



## Gartentrampolin Sicher springen, sicher landen

Das Gartentrampolin ist in Schweizer Gärten beliebt. Trampolinspringen macht Spass, fördert Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Die BFU hat die wichtigsten Tipps, damit Sie und Ihre Kinder nicht im Spital landen.

Sicher Springen auf dem Gartentrampolin beginnt bereits beim Aufstellen. Dabei ist immer die Bedienungsanleitung zu beachten.

Besonders wichtig: Trampolin auf einer ebenen, rutschfesten Fläche aufstellen. Rasen oder stossdämpfende Unterlagen sind dafür am besten geeignet. Das Trampolin sollte zudem mindestens zwei Metern von jeglichen Hindernissen entfernt sein – falls doch mal ein Sprung daneben geht.

Ist das Trampolin aufgestellt, sollte immer nur eine Person aufs Mal springen. Springen zwei Personen gleichzeitig, sind unkontrollierte Sprünge und Zusammenstösse vorprogrammiert.

Eltern und Betreuungspersonen müssen ihre Kinder zudem stets beaufsichtigen, damit sie im Notfall eingreifen können.

Und schliesslich: Nur ein heiles Trampolin ist ein sicheres Trampolin. Deshalb ist wichtig, das Gartentrampolin regelmässig zu warten. Dazu gibt es Anleitungen der Hersteller. Vor jeder Nutzung lohnt es sich, das Sprungtuch, Fangnetz und die Polsterung auf Defekte zu checken.

### Die wichtigsten Tipps:

- Gartentrampolin mit mind. **zwei Meter Abstand** zu Hindernissen aufstellen.
- Gartentrampolin auf einer **ebenen, rutschfesten Fläche** aufstellen – z. B. Rasen.
- Es springt immer **nur eine Person** auf dem Trampolin.
- Kinder immer **beaufsichtigen**.
- Gartentrampolin **regelmässig warten**.

Mehr Tipps zum sicheren Trampolinspringen finden Sie auf [bfu.ch/trampolin](https://bfu.ch/trampolin).

