

## Leitfaden zur Vermeidung von Sportunfällen/-verletzungen

# Trampolinturnen

### **Einleitung**

Beim Trampolinturnen (hier ausschließlich das Großgerät) gibt es drei Momente, die Gefährdungspotenzial bergen und sich in der Art der auftretenden Verletzungen unterscheiden:

1. Das Auf-/Abbauen:  
Beim Auf-/Abbauen kommt es gelegentlich zu Quetschungen der Finger. Zusätzlich können die Füße/Zehen beim Rollen des Trampolins oder Absetzen einzelner Bestandteile des Trampolins entsprechend verletzt werden.
2. Das Turnen:  
Beim Turnen selbst besteht in erster Linie die Gefahr von Bänderrissen im Bereich von Sprung- und Kniegelenken.
3. Das Absteigen vom Trampolin:  
Bedingt durch die Bauweise kann es beim unvorsichtigen Absteigen vom Trampolin zu Stürzen und Verletzungen der Arme (hier vorwiegend Knochenbrüche) kommen.

### **Gefährdungen und Maßnahmen zur Vermeidung**

#### **Technische Maßnahmen**

Die Trampoline müssen in einwandfreiem Zustand sein. Defekte müssen den technischen oder den sportpäd. Mitarbeitenden umgehend angezeigt und behoben werden. Für die Sichtprüfung vor Kursbeginn ist (auch) die Übungsleitung zuständig.

Für den Übungsbetrieb müssen ausreichende Materialien für die Sicherung rund um das Trampolin zur Verfügung stehen: An jeder Stirnseite des Trampolins muss eine große Weichbodenmatte auf einem großen Kasten positioniert werden. Bei mehreren Geräten kann eine Weichbodenmatte auf einem großen Kasten je zwei Trampoline in Reihe verbinden. An den Längsseiten kann der Einsatz von kleinen Matten oder Läufern aus dem Bodenturnen eventuelle Stürze abfangen.

Trampoline dürfen nicht direkt unter herabhängenden Teilen (Seile/Ringe, ungenutzte Longen, Basketballkörbe in Deckenmontage etc.) aufgebaut werden, da die Teilnehmenden daran hängen bleiben und im sicheren Turnen beeinträchtigt werden können.

#### **Organisatorische Maßnahmen**

Die Übungsleitung soll die Teilnehmenden auf besondere Gefährdungen hinweisen, um diese zu minimieren.

Gerade in der Sportart neue Teilnehmende bedürfen einer intensiveren Betreuung: So sollte z. B. das Auf- und Abbauen wiederholte Male unter Anleitung geübt werden. Die ersten Übungen auf dem Trampolin sollen ebenso das sichere Turnen auf dem Trampolin unterstützen (z. B. der Stoppsprung/das Abstoppen, das Auf- und Absteigen vom Gerät).

Wichtig ist auch die Kommunikation der geltenden Verhaltensregeln für die Teilnehmenden.

Hier einige grundlegende Punkte:

- Übungsleitung sowie Teilnehmende sollen geeignete Sportkleidung tragen. Armbanduhren und jeglicher Schmuck sind vor dem Training abzulegen, Piercings sind abzukleben und lange Haare sind zum Zopf zusammen zu binden. Zum Schutz vor Verletzungen sollen Personen mit Brille sportgerechte Brillen bzw. Kontaktlinsen tragen.
- Der Auf- und Abbau der Sportgeräte soll nur nach entsprechender Einweisung durch die Übungsleitung vorgenommen werden.
- Die Geräte müssen durch Matten abgesichert sein.
- Während des Trainings sollen in der Halle keine ungenutzten Bälle, Sportgeräte oder andere Gegenstände herumliegen.
- Zu keiner Zeit soll sich eine Person unter den Trampolinen durchbewegen/aufhalten.
- Durch die Sicherheitsstellung durch mindestens eine Person vom Hallenboden aus auf jeder Längsseite des Trampolins soll das seitliche Stürzen vom Trampolin abgefangen werden. Die Sicherheitsstellung muss dazu das Geschehen auf dem Trampolin aktiv beobachten.
- Die Teilnehmenden dürfen nicht ohne Rücksprache mit der Übungsleitung neue Elemente ausprobieren bzw. lernen und müssen den Anweisungen der Übungsleitung Folge leisten.