

# Trampolinspringen

Sicher springen, sicher landen



bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung



# Springen mit Spass

Jederzeit sicher und weich landen – keine Selbstverständlichkeit beim Springen auf einem Trampolin. Das unbeschwerte Hüpfen ist nicht so harmlos wie es aussieht. Für Kinder unter 6 Jahren ist das Trampolinspringen nicht geeignet, da sie nicht über die nötigen koordinativen und motorischen Fähigkeiten verfügen. Die Stabilität in Knie und Hüftgelenken ist noch ungenügend. Ebenso wenig federt ihre Wirbelsäule Landungen genügend ab.

Die meisten Unfälle auf dem Trampolin betreffen Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 4 und 15 Jahren.

Häufigste Ursachen für Unfälle sind:

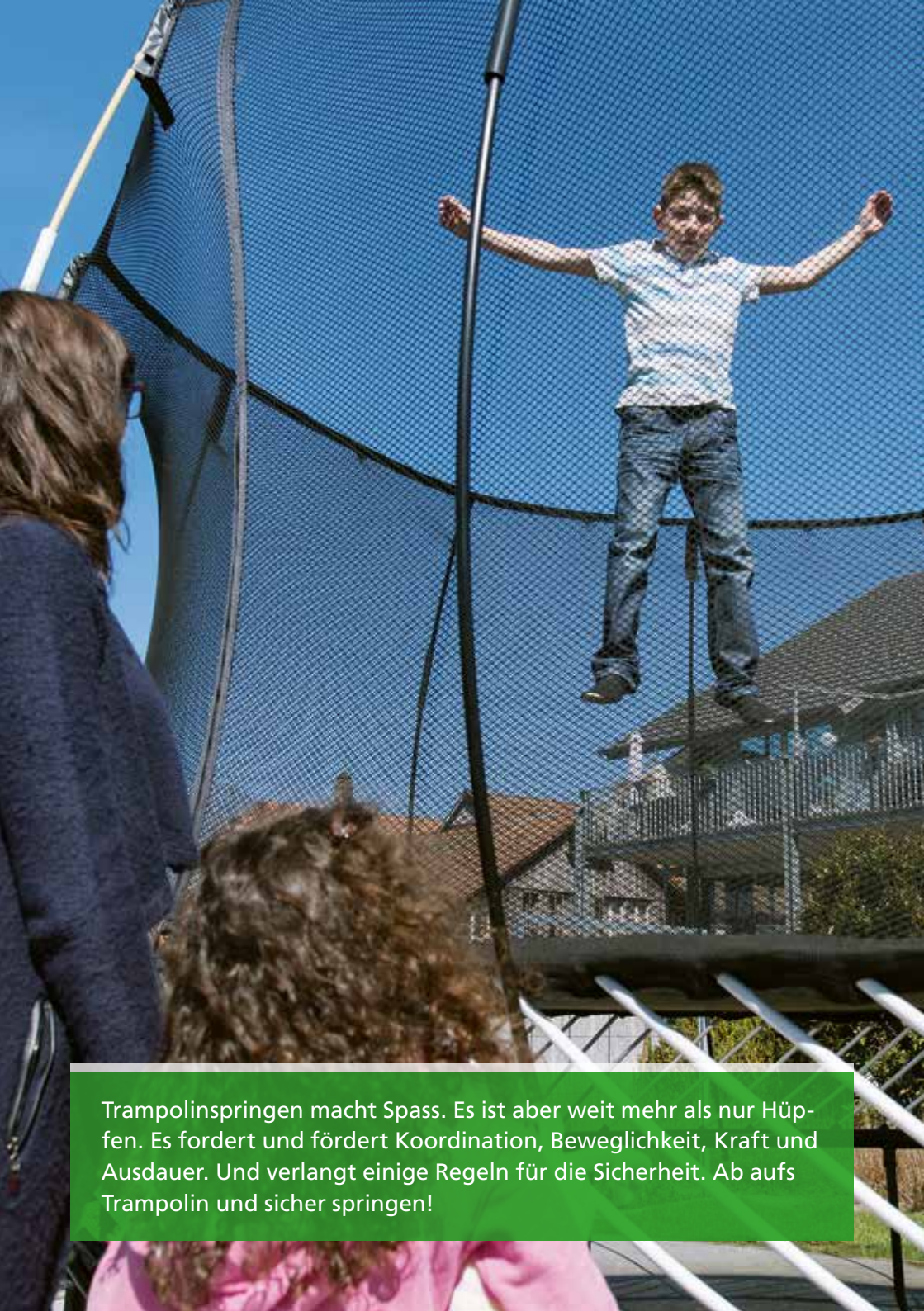
- gefährliche Sprünge wie Saltos
- Zusammenstöße mit anderen Personen
- Landung neben dem Trampolin, oft verursacht durch einen Stoss einer anderen Person
- ungeschickte oder harte Landung auf dem Trampolin
- Kontakt mit den Trampolinfedern oder dem Rahmen
- unkoordinierter Sturz durch Überanstrengung

Das müsste nicht sein! Los gehts mit unseren Tipps.



