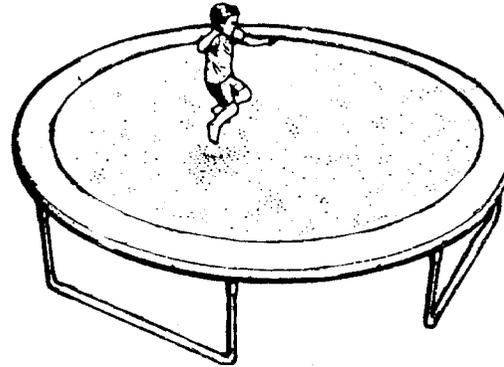


TRIMILIN FAMILY



Bedienungsanleitung

Die Bedienungsanleitung besteht aus:

1. Gefahrenhinweise
2. Vorbereitende Hinweise zur Benutzung
3. Montageanleitung
4. Pflege und Wartungshinweise
5. Sicherheitsbestimmungen
6. Einführung ins Trampolinspringen
7. Teileliste

1. Gefahrenhinweise

Warnung: Bei der Benutzung dieses Trampolins besteht schwere Verletzungsgefahr, einschließlich bleibender Querschnittslähmung oder sogar Tod, wenn Sie in einer ungünstigen Position landen. Auch dann, wenn die Landung auf der Trampolinmatte erfolgt. Vor der Montage oder Benutzung des Trampolins diese Bedienungsanleitung und das weitere Begleitmaterial aufmerksam durchlesen.

Diese Bedienungsanleitung zur weiteren Einsicht aufbewahren.

2. Vorbereitende Hinweise zur Benutzung des Trampolins

Vielen Dank für Ihren Kauf eines Gartentrampolins. Wir wünschen Ihnen und Ihren Angehörigen viele Jahre Spaß mit Ihrem Trimilin Family und dass Sie fit und gesund bleiben.

WICHTIG: Alle Trimilin Family werden mit wichtigen Informationen über die richtige Montage, Benutzung und Sicherheitsvorkehrungen geliefert. Diese Informationen müssen von allen Besitzern und allen Benutzern vor dem Gebrauch des Trampolins gelesen werden.

1. Missbrauch und Beschädigung dieses Trampolins sind äußerst gefährlich und können zu schweren Verletzungen führen.
2. Trampoline sind Rückprallgeräte, durch die ein Benutzer in ungewohnte Höhen versetzt wird. Beim Zurückprallen vom Trampolin, bzw. durch falsche Landung auf der Trampolinmatte kann es zu Verletzungen kommen.

3. Überprüfen Sie das Trampolin gründlich vor jeder Benutzung. Ersetzen Sie alle abgenutzten, beschädigten oder fehlenden Teile.

4. Alle Käufer und Benutzer des Trampolins müssen sich mit den Anweisungen zur richtigen Montage, Benutzung und Pflege des Trampolins vertraut machen. Jeder Benutzer muss sich über seine eigenen Grenzen bei der Benutzung des Trampolins bewusst sein. Vorsichtsmaßnahmen und Empfehlungen für die Pflege und Wartung des Trampolins sind in dieser Bedienungsanleitung enthalten.

5. Der Besitzer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer dieses Trampolins hinreichend über alle Warn- und Sicherheitshinweise informiert sind.

6. Es sollte sich immer nur eine Person auf dem Trampolin befinden.

Hinweise:

1. Vor Benutzung müssen die Bedienungsanleitung und alle anderen Informationshinweise, die mit diesem Trampolin geliefert werden, gründlich durchgelesen und verstanden werden. Beim Aufbau ist darauf zu achten, dass der Boden eben ist und eventuell das Trampolin durch geeignete Dämm-Matten abzusichern ist. Auf Beton, Teer, Pflaster usw. muss das Trampolin verrutschsicher aufgestellt werden. Es ist darauf zu achten, dass sich um das Trampolin keine Hindernisse befinden (z.B. Zäune, Bäume, ...) Auf ausreichenden Freiraum des Kopfes ist zu achten.
2. Die Abdeckung und das Sprungtuch müssen völlig trocken sein. Regelmäßige Kontrollen sind durchzuführen und schadhafte Teile zu ersetzen.
3. Benutzung des Trampolins nur unter erfahrener, informierter Aufsicht benutzen.
4. Das Trampolin barfuss oder mit rutschfesten Turnschuhen benutzen. Mit Strümpfen alleine besteht die Gefahr, dass Sie auf der Sprungmatte ausrutschen. Brillen, Schmuck, Uhren sind abzulegen und Taschen zu entleeren.
5. Es darf sich immer nur eine Person mit maximal 120 kg Körpergewicht auf dem Trampolin befinden. Bei zwei oder mehreren Benutzern besteht die Gefahr, dass sie zusammenstoßen, dass sie vom Trampolin katapultiert werden und dass unvorhergesehene Reaktionen der Trampolinmatte entstehen.
6. Wenn eine Person springt, darf niemand auf der Randabdeckung sitzen oder daran festhalten. Diese muss beim Springen flexibel mit der Sprungmatte reagieren können. Sonst kommt es zu Beschädigungen. Keine Purzelbäume oder Saltos schlagen, immer mittig springen.
7. Das Trampolin ohne Zigarette, weder unter dem Einfluss von Drogen oder Alkohol noch als Sprungbrett zu oder von anderen Gegenständen benutzen.

8. Das Springen wird beendet, indem man die Knie beugt, wenn die Füße mit der Trampolinmatte in Berührung kommen.
9. Das Trampolin vor unbefugter und unbeaufsichtigter Benutzung absichern. Nicht bei Dunkelheit springen. Keine Gegenstände auf das Trampolin legen.
10. Zunächst grundlegendes Springen und Körperstellungen erlernen, bevor anspruchsvollere Übungen probiert werden.
11. Auf das Trampolin hinauf- und herabklettern. Nicht auf- oder davon herabspringen.
12. Zu hohe Sprünge oder ein zu langes Springen vermeiden. Die Sprünge immer unter Kontrolle halten.
13. Den Blick auf das Trampolin richten. Es kann sonst zu einem Verlust der Balance und Kontrolle kommen.
14. Alle Gegenstände fernhalten, die den Benutzer des Trampolins stören könnten. Auf ausreichenden Hörspielraum achten. Es dürfen sich auch keine Gegenstände unter dem Trampolin befinden. Der Aufenthalt unter dem Trampolin ist verboten.
15. Das Trampolin nur mit sauberer und trockener Matte benutzen. Eine nasse Matte ist äußerst rutschig und verhindert ein kontrolliertes Springen und eine sichere Landung. Eine verschlissene oder beschädigte Matte sollte sofort ausgewechselt werden.
16. Keine Gegenstände (spitze, zerbrechliche, Glas) mit auf das Trampolin nehmen, die eine direkte Verletzungsgefahr darstellen oder eine indirekte Gefahr in sich bergen könnten (Ablenkung).

3. Montageanleitung **a. Allgemeine Hinweise**

Zur Montage Ihres Trimilin Family sind keine Werkzeuge, sondern nur eine zweite Person nötig. Es kann bei Nichtgebrauch zur kompakten und bequemen Lagerung leicht zerlegt werden.

Vor der Montage:

1. In der Montageanleitung sind die Teile mit Namen und Teilenummern gekennzeichnet. Die Beschreibung und die Nummer der Teile sind im Kapitel 7 (Teileliste) zu finden.
2. Überprüfen Sie, ob sich alle in der Teileliste aufgeführten Teile in der Packung befinden.
3. Das Trampolin muss auf einer ebenen Fläche aufgestellt werden.
4. Ein Hörspielraum von 4 m ist erforderlich. Ferner muss genügend seitlicher Abstand von anderen Gegenständen und Gefahrenquellen, einschließlich Stromleitungen, Ästen und Zäunen, vorhanden sein.
5. Es darf sich kein Gegenstand unter dem Trampolin befinden.
6. Das Trampolin muss immer an einer gut beleuchteten Stelle benutzt werden.
7. Der Gebrauch von Handschuhen während der Montage und beim Zerlegen wird empfohlen, um die Hände zu schützen.

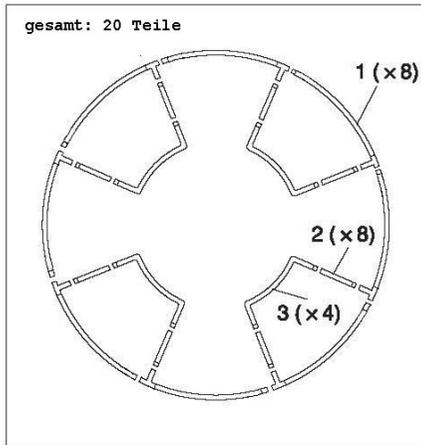


Abb. 1

Teile:

- 1: Rahmen mit Beinbuchse
- 2: Beinverlängerung
- 3: Bein

b. Montageschritte

Schritt 1:

Alle Rahmenteile kreisförmig auslegen (siehe Abb. 1). Der Rahmen wird aus insgesamt 20 Teilen zusammengesetzt.

Davon sind:

| | |
|---------------------------|---------|
| Rahmenteil mit Beinbuchse | 8 Teile |
| Beinverlängerung | 8 Teile |
| Bein | 4 Teile |

Alle diese Teile sind miteinander austauschbar und haben keine linke oder rechte Ausrichtung. Alle Verbindungen werden dadurch hergestellt, dass ein Rohrende in das etwas größere Rohrende des nächsten Teils geschoben wird. Diese Verbindungen werden im folgenden Steckverbindungen genannt.

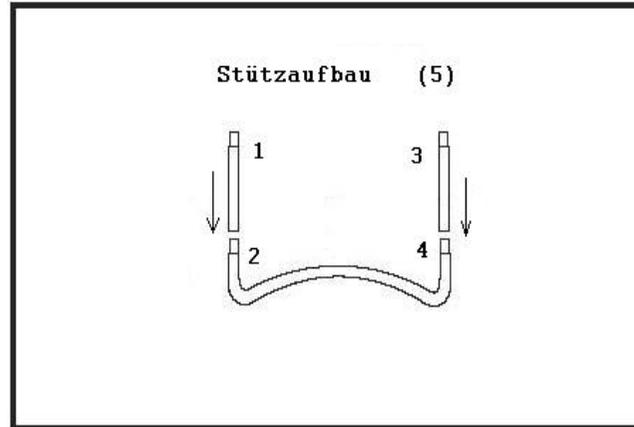


Abb. 2

- 1: Erste Beinverlängerung
- 2: auf das Ende des Beins stecken
- 3: Zweite Beinverlängerung
- 4: über das andere Ende des Beins schieben
- 5: → Stützaufbau

Schritt 2:

Alle Beinverlängerungen senkrecht auf die Beine stecken (siehe Abb. 2). Dies werden wir nun als **Stützaufbau** bezeichnen .

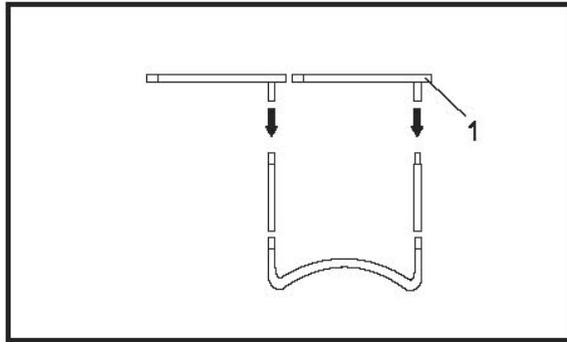


Abb. 3



Abb. 4

Schritt 3:

Jetzt brauchen Sie jemanden, der Ihnen beim weiteren Zusammenbau des Rahmens behilflich ist. Eine Person stellt den in Abb. 2 gezeigten Stützaufbau senkrecht auf. Er steckt auf einer Seite die Beinbuchse eines Rahmenteils (1) auf eine Beinverlängerung. (siehe Abb. 3) Die zweite Person nimmt ein zweites Rahmenteil und führt das T-Stück am Ende des Rahmenteils in die Verjüngung des bereits montierten Rahmenteils ein. (siehe Abb. 4) Nun drückt man vorsichtig aber mit Kraft dieses T-Stück auf die Verjüngung der 2. Beinverlängerung des Stützaufbaus. (siehe Abb. 5) Fahren Sie nun kreisförmig mit der weiteren Montage fort, indem Sie alle Rahmenteile mit den Beinen bzw. dem Stützaufbau verbinden. Nun ist der Rahmen aufgebaut.



Abb. 5



Abb. 6



Abb. 7



Abb. 8

Schritt 4:

Nun folgt die Montage der Federn. Es befinden sich je nach Modell insgesamt 72 oder 88 "Δ"-Ringe an der Matte. Es werden nun die ersten 8 Federn - jeweils eine links von der T-Verbindung - in das vorgesehene Loch im Rahmenteil eingehängt. (siehe Abb. 7) (Achtung: längere Öse der Feder immer ins Rahmenteil stecken – siehe Abb. 6). Die Sprungmatte wird in die Mitte des Rahmens getragen, so ausgerichtet, dass die Mittenmarkierung nach oben zeigt, und mit den im Rahmen steckenden Federn verbunden. Dazu hängt man die erste Feder ein (=0), zählt dann jeweils in 9'er Schritten beim Gartentrampolin Ø 3.70 m und in 11'er Schritten beim Gartentrampolin Ø 4.30 m die "Δ"-Ringe an der Matte ab (siehe Abb. 7) und hängt die Federn ein. An Position 9/11, 18/22, 27/33, 36/44, 45/55, 54/66, 63/77 und 72/88(=0) befinden sich nun Federn. (siehe Abb. 8)

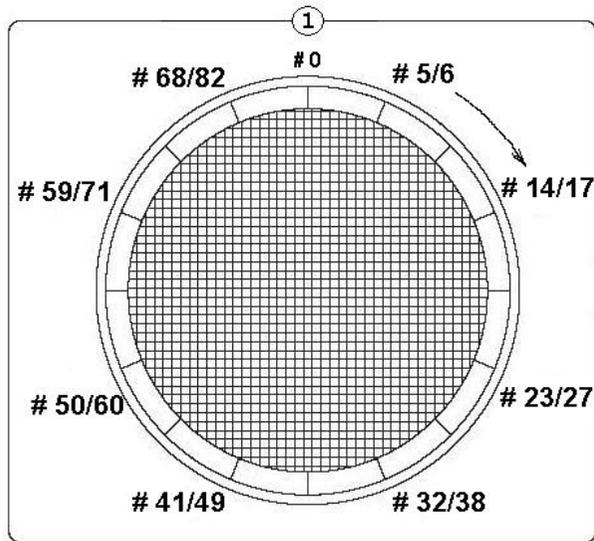


Abb. 9

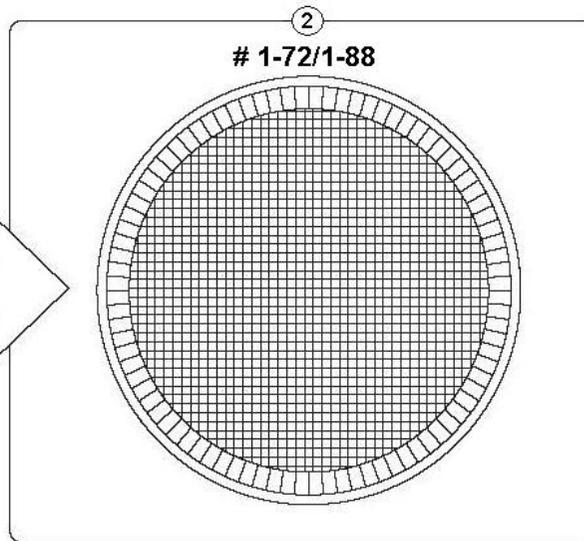


Abb. 10



Abb. 11

Schritt 5:

Füllen Sie nun die Zwischenräume mit Federn auf, indem Sie die schmale Öse der Feder in den "Δ"-Ring der Matte hängen und das andere Ende mit der Federspannhilfe zum Rahmen hin ziehen. (Abb. 11) Wenn die Feder den Rahmen erreicht, drücken Sie das Federende mit der freien Hand in das Loch des Rahmens, während Sie gleichzeitig die Federspannhilfe herausziehen. Benutzen Sie hierzu immer die Federspannhilfe, nicht Ihre Hände. So schützen Sie sich am besten gegen Verletzungen.

Um die Sprungmatte gleichmäßig zu spannen, hängen Sie jeweils eine Feder mittig in die Federnzwischenräume (siehe Abb 9 - Positionen 5, 14, 23, 32, 41, 50, 59 und 68 beim Gartentrampolin Ø 3.70 m und den Positionen 6, 17, 27, 38, 49, 60, 71 und 82 beim Gartentrampolin Ø 4.30 m).

Schritt 6:

Zur Befestigung der restlichen Federn beginnen Sie wieder bei Ihrem Startpunkt (0) und montieren jeweils nur eine Feder neben (im Uhrzeigersinn) die bereits eingehängte Feder. Machen Sie dies reihum bei allen Zwischenräumen und wiederholen Sie den Schritt 8 solange, bis alle Federn eingehängt sind. (Abb. 10, Abb. 12)

Achtung:

Bei der Befestigung der Federn immer darauf achten, dass die Hände den Steckverbindungen der Rahmenteile nicht zu nahe kommen. Dies könnte sonst Quetschungen verursachen.



Abb. 12



Abb. 13

Schritt 7:

Legen Sie den Randbezug auf das Trampolin (glatte grüne Seite nach oben) und richten ihn so aus, dass alle Federn und Deltaringe abgedeckt sind. (siehe Abb. 13) Befestigen Sie mit den am Randbezug angenähten Bändern den Randbezug am Rahmen des Trampolins. (siehe Abb. 14)

Achtung: Achten Sie darauf, dass die Bänder **nicht** an der Beinverlängerung/T-Stück befestigt werden, da nur so ein Schutz vor den Feder/"Δ"-Ringen gewährleistet ist.



Abb. 14



Abb. 15

Schritt 8:

Leiter - Haken Sie die Leiter über den Rahmen an einer der Beinverlängerungen ein. (Abb. 15)
Wenn das Trampolin nicht benutzt wird, sollte die Leiter abgenommen und an einem sicheren Ort aufbewahrt werden. Dies gilt besonders, wenn Sie kleine Kinder haben. Diese sollten das Trampolin nie ohne Aufsicht betreten können.

Schritt 9:

Bringen Sie nun das Warnschild mit dem mitgelieferten Kabelbinder an. Befestigen Sie es an der Stelle, an der das Trampolin normalerweise bestiegen wird.

DIE MONTAGE IST HIERMIT BEENDET.

Achten Sie darauf, dass alle Teile fest montiert sind. Machen Sie sich und alle Benutzer vor der Benutzung des Trampolins mit den Pflege-, Wartungs- und Benutzungshinweisen, sowie den Sicherheitsbestimmungen vertraut, die in dieser Bedienungsanleitung enthalten sind.

ACHTUNG: Dieses Trampolin sollte **nicht** ohne den Randbezug benutzt werden. Er ist dazu da, die Verletzungsgefahr durch Kontakt mit dem Trampolinrahmen, den Federn und den "Δ"-Ringen zu verringern.

4. Pflege und Wartung

Das Trimilin Family wurde von Fachleuten hergestellt, um Ihnen und Ihren Angehörigen viele Jahre Spaß und Fitness zu geben. Durch richtige Wartung und Pflege können Sie die Lebensdauer des Trampolins verlängern und die Verletzungsgefahr verringern. Folgende Richtlinien sollten Sie stets beachten:

1. Überprüfen Sie das Trampolin vor jeder Benutzung und ersetzen Sie alle verschlissenen, beschädigten und fehlenden Teile. Folgende Zustände sind potentielle Gefahrenquellen und erhöhen die Möglichkeit einer Körperverletzung:
 - a. Einstiche, Löcher und Risse in der Trampolinmatte.
 - b. Verschleiß einer der Mattennähte.
 - c. Verbogener oder gebrochener Rahmen.
 - d. Gebrochene, verbogene oder fehlende Federn oder "Δ"-Ringe.
 - e. Fehlende bzw. unzureichend befestigte Randabdeckung.
 - f. Aus dem Rahmen herausragende scharfe Kanten.

Wenn einer dieser Mängel zutrifft, sollte das Trampolin zerlegt oder anderweitig gegen weitere Benutzung abgesichert werden, bis der Zustand behoben ist.

2. Die Trampolinmatte und der Randbezug können durch zu starke Hitze beschädigt werden. Halten Sie das Trampolin von Feuer, Funken und Feuerwerkskörpern fern.
3. Lassen Sie keine Haustiere auf das Trampolin, da die Krallen der Tiere das Mattenmaterial oder den Randbezug beschädigen können.
4. Das Trampolin ist für **eine** Person gedacht, die weniger als 125 kg wiegt. Der Benutzer sollte entweder barfuß sein oder Turnschuhe tragen. Er sollte alle scharfen Gegenstände ablegen. Die Matte sollte nicht mit schweren, scharfen oder spitzen Gegenständen in Berührung kommen.

5. Sicherheitsbestimmungen

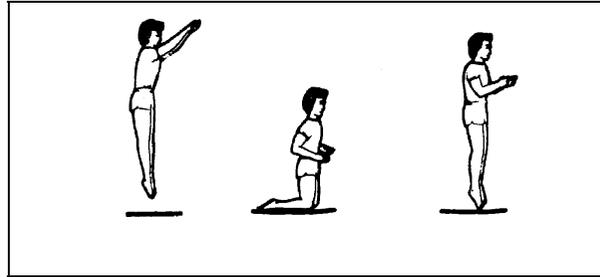
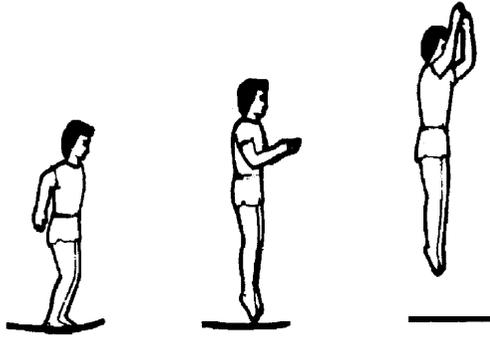
1. Ein ausreichender Höhengspielraum ist absolut notwendig. Ein Spielraum von 4 m wird für diese Art Trampolin empfohlen. Wird das Trampolin im Freien benutzt, muss auf ausreichenden seitlichen Abstand von Stromleitungen, Ästen, Zäunen und anderen möglichen Gefahrenquellen geachtet werden.
2. Stellen Sie vor der Benutzung das Trampolin auf einer ebenen Fläche auf.
3. Das Trampolin muss immer an einem gut beleuchteten Ort benutzt werden. Ist künstliche Beleuchtung vorhanden, sollte diese mindestens dem Standard von 538 Lux entsprechen, wie dies für Turnhallen und Sportgebäuden empfohlen wird.
4. Es darf sich kein Gegenstand auf/unter dem Trampolin befinden.
5. Die Oberfläche der Trampolinmatte muss sauber und trocken sein.
6. Der Wind bzw. die Luftströmung darf nur schwach sein. Das Trampolin sollte nicht bei böigem oder starkem Wind benutzt werden.
7. Die Person, die für die Benutzung des Trampolins verantwortlich ist, sollte **alle Benutzer** auf die Regeln und Sicherheitsbestimmungen aufmerksam machen, die in dieser Bedienungsanleitung und auf den Trampolinetiketten und Schildern enthalten sind.

Die Rolle des Benutzers zur Vermeidung von Unfällen.

Aus Sicherheitsgründen muss der Benutzer mit den Richtlinien zur Benutzung des Trampolins vertraut sein. Er muss verstehen, dass er zunächst ein niedriges, kontrolliertes Springen lernen muss. Danach werden die grundlegenden Landepositionen und Kombinationen erlernt, bevor man fortgeschrittene Übungen durchführen kann. Der Benutzer muss verstehen, dass er zunächst bei einfachen Übungen die Kontrolle über seinen Körper erlernen muss, bevor er an weitere Bewegungen/-Sprungübungen denken kann. Der Mangel an grundlegenden Fertigkeiten und Kenntnissen ist die häufigste Ursache für Verletzungen.

Die Rolle des Besitzers zur Vermeidung von Unfällen.

Trampoline werden oftmals frei zugänglich im Haus oder Garten benutzt. Wenn dies der Fall ist, dann ist der Besitzer bzw. die für das Trampolin zuständige Person dafür verantwortlich, dass junge oder unerfahrene Benutzer das Trampolin nur unter der Aufsicht einer darin erfahrenen Person benutzen. Die in dieser Anleitung aufgeführten Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen müssen allen zukünftigen Benutzern bekannt gemacht und von allen eingehalten werden, um die Unfall- und Verletzungsgefahr auf ein Minimum zu beschränken. Manchmal, wenn eine Beaufsichtigung nicht möglich bzw. unzureichend ist, ist es evtl. erforderlich, dass das Trampolin zerlegt an einem sicheren Ort aufbewahrt oder anderweitig vor unbefugter Benutzung geschützt wird. Eine andere Möglichkeit ist, das Trampolin mit einer schweren Plane abzudecken, die durch Ketten und Schlösser gesichert wird. Der Besitzer ist außerdem dafür verantwortlich, dass das **Warnschild** am Trampolin befestigt wird und dass alle Benutzer über diese Regeln und Sicherheitshinweise informiert werden.



6. Grundlegende Trampolinübungen

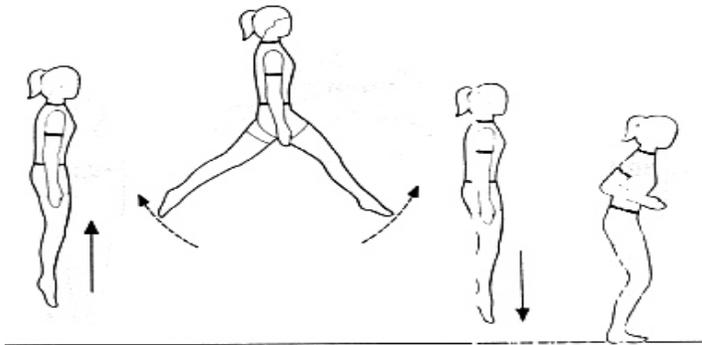
a. Grundlegendes Springen

1. Beginnen Sie in einer stehenden Stellung mit aufrechtem Kopf und auf die Matte gerichtetem Blick.
2. Schwingen Sie die Arme kreisförmig nach vorne und hoch.
3. Bringen Sie die Füße zusammen und richten Sie die Zehenspitzen nach unten, während Sie sich in der Luft befinden.
4. Halten Sie die Füße seitlich ca. 40 cm auseinander, wenn Sie auf der Matte landen.

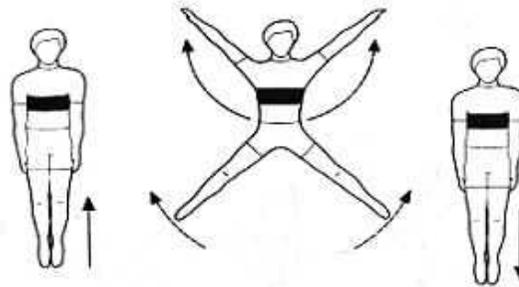
b. Kniefall

1. Beginnen Sie mit niedrigem Springen.
2. Landen Sie auf den Knien, wobei Sie den Rücken und Körper gerade halten.
3. Begeben Sie sich wieder in die aufrechte Stellung.

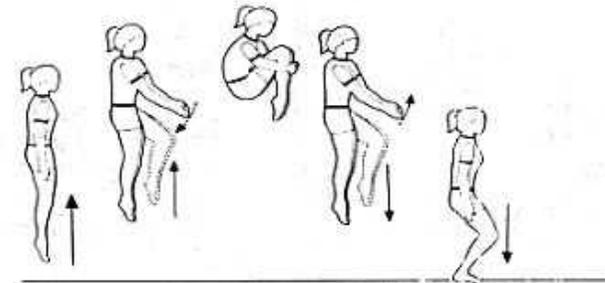
c. Weitere Übungsvorschläge



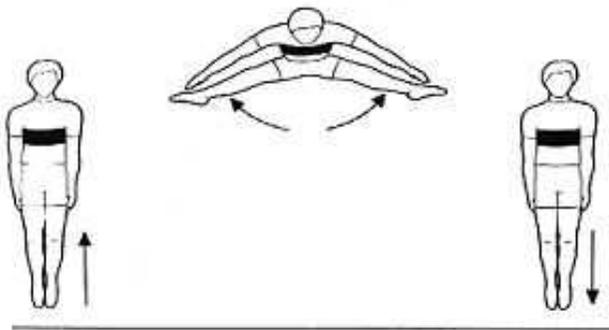
Schere



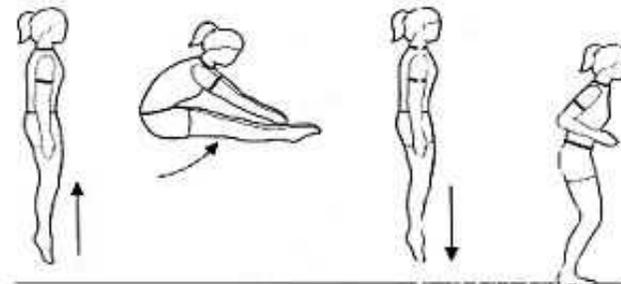
Grätsche



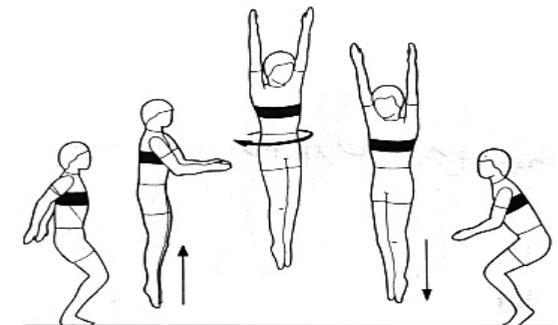
Hocke



Sternsprung



Hechtsprung



halbe Umdrehung

7. Teileliste Trimilin Family

| Lfd. Nr. | Artikel | TF 43 | TF 37 | | | |
|----------|---------------------------|--------------|--------------|--|--|--|
| 1 | Rahmenteil mit Beinbuchse | 8 x TFR43 | 8 x TFR37 | | | |
| 2 | Beinverlängerung | 8 x TFV43/37 | 8 x TFV43/37 | | | |
| 3 | Bein | 4 x TFB43 | 4 x TFB37 | | | |
| 4 | Matte | 1 x TFM43 | 1 x TFM37 | | | |
| 5 | Randbezug | 1 x TFC43 | 1 x TFC37 | | | |
| 6 | Federn | 88 x TFF43 | 72 x TFF37 | | | |
| 7 | Leiter | 1 x TFL43/37 | 1 x TFL43/37 | | | |
| 8 | Federspannhilfe | 1 x | 1 x | | | |