



## Trampolinspringen

### Sicher hüpfen, sicher landen

Für die einen ist es ein spassiges Freizeitvergnügen, für die anderen Sport: Trampolinspringen. Sicher ist: Das Hüpfen ist nicht so harmlos, wie es aussieht. Die BFU zeigt, wie Sie und Ihre Kinder nicht im Spital landen.

Damit beim Trampolinspringen nichts passiert, braucht's klare Regeln.

Bei mehr als einer Person auf dem Trampolin sind Zusammenstösse vorprogrammiert. Deshalb immer alleine springen. Und: Kinder beaufsichtigen.

Mit Socken rutscht man auf dem Trampolin aus. Viel besser sind Gymnastikschuhe oder Turnschuhe mit dünnen Sohlen. Hat das Sprungtuch keine Netzstruktur, gehts auch barfuss.

Auf dem Trampolin hüpf't man am besten in der Mitte. Die Federung ist dort ausgeglichen und man wird nicht auf die Seite geschleudert. Saltos sind nur etwas für Profis: Sie sind schwierig und können zu schweren Verletzungen führen.

Noch etwas zu Gartentrampolins: Die müssen immer mit einem Fangnetz ausgestattet sein. Die Bedienungsanleitung hilft, das Trampolin sicher aufzubauen. Und immer an die Wartung denken.

Mehr Tipps zum sicheren Trampolinspringen finden Sie auf [bfu.ch](https://www.bfu.ch).

#### Die wichtigsten Tipps:

- **Kinder beaufsichtigen** – pro Trampolin springt immer nur ein Kind.
- Trampolin mit **Fangnetz** ausrüsten.
- **Kontrolliert absteigen**, nicht auf den Boden springen.
- **Saltos sind anspruchsvoll** – und daher nur etwas für Profis.
- Barfuss, mit Gymnastikschuhen oder mit leichten Turnschuhen mit **dünnen Sohlen** springen.