Trampolinpark

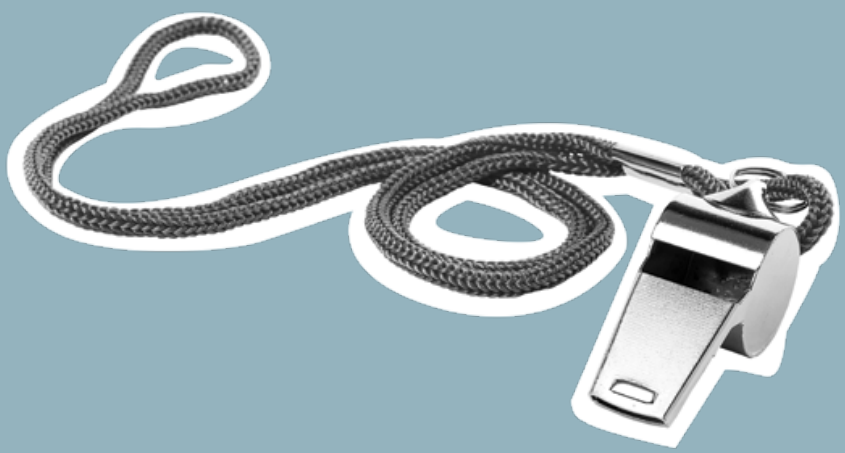


bfu
bpa
upi

Trampolinpark

Auf dich wartet eine Menge Fun

- Hier gelten Fairplay und Rücksicht
- Geniess das Springen ohne dich zu über-schätzen
- Die Hallenaufsicht passt auf und ist für dich da



So aufs Trampolin

- Sportkleider und Anti-Rutsch-Socken tragen
- Lange Haare zusammenbinden
- Brille, Uhr und Schmuck ablegen
- Piercings entfernen oder abkleben
- Kein Smartphone
- Kein Essen, Getränk, Kaugummi oder Bonbon
- Mietmaterial nicht liegen lassen



Springen



- Erst aufwärmen
- Eine Person pro Trampolin
- Immer mit beiden Füssen in der Mitte des Trampolins springen
- Vom Einfachen zum Schwierigen, Tipps beim Coach holen
- Landen: Stoppsprung auf dem Trampolin oder in Airbag springen
- Airbag: zuerst schauen, dann springen – keine Kopfsprünge
- Kontrollverlust: Arme zum Oberkörper und auf den Rücken fallen lassen
- Double Bounce ist nur für Profis
- Pausen machen

Begleitpersonen

- Sich nach den Hallenregeln erkundigen
- Für geeignete Sportbekleidung sorgen
- Kindern mit einer starken Sehschwäche wird empfohlen, eine Sportbrille zu tragen
- Bei Fehlverhalten eingreifen



- Kinder nicht auffordern, anspruchsvolle Sprünge auszuführen
- Kinder unter 6 Jahren neben dem Trampolin beaufsichtigen
- Kinder bis 9 Jahre sind in Begleitung von Erwachsenen



Gartentrampolin



bfu
bpa
upi

Gartentrampolin

So machts auf dem Gartentrampolin Spass

- Kinder immer beaufsichtigen
- Ein Kind pro Trampolin
- Zuerst aufwärmen
- Anfänger verzichten auf Saltos



