

## silisport - Sicherheitshinweise Trampolinspringen



Um die Freude und den Spass am Trampolinspringen zu erhalten ist es sehr wichtig, dass Unfälle und Verletzungen mit allen Mitteln vermieden werden. Das Trampolin ist ein anspruchsvolles «Sportgerät». Der beste Schutz vor Unfällen und Verletzungen ist der Respekt beim Springen.

Deshalb gilt der Grundsatz:

**No respect – no fun!**



I n f o r m a t i o n

### Sicherheitsregeln

- Springe nur alleine, denn mehrere Springer auf der Matte bilden ein erhebliches Unfallrisiko.
- Nie vom Trampolin herunter springen.
- Wer die Kräfte auf dem Trampolin unterschätzt, setzt sich erheblichen Gefahren aus.
- Wer über seine konditionellen und motorischen Fähigkeiten springt, bringt sich in grosse Gefahr.
- Die Balance-Fähigkeit ist oft nicht mehr so geübt, so dass sie zuerst wieder aufgebaut werden muss.
- Ernsthafte Verletzungen ereignen sich nicht nur durch das Herunterfallen vom Trampolin, sondern auch bei unkontrollierte Landungen. Landungen auf Kopf und Genick können auch auf der Sprungmatte zu lebensbedrohenden Verletzungen führen.
- Keinesfalls mit Schuhen springen.

#### Haftung

Viele (zukünftige) Trampolinbesitzer stellen sich bald einmal die Frage der Haftung. Es ist sicher gut, wenn die Eltern der Nachbarskinder darüber informiert sind, wenn diese Kinder im Garten Trampolin springen. Das Informationsblatt mit der entsprechenden Unterschrift ist sicher für alle Beteiligten hilfreich (siehe unten).

#### Winter

In der kalten Jahreszeit ist Vorsicht geboten. Nach entfernen des Schnees vom Sprungtuch steht dem Trampolinspringen auch in dieser Jahreszeit jedoch nichts im Wege. Grosse andauernde Schneelasten belasten die Sprungfedern unnötig. Der Schnee muss regelmässig vorsichtig entfernt oder das Sprungtuch während den Wintermonaten demontiert werden.

#### Wind

Starke Windböen beeinträchtigen das Trampolinspringen. Verankerungen für kleine Geräte sind in diesem Fall ratsam.



Kein Alkohol



Kein Schmuck



Keine Drogen



Keine Kaugummis und Bonbons



Keine Saltos



Keine Rückensprünge



Keine Bauchsprünge



Bist du fit genug?



1 Person pro Trampolin



Keine Schuhe



Kein Essen



Keine Getränke

### Information Haftung (Musterschreiben für Nachbarn)

Liebe Nachbarn

Jetzt kommt wieder die Zeit, in der die Kinder draussen miteinander spielen. Bei uns im Garten springen sie auf dem Trampolin. Wenn sie mit unseren Kindern zusammen sind, dürfen sie das.

Das Trampolinspringen ist zwar lustig, aber nicht ungefährlich. Da dieses Gerät auf unserem privaten Grund steht, sind wir grundsätzlich haftbar für Unfälle. Wir können und wollen diese Verantwortung aber nur für unsere Kinder übernehmen. Wenn Euer/Eure Kind/er weiterhin bei uns Trampolin springen, bitten wir Euch dieses Blatt auszufüllen und bei uns in den Briefkasten zu werfen.

Danke für das Verständnis. Auf einen unfallfreien Sommer.

Ich erlaube meinem/n Kind/ern auf dem Trampolin zu springen und übernehme die Haftung für mein/e Kind/er bei einem Unfall.

Name .....

Unterschrift .....