



**GROSSE SCHÜTZEN KLEINE**

### 1. Daten & Fakten

**Hinweis**  
Die Statistiken schließen ausschließlich Trampolinunfälle mit ein, die im Krankenhaus behandelt wurden.

2

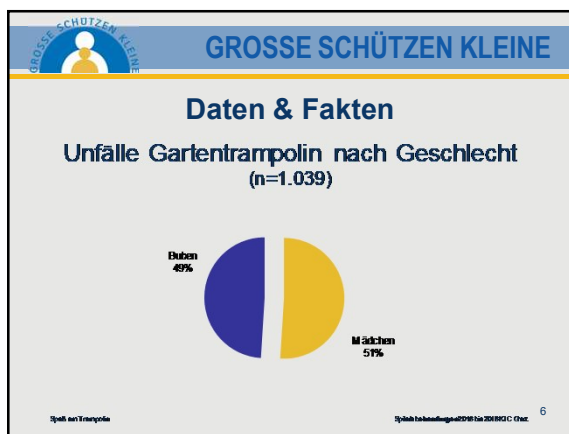
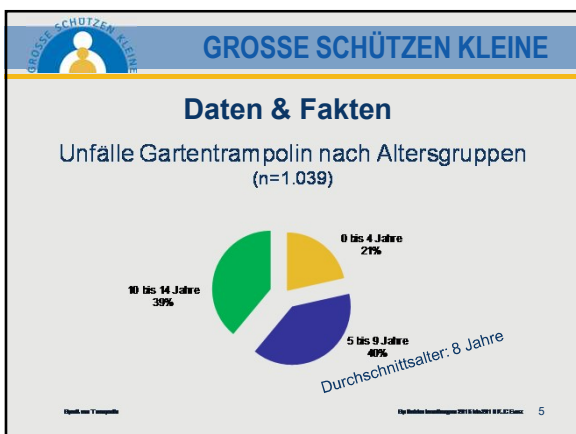
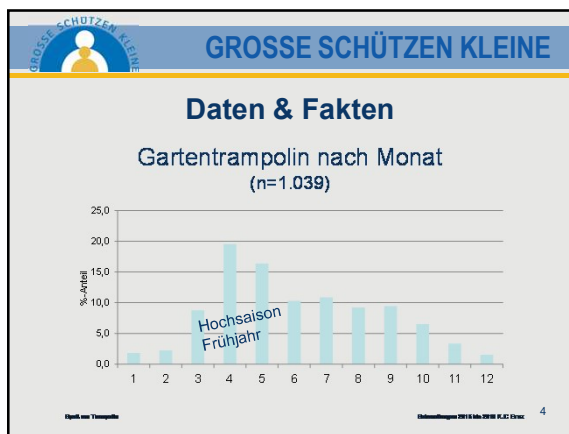
**GROSSE SCHÜTZEN KLEINE**

### Daten & Fakten

#### Trampolinunfälle im Spital

- Bis zu **10.000** Kinder verunfallen in Ö jährlich am Trampolin (Stmk: bis zu 1.200)
- Jährlich rd. 400 Behandlungen an der Univ.-Klinik Kinder- und Jugendchirurgie Graz (Stand: 2019)
- Trampolin-Boom in den letzten Jahren: 2005 waren es vergleichsweise erst 76 Unfälle

3



**GROSSE SCHÜTZEN KLEINE**

### Daten & Fakten Verletzungen

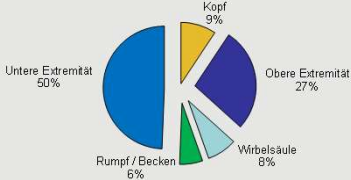
- Ein Drittel der verunfallten Kinder weist mittelschwere bis schwere Verletzungen auf
- Meist **Knochenbrüche**, aber auch Bänderrisse/-ausrisse und Gehirnerschütterungen



7

**GROSSE SCHÜTZEN KLEINE**

### Daten & Fakten Gartentrampolin und betroffene Körperregion (n=1.039)



Körperregion	Anteil
Untere Extremität	50%
Obere Extremität	27%
Wirbelsäule	8%
Rumpf / Becken	6%
Kopf	9%

