

## Sicherheitsregeln für den Trampolingebrauch

- Vergewissern Sie sich vor der Benutzung des Trampolins, daß sich das Trampolin in einem einwandfreien technischen Zustand befindet. Unter dem Trampolin darf sich nichts und niemand befinden.
- Unterlassen Sie die Benutzung des Trampolins, wenn Sie unter Einfluß von Alkohol, Medikamenten oder Drogen stehen oder übermüdet sind.
- Springen Sie nicht zu lange auf dem Trampolin. Unterbrechen Sie sofort, wenn Sie Schwindelgefühle oder Atemnot haben. Gesundheitlich vorbelastete Personen (z. B. Wirbelsäulengeschädigte) und Schwangere müssen das Springen unterlassen.
- Führen Sie keinesfalls während des Springens Gegenstände mit sich. Legen Sie alle Schmuckteile u.ä. vor dem Springen ab.
- Kaugummis und Bonbons im Mund sind wegen Erstickungsgefahr während des Springens absolut verboten.
- Es darf immer nur eine Person das Trampolinfeld betreten und springen. Das Springen mehrerer Personen gleichzeitig auf einem Gerät ist sehr gefährlich und ist deshalb zu unterlassen.
- Kleinkinder und jüngere Jugendliche sollten nur unter Aufsicht einer geeigneten Person das Trampolin benützen.
- Im Sprungbereich und im Gefahrenbereich um das Trampolin dürfen sich keinerlei Gegenstände befinden oder Personen aufhalten, welche den Springenden behindern oder beeinträchtigen können.
- Springen Sie auf dem Trampolin nur auf die dafür vorgesehene Art und Weise. Mißbrauchen Sie das Trampolin nicht, um auf andere Einrichtungen oder Gegenstände oder Personen zu springen. Bei mehreren Sprungfeldern darf nicht von einem Sprungfeld zu einem benachbarten Sprungfeld gesprungen werden.
- Machen Sie sich ausreichend mit den Wurfeigenschaften des Trampolins vertraut. Lernen Sie zuerst durch Abfedern der Knie das Abstoppen des Springens sowie Grundsprünge, bevor Sie schwierigere Sprünge versuchen.
- Vermeiden Sie es zu hoch zu springen. Üben Sie zunächst niedrigere Sprünge, bis Sie stets wieder in der Mitte des Sprungtuchs landen. Behalten Sie hierbei die Ecken des Trampolins im Auge, um das Springen zu kontrollieren.
- Das Springen von Saltos, Dreh- und Bauchsprüngen ist gefährlich. Unterlassen Sie daher alle derartigen Sprünge ohne fachkundige Anleitung und Hilfestellung.
- Keinesfalls mit Schuhen auf dem Trampolin springen.

**Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Trampolinspringen!**