

# Vermeidung von Sportunfällen

## 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.  
Im normalen Übungsbetrieb treten zudem Verletzungen auf, wie sie generell im Sport anzutreffen sind: Zerrungen, Überdehnungen, Stauchungen und Prellungen an unterschiedlichen Stellen/Körperteilen.
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 Mitarbeitenden oder den SportpädagogInnen umgehend angezeigt und behoben werden. Für die Sichtprüfung vor Kursbeginn ist (auch) der/die ÜbungsleiterIn 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, unbenutzte Longen, Basketballkörbe in Deckenmontage etc.) aufgebaut werden, da die TeilnehmerInnen daran hängen bleiben und im sicheren Turnen beeinträchtigt werden können.

#### **Organisatorische Maßnahmen**

Der/die ÜbungsleiterIn soll die TeilnehmerInnen auf besondere Gefährdungen hinweisen, um diese zu minimieren.

Gerade AnfängerInnen 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 TeilnehmerInnen.

Hier einige grundlegende Punkte:

- TrainerInnen sowie TeilnehmerInnen 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 BrillenträgerInnen sportgerechte Brillen bzw. Kontaktlinsen benutzen .
- Der Auf- und Abbau der Sportgeräte soll nur nach entsprechender Einweisung durch den/die Übungsleitenden vorgenommen werden.
- Die Geräte müssen durch Matten abgesichert sein.
- Es sollen in der Halle während es Trainings keine unbenutzten Bälle, Sportgeräte oder andere Gegenstände herumliegen.
- Zu keiner Zeit soll sich ein(e) TeilnehmerIn unter den Trampolinen durchbewegen/aufhalten.
- Durch die Sicherheitsstellung durch mindestens eine(n) TeilnehmerIn 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 TeilnehmerInnen dürfen nicht ohne Rücksprache mit dem/der ÜbungsleiterIn neue Elemente ausprobieren bzw. lernen und müssen den Anweisungen des Trainers folge leisten.