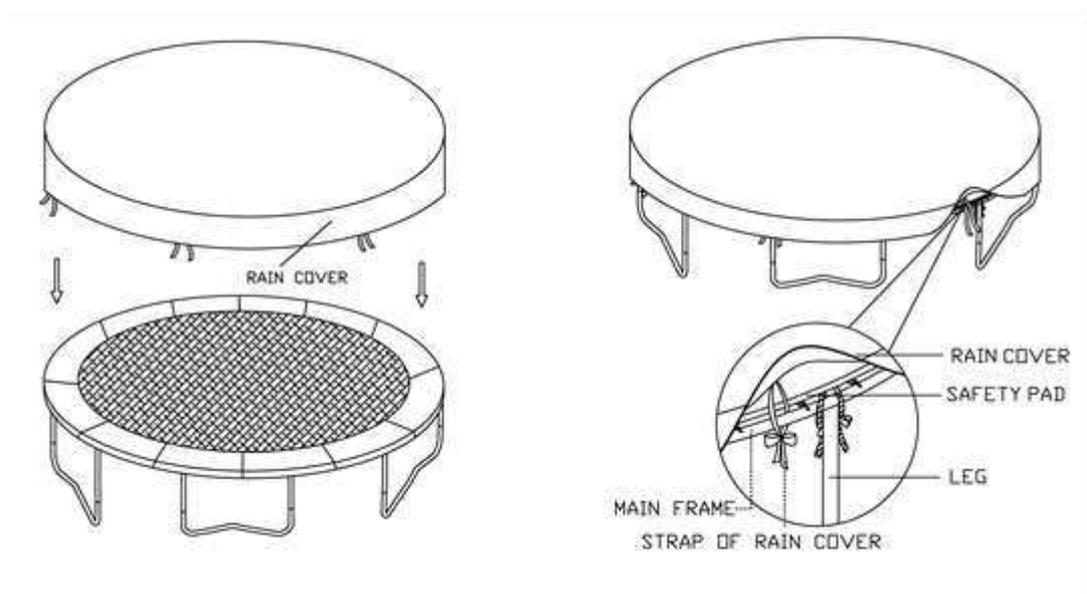
BEFESTIGUNG DER LEITER:



3.3 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.



4 Installation

Bereits durch das korrekte Aufstellen des Trampolins verhindern Sie Unfälle:

- Lesen Sie die Bedienungsanleitung aufmerksam durch
- Stellen Sie das Trampolin auf einer ebenen Fläche auf. Geeignet sind Gras- und Rasenflächen oder stossdämpfende Unterlagen. Nicht geeignet sind harte Böden wie Asphalt, Bodenplatten oder Verbundsteine. Es darf nicht auf erhöhten Flächen stehen.
- Lassen Sie genügend Raum: Wände, Zäune, Äste oder Leitungen in der Nähe beeinträchtigen die Sicherheit beim Springen. Wenn kein ausreichender Platz vorhanden ist, darf das Trampolin nicht benutzt werden. Rings um das Trampolin muss nach allen Seiten genügend Platz vorhanden sein.
- Befestigen Sie die Sicherheitshinweise am Trampolin.
- Bei der Installation (des Trampolins) an windexponierten Lagen ist das Trampolin zusätzlich mit einer geeigneten Vorrichtung zu versehen, um Verschiebungen durch Wind zu verhindern (bspw. durch Stahllanker im Erdboden).

5 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

Eine regelmäßige Wartung ist erforderlich. Ein Vernachlässigen der regelmäßigen Wartung kann für die Benutzer zu einer Gefahr werden.

Besonders wichtig ist es, bei Saisonstart im Frühling das Trampolin auf Schäden zu kontrollieren. Es ist zusätzlich zu prüfen, ob alle Muttern und Schrauben fest angezogen sind, und bei Bedarf sind sie nachzuziehen.

Es ist zu überprüfen, dass alle federbelasteten Verbindungen (Sperrbolzen) unbeschädigt sind und sich während des Spielens nicht verschieben können.

Alle Abdeckungen von Schrauben und scharfen Kanten sind zu überprüfen und bei Bedarf auszutauschen.

6 Verschiebung und Transport

Aufgrund des hohen Eigengewichts und der konstruktiven Eigenschaft empfehlen wir, das Verschieben und den Transport des Trampolins mit 4 erwachsenen Personen durchzuführen. Vergewissern Sie sich, dass die Bedingungen für die Installation des Trampolin am neuen Standort eingehalten werden.

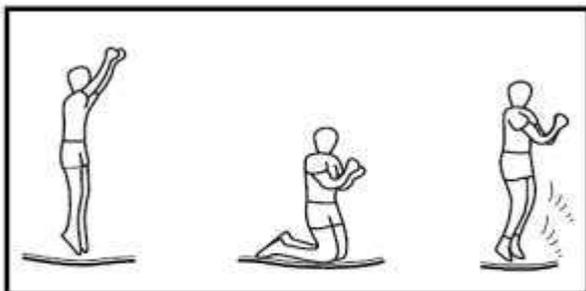
7 Sprunganleitungen

7.1 Grundsprung



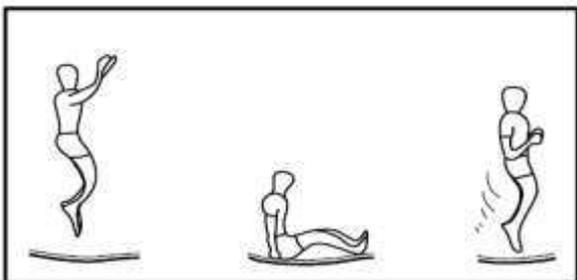
1. Beginnen Sie stehend, Füße schulterbreit, Kopf gerade und Augen auf das Sprungtuch gerichtet.
2. Schwingen Sie die Arme nach vorne, nach oben und dann im Kreis.
3. Bringen Sie Ihre Füße in der Luft zusammen und zeigen Sie mit Ihren Zehen in Richtung Sprungtuch.
4. Halten Sie Ihre Füße schulterbreit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

7.2 Kniesprung



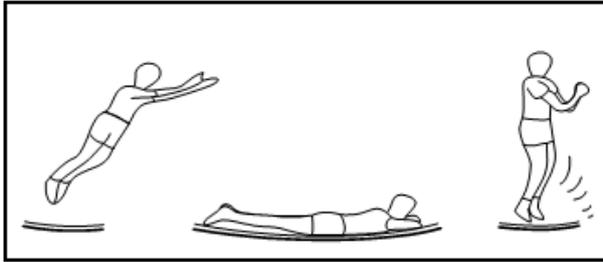
1. Beginnen Sie mit dem Grundsprung und springen Sie nicht zu hoch.
2. Landen Sie auf den Knien, Rücken gerade und Oberkörper aufgerichtet. Benutzen Sie Ihre Arme, um das Gleichgewicht zu halten.
3. Springen Sie zurück in die Grundsprunghaltung, indem Sie Ihre Arme nach oben schwingen.

7.3 Sitzsprung

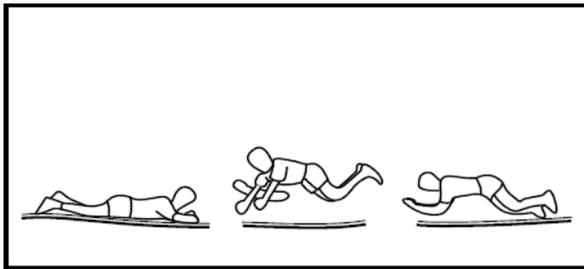


1. Landen Sie in einer sitzenden Position.
2. Stützen Sie sich mit Ihren Händen neben Ihren Hüften ab. Vorsicht: Blockieren Sie nicht Ihre Ellbogen.
3. Stossen Sie sich mit den Händen ab und springen Sie zurück in die stehende Position.

7.4 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. Stossen Sie sich ab um wieder in die Grundposition zu gelangen.



1. Beginnen Sie in der Bauchsprungposition.
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.

8 Demontage und Aufbewahrung

Für die Demontage des Trampolins und des Sicherheitsnetzes gehen Sie in umgekehrter Reihenfolge nach Kapitel 3 (Montageanleitung) vor. Bewahren Sie die Teile vor Beschädigungen geschützt an einem trockenen Ort auf. Verwenden Sie dazu die Originalverpackung oder eine geeignete Hülle.

Weitere BODYSHAPE Produkte finden Sie unter www.sportxx.ch

- ⇒ Quellenangabe für Sicherheitshinweise: bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung, Hofer Frank, Buchser Markus *Freizeit-Trampoline*, Bern 2011.

Vertrieb/Distribution/Distribuzione:
Migros-Beraterschafts-Bund, CH-8031 Zürich
Migros France S.A., F-74100 Etrambières
Migros Deutschland GmbH, D-79639 Lörrach

M-INFO LINE
CH-0848 84 0848
www.migros.ch

SPORTXX
MIGROS
Die ganze Welt des Sports