

Trampolino: Saltare e atterrare in sicurezza

Il trampolino è molto apprezzato da grandi e piccini. Quando lo si usa è però importante ricordarsi che non è solo un gioco, ma anche un attrezzo che richiede coordinazione, agilità, forza e resistenza.



Atterrare sempre morbidamente non è cosa facile su un trampolino. Questo attrezzo richiede infatti una certa abilità e il rispetto di alcune regole. Riduci il rischio di incidenti seguendo le raccomandazioni dell'upi – Ufficio prevenzione infortuni. La prima regola è che i trampolini non sono adatti ai bambini di meno di 6 anni, che non dispongono infatti delle necessarie capacità coordinative.

[Opuscolo «Trampolino»](#)

Fonte: [upi – Ufficio prevenzione infortuni](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO