

Sicherheit auf dem Trampolin: Was Eltern wissen sollten

Die Stiftung Kindergesundheit informiert über Risiken beim Trampolinspringen und gibt praktische Tipps zur Unfallprävention.

Trampoline sind aus den Gärten deutscher Einfamilienhäuser nicht wegzudenken. Kinder lieben die Leichtigkeit des Sprungs und das Gefühl der Schwerelosigkeit. Trampolinspringen hat nicht nur positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System, die Muskeln, die Knochen und die Koordinationsfähigkeit, sondern macht einfach Spaß und ist eine der beliebtesten Freizeitbeschäftigungen für Kinder und Jugendliche. In den letzten Jahren, besonders während der Corona-Pandemie, hat der Freizeitsport stark an Popularität gewonnen. Gleichzeitig berichten Medien immer wieder davon, wie riskant dieser sein kann. Krankenhausstatistiken zeigen regelmäßig die Gefahren, die vom Trampolinspringen ausgehen. Sollten die Eltern dem Wunsch ihrer Kinder nach einem Trampolin dennoch nachgeben? Ist die Gefahr akzeptabel? Wie kann man sicherstellen, dass das Hüpfen so sicher wie möglich ist? Die Stiftung Kindergesundheit informiert über unterschätzte Risiken und gibt praktische Tipps zur Unfallvermeidung, damit Kinder sicher und mit Freude springen können.

Trampoline sind eine nicht zu unterschätzende Unfallursache

Seitdem es in Europa und den USA immer mehr Heimtrampoline, Trampolinhallen und Hüpfburgen gibt, ist auch die Zahl der Unfälle deutlich gestiegen. Als Reaktion darauf veröffentlichten pädiatrische Fachverbände entsprechende Sicherheitsrichtlinien. Trotz dieser Empfehlungen kommt es immer wieder zu Trampolinverletzungen. So machten in einer dänischen Studie von 2018 Trampolinverletzungen immerhin 6 % der Besuche in einer pädiatrischen Notaufnahme aus. Laut Deutscher Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie hat die Zahl der Unfälle im Zusammenhang mit Trampolinen und Hüpfburgen in den letzten 15 Jahren stark zugenommen. Typische Verletzungen, die beim Trampolinspringen auftreten, sind Prellungen, Verstauchungen sowie Knochenbrüche an Armen und Beinen, Wirbelsäulenverletzungen und Ermüdungsbrüche. Auch kann es zu Gehirnerschütterungen oder Schleudertraumata kommen. Eine französische Studie aus dem Jahr 2022 beziffert den Anteil schwerer Verletzungen auf 16,5 % aller Trampolinverletzungen. Letztere seien zwar insgesamt selten, könnten aber sehr schwerwiegend sein, so die Autoren. Fast ein Sechstel der Kinder, die damit ins Krankenhaus eingeliefert wurden, musste unter Vollnarkose operiert werden. Operationen sind bei Verletzungen im Zusammenhang mit dem Trampolinspringen doppelt so häufig wie bei anderen Kinderaktivitäten.

Katapulteffekt erhöht Verletzungsrisiko

Studien belegen auch, dass schwere Verletzungen häufiger auftreten, wenn mehrere Kinder gleichzeitig springen, ohne dass sie von Erwachsenen beaufsichtigt werden. Besonders gefährlich ist das gemeinsame Springen von Kindern unterschiedlichen Gewichts. Hier erhöht sich das Verletzungsrisiko um das 14-fache. Durch den Katapulteffekt kann das leichtere Kind unkontrolliert meterhoch in die Luft geschleudert werden und ungünstig landen.

„Trampoline sind eine großartige Möglichkeit, Kindern Spaß und Bewegung zu bieten. Aber wir müssen uns der Gefahren bewusst sein und Maßnahmen ergreifen, um Verletzungen zu vermeiden“, betont Professor Dr. Berthold Koletzko, Kinder- und Jugendarzt im Dr. von Haunerschen

Kinderspital an der Universität München und Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit. „Je jünger die Kinder sind, desto wichtiger ist es, dass Eltern ihre Kinder niemals unbeaufsichtigt auf dem Trampolin springen lassen und sicherstellen, dass alle Sicherheitsvorkehrungen getroffen sind.“

Für Kleinkinder ist das Trampolin gefährlich

Die motorischen Fähigkeiten und die Knochenstruktur von Kindern unter sechs Jahren sind für die Belastungen des Trampolinspringens noch nicht ausgelegt. Laut einer Untersuchung des Robert-Koch-Instituts aus dem Jahr 2016 ist das Trampolin bei Drei- bis Sechsjährigen die häufigste Unfallursache mit Sportgeräten. Vorschulkinder sollten daher nicht auf Trampolinen springen.

