

# Używanie trampoliny

## Wskazówki bezpieczeństwa



Skakanie na trampolinie jest lubiane i wspiera aktywność fizyczną. Jednak może być problematyczne dla małych dzieci.

Umiejętności motoryczne, równowaga, umiejętności skakania i wzrost kości są rozwinięte dopiero po szóstym roku życia w stopniu pozwalającym na bezpieczne skakanie na trampolinie! Przed szóstym rokiem życia dzieci są szczególnie zagrożone ryzykiem złamania kości – prawie jedna trzecia wszystkich wypadków z udziałem trampolin zdarza się już przed rozpoczęciem szkoły.

Dzieci w wieku szkolnym i nastolatki też mogą doznać urazu podczas skakania na trampolinie!

- Około jedna trzecia wszystkich wypadków wymaga leczenia szpitalnego. Przykłady to: złamania kości ramienia, nóg lub urazy głowy.
- Bardzo poważne urazy kręgosłupa (jak np. przy jeździe konnej) też mogą się wydarzyć\*.

**Jak wydarzają się wypadki na trampolinie?**

- Skręcanie nogi przy skakaniu
- Upadek poza trampolinę i niefortunne uderzenie
- Zderzenie z innymi osobami
- Ryzykowne skoki np. salta



Skakanie na trampolinie jest zabronione dla dzieci poniżej 6 roku życia.



Nie skakać bez sieci zabezpieczającej oraz nie skakać razem z innymi osobami.



Nie wykonywać skoków akrobatycznych (np. salt) lub innych ryzykownych skoków.



Skakanie zakazane bez nadzoru osoby dorosłej.

Niemieccy lekarze i pediatry wraz z Amerykańską Akademią Pediatrów zalecają następujące kroki bezpieczeństwa:

- Brak trampoliny w domu lub ogrodzie w przypadku posiadania dzieci poniżej 6 roku życia
- Trampoliny są bardzo lubiane, lecz istnieją lepsze, bardziej bezpieczne możliwości wykonywania aktywności fizycznej, szczególnie dla małych dzieci.
- Używać trampolinę tylko w sposób zgodny z przeznaczeniem oraz przy obecności co najmniej jednej osoby dorosłej.
- W trakcie używania trampoliny przez dzieci może skakać tylko jedna osoba w danym momencie. Nigdy nie skakać razem z innymi osobami – też nie z rodzicami.
- Nie wykonywać skoków akrobatycznych, salt lub innych ryzykownych skoków.

# Uwaga!



## Gdzie wydarzają się wypadki trampolinowe najczęściej?



### W ogrodzie

Należy używać tylko trampolin z siecią zabezpieczającą. Skakanie jest zakazane dla osób poniżej 6 lat. Na trampolinie może się znajdować tylko jedna osoba. Przed użyciem należy sprawdzić czy trampolina jest bezpieczna (szczególnie zimą). Użycie przez dzieci tylko pod nadzorem osoby dorosłej.



### Na placu zabaw

Skakanie jest zakazane dla osób poniżej 6 lat. Na trampolinie może się znajdować tylko jedna osoba. Skakanie jest zakazane bez nadzoru osoby dorosłej.



### W mieszkaniu

Nie skakać w mieszkaniu. Ryzyko wypadku jest większe ze względu na przedmioty zlokalizowane w mieszkaniu (np. meble).



### W parku rozrywki lub w parku trampolinowym

Skakanie jest zakazane dla osób poniżej 6 lat. Na trampolinie może się znajdować tylko jedna osoba. Wykonywanie akrobacji (np. salt) lub innych potencjalnie niebezpiecznych skoków tylko dla ludzi sprawnych, po szkoleniu oraz pod dozorem specjalisty. Dozór oraz informacje bezpieczeństwa są cechami poprawiającymi jakość parku. W przypadku gdy brakuje informacji należy się zapytać personelu placówki.



### Prof. Dr. med. Peter Paul Schmittbacher, Karlsruhe, Prezydent Niemieckiego Społeczeństwa Chirurgii Dziecięcej (DGKCH):

Niebezpieczeństwa skakania na trampolinie często są ignorowane przez rodziców. Poważne zranienia zdarzają się często. Dwa typowe przykłady:

„Czteroletni chłopiec skakał na trampolinie w ogrodzie, gdy nagle jego prawa noga wylądowała w nietypowej pozycji. Później chłopiec narzekał, że boli go noga przy chodzeniu. Dzięki prześwietleniu nogi udało się zdiagnozować pęknięcie w piszczelu. Diagnoza: typowe złamanie kości przy skakaniu na trampolinie.

Ośmioletnia dziewczyna upadła w parku trampolinowym przy próbie zrobienia salto. Diagnoza: skomplikowane złamanie łokcia i złamane przedramię.“

**bvkdj.**

Berufsverband der  
Kinder- und Jugendärzte e.V.