

Merkblatt

für das Training, zur Sicherheit und zur Lagerung, Transport und Handling unserer Großgeräte: **Aqua Bike + Aqua Trampolin**

Stand: 01.01.2023

Du hast dich für deinen Wunschkurs mit einem o.g. Großgerät angemeldet. Die Gesundheit und die Sicherheit unserer Kunden, sowie die Funktionstüchtigkeit und Langlebigkeit unserer Großgeräte liegt uns sehr am Herzen. Sie werden regelmäßig gewartet und Verschleißteile werden ersetzt. Alle Nutzer können dazu einen wertvollen Beitrag leisten. Deshalb haben wir diese Hinweise zu Handling, Transport und Lagerung erstellt:

Aqua Cycling - Happy Biking!

BIKES ins Wasser bringen: Nach dem Einstellen auf deine Körpermaße ist dein BIKE rollbar bis zum Beckenrand und soll am besten über eine Matte (zum Schutz der Fliesen) über die Kante ins Wasser gerollt werden. Von dort kann es bis zum Einsatzort erneut gerollt werden. Bitte dein Bike NIE über die Treppe „hoppelnd“ und „wackelnd“ ins Wasser bringen. Die Fliesen könnten beschädigt werden und scharfe Kanten entstehen! Das wäre dann ein Haftpflichtschaden, der teuer werden könnte...Selbst, wenn du das Bike tragen könntest, besteht eine gewisse Gefahr, dass du stolpern könntest und dich selbst oder andere dabei verletzt...

Beim **Herausholen** wieder im rechten Winkel bis zum Rand fahren und den Lenker etwas anheben, so dass eine 2. Person das Bike von draußen mit einer Hand an der Lenkerspitze packen kann und mit langem Arm unter Einsatz seines eigenen Körpergewichtes ziehend an der Wand hochrollen kann. Dann wieder zurückrollen in den „Garagenstellplatz“ und platzsparend eng „verzahnt“ abstellen.

Unser Tipp

Bitte helft und unterstützt Euch gegenseitig!

Happy Jumping mit dem Aqua Trampolin!

Voraussetzung

Training auf und rund um das Aqua Trampolin ist sehr intensiv. Deshalb kombinieren wir dies gerne mit einem zweiten Thema wie z.B. Aqua Stepp oder Power Boxing. Erforderlich ist eine Grundkompetenz im Bereich der Rumpfstabilität (Bauch + Rücken). Weiterhin stabile, belastbare Hüften, Knie und Füße, denn Fuß- und Beinfehlstellungen werden ggf. verstärkt!

Schuhe?

Ev. magst du Slippers oder Neoprensocken zum Schutz deiner Zehen anziehen.

Transport + Lagerung

Bitte dein Trampolin immer zum Beckenrand und wieder zurück tragen und nicht über den Boden schleifen oder rollen, weil dadurch der Schutzbezug beschädigt wird oder der Gummi an den Saugnäpfen abgerieben wird.

Dein Training

Trage oder ziehe das Trampolin bis zu dem Platz an dem du trainieren willst. Schwingen und Springen bitte nur auf dem schwarzen Tuch in der Mitte und nicht auf der Stoffumrandung unter der die Sprungfedern liegen. Es besteht ev. eine Verletzungsgefahr für dich und ggf. Beschädigung insb. der Nähte des Tuches bzw. der Sprungfedern.

Konzentration

Es sind in der Regel keine weiteren Zusatzgeräte erforderlich. Diese lenken eher von deiner Konzentration, Haltung und Balanceaufgabe ab...

Unser Tipp

Bitte helft und unterstützt Euch gegenseitig!

Fragen?

Bei weiteren Fragen oder Anregungen schicke uns einfach eine Mail an:

academy@dehag.de oder telefoniere mit uns:

Hotline 02271-469 78 87 oder mobil 0170-244 3880 (Karin) 0163-190 5519 (Michael)