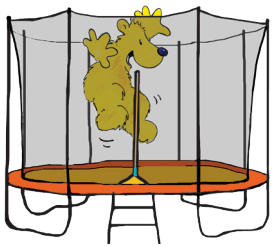


# TIPPS für Eltern

## WISSEN SIE, DASS ...

- Trampolinspringen ein toller Sport für Ihr Kind ist? Trampolinspringen stärkt die Muskulatur und schult die Koordinationsfähigkeit.
- das Springen am Trampolin jedoch nicht ganz ungefährlich ist? – Denn jährlich müssen in Österreich bis zu 10.000 Kinder nach Unfällen am Trampolin im Krankenhaus versorgt werden. Mit den untenstehenden Tipps können Sie Ihrem Kind jedoch unnötiges Leid durch Knochenbrüche, Bänderrisse & Co. bestmöglich ersparen!
- rund 80 % der Unfälle zu Hause am Gartentrampolin passieren?
- die meisten Unfälle zu Saisonbeginn – meist im Frühjahr – passieren?
- ein Drittel der Unfälle mittelschwere bis schwere Verletzungen (z.B. Knochenbrüche) nach sich zieht?
- Kinder, die erstmalig einen Trampolinpark besuchen, ein erhöhtes Risiko haben einen Unfall zu erleiden?
- viele dieser Verletzungen durch einfache Sicherheitsvorkehrungen und Verhaltensregeln leicht vermeidbar wären?!



Mit **SICHERHEIT**  
mehr Spaß  
am Trampolin!

## WICHTIGE TIPPS

- Achten Sie beim Trampolinkauf auf Sicherheitszeichen (z.B. GS-Zeichen) sowie darauf, dass ein Sicherheitsnetz, eine dicke Polsterung des Trampolinrahmens und der Metallfedern und idealerweise eine Aufstiegsleiter inkludiert sind!
- Beim Trampolinaufbau sollte auf einen ebenen und harten Untergrund sowie auf eine sichere Entfernung von mind. 2 Metern zu Gefahrenstellen (wie Mauern, Steinen, Grillgeräten,...) geachtet werden.
- Überprüfen Sie das Trampolin regelmäßig auf Schäden (Netz, Polsterung etc.) und ersetzen Sie verschlissene, fehlende oder defekte Teile! Achten Sie außerdem darauf, dass die Federnabdeckung bzw. Polsterung richtig sitzt!
- Besprechen Sie mit Ihren Kindern die wichtigsten Sicherheitsregeln für das Trampolin (siehe auch TIPPS für Kinder in dieser Broschüre)!
- Kinder nur einzeln und unter Aufsicht springen lassen! Denn für Kinder steht der Spaß im Vordergrund, da vergessen sie schon mal auf die vereinbarten Sicherheitsregeln.
- Achtung: Mit dem Aufstellen eines Spiel- oder Sportgerätes im eigenen Garten übernehmen Sie auch die Verantwortung für Nachbarkinder!

Buchtipp: Sicher Trampolinspringen v. D. Hayn u. P. Zottmann

[www.grosse-schuetzen-kleine.at](http://www.grosse-schuetzen-kleine.at)

Herausgeber/Inhalt:  
Verein GROSSE SCHÜTZEN KLEINE  
Auenbruggerplatz 49, 8036 Graz

Illustration: B. Rast, Grafik Sicherheitsbären: S. Karch



# SPASS am TRAMPOLIN

A photograph of a young girl with blonde hair, wearing a red t-shirt with the text 'YOU ARE WHO YOU LOVE' and colorful patterned pants, jumping on a trampoline. The trampoline has a blue safety net. The background shows a grassy area and trees under a clear sky.

© andov - stock.adobe.com

## TIPPS ...aber SICHER!

für Kinder & Eltern



**BÄRENBURG**  
KINDERSICHERHEITSHAUS GRAZ



# Finde die FEHLER!

Der Spaß am Trampolin ist groß! Leider passieren am Trampolin noch zu viele Unfälle, die nicht notwendig wären, wenn sich alle Kinder an die Trampolinregeln halten würden.

Hilf dem Sicherheitsbären und begib dich als Detektivin / Detektiv auf die Suche nach den Fehlern, die im **BILD 2** zu finden sind!



FEHLERBILD

# TIPPS für Kinder

Mit diesen TIPPS kannst DU dich SCHÜTZEN, damit das Trampolinspringen SICHER Spaß bleibt!

- Am Trampolin immer NUR ALLEINE SPRINGEN!
- Dein Trampolin sollte mit einem Sicherheitsnetz ausgestattet sein – schließe unbedingt den Reißverschluss vor dem Springen!
- Vor dem Springen Schuhe ausziehen, damit du Verletzungen durch Umknicken verhinderst!
- Achte darauf, dass keine Gegenstände (z.B. Bälle) am Trampolin sind. Auch unter dem Trampolin sollten sich beim Springen keine anderen Kinder, (Spiel-)Sachen oder Tiere befinden!
- Springe immer in der Mitte des Sprungtuchs, denn dort springst du am besten und sichersten!
- Deine Geschwister, Freunde oder Freundinnen unter 3 Jahren sind noch zu klein, um am Trampolin zu springen.
- Iss und trink nur außerhalb vom Trampolin!

- Lege regelmäßig Pausen ein, damit du beim Springen nicht müde wirst!
- Besondere Kunststücke, wie Saltos, lernst du am besten von echten Profis in einem Trampolinkurs!
- Achte immer darauf, dass das Sprungtuch trocken ist, sonst kannst du leicht ausrutschen und dich verletzen! Springe auch niemals bei stürmischem Wetter!
- Informiere dich - gemeinsam mit deinen Eltern - über das richtige Verhalten am Trampolin und in Trampolinparks!
- Checke regelmäßig - gemeinsam mit deinen Eltern - ob dein Trampolin in Ordnung ist und keine Schäden hat!

