



Pressemitteilung – 28. März 2024

Sicheres Trampolinspringen für über 2.000 Grazer Volksschüler:innen

Trampolinspringen ist eine tolle Sportart. Einige Tipps und Regeln gilt es jedoch zu beachten, um den „Sprung ins Spital“ zu vermeiden. Im Volksschulprojekt „Spaß am Trampolin – aber sicher!“ wird Kindern mit Unterstützung der Stadt Graz das richtige Trampolinspringen in Theorie und Praxis vom Verein GROSSE SCHÜTZEN KLEINE und vom Trampolinpark FLIP LAB vermittelt.

„Trampolinspringen ist für Kinder ein Riesenspaß. Es fördert die Bewegungsfreude, schult die Koordinationsfähigkeiten und macht fit. Die Kehrseite der Medaille: Am Trampolin passieren in Österreich jährlich bis zu 10.000 Kinder- und Jugendunfälle. Das Springen von mehreren Personen am Trampolin ist wegen der Kollisionsgefahr, vor allem aber aufgrund des Federeffektes die Hauptunfallgefahr“, betont Univ.-Prof. Dr. Holger Till, Präsident des Vereins GROSSE SCHÜTZEN KLEINE und Vorstand der Grazer Universitätsklinik für Kinder- und Jugendchirurgie.

In den letzten beiden Projektjahren haben insgesamt 1.500 Grazer Volksschulkinder der 3. und 4. Schulstufe am Trampolin-Projekt teilgenommen, heuer sind es rund 700 Schüler:innen.

Das Projekt ist dreistufig aufgebaut: Zuerst erhalten die involvierten Pädagog:innen in einem Fortbildungsnachmittag im FLIP LAB Graz wesentliche Hintergrundinfos und Tipps zum sicheren Trampolinspringen in Theorie und Praxis. Im zweiten Schritt kommt der Verein GROSSE SCHÜTZEN KLEINE mit speziell aufbereiteten Unterrichtsunterlagen in die Schulen. Zudem erhalten die teilnehmenden Klassen von FLIP LAB ein Video mit fürs Trampolinspringen wichtigen Turnübungen. Die Schüler:innen erarbeiten so auf spielerische, anschauliche Weise die wichtigsten Trampolinregeln und bereiten sich auf das Highlight des Projekts, die Sprungeinheit im FLIP LAB, vor. Dort üben die Kinder zum Abschluss des Projekts mit den FLIP LAB Instruktor:innen das sichere Trampolinspringen in der Praxis.

Ermöglicht wird dieses, für die Schulen kostenfreie, Projekt durch die Unterstützung der Stadt Graz. Sport-, Jugend- und Familienstadtrat Kurt Hohensinner: „Wir wollen möglichst viele Menschen für Bewegung und einen gesunden Lebensstil begeistern, vor allem unsere Kinder. Trampolinspringen ist bei den Kleinen unglaublich beliebt und zieht diese schnell in seinen Bann. Es macht einfach riesigen Spaß und genau das wiederum entfacht Begeisterung für Bewegung. Aber das

Pressekontakt
Verein GROSSE SCHÜTZEN KLEINE:
Elisabeth Fanninger, BA
0316 / 385 13764
elisabeth.fanninger@uniklinikum.kages.at



Trampolinspringen hat auch negative Seiten. Mit keinem anderen Spielplatzgerät gibt es pro Jahr mehr Unfälle mit Kindern. Vor diesem Hintergrund führen wir gemeinsam mit dem Verein GROSSE SCHÜTZEN KLEINE und dem FLIP LAB diese Initiative für richtiges und sicheres Trampolinspringen durch. Damit unsere Kinder sicher und unfallfrei ihre sportlichen Talente entfalten können.“

Hintergrundinfos rund ums Trampolinspringen:

Positive Aspekte:

Beim Trampolinspringen werden sämtliche motorische Grundlagen angesprochen: Die Ausdauer wird gefördert, Kraft und Körperspannung verbessern sich. Auch auf Koordinationsfähigkeiten, Beweglichkeit und Schnelligkeit wirkt sich Trampolinspringen sehr positiv aus. „Die Mikroimpulse beim Springen fördern den Aufbau der Knochendichte. Daneben stärkt das Trampolinspringen Bandscheiben, Bänder und Sehnen“, betont Till.

Top 10 Trampolinregeln:

aus dem Buch „Sicher Trampolinspringen“ von Dieter Hayn und Pia Zottmann

1. Immer nur eine/r am Trampolin
2. Kein Springen von Kindern unter 3 Jahren
3. Feder-Polsterung und Sicherheitsnetz anbringen
4. Trampolin regelmäßig auf Schäden prüfen
5. Trampolin auf ebener und harter Fläche aufstellen
6. Keine Gefahrenquellen rund ums Trampolin
7. Nicht mit Schuhen springen
8. Saltos nicht ohne professionelle Hilfe springen
9. Kinder nur unter Aufsicht springen lassen
10. Mit Hausverstand und Respekt Trampolinspringen

Daten und Fakten:

- Jährlich passieren am Gartentrampolin österreichweit bis zu 10.000 Unfälle, bis zu 1.200 davon in der Steiermark. An der Univ.-Klinik für Kinder- und Jugendchirurgie Graz werden pro Jahr rund 500 Kinder und Jugendliche nach Unfällen am Gartentrampolin behandelt, 100 bis 150 weitere nach Unfällen in Indoor-Trampolinparks.
- Etwa ein Drittel der Trampolinverletzungen wird medizinisch als „schwer“ eingestuft. Meist handelt es sich dabei um Knochenbrüche.

Pressekontakt

Verein GROSSE SCHÜTZEN KLEINE:

Elisabeth Fanninger, BA

0316 / 385 13764

elisabeth.fanninger@uniklinikum.kages.at



- Am Gartentrampolin sind die verunfallten Kinder durchschnittlich 8,2 Jahre, im Trampolinpark 10,7 Jahre alt.
- Am Gartentrampolin sind Mädchen und Buben zu gleichen Teilen vom Unfall betroffen, im Trampolinpark zeigt sich in puncto Unfallhäufigkeit ein Überhang bei den Burschen (66 %).
- In gut zwei Drittel der Unfallhergänge springen mehrere Kinder gleichzeitig am Gartentrampolin.
- Unfallmuster Gartentrampolin: Jüngere Kinder (vor Schulalter) verunfallen oftmals, wenn die Eltern am Trampolin mitspringen (Federeffekt, Kollision) oder beim Hinausklettern bzw. durch den Absturz aus dem Trampolin. Im Volksschulalter passiert der Unfall meist, wenn mehrere Kinder gleichzeitig am Trampolin springen oder durch Gegenstände (meist Bälle) am Trampolin. Bei den Jugendlichen stehen (missglückte) Salto-Versuche und „Körperteil gegen Körperteil“-Unfälle (oftmals Knie ins Gesicht) ganz oben auf der Liste der Unfallursachen.
- In Trampolinparks passieren die Unfälle oft gleich beim ersten Besuch, wenn sich die Kinder nicht erst langsam ans Gerät herantasten, sondern gleich „wild drauflosspringen“. Auch, wenn Kinder – gerade mit hohem Gewichtsunterschied – gemeinsam springen, kommt es häufig zu Unfällen. Die Gruppendynamik ist, gerade in der Pubertät, auch nicht zu unterschätzen. Durch das Springen von einem Trampolin zum anderen kommt es zudem zu Verletzungen durch ungewollte Landungen auf dem Rahmen. Missglückte Salto-Versuche findet man im Trampolinpark verstärkt unter den Unfallursachen. Die im Vergleich zum Gartentrampolin meist deutlich längere Sprungdauer spielt ebenso eine Rolle.

GROSSE SCHÜTZEN KLEINE, das Österreichische Komitee für Unfallprävention und Gesundheitsförderung im Kindesalter, ist eine Non-Profit Organisation die eng mit den österreichischen kinderchirurgischen Kliniken und Kinderkliniken zusammenarbeitet. Die Arbeit des Vereins GROSSE SCHÜTZEN KLEINE umfasst neben der Erhebung von typischen Unfallsituationen von Kindern und Jugendlichen vor allem Maßnahmen zur Verbesserung des Gefahrenbewusstseins durch Vorträge, Publikationen und Medienarbeit sowie die Entwicklung und Umsetzung von praktischen Projekten der Kinderunfallverhütung mit vielen Partnern. www.grosse-schuetzen-kleine.at

FLIP LAB Graz ist Österreichs größter und modernster Trampolin-, Inflatable- und Parkourpark. Das FLIP LAB Konzept verbindet Spaß an Bewegung mit Sicherheit. Bestens ausgebildete Trampolininstruktoren sorgen für sicheren Sprungspaß. Schon vor der Sprungzeit werden die Besucherinnen und Besucher durch ein gemeinsames Warmup perfekt aufs Springen vorbereitet. Zusätzlich gibt es auch im FLIP LAB die Regel „Nur eine Person pro Trampolin“. Auf der Sprungfläche sorgen die Instruktoren für Sicherheit und geben gerne Sprungtipps. Wer seine Skills am Trampolin verbessern möchte, kann im FLIP LAB auch Trampolinkurse buchen. Die sind vor allem bei Kindern und Jugendlichen sehr beliebt, aber auch immer mehr Erwachsene erkennen die gesundheitlichen Vorteile des Trampolinspringens und absolvieren ihre Workouts im FLIP LAB. www.fliplab.at

Pressekontakt

Verein GROSSE SCHÜTZEN KLEINE:

Elisabeth Fanninger, BA

0316 / 385 13764

elisabeth.fanninger@uniklinikum.kages.at