## **Luisin mit Mutter Any Lambrigger**

Trampolinspringen macht meiner Tochter Luisin viel Spass und ist sicher auch gesund. Auch wenn es verlockend sein mag, Saltos sind etwas für Profis und nichts für Kinder. Als Mutter habe ich mit meiner Tochter klare Regeln abgesprochen und ich beaufsichtige sie beim Springen. Denn Trampolinspringen ist weit mehr als nur einfaches Hüpfen.



Trampolinspringen macht Spass. Es ist aber weit mehr als nur Hüpfen. Es fordert und fördert Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Und verlangt einige Regeln für die Sicherheit. Ab aufs Trampolin und sicher springen!

## **Worauf Sie beim Kauf achten sollten**

Je stabiler, desto sicherer, lautet die Faustregel. Darüber hinaus sollten Sie auf diese Ausstattung des Trampolins achten:

- Ein Fangnetz verhindert Stürze auf den Boden oder die Umrandung. Wichtig: Für neu gekaufte Trampoline ist es seit 2015 vorgeschrieben (Norm EN 71-14, Trampoline für den häuslichen Gebrauch).
- Rahmen, Federn oder Gummizüge sind komplett abgedeckt. Randabdeckung und Federung dürfen nicht verrutschen.
- Achten Sie darauf, dass die auf der Verpackung angegebene maximale Nutzlast nicht überschritten wird.
- Wählen Sie die Grösse des Trampolins so, dass am vorgesehenen Standort ein Sicherheitsabstand zu Hindernissen von 2 Metern gewährleistet ist.

## **Wie Sie das Trampolin sicher aufstellen**

Bereits durch das korrekte Aufstellen des Trampolins können Sie Unfälle verhindern:

- Lesen Sie die Bedienungsanleitung des Herstellers aufmerksam durch.
- Stellen Sie das Trampolin auf einer ebenen, rutschfesten Fläche auf. Geeignet sind Gras- und Rasenflächen oder stossdämpfende Unterlagen. Nicht geeignet sind harte Böden wie Asphalt, Bodenplatten oder Verbundsteine.
- Sorgen Sie für einen Mindestabstand von 2 Metern zu jeglichen Gefahrenquellen (Gebäude, Hindernisse, Absturzstellen etc). Messen Sie nach!
- Leitern oder ähnliche Aufstiegshilfen gehören nicht ans Trampolin. Damit könnten Kinder aufs Trampolin gelangen, die dafür noch zu jung sind.
- Befestigen Sie die Sicherheitshinweise der bfu oder des Herstellers am Trampolin. Mehr dazu auf der zweitletzten Seite der Broschüre.

## Wie die Sicherheit mitspringt

Hier die Regeln für vollen Springspass für Ihre Kinder und vielleicht sogar für Sie:

- **Allein springen:** Springen zwei Personen gleichzeitig, sind unkontrollierte Sprünge oder Zusammenstösse vorprogrammiert. Die Unfallgefahr steigt markant, insbesondere für das leichtere (kleinere) Kind. Deshalb: immer allein springen.
- **Kinder beaufsichtigen:** Stellen Sie klare Regeln auf und erklären Sie den Kindern die Risiken des Trampolinspringens. Rund um Ihr eigenes Gerät sind Sie für die Aufsicht zuständig.
- **Am besten in Gymnastikschuhen oder in Turnschuhen mit dünner Sohle springen.** Oder barfuss, ausser wenn das Sprungtuch eine Netzstruktur aufweist. Nicht sinnvoll sind Socken (Rutschgefahr!) oder normale Strassenschuhe mit harten Sohlen (Einknicken!).
- **Keine Saltos:** Wer ungeschickt landet, riskiert schwere Verletzungen. Bei Saltos ist das Risiko besonders hoch.
- **Abspringen und landen in der Mitte des Sprungtuchs.**
- **Und fürs Aufhören:** Stoppsprung üben.
- **Springzeit begrenzen, regelmässige Pause machen.**



### **Dr. med. Peter Klimek, Kinderchirurg FMH**

Im Rahmen von zwei Schweizer Studien stellten wir fest, dass Kinder zwischen 2 und 5 Jahren häufig einen speziellen Bruch des Schienbeins erlitten. Dieser entsteht vor allem, wenn unterschiedlich schwere Kinder springen. Deshalb sollte jeweils nur ein Kind auf dem Trampolin springen und dies unter Aufsicht der Eltern. Wohlverstanden: Wir möchten das Trampolinspringen nicht verhindern, denn es hat viele positive Effekte für die Gesundheit.

## **Wie Sie Ihr Trampolin in Schuss halten**

Durch die starke Belastung beim Springen und durch die Witterung wird ein Trampolin stark beansprucht. Abgenutzte, überbeanspruchte oder fehlende Teile sind ein Sicherheitsrisiko – ersetzen Sie diese umgehend. Falls Wartungsbedarf besteht, verhindern Sie wenn nötig die Benützung des Trampolins. Lesen Sie die Wartungsanleitung des Herstellers gut durch. Achten Sie insbesondere auf folgende Punkte:

### **Täglich vor dem Benutzen**

- Stellen Sie sicher, dass Sprungtuch und Polsterung trocken sind und dass sich die Einstiegsstelle von innen schliessen lässt.
- Sorgen Sie dafür, dass der Raum unter dem Sprungtuch frei ist.
- Überprüfen Sie Fangnetz und Sprungtuch auf Risse, Löcher und lose Nähte.

### **Wöchentlich bis monatlich**

(je nach Benutzungsintensität)

- Überprüfen Sie Spannfedern und Ösen unter der Randabdeckung. Überdehnte oder gebrochene Spannfedern sind zu ersetzen.
- Kontrollieren Sie Rahmen und Standbeine auf Risse, Brüche, starke Abnutzung sowie gebrochene Sperrbolzen.

- Suchen Sie den ganzen Raum innerhalb des Fangnetzes auf hervorstehende, scharfkantige Teile ab sowie auf Einstiche, Löcher, Risse in Fangnetz und Sprungtuch.

### **Jährlich am Ende der Saison**

- Überprüfen Sie wichtige Elemente wie Fangnetz, Polsterungen und Abdeckungen, Spannfedern, Sprungtuch, Rahmen und Rahmenelemente auf starke Abnutzung, lose Nähte, Risse, Überdehnung und Materialbrüche und ersetzen Sie sie gegebenenfalls.
- Beachten Sie, dass das Fangnetz eine gemäss Herstellerangaben begrenzte Lebensdauer hat. Sorgen Sie bereits Ende Saison für Ersatz.
- Bewahren Sie Trampoline im Winter an einem kühlen, trockenen Ort auf, damit es durch Schnee und Kälte nicht geschädigt wird.

Eine Checkliste zur Wartung (Artikelnummer 3.169) und weitere Tipps finden Sie auf [www.trampolin.bfu.ch](http://www.trampolin.bfu.ch).

## Was Sie zum Thema Haftung wissen müssen

Wer ein Freizeittrampolin zur Verfügung stellt, ist dafür verantwortlich, dass es richtig aufgestellt und gewartet wird. Es ist wichtig, vor allem kleinere Kinder beim Springen zu beaufsichtigen. Die Aufsicht obliegt nicht

nur Personen, die Trampoline aufstellen, sondern auch den Erziehungsberechtigten der Kinder.

Übrigens: Hinweistafeln wie «Benützen verboten» oder «Jede Haftung für Unfälle wird abgelehnt» befreien Sie nicht von Ihrer Verantwortung.



**Springen mit Spass**      **Sauter avec plaisir**      **Salti di divertimento**

					
Sicherheitsnetz verwenden Filet de sécurité Montare rete di sicurezza	Hindernisfrei aufstellen Pas de trampoline sous un obstacle Non piazzare sotto ostacoli	Allein springen Un seul utilisateur à la fois Saltare uno alla volta	Kinder beaufsichtigen Surveillance par un adulte Tenere d'occhio i bambini	Keine Saltos Sauts périlleux interdits Non fare evoluzioni	Regelmässig warten Maintenance régulière Manutenere in intervalli regolari

[www.trampolin.bfu.ch](http://www.trampolin.bfu.ch)  
[www.trampoline.bpa.ch](http://www.trampoline.bpa.ch)  
[www.trampolini.upi.ch](http://www.trampolini.upi.ch)

 **bfu bpa upi**

### Sinnvoll: Das Wichtigste auf einem Plakat

Die wichtigsten Hinweise für die Sicherheit auf einem Trampolin haben wir auf einem Plakat zusammengestellt. Dieses können Sie am Trampolin befestigen. Das Plakat ist kostenlos erhältlich auf [www.bestellen.bfu.ch](http://www.bestellen.bfu.ch) (Artikelnummer 3.134).

# Sicher leben: Ihre bfu.

Die bfu setzt sich im öffentlichen Auftrag für die Sicherheit ein. Als Schweizer Kompetenzzentrum für Unfallprävention forscht sie in den Bereichen Strassenverkehr, Sport sowie Haus und Freizeit und gibt ihr Wissen durch Beratungen, Ausbildungen und Kommunikation an Privatpersonen und Fachkreise weiter. Mehr über Unfallprävention auf [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch).



[www.socialmedia.bfu.ch](http://www.socialmedia.bfu.ch)

## Weitere Informationen

Wir empfehlen Ihnen ausserdem folgende Broschüren:

- 3.001 Schlitteln
- 3.002 Skifahren und Snowboarden
- 3.009 Baden
- 3.010 Bergwandern
- 3.018 Radfahren
- 3.020 Mountainbiking
- 3.028 Abseits der Piste
- 3.086 Tauchen in den Ferien (Gerätetauchen)

**Diese Broschüren oder Publikationen zu anderen Themen können Sie kostenlos beziehen oder als PDF herunterladen: [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch).**

© bfu 2017, Verwendung unter Quellenangabe erwünscht; gedruckt auf FSC-Papier