Eltern sollten ihre Kinder altersgemäß über Risiken aufklären, damit sie verstehen, warum sie gewisse Regeln einhalten müssen. Für Kinder ab sechs Jahren empfiehlt die Stiftung Kindergesundheit die Einhaltung folgender Sicherheitsmaßnahmen:

- Es sollte immer nur Kind zur gleichen Zeit springen, um Zusammenstöße und unkontrollierte Aufprälle zu vermeiden.
- Akrobatische Tricks wie Salti sollten vermieden werden. Diese sollten Kinder nur unter professioneller Anleitung lernen.
- Regelmäßige Pausen sind wichtig, um Übermüdung und damit einhergehende Unfälle zu vermeiden.
- Die Verletzungsgefahr ist besonders hoch, wenn Kinder vom Trampolin auf den Boden fallen. Deshalb sollten Sicherheitsnetze und Polster korrekt angebracht und regelmäßig überprüft werden. Der Reißverschluss des Netzes muss immer verschlossen sein, die Sprungfedern müssen abgedeckt werden.
- Eltern sollten stets ein wachsames Auge auf ihre Kinder haben, insbesondere wenn kleinere Geschwister dabei sind.
- Die Kinder sollten immer barfuß oder mit rutschfesten Socken in der Mitte des Trampolins springen.
- Gegenstände wie Bälle oder andere Spielsachen haben auf dem Trampolin nichts zu suchen.
- Selbstverständlich sollten Kinder während des Hüpfens nicht essen, trinken oder Kaugummi kauen, damit sie sich nicht verschlucken oder auf die Zunge beißen.

Bei Kindern, die gesundheitliche Einschränkungen des Bewegungsapparates haben oder an Erkrankungen des Herz- und Kreislaufsystems leiden, sollte vor Nutzung des Trampolins in jedem Fall ein Arzt oder eine Ärztin konsultiert werden.

Wenn jüngere Geschwisterkinder unter sechs Jahren das Trampolin kennenlernen wollen, können sie – statt selbst zu springen – zum Beispiel auf der Sprungfläche von der einen auf die andere Seite in die Arme der Eltern laufen, um ein Gefühl für die Federung zu entwickeln.

Augen auf beim Trampolinkauf

Beim Kauf eines Trampolins sollten Eltern auf eine stabile Rahmenkonstruktion und geeignete, belastungsfähige Federn achten. CE-Kennzeichnung und GS-Zeichen stehen für geprüfte Sicherheit. Regelmäßige Überprüfungen und Wartungen des Trampolins sind unerlässlich. Das Trampolin muss auf ebenmäßigem Boden sicher und fest aufgestellt werden. Eine Verankerung mit dem Boden kann sinnvoll sein, damit sich das Trampolin nicht verschiebt. Im Herbst und Winter empfiehlt es sich, das Trampolin abzubauen oder abzudecken, um es vor Witterungseinflüssen zu schützen. Netz, Sprungtuch und Schutzschaumstoff sollten in jedem Fall im Haus gelagert werden.

Hüpfen ist gesundheitsfördernd - aber immer mit Risiken verbunden

„Selbstverständlich kann Trampolinspringen aller Risiken zum Trotz vielfältige positive Auswirkungen auf Körper und Psyche haben. Koordination, Kraft, Ausdauer und Körpergefühl können verbessert werden. Kinder profitieren auch gesundheitlich vom sicheren Trampolinspringen, da es die Muskulatur trainiert, Sehnen und Bänder stärkt“, so Stiftungsvorstand Prof. Koletzko. Das Springen mache nicht nur viel Spaß und Sorge für die Ausschüttung von Glückshormonen, sondern fordere auch das Gehirn, indem es die Koordination und Verarbeitung der Bewegungen trainiere. Zudem helfe die körperliche Aktivität, Stress abzubauen und Aggressionen zu vermindern. Die Stiftung Kindergesundheit appelliert an alle Eltern, ihre Kinder nur unter Einhaltung strenger Sicherheitsvorkehrungen springen zu lassen und besonders auf die Altersbeschränkungen zu achten. So sorgen sie dafür, dass der Spaß Ihrer Kinder nicht in der Notaufnahme endet.