

20 Grundregeln für sicheres Springen auf dem Trampolin

1. **Immer nur einer:** Wenn mehrere zugleich springen, drohen Zusammenstöße und Verletzungen – insbesondere für kleinere. Daher gilt: Einzeln springen ist am sichersten.
2. **Erst ab 6 Jahren:** Kinder unter sechs Jahren haben noch nicht die nötige Koordination und sind der Wurfkraft zu stark ausgesetzt. Daher wird Trampolinspringen ab 6 Jahren empfohlen, was die häufig gestellte Frage „**Trampolin ab wieviel Jahren?**“ klar beantwortet.
3. **Salto-Verbot:** Auch wenn es Spaß machen kann, empfehlen Experten, Saltos auf dem Trampolin zu unterlassen. Grund ist die Gefahr für Wirbelsäule und Kopf bei misslungenen Saltos.
4. **Von der Mitte aus springen:** Als Orientierung sollten sich Kinder und Erwachsene immer wieder dran erinnern, aus dem Mittelpunkt des Trampolins heraus zu springen. Wer zu weit an den Rand gerät, sollte kurz innehalten, und wieder zur Mitte des Sprungtuchs sich bewegen.
5. **Kinder im Auge behalten:** Gerade bei den ganz jungen Kids empfehlen Experten und Mediziner, dass Eltern stets ein Auge auf die Kinder haben sollten während dem Springen.
6. **Nicht über die Grenzen gehen:** Jeder sollte seinem Fitnesslevel entsprechend springen und rechtzeitig Pausen einlegen und aufhören. Bei nachlassender Konzentration und einsetzender Müdigkeit ist das Verletzungsrisiko wenig überraschend besonders groß – für klein und groß.
7. **Eingang schließen:** Bei Gartentrampolinen sollte der Eingang stets geschlossen werden, um Unfälle des Herausfallens zu vermeiden. Dies ist bei klassischen Modellen, die auf Füßen stehen, noch wichtiger, als bei Bodentrampolinen mit keiner oder geringer Fallhöhe nur.
8. **Sicherheitsnetz nutzen:** Für Outdoor-Trampoline, die mit einigem Abstand zum Boden aufgebaut werden, macht ein Sicherheitsnetz definitiv Sinn, um missglückte Sprünge abzufangen – es sei denn, es handelt sich um ein [ebenerdiges Bodentrampolin](#).
9. **Barfuß oder in Socken:** Schuhe sollten auf dem Gartentrampolin ausgezogen werden. Experten raten zum barfußspringen oder zu speziellen rutschfesten Stoppersocken. Bei intensiven Workouts (wie Jumping Fitness) trägt man auch Schuhe auf dem Trampolin.

10. **Geräte-Check:** Insbesondere dann, wenn das Trampolin einige Zeit stillstand und nicht genutzt wurde (vor allem nach dem Winter), sollte man vor dem Wiedereinstieg kurz checken, ob alles intakt ist am Trampolin. Gerade auch Gartentrampoline sind stark der Witterung ausgesetzt.
11. **Keine Gegenstände:** Auf der Sprungfläche sollten keine Gegenstände abgelegt werden. Wer bei hohen Sprüngen auf diesen landet, riskiert Verletzungen.
12. **Fläche unterhalb freihalten:** Die Fläche unter dem oft leicht erhöhten Outdoor-Trampolin soll immer frei bleiben während jemand darauf springt. Auch Hunde und Haustiere sollten ferngehalten werden aus Sicherheitsgründen.
13. **Langsam starten:** Damit der Körper sich an das Trampolin gewöhnen und die Muskeln aufwärmen kann, empfiehlt es sich, die ersten paar Minuten noch gemäßigt zu springen.
14. **Alkohol & Drogen tabu:** Wer getrunken hat, sollte das Trampolin nicht betreten.
15. **Grundübungen lernen:** Bevor man sich an gewagtere Sprünge und artistische Einlagen heranwagt, sollte man ein Gefühl für das Sprungtuch entwickeln und erste Grundübungen lernen.
16. **Zimmerdecke beachten:** Achten Sie bei Mini- und Fitness-Trampolinen, die indoor verwendet werden, auf die Deckenhöhe. Sofern Sie nicht in einem Altbau mit hoher Zimmerdecke wohnen, sollten Sie die Höhe Ihrer Sprünge angemessen wählen.
17. **Trinken Sie genug und bleiben Sie hydriert:** Diese Regel gilt natürlich vor allen Dingen für alle Erwachsenen und Jugendlichen, die das Sporttrampolin für Jumping Fitness und andere angesagte Workouts nutzen. Aber auch Kinder sollten im Sommer auf genügend Flüssigkeit achten.
18. **Sonnenschutz im Sommer:** Wenn die Sonne im August richtig stark ist, sollte man entweder die Mittagsstunden meiden oder eine Kopfbedeckung tragen beim Springen.
19. **Vorsicht bei Vorverletzungen:** Bestehen bereits Belastungen oder Verletzungen an Rücken, Wirbelsäule, Knie oder Fuß, gilt es, besonders vorsichtig zu sein beim Springen. Ggf. kann es sinnvoll sein, mit einem Mediziner zu sprechen, ob dieser Sport der richtige ist.
20. **Schwangerschaft:** Die AOK rät Schwangeren, vor dem Trampolinspringen mit einem Arzt abzuklären, ob das Training ratsam ist