Sicheres Springen auf dem grossen Trampolin

Beim Gebrauch des grossen Trampolins steht die Sicherheit der Lernenden und der Lehrenden im Vordergrund. Im Sinne der Unfallprävention ist es deshalb unerlässlich, gewisse Regeln zu befolgen. Jugend+Sport empfiehlt sämtlichen Lehr- und Leiterpersonen den Besuch einer J+S-Trampolinausbildung (Trampolin ABC oder Leiterkurs Trampolin: www.jugendundsport.ch > Turnsport > Trampolin > Kursplan).

Folgende Sicherheitsmassnahmen sind zu beachten:

Aufbau

Vor der Benutzung des Trampolins ist sicherzustellen, dass es sich in einem einwandfreien technischen Zustand befindet. Werden Mängel festgestellt, ist eine Fachperson beizuziehen.

- Sprungtuch (einwandfreie Nähte)
- Ketten (nicht verdreht, Kettenglieder weder verkantet noch verzogen/geöffnet)
- Stabilität (horizontale Sprungfläche bei korrekt aufgestelltem Trampolin)
- Federn (Metallenden nach unten gerichtet)
- Gelenke/Scharniere (Scharnierschrauben korrekt und bündig fixiert)

Der Bereich rund um das Trampolin muss mit Matten gesichert sein: in Längsrichtung auf der Höhe des Sprungtuchs, seitlich am Boden.

Im Sprungbereich, insbesondere unter dem Sprungtuch, dürfen sich keinerlei Gegenstände befinden oder Personen aufhalten. Personen, die sichern, stehen an den Längsseiten des Geräts. Vom Trampolin zu den Wänden muss genügend Abstand vorhanden sein (Empfehlung: Längsseite 2 m, Stirnseite 5 m). Im Wettkampfsport wird eine Hallenhöhe von 8 Metern verlangt.

Benutzung

- Während des Springens sind Kaugummis und Bonbons im Mund absolut verboten (Erstickungsgefahr).
- Schmuckteile sind vor dem Springen abzulegen. Brillen sind wenn möglich zu entfernen oder zu fixieren.
- Vor dem Springen werden der ganze Körper sowie die besonders beanspruchten Partien aufgewärmt.
- Es wird empfohlen, nur mit Geräteschuhen oder Socken zu springen.
- Grundsätzlich darf immer nur eine Person springen. Spielerische oder koordinative Übungen (mit und ohne Hilfsgeräte), bei denen mehrere Personen springen oder sich auf dem Trampolin aufhalten, dürfen nur mit grosser Vorsicht und klarer Anweisung durchgeführt werden.
- Zuerst sind die Grundsprünge zu üben. Das Abstoppen des Springens erfolgt durch das Abfedern der Knie.
- Das Ausführen von schwierigen Sprüngen wie Saltos, Dreh- und Bauchsprüngen ist anspruchsvoll. Es setzt fachkundige Anleitung und Hilfestellung voraus.
- Vom Tuch des Trampolins darf nicht direkt auf den Boden gesprungen werden.

Varianten für die Installation der Matten