

TRAMPOLINING IS GREAT FUN, BUT IT ALSO CAN BE VERY DANGEROUS, SOMERSAULTS AND OTHER ROTATIONS OF THE BODY WITH LANDING ON HEAD, NECK OR BODY HAVE THE RISK OF VERY SERIOUS INJURIES E.G. PERMANENT PARALYSIS OR DANGER OF LIFE!

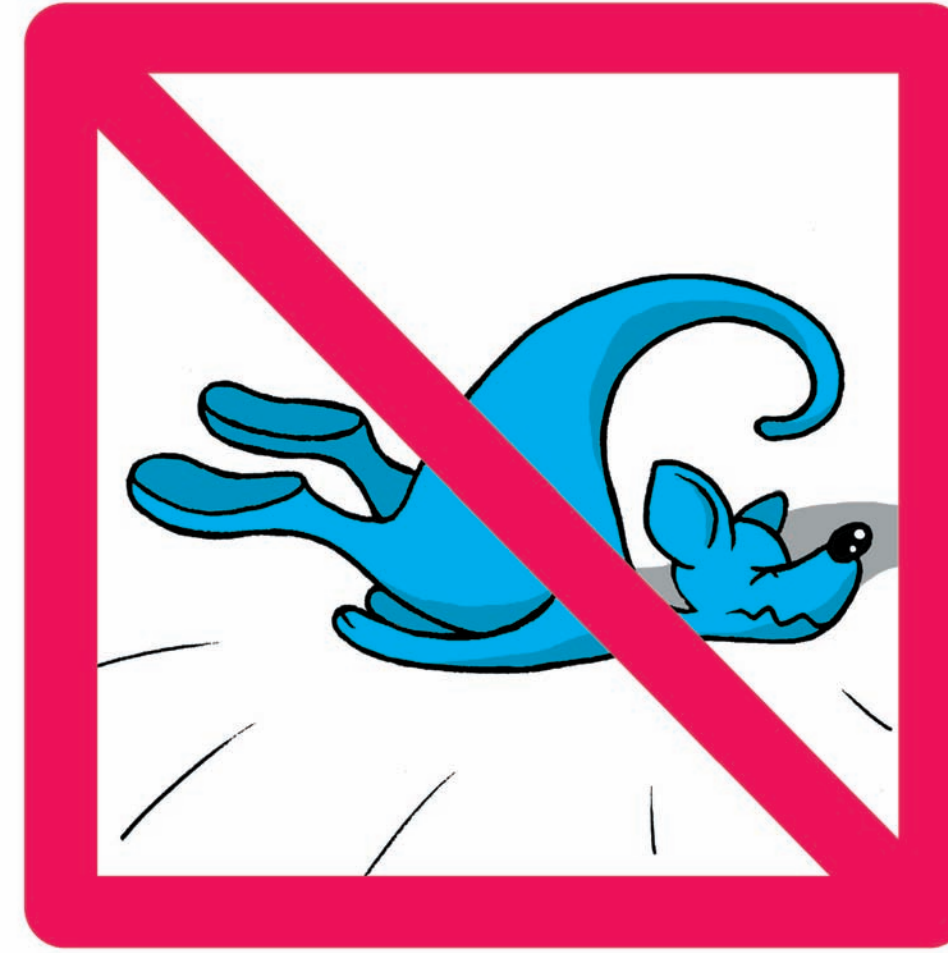
TRAMPOLINSPRINGEN MACHT RIESIGEN SPASS, JEDOCH KANN ES AUCH SEHR GEFÄHRLICH SEIN, DENN BEI KÖRPERÜBERSCHLÄGEN BZW. -DREHUNGEN BESTEHEN BEI EINER LANDUNG AUF KOPF, NACKEN ODER KÖRPER SCHWERSTE VERLETZUNGSRIKSEN, WIE Z.B. DAUERHAFTE LÄHMUNG ODER LEBENSGEFAHR!



**Keine Saltos /
No somersaults**



**Keine Rückensprünge /
No back landings**



**Keine Bauchsprünge /
No front landings**



**Bist Du fit genug? /
Is your fitness good?**



**1 Person pro Trampolin /
1 person each trampoline**



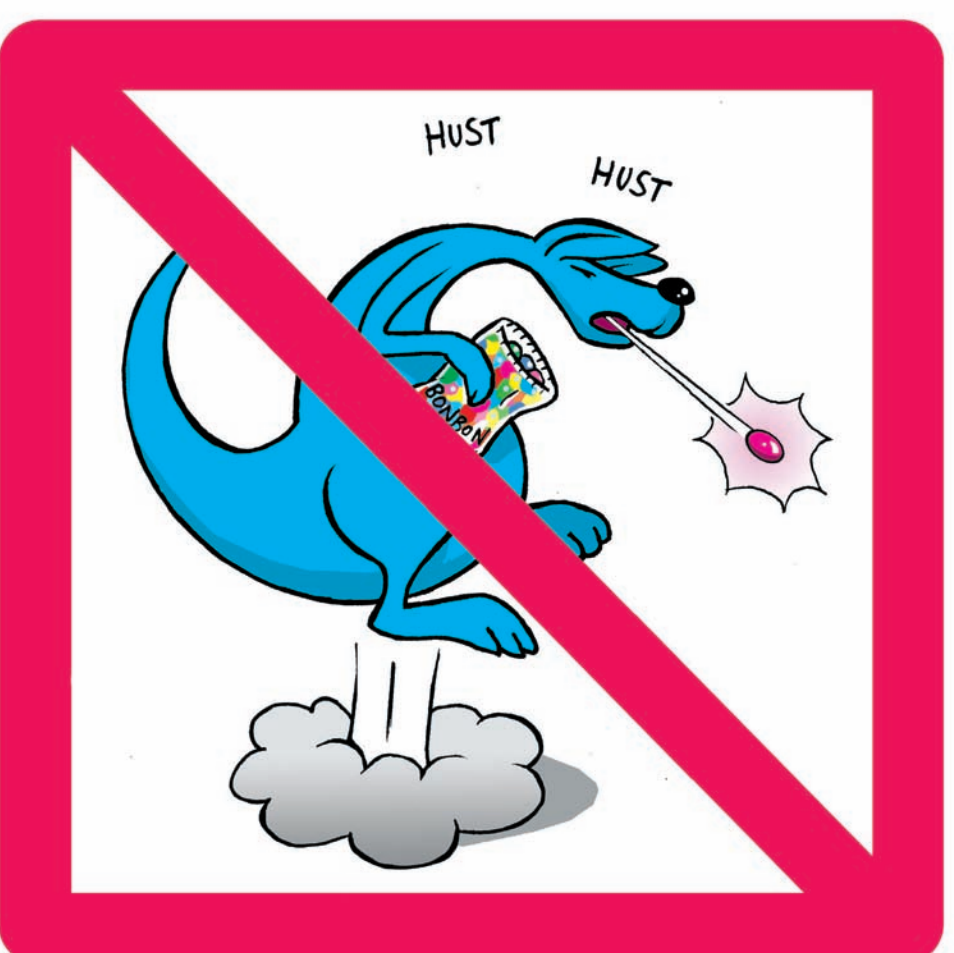
**Keine Schuhe /
No shoes**



**Kein Essen /
No food**



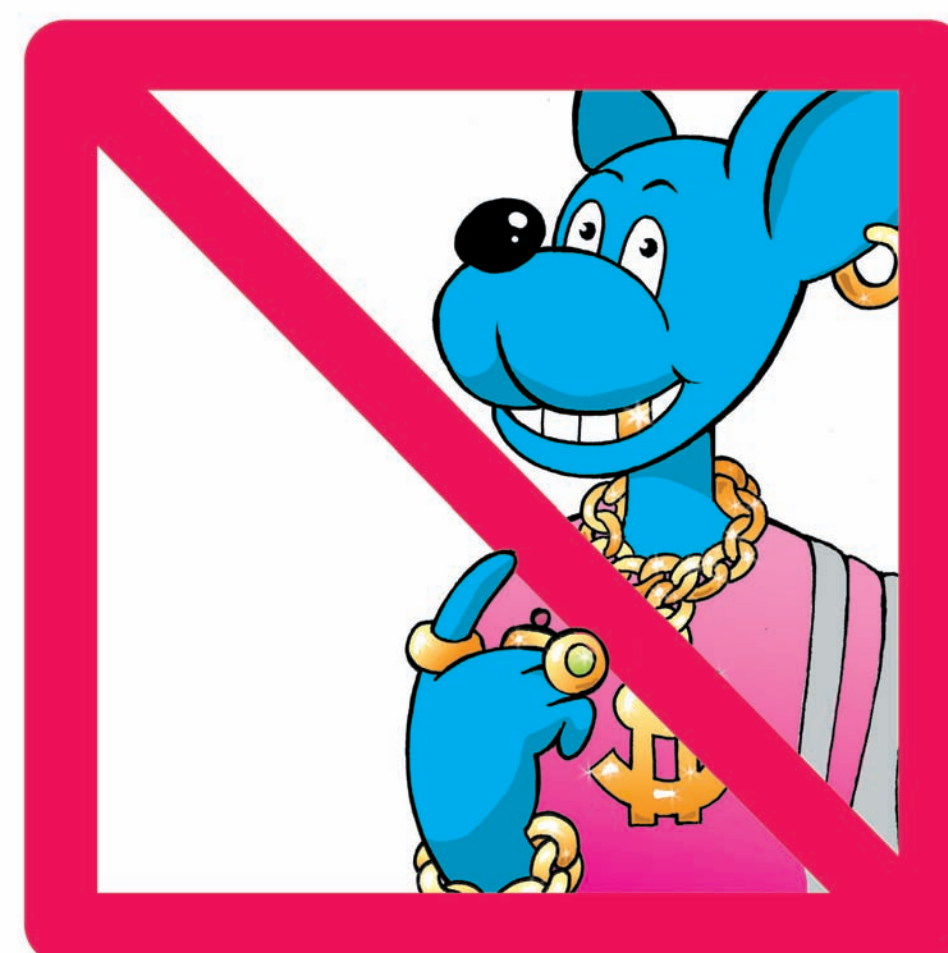
**Keine Getränke /
No drinks**



**Keine Kaugummis / Bon-
bons**



**Kein Alkohol /
No alcohol**



**Kein Schmuck /
No jewellery**



**Keine Drogen /
No drugs**

**Kinder unter 4 Jahren dürfen nicht springen!
Kinder unter 12 Jahren nur mit Aufsicht eines Erziehungsberechtigten!
Ohne Aufsicht ist die Anlage zum Springen nicht freigegeben!
Benutzung auf eigene Gefahr!**

**Children under 4 years are not allowed to jump!
Children under 12 years only with parental supervision!
Jumping on the trampoline is not allowed without supervision!
Use at your own risk!**

Vergewissere Dich vor der Benutzung des Trampolins, dass sich das Trampolin in einem einwandfreien technischen Zustand befindet. Sollte ein Trampolin beschädigt sein, so darf die Anlage nicht mehr benutzt werden. Die Anlage darf in keinem Fall benutzt werden bei:

- Schwangerschaft
- Herz- Kreislaufstörungen
- Bandscheibenvorfällen, Rückenverletzungen
- anderen gesundheitlichen Beschwerden

Vermeide es zu hoch zu springen, um nicht die Kontrolle zu verlieren. Übe zunächst niedrigere Sprünge, bis Du stets wieder in der Mitte des Sprungtuchs landest. Behalte hierbei die Ecken und die Mittelfeldmarkierung des Trampolins im Auge, um das Springen zu kontrollieren. Nicht vom Trampolin springen!

Mißbrauche das Trampolin nicht, um auf andere Einrichtungen, Gegenstände oder Personen zu springen. Bei mehreren Sprungfeldern darf nicht von einem Sprungfeld zu einem benachbarten Sprungfeld gesprungen werden. Im Sprungbereich und im Gefahrenbereich um das Trampolin dürfen sich keinerlei Gegenstände befinden oder Personen aufhalten, welche den Springenden behindern oder beeinträchtigen können. Unter dem Trampolin darf sich nichts und niemand befinden!

Before using the trampoline, check to ensure that it is in a technically faultless condition. If a trampoline should be damaged, please do not use it or allow it to be used! The equipment should not be used in the cases of:

- Pregnancy
- Heart or circulatory problems
- Intervertebral disc incidents, back injuries
- Other health problems

Avoid jumping too high, because you could lose control. First try lower jumps until you are always able to land at the centre of the mat. When jumping, keep an eye on the corners and centre mat markings in order to control your jumps. Do not jump off the trampoline!

Do not misuse the trampoline by using it to jump onto other equipment, objects or persons. If there are several trampolines, you must not jump from one trampoline to another. In the jump and risk areas around the trampoline, there should not be any objects or persons which/who could in any way cause obstruction or interference. Nothing and nobody should be beneath the trampoline!