



# SPRUNGREGELN UND SICHERHEITSHINWEISE N-FLOW – TRAMPOLINARENA

Eine Nutzung ohne Haftungserklärung ist nicht möglich.

Jeder Springer springt auf eigene Gefahr. Für die Nutzung der Trampoline wird ein Mindestalter von 7 Jahren vorausgesetzt. Kinder unter 13 Jahren dürfen nur in Begleitung eines Erwachsenen springen. Die Begleitperson muss in greifbarer Nähe sein.

Eltern haften für ihre Kinder.

**BEDENKE:** Trampolinspringen ist ein Sport, daher kannst du dich wie bei jeder anderen Sportart verletzen! Das Springen auf den Trampolinen, in den Airbag und in das Schaumstoffbecken erfordert Körperspannung, Konzentration, Koordination und Muskelkraft. Daher gib deinem Körper die Zeit, die er braucht um sich an die Trampoline zu gewöhnen. Achte immer auf eine sichere Landung, schätze unbedingt deine Fähigkeiten realistisch ein und folge stets den Anweisungen des Personals, um schwerwiegende Verletzungen bei dir oder anderen zu vermeiden.

## VOR DEM SPRINGEN

1. Trage sportliche Kleidung, frei von Nieten, hängenden Reißverschlüssen, Schlaufen oder Bändern. Betrete die Trampolinfläche nur mit leeren Taschen. Gegenstände, die dir, anderen Springern oder dem Equipment schaden könnten, wie Schmuck, Piercings, Handy, Gürtel, etc. sind verboten.
2. Das Tragen von Kopfbedeckungen jeglicher Art ist auf der Sprungfläche nicht erlaubt. Binde lange Haare zum Zopf.
3. Brillenträgern empfehlen wir die Brille abzunehmen oder eine Sportbrille zu tragen.
4. Achte darauf, dass dein Mund leer ist (Kaugummi, Bonbon, etc. in den Mülleimer). Speisen und Getränke sind ausschließlich im Bistrobereich erlaubt.
5. Die Trampolinfläche darfst du nur mit N-FLOW-Sprungssocken betreten, die du barfuß angezogen hast.
6. Das Springen unter Einfluss von Alkohol und Drogen ist ausdrücklich verboten! Gesundheitliche Einschränkungen und Beschwerden müssen vor dem Besuch mit einem Arzt abgeklärt werden. Schwangeren und Personen über 130 kg ist die Nutzung der Trampoline untersagt.

## WÄHREND DES SPRINGENS

7. Es darf grundsätzlich nur eine Person pro Trampolin springen. Du solltest immer mit beiden Füßen landen und versuchen in der Mitte des Trampolins zu bleiben.
8. Übe nur dann einen einfachen Salto aus, wenn du diesen auch beherrschst.
9. Doppelte Saltos, Saltos über den Abdeckungen und von Trampolin zu Trampolin sind verboten.
10. Nimm Rücksicht auf andere (kein Rennen, Schubsen, Drängeln oder Hinsetzen) und verlasse zum Ausruhen die Trampoline. Klettere niemals die schrägen Trampolinwände hoch und spring nicht absichtlich in die Netze.
11. Die Landung im Airbag oder in das Schaumstoffbecken (Foampit) muss immer großflächig erfolgen. Das Eintauchen mit Kopf oder Füßen kann zu schwerwiegenden Verletzungen führen.
12. Der B-Bounce Parcours ist äußerst anspruchsvoll und darf nur von geübten Springern benutzt werden.
13. Den Anweisungen des Personals musst du umgehend Folge leisten.

## ALLGEMEINE HINWEISE

14. Du springst grundsätzlich auf eigene Gefahr. Überschätze dich nicht und kenne deine Grenzen.
15. Gehe verantwortungsbewusst und respektvoll mit anderen Springern um.
16. Beachte unbedingt die zusätzlichen Regeln der einzelnen Flächen.
17. Informiere bitte sofort das Personal, wenn du einen Unfall oder eine Beschädigung entdeckst.
18. Die Benutzung von Smartphones und Kameras ist auf den Trampolinen verboten.