

Trampolin im Garten – Spaß mit unterschätzten Gefahren!

Bericht: ZNS - Hannelore Kohl Stiftung

Eine der Realitäten in Corona-Zeiten ist es leider, dass Spiel- und Sportplätze geschlossen sind. Den Kindern bleibt nahezu ausschließlich das häusliche Umfeld für ihre Aktivitäten und Spielgefährten sind Geschwister und Eltern. Dabei haben Kinder einen hohen Bewegungsdrang. Zum Ausgleich für Zeiten des Stillsitzens brauchen sie Gelegenheit zum Toben, Hüpfen und Springen. Gut, wenn dann ein Trampolin im Garten steht. Denn es ist ideal, um den Gleichgewichtssinn zu schärfen und die Muskulatur zu stärken. Zu beachten ist aber, dass das Trampolin ein Sport- und kein Spielgerät ist. Mediziner empfehlen deshalb auch die Nutzung erst ab einem Alter von 6 Jahren.

Nicht zu unterschätzen sind die enormen Kräfte, die beim Springen auf den Körper wirken. Bei hohen Sprüngen werden auch hohe Geschwindigkeiten erreicht. Schon eine nicht ganz perfekte Landung kann Knie- und Sprunggelenke übermäßig belasten. Hüpfen gleich mehrere Kinder auf dem Trampolin, sind Zusammenstöße kaum zu vermeiden. Verstauchungen, Prellungen und Gehirnerschütterungen gehören dabei noch zu den leichteren Verletzungen. Am gefährlichsten sind Stürze auf den Boden oder wenn das Trampolin zum Katapult wird, das leichtere Kinder unkontrolliert in die Luft schleudert. Verletzungen der Halswirbelsäule oder sogar Schädelbrüche können die Folge sein.

Laut einer Studie der deutschen Orthopäden und Unfallchirurgen aus dem Jahr 2014 hat sich die Zahl der Trampolinunfälle bei Kindern im Alter von 0-18 Jahren seit etwa 15 Jahren mehr als verdreifacht. Eine Erhebung des Robert-Koch-Instituts aus dem Jahr 2016 bestätigt die Daten: Das Trampolinspringen bei Kleinkindern gehört zu den häufigsten Ursachen von Unfällen mit Sport und Freizeitgeräten.

„Wichtig ist vor allem, die Kinder nie unbeaufsichtigt zu lassen“, betont Helga Längen von der ZNS – Hannelore Kohl Stiftung. „Selbst ältere Geschwister haben oft ein anderes Bewusstsein für Risiken und schätzen Gefahrenquellen falsch ein. Und wenn der Spaß beim Springen erst beginnt, sind vorab vereinbarte Regeln schnell vergessen. Nur wer das Geschehen rund ums Trampolin aufmerksam beobachtet, kann im Ernstfall auch entsprechend handeln.“

Damit der Spaß im Garten nicht in der Notaufnahme endet, empfiehlt die ZNS – Hannelore Kohl Stiftung Eltern einige Regeln bei der Nutzung des Trampolins:

- Kinder erst ab dem 6. Lebensjahr vorsichtig mit dem Hüpfen beginnen lassen.
- Kinder beaufsichtigen, um bei Unfällen sofort handeln zu können.
- Immer nur eine Person auf das Trampolin lassen.
- Immer mittig springen, um das Risiko einer missglückten Landung auf dem harten Rand zu reduzieren.
- Überanstrengung meiden und regelmäßig Pausen einlegen.
- Nicht beim Springen essen, um einen Biss auf die Zunge zu vermeiden.
- Schuhe ausziehen und barfuß oder mit Socken springen.
- Keine Spielzeuge wie Bälle auf dem Trampolin zulassen.
- Das Trampolin regelmäßig auf Sicherheit überprüfen.

Sollte es dennoch zu einer Verletzung kommen gilt: Im Zweifelsfall immer zum Arzt! Dieser entscheidet, was und wie untersucht werden muss – und wie es mit dem Spielen weitergeht.

5.5.2020

Nicola Jung Pressestelle

ZNS - Hannelore Kohl Stiftung

Quelle

www.idw-online.de

www.hannelore-kohl-stiftung.de