

Sicherheitshinweise Verwendung Trampolins

Informationen über die Verwendung des Trampolins

Zunächst sollten Sie ein Gefühl für das Trampolin und dessen Schleuderkraft entwickeln. Dabei sollten Sie sich auf die grundsätzliche Körperhaltung konzentrieren und jeden (Grund-) Sprung üben, solange, bis sie ihn leicht und kontrolliert ausführen können.

Um einen Sprung abubrechen, beugen Sie die Knie stark, bevor Sie die Matte des Trampolins berühren. Diese Technik sollten Sie erlernen, solange Sie die Grundsprünge erlernen. Diese Abbruchtechnik sollten Sie immer dann einsetzen, wenn Sie das Gleichgewicht oder die Kontrolle über Ihren Sprung verlieren.

Sie sollten immer zunächst den einfachsten Sprung erlernen und diesen vollständig und fehlerfrei beherrschen, bevor Sie sich schwierigeren, fortgeschrittenen Sprünge zuwenden. Sie beherrschen einen Sprung dann, wenn sie von dem gleichen Punkt auf der Matte abspringen und wieder aufkommen. Sollten Sie den nächsten Sprung versuchen, ohne den vorherigen zu beherrschen, so erhöhen Sie Ihre Chance, verletzt zu werden.

Vermeiden Sie es, längere Zeit auf dem Trampolin zu springen, da Ermüdung Ihre Verletzungsgefahr erhöht. Springen Sie nur kürzere Zeit und lassen Sie dann auch andere ihren Spaß haben! Es sollten niemals mehr als eine Person gleichzeitig auf dem Trampolin springen.

Die Springer sollten ein T-Shirt, eine kurze Hose oder einen Trainingsanzug sowie vorschriftsgemäße Gymnastikschuhe oder dicke Socken tragen bzw. barfuß sein. Zu Beginn werden Sie wahrscheinlich langärmlige Oberteile und lange Hosen vorziehen, um sich gegen Kratzer und Abschürfungen zu schützen, solange Sie die korrekten Landepositionen und -formen noch nicht beherrschen.

Verwenden Sie keine Schuhe mit harten Sohlen auf dem Trampolin, da diese das Mattenmaterial übermäßig abnutzen.

Sie sollten immer richtig auf- und absteigen, um Verletzungen zu vermeiden. Um richtig aufzusteigen, sollten Sie sich mit Ihrer Hand am Rahmen festhalten und entweder – über die Federn hinweg – die Trampolin-Matte betreten oder sich auf die Matte abrollen. Vergessen Sie nie, sich am Rahmen festzuhalten, wenn Sie auf- oder absteigen. Steigen Sie nie auf das Stoßkissen am Rahmen und halten Sie sich nie daran fest. Um richtig abzusteigen, bewegen Sie sich auf die Seite des Trampolins, halten Sie sich mit der Hand am Rahmen fest und steigen Sie von der Matte auf den Boden. Kleineren Kindern sollte man beim Auf- und Absteigen helfen.

Springen Sie nicht leichtsinnig auf dem Trampolin, da sich dadurch Ihr Verletzungsrisiko erhöht. Der Schlüssel zu Sicherheit und Spaß mit dem Trampolin liegt in der Beherrschung der einzelnen Sprünge. Versuchen Sie nie, andere Springer an Sprunghöhe zu überbieten. Verwenden Sie das Trampolin nie allein, ohne Übungsleiter.

Auf- und Absteigen: Seien Sie sehr vorsichtig, wenn Sie auf das Trampolin auf- oder absteigen. Steigen Sie NICHT auf das Trampolin, indem Sie das Stoßkissen greifen, auf die Federn steigen oder von einem anderen Objekt (z.B. einer Fläche, einem Dach, einer Leiter etc.) auf die Matte springen. Dadurch erhöht sich Ihr Verletzungsrisiko! Steigen Sie NICHT ab, indem Sie von dem Trampolin springen und auf dem Boden landen, ganz gleich wie dieser beschaffen ist. Wenn kleine Kinder auf dem Trampolin spielen, benötigen diese möglicherweise Hilfe beim Auf- und Absteigen.

Benutzung von Alkohol oder Drogen: Verwenden Sie keinen Alkohol oder Drogen, wenn Sie das Trampolin benutzen! Dies erhöht Ihre Verletzungsgefahr. Unfälle könnten sich ereignen, wenn Sie vom Trampolin herunterspringen, die Kontrolle verlieren, mit anderen Springern zusammenstoßen oder auf den Federn landen. Im Allgemeinen wird die leichteste Person auf dem Trampolin verletzt.

Auf die Federn oder den Rahmen aufprallen: Wenn Sie mit dem Trampolin spielen, BLEIBEN Sie in der Mitte der Matte. Dadurch mindern Sie Ihr Risiko, durch einen Aufprall auf den Federn oder dem Rahmen verletzt zu werden. Springen oder steigen Sie NIEMALS auf das Stoßkissen, da dieses nicht dafür ausgelegt wurde, das Gewicht einer Person auszuhalten.

Verlust der Kontrolle: Versuchen Sie KEINE schwierigen Manöver, solange Sie nicht die vorhergehenden Manöver beherrschen oder wenn Sie das Springen auf dem Trampolin erst lernen. Sollten Sie diesem Rat zuwiderhandeln, erhöhen Sie die Verletzungsgefahr. Sie könnten auf dem Rahmen, den Federn oder völlig außerhalb des Trampolins aufkommen. Ein kontrollierter Sprung ist dadurch gekennzeichnet, dass man auf dem selben Punkt aufkommt, von dem man abgesprungen ist. Sollten Sie die Kontrolle verlieren, während Sie auf dem Trampolin springen, so beugen Sie stark die Knie bei der Landung. Dadurch bekommen Sie wieder Kontrolle und können den Sprung stoppen.

Saltos (Flips): Vollziehen Sie KEINE Saltos jeglicher Art (vorwärts oder rückwärts) auf diesem Trampolin. Sollte Ihnen dabei ein Fehler unterlaufen, könnten Sie auf dem Kopf oder mit dem Nacken aufkommen. Dadurch erhöht sich das Risiko, sich das Genick oder Kreuz zu brechen, was zu Tod oder Lähmung führt.

Andere Objekte: Verwenden Sie das Trampolin NICHT, wenn sich Tiere, andere Menschen oder Gegenstände unter dem Trampolin befinden, da sich dadurch das Verletzungsrisiko erhöht. Halten Sie KEINE Objekte in der Hand und legen Sie KEINE Objekte auf das Trampolin, während dieses von jemandem verwendet wird. Sollten sich Bäume, Äste, Drähte oder andere Objekte über dem Trampolin befinden, so erhöht sich dadurch Ihre Verletzungsgefahr.

Schlechte Wartung des Trampolins: Ein Trampolin in schlechtem Zustand erhöht Ihre Verletzungsgefahr. Bitte überprüfen Sie das Trampolin vor jeder Benutzung auf durchgebogene Stahlrohre, eine abgenutzte Matte, lose oder gebrochene Federn und Stabilität des gesamten Trampolins.

Wetterbedingungen: Bitte beachten Sie die Wetterbedingungen bei der Benutzung des Trampolins. Wenn das Trampolin feucht oder naß ist, so kann der Springer ausrutschen und sich verletzen. Bei zu großem Wind kann er die Kontrolle verlieren.