Presseaussendung

# Sicherheitstipp Sicheres Vorarlberg

## trampolin - sicheres hüpfvergnügen

Der Frühling und das Osterfest stehen vor der Tür. In vielen heimischen Gärten setzt sich der Trend zum eigenen Trampolin fort. Vor allem für Kinder sind diese Sportgeräte ein Anziehungspunkt, der zur Bewegung auffordert.

Ob und was für Gefahren von einem Trampolin ausgehen, hängt davon ab, wie es benutzt wird. Laut Studien nehmen die Unfälle beim Trampolinspringen zu. Die häufigsten Gründe für zum Teil schwere Verletzungen sind Zusammenstöße, falsche Landung, Stürze auf den Rahmen des Trampolins oder gar der Sturz vom Sportgerät. Deshalb ist es wichtig, einige Sicherheitsmaßnahmen zu beherzigen.

Dazu zählt beispielsweise die richtige Ausstattung des Trampolins. „Das Trampolin muss rundum mit einem Fangnetz in ausreichender Höhe bestückt sein. Außerdem dürfen am Rahmen keine Metallteile herausragen“, so Mario Amann von Sicheres Vorarlberg. Das Trampolin hat auch nichts in der Nähe von Bäumen oder Zäunen zu suchen. Man sollte darauf achten, dass keine Gegenstände verstreut sind, auf die man möglicherweise hart fallen kann.

**Spiel- oder Sportgerät?**

Bei Kleinkindern wird das Trampolin oftmals als Spielgerät genutzt. Es werden Purzelbäume und Räder geschlagen, es wird geturnt oder einfach nur gemeinsam gespielt. Dies ändert sich jedoch, wenn das Gartentrampolin als Sportgerät benutzt wird und höhere und schwierigere Sprünge gemacht werden. In diesem Fall lautet die Empfehlung, das Trampolin nur einzeln zu benutzen.

„Scharfkantige Gegenstände sollten vor dem Hüpfen unbedingt abgelegt bzw. aus den Taschen genommen werden. Es empfiehlt sich, nur barfuß oder in Gymnastik- oder leichten Turnschuhen mit dünner Sohle zu springen“, so Amann weiter. **Grundsätzlich gilt:** Nur so hoch springen, wie man es selbst kontrollieren kann und keine Überkopfsprünge (Saltos) probieren. Diese sollten nur unter fachlicher Anleitung geübt werden. Bei körperlicher Ermüdung oder Konzentrationsverlust sollte man das Trampolin verlassen und eine Pause einlegen.

Vor dem Hüpfvergnügen sollten Gefahren und Verhaltensregeln auf jeden Fall mit den Kindern besprochen werden. Dies allein reicht jedoch nicht, es gilt trotzdem, den Nachwuchs immer im Auge zu behalten.

In Kooperation mit der Volkshochschule Bludenz finden im Frühjahr Trampolin-Sicherheitskurse für Kinder statt. Alle Informationen dazu unter [info@sicheresvorarlberg.at](mailto:info@sicheresvorarlberg.at) und [sicheresvorarlberg.at](http://www.sicheresvorarlberg.at).

Freundliche Grüße  
Mario Amann, Dr. B.A.  
**SICHERES** VORARLBERG

**Datum** 25.03.2024

**Inhalt** 313 Wörter | 2178 Zeichen

**Beilage** 1 Foto | Quelle: Shutterstock

**Rückfragen** T 05572 54343 0 | M info@sicheresvorarlberg.at