8

**GROSSE SCHÜTZEN KLEINE**

## 2. Unfallbeispiele

9

**GROSSE SCHÜTZEN KLEINE**

### Trampolinunfälle

- Maria (4 Jahre): Sturz vom Trampolin / verschobener Bruch des Unterarms
- Nico (14 J): Sturz vom Trampolin / offener Bruch des Unterarms
- Georg (5J): springt mit seinem Onkel / dieser trifft mit dem Knie seine Nase / Nasenbluten und Gehirnerschütterung
- Hannes (3J) springt mit seiner älteren Schwester gemeinsam / Federeffekt zu groß / Bruch des Unterschenkels unter dem Knie
- Rosa (9J) springt gemeinsam mit ihrer Schwester / diese landet auf ihrem Fuß / Bruch der großen Zehe

10

**GROSSE SCHÜTZEN KLEINE**

### Trampolinunfälle

- Laurenz (13J) springt mit seinem Freund / dieser landet auf seinem Fuß / Bänderriss beim Sprunggelenk
- Paul (10J) beim Springen trifft sein Knie die Nase / Nasenbeinbruch
- Michaela (12 J) versucht einen Salto und landet auf dem Kopf / schwere Prellung der Halswirbelsäule
- Manuel (14 J) versucht einen Salto / er landet auf den angezogenen Beinen / Bruch des Brustbeins

11

**GROSSE SCHÜTZEN KLEINE**

### 3. Risikofaktoren & Ursachen für Trampolinunfälle

Unfallgefahr wird unterschätzt,  
Trampolin wirkt weich

12

**GROSSE SCHÜTZEN KLEINE**

### Risikofaktoren für Trampolinunfälle

- Federeffekt wird unterschätzt, wenn mehrere Kinder am Trampolin sind
- Kein Sicherheitsnetz / schlechte Befestigung des Netzes
- Fehlerhafte / zu dünne Rahmenabdeckung (Polsterung des Metallrahmens & - federn)
- Ermüdung & Unkonzentriertheit
- Saltoversuche (ohne professionelle Anleitung)
- Gegenstände im Trampolin (z.B. Ball)
- Abnutzung & Materialermüdung



13

**GROSSE SCHÜTZEN KLEINE**

### Gartentrampolin und Unfallursache (n=240)

Zu „Anderes“ zählen u.a.:

- Absturz/Sprung v. Trampolin auf Boden
- Kontakt mit Trampolin-/Metallrahmen
- Gegenstand am Trampolin
- Hinein- & Herausklettern
- Kollision mit Erwachsenem
- In Federn verfangen/durchgerutscht
- In Netz verfangen
- Liegen unter Trampolin

14

**GROSSE SCHÜTZEN KLEINE**

### Gartentrampolin und Springeranzahl (n=275)

15

**GROSSE SCHÜTZEN KLEINE**

### Konsequenzen aus Trampolinunfällen

275 Eltern von Gartentrampolin-Unfallopfern befragt:

- **15 %** geben an, dass ihr Kind immer noch **an den Folgen des Unfalls leidet** (Bewegungseinschränkungen, Narben)
- **41 %** haben infolge des Unfalls **Konsequenzen** gezogen:
  - **Am häufigsten:** Nur mehr eine Person am Trampolin
  - Einige Eltern haben Trampolin sogar weggegeben oder Springen gänzlich verboten

16

**GROSSE SCHÜTZEN KLEINE**

### Pro & Contra Trampolinspringen

- **Pro:**
  - + Trampolinspringen ist ein äußerst attraktiver Sport für Kinder
  - + Förderlich für Ausdauer u. die Koordination der Kinder
- **Contra:**
  - Trampolinspringen ist nicht ungefährlich.

Viele Verletzungen wären relativ einfach vermeidbar.  
Dafür sind jedoch wichtige Regeln zu beachten u. konsequent einzuhalten!!!

17

**GROSSE SCHÜTZEN KLEINE**

### 4. Regeln für Trampolinaufbau & -nutzung

18

**GROSSE SCHÜTZEN KLEINE**

### Trampolinaufbau – Regeln

1. **Trampolin auf ebener und harter Fläche** aufstellen
2. **Keine Gefahrenquellen rund ums Trampolin**
3. **Dicke Rahmen-/Federpolsterung und Sicherheitsnetz** anbringen
4. **Idealerweise Aufstiegsleiter** anbringen

19

**GROSSE SCHÜTZEN KLEINE**

### Trampolinnutzung – Regeln 1-3

1. **Kein Springen von Kindern unter 3 Jahren** – Koordinative u. motorische Fähigkeiten noch nicht ausgebildet sowie Gelenke instabil
2. **Kinder nur unter Aufsicht springen lassen** – Aufsichtsperson sollte Trampolinregeln kennen
3. **Rahmen-/Federpolsterung sowie Netz vor dem Springen auf Schäden überprüfen**

20

**GROSSE SCHÜTZEN KLEINE**

### Trampolinnutzung – Regel 4

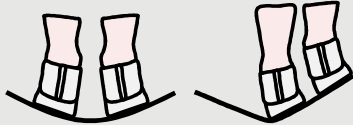
4. **Immer nur eine Person am Trampolin** – Gefahr von Federeffekt und Kollision zu hoch
  - Bei zwei Drittel der Unfälle ist mehr als eine Person am Trampolin.
  - Bei einem Viertel der Unfälle ist die Unfallursache laut Einschätzung der Kinder/Eltern das Springen von mehreren Personen.

21

**GROSSE SCHÜTZEN KLEINE**

### Trampolinnutzung – Regeln 5-6

5. **Bei Ermüdungserscheinungen Pause einlegen**
6. **Nicht mit Schuhen springen** – Unfallgefahr mit Schuhen erhöht sowie schnellere Abnutzung / Beschädigung des Sprungtuches



22

**GROSSE SCHÜTZEN KLEINE**

### Trampolinnutzung – Regel 7

7. **Saltos nicht erlaubt!**



- Gefahr von Verletzungen der Halswirbelsäule hoch
- In Trampolinkursen von Profis lernen

23

**GROSSE SCHÜTZEN KLEINE**

### Trampolinnutzung – Regeln 8-10

8. **Möglichst in der Mitte des Sprungtuchs springen** – damit sinkt das Verletzungsrisiko ausgelöst durch Kontakt mit Trampolinrahmen, Metallfedern, Netz etc.
9. **Kein Essen auf dem Trampolin** – Biss auf die Zunge, im Hals steckenbleiben, in die Lunge einatmen...
10. **Keine anderen Gegenstände auf dem Trampolin** (z.B. Bälle) – Verletzungen durch unkontrollierte Landung

24

 **GROSSE SCHÜTZEN KLEINE**

**Weiterführende Literaturempfehlung**

- **Forschungszentrum für Kinderunfälle**  
„Spaß am Trampolin“ – Fokusreport 2019

Kostenloser Download unter:  
<https://grosse-schuetzen-kleine.at/publikationen/8383/>



25

## Auflösung – Fehlerbild



www.grosse-schuetzen-kleine.at

1. **Mehrere Kinder am Trampolin:** Am Trampolin immer nur alleine springen!
2. **Rechtes Kind trägt Helm:** Helm nach dem Fahrradfahren absetzen, da beim Spielen Strangulationsgefahr besteht.
3. **Kein Sicherheitsnetz vorhanden:** Das Trampolin sollte unbedingt mit einem Sicherheitsnetz ausgestattet und der Reißverschluss beim Springen geschlossen sein!
4. **Schuhe sind nicht ausgezogen:** Vor dem Springen Schuhe ausziehen: Gefahr umzuknicken!
5. **Kind, Katze und Getränk unter Trampolin:** Darauf achten, dass während des Springens keine anderen Kinder, (Spiel-)Sachen oder Tiere unter dem Trampolin sind!
6. **Gegenstand/Ball auf Trampolin:** Es sollten keine Gegenstände am Trampolin sein.
7. **Ast in Sprunghöhe:** Auf Abstand des Trampolins zu Bäumen, Mauern, Grillgeräte etc. achten!
8. **Laufrad liegt direkt neben Trampolin:** Trampolin in sicherer Entfernung zu anderen Gegenständen
9. **Mittleres Kind schwitzt:** Regelmäßig Pausen einlegen, um Übermüdung und damit einhergehenden Unfällen vorzubeugen.
10. **Aufsichtsperson fehlt:** Kinder sollten beim Springen immer beaufsichtigt werden.
11. **Trampolin auf schiefem Untergrund:** Trampolin auf ebenem, hartem Untergrund aufstellen!
12. **Gepolsterte Randabdeckung verrutscht:** Das Trampolin soll regelmäßig auf Schäden (Netz, Polsterung etc.) überprüft werden. Bei Bedarf verschlissene, fehlende oder defekte Teile ersetzen!
13. **Regnerisches Wetter:** Das Sprungtuch sollte beim Springen unbedingt trocken sein - Ausrutschgefahr!
14. **Apfel vom Tisch auf Bild 1 hat nun das linke Kind in der Hand und isst ihn:** Essen und Trinken nur außerhalb vom Trampolin – Gefahr von in die Lunge kommen/im Hals stecken bleiben von Apfelteilen!
15. **Getränk vom Tisch auf Bild 1 hat nun das rechte Kind in der Hand.** Essen und Trinken nur außerhalb vom Trampolin!