

# Nutzung von Trampolinen

## Warn- und Sicherheitshinweise



Trampolinspringen ist beliebt und fördert die Bewegung – ist jedoch im Kleinkind- und Vorschulalter problematisch. Motorik, Gleichgewicht, Sprungverhalten und Knochenwachstum sind erst ab dem 6. Lebensjahr soweit ausgereift, dass Trampolinspringen für Ihr Kind empfohlen werden kann. Vor dem sechsten Lebensjahr sind Kinder besonders gefährdet, Knochenbrüche zu erleiden- und fast ein Drittel aller Trampolinunfälle passiert bereits vor Schulbeginn.

Aber auch Schulkinder und Jugendliche können sich beim Trampolinspringen verletzen!

- Rund ein Drittel aller Verletzungen sind so schwer, dass sie im Krankenhaus behandelt werden müssen. Hierzu gehören insbesondere Knochenbrüche im Bereich des Armes und Beines, aber auch Kopfverletzungen.
- Wie bei Stürzen vom Pferd kann es auch zu schwersten Wirbelsäulenverletzungen kommen.\*

### Wie kommt es zu Unfällen auf dem Trampolin?

- durch Umknicken beim Springen
- durch Fallen auf die Matte und unglückliches Aufkommen
- durch Stürze vom Trampolin
- durch Zusammenstöße mit anderen Kindern oder Erwachsenen
- durch riskante Sprünge wie Saltos



Kinder unter 6 Jahren gehören nicht auf ein Trampolin



Nicht ohne Netz und niemals zusammen springen



Keine Saltos oder andere Überkopfsprünge



Nur in Gegenwart von Erwachsenen springen

Auch die deutschen Kinder- und Jugendärzte empfehlen wie die Amerikanische Akademie der Pädiater folgende Sicherheitsmaßnahmen:

- Kein Trampolin - auch kein Minitrampolin - zuhause oder im Garten für Kinder unter 6 Jahren.
- Trampoline sind sehr beliebt - doch es gibt bessere und sicherere Möglichkeiten gerade für kleine Kinder, die Bewegung zu fördern.
- Trampoline sollten nur nach Anleitung und in Gegenwart von Erwachsenen genutzt werden.
- Wenn Trampoline von (Schul-) Kindern genutzt werden, darf immer nur **eine** Person auf dem Trampolin springen! Auch nicht zusammen mit den Eltern springen.
- Keine Sprünge mit Überschlag oder Ähnliches versuchen.

\* Unfalldaten des deutschen Netzwerkes der „Injury Data Base“. Analoge Ergebnisse wurden auch in den europäischen Nachbarländern wie Österreich, Luxemburg und Holland gefunden.

# Vorsicht!



## Wo passieren die Trampolinunfälle am häufigsten?



### im Garten

Trampolin nur mit Netz, erst ab 6 Jahren und allein springen. Ein Erwachsener muss dabei sein und das Trampolin vor Benutzung auf Sicherheit prüfen (nach dem Winter besonders gründlich).



### auf dem Spielplatz

Erst ab 6 Jahren und allein springen. Ein Erwachsener muss dabei sein.



### in der Wohnung

Kein Trampolinspringen in der Wohnung, Gefahr der Verletzung durch Sturz auf Möbel!



### im Freizeitpark oder Trampolinpark

Erst ab 6 Jahren und allein springen. Saltos und andere Überkopfsprünge nur für Geübte nach Vortraining unter fachlicher Anleitung. Beaufsichtigung und Sicherheitshinweise sind Qualitätsmerkmale. Falls keine Sicherheitshinweise bestehen, unbedingt nachfragen.



**Prof. Dr. med. Peter Paul Schmittenebecher, Karlsruhe, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Kinderchirurgie (DGKCH)**

*Die Gefährlichkeit von Trampolinen wird von Eltern unterschätzt. Immer wieder kommt es zu schweren Verletzungen. Zwei typische Beispiele:*

*„Ein vier Jahre alter Junge hüpfte im Garten auf einem Trampolin, knickte plötzlich mit dem rechten Bein ein und klagte über Schmerzen beim Gehen. Im Röntgenbild fand sich ein Haarriss im Schienbein. Folge: Typische Trampolinfraktur*

*Ein 8 Jahre altes Mädchen stürzte in einem Trampolinpark bei einem Saltoversuch auf das Trampolin. Folge: Komplizierter Ellenbogenbruch und gleichzeitig Unterarmbruch.“*

**bvkd.**

Berufsverband der  
Kinder- und Jugendärzte e.V.