

Brugsanvisning Bumperz (Bumperballs)

Hvor stor skal banen være: Spiller man fire mod fire med voksenbumperz, anbefaler vi, at banen er minimum 10x20 meter.

Hvor meget luft skal der fyldes i: Bolden skal pumpes op, så den virker fast i plastikken, men må endelig ikke overfyldes! Da bolden skal være elastisk, er det vigtigt, at den kan trykkes cirka 5 cm. ind på midten. På denne måde kan den tåle stød fra andre Bumperz uden at tage skade i svejsningerne.

Juster velcroselerne til den rigtige højde: når man har bolden på skal der være mindst 10 cm fra toppen af hovedet til toppen af bolden.

Hvad type underlag må vi benytte boldene på: Græs, kunstgræs , Fint sand, gymnastikgulv (ellers spørg os)

Regler for brug:

1. Pas på hinanden
2. ikke "snigløbe" andre med fuld fart bag fra
3. ingen ophold på banen uden at være iført en bumperball, ikke gå ind og skubbe omkuld.
4. Når man er væltet har man "helle" – pas på hinandens ben når I ligger ned
5. Husk at tjek boldene med jævne mellemrum og efterfyld med luft hvis nødvendigt.
6. Skulderstropper skal ALTID være på skuldrene og hænderne i håndtagene
7. Hold øje med omgivelserne – ungå at løbe ind i buske, træer o.l.

Her er nogle forslag til hvordan I kan bruge boldene:

1. **Last man standing** - En slags brydning hvor alle er imod alle, og sidste mand stående vinder.
2. **Crazy Football** – Fodboldkamp iført Bumperz (vi anbefaler 2 x 5 min.)
3. **Wrestling** – 1 mod 1 – vinderen bliver stående og taberen skiftes ud
4. **Shark Attack** – En eller to fangere skal vælte de andre som løber fra den ene ende af banen til den anden
5. **Team knock out** – To hold hvor det gælder om at vælte det andet hold, er man nede er man ude.
6. **Stafetløb** – her er det kun fantasien som sætter grænserne

Se bagsiden for instruktioner om ud- og nedpakning af boldene

Sådan blæser du boldene op:

- 1: Pak bolden ud af tasken og fold den ud.
- 2: skru den ene ventil helt ud og blæs bolden op til den kan trykkes cirka 5 cm. ind på midten.



- 2: sæt studsene på blæseren ud på siden af blæseren og sug nu luften helt ud så den bliver HELT flad:



- 3: tjek velcro selerne og juster dem så de passer (når man har bolden på skal der være mindst 10 cm fra toppen af hovedet til toppen af bolden.)

- 4: Læg bolden som vist på billedet og stik armene igennem stropperne og ta fat i håndtagene, rejs dig op og træk bolden ned, nu er du klar 😊



3. Fold bolden som vist her under og rul den tæt sammen.



Sådan pakkes boldene sammen:

- 1: Skru den ene ventil ud og læg bolden som vist her:

