

Belehrung für Trampolinspringen

Allgemeines

- Das Umkleiden erfolgt ausschließlich in den dafür vorgesehenen Räumen, deren Außentüren nach Betreten sofort zu schließen sind (Diebstahlgefahr).
- Das Training beginnt mit einer Erwärmung. Verspätete TN holen diese selbständig nach.
- Uhren und Schmuck (auch Festivalbänder u.ä.) sind abzulegen.
- Kräftigungsübungen sind fester Bestandteil des Trainings. Eine optimale körperliche Fitness ist unbedingte Voraussetzung für das Springen und notwendig zur Unfallverhütung.
- Das Springen ist nur in geeigneter Sportkleidung gestattet. Ungeeignet sind unter anderem Jeanshosen, Kapuzenpullover, Kapuzenjacken und Gürtel mit Gürtelschnallen. Generell darf die Kleidung keine Nieten, große Reißverschlüsse oder andere metallische Applikationen enthalten.

Turniertrampolin

- Auf- und Abbau erfolgen niemals alleine und nur unter Anleitung des Kursleiters.
- Auf- und Abbau sind nur mit festem, geschlossenem Turnschuhen erlaubt.
- Unter dem Trampolin sowie auf und unter den Sicherheitstischen ist der Aufenthalt untersagt.
- Gesprungen wird mit Strümpfen (keine Zehensocken) oder Turnschlappchen. Das Springen mit festen Schuhen oder barfuß ist nicht gestattet.
- Während des Springens sichert je ein Teilnehmer/KL eine Längsseite des Trampolins.
- Das Springen vom Trampolin auf den Boden ist nicht gestattet.
- Jedes neue Sprungelement ist vorher mit dem KL abzusprechen. Dies gilt insbesondere für Sprünge mit Saltrotation sowie Landungen in Bauch- oder Rückenlage. Teilnehmer, die ohne Rücksprache handeln, können vom Kursbetrieb ausgeschlossen werden.

Minitramp

- Das Springen ist nur mit Strümpfen, barfuß oder mit Turnschlappchen erlaubt.