Unfallprävention
TRAMPOLIN

Allgemeines
Trainerinnen und Trainer

- gewährleisten bei ihrer Tätigkeit eine aktive, dem Entwicklungsstand der Teilnehmer:innen entsprechende Aufsicht.
- sensibilisieren die Teilnehmer:innen zu einem bewussten Umgang mit Risiko und Risikobereitschaft.
- sorgen dafür, dass Uhren, Schmuck usw. abgelegt oder allenfalls abgeklebt und keine Kaugummis/Bonbons gekaut werden. Lange Haare müssen zusammengebunden werden. Brillen sind zu entfernen oder zu fixieren.

Wartung und Aufbau des Trampolins
Trainerinnen und Trainer

- sorgen dafür, dass die Trampoline in einwandfreiem Zustand sind. Werden Mängel festgestellt, ist eine Fachperson beizuziehen. Kontrolle von:
  - Sprungtuch (einwandfreie Nähte).
  - Ketten (nicht verdreht, Kettenglieder weder verkantet noch verzogen / geöffnet).
  - Stabilität (horizontale Sprungfläche bei korrekt aufgestelltem Trampolin).
  - Federn (Metallenden nach unten gerichtet).
  - Gelenke / Scharniere (Scharnierschrauben korrekt und bündig fixiert).
- sorgen dafür, dass die Trampoline von den Herstellerfirmen regelmäßig geprüft und gewartet werden.
- sorgen für den korrekten Auf- und Abbau von Trampolinen und weiteren Geräten.
- sichern den Bereich um das Trampolin mit Matten (Längsrichtung des Trampolins: Matten auf Höhe des Sprungtuchs; seitlich des Trampolins: Matten am Boden) und sorgen für genügend Abstand zu den Wänden (Längsseite 2 m, Stirnseite 5 m).

Präventionsmaßnahmen während der Sportaktivität
Trainerinnen und Trainer

- sorgen dafür, dass Teilnehmer:innen geeignete Kleidung und Schuhwerk (Geräteschuhe oder Socken) tragen.
- bereiten die Kinder und Jugendlichen mit einem angepassten Aufwärmen und einem intensiven Grundlagentraining auf die Belastungen der Sportart vor (Kräftigung, Rumpfstabilitätstraining, Beweglichkeitsschulung).
- sorgen für eine angepasste Trainingsintensität, insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z.B. nach einer Verletzung oder Krankheit) und berücksichtigen die körperlichen und psychischen Unterschiede der Teilnehmer:innen (Größe, Kraft, Ausdauer, Alter, Niveau).
- sorgen dafür, dass sich niemand und nichts im Sprungbereich, insbesondere unter dem Sprungtuch, befindet.
- wählen den Aktivitäten entsprechende sichere und geeignete Organisationsformen und sorgen für die nötige Disziplin und Ordnung.
- sorgen für angemessene Formen von Helfen und Sichern. Sichernde Personen stehen an der Längsseite (je mindestens 2 Personen).
- sorgen dafür, dass grundsätzlich immer nur eine Person springt und niemand auf dem Rahmen-Polster sitzt. Spielerische und koordinative Übungen (mit oder ohne Hilfsgeräte), bei denen mehrere Personen springen oder auf dem Trampolin sind, dürfen nur mit großer Vorsicht und klarer Anweisung durchgeführt werden.
- bauen die Sprünge methodisch richtig auf. Zuerst sind Grundsprünge zu üben, bevor die schwierigen Sprünge wie Saltos, Dreh- und Bauchsprünge eingeführt werden.
- sorgen zuerst für Stabilität und Gleichgewicht, bevor die Höhe der Sprünge gesteigert wird.

- verwenden eine kleine Schaumstoffmatte (ca. 1.10 m x 1.8 m) zum Dämpfen der Landungen bei noch nicht beherrschten Sprüngen.
- sorgen dafür, dass die Teilnehmer:innen nicht direkt vom Tuch auf den Boden springen, sondern auf dem Gerät stoppen und sorgfältig absteigen. Die nächste Person steigt auf der gegenüberliegenden Seite der abtretenden Person aufs Gerät.

Sport mit Kindern

Trainerinnen und Trainer

- sorgen dafür, dass die Kinder häufig aber jeweils nur kurz (nicht mehr als eine Minute) springen.
- sorgen dafür, dass die Kinder weder auf dem Rahmen noch auf den Sicherungsmatten sitzen.