

Freizeit-Trampolin: Sicher springen, sicher landen

Trampolinspringen macht Spass. Es ist aber weit mehr als nur Hüpfen. Es fordert und fördert Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Und verlangt einige Regeln für die Sicherheit. Die bfu gibt dazu Empfehlungen.



Jederzeit sicher und weich landen – keine Selbstverständlichkeit beim Springen auf einem Trampolin. Das unbeschwerte Hüpfen ist nicht frei von Gefahren. Reduzieren Sie das Unfallrisiko, indem Sie die Empfehlungen der bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung beachten. Das Wichtigste vorweg: Für Kinder unter 6 Jahren ist das Trampolinspringen nicht geeignet, da sie nicht über die nötigen koordinativen Fähigkeiten verfügen.

Die bfu-Broschüre gibt Ihnen Tipps zu folgenden Themen:

- Worauf Sie beim Kauf achten sollten
- Wie Sie das Trampolin sicher aufstellen
- Wie die Sicherheit mitspringt – einige Regeln
- Wie Sie Ihr Trampolin in Schuss halten
- Was Sie zum Thema Haftung wissen müssen

[bfu-Publikumsbroschüre Trampolinspringen](#)

Quelle: [bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO