



## **Trampolin- Spass im CCL**

**05.07.-14.07.2018**

**Mo.- Sa.: 12:00 – 19:00 Uhr**

### **BENUTZUNGSREGELN**

**Eine Benutzung der Trampoline außerhalb des o.g. Aktionszeitraums ist verboten.**

**Ab 6 Jahren dürfen Kinder alleine die Trampoline benutzen. Kinder unter 6 Jahren nur mit einem Erziehungsberechtigten. Alle anderen Besucher bis 150 kg.**

**Springt nicht zu lange auf dem Trampolin. Unterbrecht sofort, wenn Ihr Schwindelgefühle oder Atemnot habt. Gesundheitlich vorbelastete Personen (z. B. Wirbelsäulengeschädigte) müssen das Springen unterlassen.**

**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.**

**Springt auf dem Trampolin nur auf die dafür vorgesehene Art und Weise. Missbraucht das Trampolin nicht, um auf andere Einrichtungen, Gegenstände oder Personen zu springen.**

**Keinesfalls mit Schuhen auf dem Trampolin springen. Es wird empfohlen nur mit Strümpfen zu springen.**

**Die Nutzung des Trampolins ist nur unter Aufsicht geeigneter und unterwiesener Personen erlaubt.**

#### **Gewöhnung an die Körperspannung und Aufrechterhaltung der Konzentration**

Das Springen auf den Trampolinen erfordert Körperspannung, Konzentration, Koordination und Muskelkraft. Gebt Eurem Körper also Zeit, sich an die Trampoline zu gewöhnen. Die Aufmerksamkeit und Körperspannung sollte immer hochgehalten werden. Achtet zudem darauf, dass Eure Knie beim Absprung, bei Drehungen in der Luft und bei der Landung Eurem Gesicht nicht gefährlich nah kommen. Lasst beim Springen die Zunge im Mund. Vermeidet es zu hoch zu springen. Übt zunächst niedrigere Sprünge, bis Ihr stets wieder in der Mitte des Sprungtuchs landet. Behaltet hierbei die Ecken des Trampolins im Auge, um das Springen zu kontrollieren.

#### **Saltos und gefährliche Tricks**

Das Springen von Saltos, Dreh- und Bauchsprüngen ist gefährlich. Unterlasst daher alle derartigen Sprünge ohne fachkundige Anleitung und Hilfestellung.

#### **Alkohol und Drogen sind nicht gestattet**

Das Benutzen der Trampolinfläche unter Alkohol- und Drogeneinfluss ist verboten.



### **Achtet auf Eure Gesundheit**

Solltet Ihr unter Rücken-, Herz- oder anderen Beschwerden wie Asthma oder Diabetes leiden, so konsultiert vorher einen Arzt. Auch Schwangere sollten sich von einem Arzt über das Risiko beim Trampolinspringen beraten lassen.

### **Langsames Betreten der Trampoline**

Achtet beim Betreten der Trampoline auf die Dynamik der Sprungfläche. Zu schnelles Betreten der Trampoline führt zum Verlust der Körperspannung.

### **Sprungzone und Grenzen des Trampolins beachten**

Beim Springen immer in der Mitte der Trampolinfläche bleiben. Ein Sprung auf die Rahmen kann zu schwerwiegenden Verletzungen führen. Das Trampolin darf nicht mit einem Sprung verlassen werden. Bitte nach Beendigung des Springens vom Trampolin ab klettern.

### **Die Sprungfläche ist nicht zum Liegen oder Ausruhen gedacht**

Pausen sind außerhalb der Sprungfläche z.B. auf den Sitzgelegenheiten möglich.

### **Klettern verboten**

An Netzen hochklettern oder hängen ist nicht gestattet.

### **Kein Rempeln, Schubsen oder Drängeln**

Nehmt Rücksicht und achtet auf andere Springer. Störungen anderer Springer auf den Trampolinen können diese bei deren Landung stark gefährden.

### **Tragen von angemessener Kleidung**

Die Kleidung sollte frei von hängenden Reißverschlüssen, Schlaufen oder Bändern sein. Hör- und Sehhilfen sind abzulegen oder müssen so beschaffen sein, dass sie sich beim Springen nicht vom Gesicht lösen können. Das Tragen von Kopfbedeckungen jeglicher Art ist verboten. Schmuck und Piercings sind abzulegen. Während des Springens dürfen keine scharfkantigen oder zerbrechlichen Gegenstände mitgeführt werden. Die Taschen sind vorab zu leeren. Sollte Ihr lange Haare haben, bindet sie zu einem Zopf.

### **Fremde Gegenstände**

Das Springen mit Gegenständen wie Schlüssel, Mobiltelefonen, Kamera etc. ist nicht gestattet. Dies kann ebenfalls zu schweren Verletzungen führen.

### **Keine Speisen und Getränke**

Sämtliche Speisen und Getränke sowie Kaugummis und Bonbons sind im Sprungbereich verboten.