

## Pressemitteilung

### Verletzungsrisiko Trampolin

Berlin, 7. Mai 2018 – Trampoline im familieneigenen Garten werden immer beliebter. Doch mit keinem anderen Sportgerät verletzen sich Kleinkinder häufiger. „Einerseits stärkt Trampolinspringen die kindliche Muskulatur, das Herz-Kreislauf-System und den Gleichgewichtssinn und ist zudem ein guter Ausgleich zum oft bewegungsarmen Alltag. Bei unsachgemäßer Nutzung kann es aber schnell zu gefährlichen Verletzungen kommen“, sagt Gabriela Leyh, Landesgeschäftsführerin der BARMER Berlin/Brandenburg.

### Mit Kindern klare Regeln fürs Trampolinspringen vereinbaren

Die häufigsten Verletzungen beim Trampolinspringen sind Gehirnerschütterungen, Knochenbrüchen, Platzwunden, Prellungen und Verstauchungen. „Gerade die Kleinsten sind stark verletzungsgefährdet, denn bei ihnen sind die motorischen und koordinativen Fähigkeiten noch nicht voll ausgebildet und die Gelenke noch besonders instabil“, so Leyh. Sie rät, Kindern unter sechs Jahren andere Bewegungsmöglichkeiten zu bieten. „Kleine Kinder sind von sich aus so begeisterungsfähig, dass einfache Dinge, wie ein Ball, ein Papierflieger oder ein Fangenspiel ausreichen, um sie zu Bewegung zu animieren.“ Mit älteren Kindern sollten fürs Trampolinspringen Regeln vereinbart werden. Besonders, wenn mehrere Kinder gleichzeitig auf dem Trampolin springen, kommt es zu Zusammenstößen. Auf das gemeinsame Hüpfen und gefährliche Sprünge wie Saltos sollten Kinder besser ganz verzichten. Zudem sollten die Kinder immer ohne Schuhe springen, auf Bälle und sonstiges Spielzeug verzichten und nur in der Mitte hüpfen. Das Sicherheitsnetz sollte regelmäßig überprüft und der Reißverschluss am Einstieg beim Springen geschlossen werden.

### Unfälle häufigster Grund für Krankenhausbehandlungen

Unfälle sind bei den Fünf- bis 19-Jährigen die häufigste Ursache und bei den Ein- bis Vierjährigen die zweithäufigste Ursache für Krankenhausbehandlungen. Die meisten Unfälle stehen im Zusammenhang mit der Nutzung von Sport- und Freizeitgeräten (22 Prozent), Fahrzeugen (19 Prozent) und Haus- und Wohnungsgegenstände (18 Prozent).

**Landesvertretung**

**Berlin**

**Brandenburg**

Axel-Springer-Straße 44  
10969 Berlin

[www.barmer.de/p006131](http://www.barmer.de/p006131)  
[www.twitter.com/BARMER\\_BB](https://www.twitter.com/BARMER_BB)

Markus Heckmann  
Tel.: 0800 333004 998-035  
[markus.heckmann@barmer.de](mailto:markus.heckmann@barmer.de)