Springen



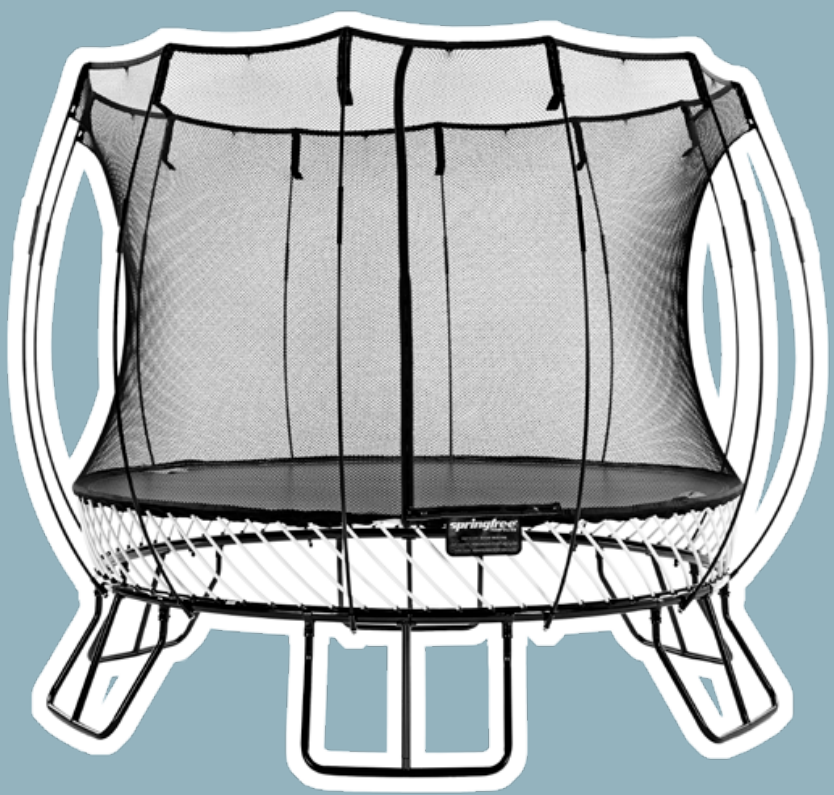
- Immer mit beiden Füssen springen
- In der Mitte des Trampolins springen und stoppen. Stoppsprung üben
- Neue Sprünge in einem Trampolinpark mit einem Coach üben oder in einem Kurs lernen

Eltern

- Für geeignete Sportbekleidung sorgen, mit Anti-Rutsch-Socken oder barfuss springen
- Darauf achten, dass Uhren, Schmuck und Brillen abgelegt, Piercings angeklebt oder entfernt und lange Haare zusammengebunden sind
- Keine Kaugummis oder Bonbons
- Regelmässig für Pausen sorgen und Kinder ausruhen lassen

Richtig aufstellen

- Abstand von 2 Metern zu Hindernissen einhalten
- Auf ebener, rutschfester Fläche aufstellen
- Gegen das Verschieben durch starken Wind im Boden verankern
- Nur mit Sicherheitsnetz verwenden, auf Norm EN 71-14 achten



Richtig warten

Vor jedem Benützen überprüfen:

- Sprungtuch und Polsterung sind trocken
- Der Raum unter dem Sprungtuch ist frei
- Kontrolle von Sicherheitsnetz und Sprungtuch auf Risse, Löcher und lose Nähte

Wöchentliche/monatliche Wartung:

- Spannfedern, Ösen und Randabdeckung überprüfen und allenfalls ersetzen
- Rahmen und Standbeine auf Risse, Brüche und starke Abnützung kontrollieren
- Auf hervorstehende, scharfkantige Teile überprüfen



Jährlich am Ende der Saison:

- Auf Abnützung überprüfen
- Je nach Herstellerangabe das Sicherheitsnetz ersetzen
- Vor Schnee und Kälte schützen, an einem kühlen, trockenen Ort aufbewahren

Die BFU macht Menschen sicher.

Als Kompetenzzentrum forscht und berät sie, damit in der Schweiz weniger folgenschwere Unfälle passieren – im Strassenverkehr, zu Hause, in der Freizeit und beim Sport. Für diese Aufgaben hat die BFU seit 1938 einen öffentlichen Auftrag.

3.135.01 – 08.2021; © BFU

bfu
bpa
upi

Beratungsstelle für
Unfallverhütung

Postfach, 3001 Bern
info@bfu.ch bfu.ch