

Trampolini in varnost

Trampolini so zabavni in spodbujajo gibanje otrok, zato ne preseneča, da jih najdemo na marsikaterem dvorišču. Ob nepravilni uporabi in igri na trampolinu pa obstaja veliko tveganje za bolj ali manj hude poškodbe.

Trampolin je naprava, katere osnova je debela mrežasta tkanina, t. i. ponjava. Ta je raztegnjena čez (krožni) okvir, na katerega je pritrjena z vzmetmi, kar omogoča skakanje oziroma odbijanje. Za večjo varnost je naokrog napeta mrežasta varovalna ograja z odprtino za vstop in izstop, ki jo običajno odpremo oziroma zapremo z zadrgo.

Skakanje na trampolinu je zabava za vse starosti. Vadba prispeva k izboljšanju ravnotežja, koordinacije in mišičnega tonusa ter povečuje kardiovaskularno kondicijo.

Kljub prednostim pa skakanje na trampolinu ob nepravilni uporabi poveča tveganje za poškodbe. Nabor poškodb preseneča, saj uporabniki navajajo vse od opeklin, ureznin, prask, zlomov, zvinov, pretresov možganov do poškodb hrbtenice.

Glede na nedavno študijo organizacije ANEC, ki na evropski ravni zastopa potrošnike v postopkih standardizacije, so najpogostejše poškodbe zvini in zlomi, starostna skupina, v kateri je največ poškodb, pa je od 5 do 9 let. Slovenija ni izjema. To potrjuje tudi statistika UKC Ljubljana iz leta 2021 o starostni strukturi poškodovanih na trampolinu.

Starost	Št. poškodovanih
0–4,99	43
5–9,99	75
10–17,99	55
18–29,99	6
Več kot 30	9

Otrok naj se igra pod nadzorom odraslega

Po mnenju strokovnjakov je največje tveganje pri uporabi domačih trampolinov pomanjkanje znanja o njegovi pravilni uporabi. V trampolinskih parkih so tveganja povezana z nenadzorovanimi skoki brez občutka nevarnosti.

Sami torej lahko največ prispevate k temu, da se zabava ne konča z obiskom zdravnika. Če se odločite za nakup trampolina, upoštevajte pravila o uporabi. Trampolin je naprava, med uporabo katere morajo odrasli vedno nadzorovati otroke.

Bodite realni glede lastnih veščin in sposobnosti. Večina poškodb odraslih je posledica prevelike samozavesti, kar vodi v preizkušanje nevarnih trikov in skokov, za katere marsikdo preprosto ni dovolj motorično usposobljen, da bi jih lahko uspešno izpeljal.

Na kaj morate biti pozorni pri nakupu trampolina

Že sami proizvajalci na trampolinih pogosto navajajo, da je lahko zaradi nevarnosti trka na njem samo en uporabnik.

Oblazinjenje, vzmeti in obloga

Ko izbirate med trampolini, bodite pozorni na oblazinjen obodni pas (pokrov vzmeti), ki mora pokrivati vzmeti po celotnem obodu. Ta zaščiti uporabnike, da se ne ujamejo v vzmeti ali udarijo ob trdo kovino.

Plastična obloga mora biti odporna proti UV-svetlobi, saj lahko daljša izpostavljenost poveča tveganje za njeno propadanje.

Kakovost kovinskega okvirja

Preverite tudi kakovost kovinskega okvirja. Debelejše kot so stene drogov, močnejše bodo – vendar bodo tudi težje za prenašanje in sestavljanje. Če drogovci niso pocinkani tako na notranji kot zunanji steni, bodo občutljivi na rjavenje.

Oblazinjeni mrežni drogovci

Če bodo trampolin uporabljali predvsem (mlajši) otroci, preverite, ali so mrežni drogovci oblazinjeni s penastimi rokavi. Ni dovolj, da je vhod zavarovan samo z zadrgo, temveč mora biti tudi z zaponkami, da se zadrga ne more nenadzorovano odpreti.

Stopnice in mreža

Na stopnicah, ki vodijo do vhoda, ne sme drseti. Pametno je izbrati trampolin z višjo zaščitno mrežo. Mreža mora biti odporna proti vetru, dežju in soncu, poleg tega mora zdržati pritisk, ko se otrok odbija od nje – zato naj bo izdelana iz močnega in trpežnega materiala.

Preverite nosilnost

Če boste trampolin uporabljali tudi odrasli, dodatno preverite še nosilnost (večina ima nosilnost do 100 oziroma do 150 kilogramov) in število vzmeti. Več kot je vzmeti na trampolinu, bolj odziven je.

Redno vzdrževanje za varno uporabo

Trampolin iz kakovostnih in robustnih materialov bo dlje in bolje kljuboval vremenskim razmeram med sezono, ko bo nameščen na prostem.

Z nakupom prekrivala za ponjavo, ki ga namestite vedno, ko trampolin ni v uporabi, ter s shranjevanjem na suhem zunaj sezone boste največ prispevali k

zmanjšanju verjetnosti poškodb uporabnikov trampolina in s tem tudi k njegovi daljši življenjski dobi.

Glede na odgovore anketirancev v spletni anketi ZPS skoraj tretjina ne pospravi trampolina, ko se zaključi sezona.

Če ga ne boste v celoti razstavili in pospravili, odstranite vsaj blazino in vzmeti ter jih shranite v zaprtih prostorih. Nekateri okvirji za trampolin so izdelani iz pocinkanega jekla, kar zmanjšuje tveganje za nastanek rje, vendar je trampolin še vedno priporočljivo pokriti s prevleko, da ostane suh.

Pred začetkom nove sezone bodite pozorni na kakršno koli obrabo, povešanje, raztezanje in poškodovanost tkanine ali šivov, kot so rja in razpoke na okvirju, potrgane mreže, poškodbe ponjave in zaščite oziroma oblazinjenja, ki prekriva vzmeti, poškodovana zadruga, manjkajoče ali poškodovane vzmeti ipd.

Glavnino delov lahko nadomestite, zato ni razloga, da ne bi poskrbeli za varno vadbo na trampolinu.

Poskrbite za nadzor in ustrezna oblačila

Če otroci uporabljajo trampolin brez nadzora, je večja verjetnost, da bo na skakalni površini hkrati več oseb, kar lahko povzroči več poškodb zaradi trkov. Otroci tudi pogosteje tvegajo in med skakanjem s prijatelji namenjajo manj pozornosti dogajanju okoli sebe, kar povečuje tveganje za poškodbe.

Otroci naj bodo primerno oblečeni. Tako kot vsaka vadba namreč tudi skakanje zahteva primerna oblačila. Nekatera so lahko neudobna ali celo

nevarna, saj se ujamejo v mreže, drogove in vzmeti ali povzročijo neroden pristanek in s tem poškodbe.

Izogibajte se torej oblačilom z vrvicami, preohlapnim hlačam ali oblekam, ki lahko privedejo do spotikanja.

Preden se otroci podajo na trampolin, preverite, ali imajo v žepih nazobčane in koničaste predmete in jih odstranite. Na skakalno površino naj vedno vstopajo brez čevljev. Trampolinske nogavice lahko uporabijo za povečanje oprijema, kar zmanjša verjetnost padca.

10 nasvetov za varno zabavo na domačem trampolinu



1 Domač trampolin postavite na ravna tla

(če lahko, izberite mehko podlago, kot je trava). Prepričajte se, da je nameščen na varni razdalji od dreves, ograj in drugih ovir (vrvi za obešanje perila ipd.).



2 Pred vsako uporabo preverite, ali je tehnično brezhiben.

Trampolini so pogosto več let izpostavljeni vetru in vremenskim vplivom. Poškodovane mreže, skakalne blazine in prevleke je treba zamenjati. Odstranite predmete pod trampolinom. Otroke med igro nadzirajte.



3 Trampolin naj uporablja samo ena oseba,

ne glede na to, ali je to otrok ali odrasla oseba. Če jih skače več hkrati, se zlahka zaletijo oziroma težji katapultira lažjega v zrak.



4 Ne prehitevajte.

Majhni otroci pogosto nimajo potrebne koordinacije in motoričnih spretnosti. Da jim preprečite vstop brez nadzora, ne puščajte lestve ali stola v bližini trampolina.



5 Izogibajte se poskusom izvajanja trikov, preobratov in skokov, ki jih ne zmorete.

Stroga pravila, kaj lahko in česa ne, predstavite tudi otrokom.



6 Skačite na sredini.

S tem se zmanjša nevarnost pristanka na obodu, pod katerim so jeklene vzmeti.



7 Otroci naj si pri skakanju vzamejo odmor.

Ko so utrujeni, se zmanjša tudi koncentracija, zato lahko hitreje pride do poškodb.



8 Brez igrač.

Žoge, na primer, povečajo tveganje za nesreče. Otrokom tudi nikoli ne dovolite, da se igrajo na mokrem trampolinu.



9 Med skakanjem mora biti vhod v trampolin zaprt.

Otroci v želji po zabavi pogosto preskočijo ta pomemben korak, ki pa lahko prepreči resne poškodbe.



10 Najbolje je, da otroci skačejo bosi ali v nogavicah.

Pred začetkom uporabe trampolina odstranite nakit, kape in predmete iz žepov.

Ključno je upoštevanje osnovnih varnostnih pravil in seveda zdrave pameti

Uroš Tominec, dr. med., vodja Urgentnega kirurškega bloka UKC

Ljubljana, opaza, da je število poškodb na domačih trampolinih precej konstantno, beležijo pa več poškodb obiskovalcev trampolinskih parkov: "Na domačih trampolinah se najpogosteje poškodujejo otroci od 6. do 7. leta starosti, le redko so poškodovani odrasli.

Pri tej skupini otrok so pogoste tudi resne poškodbe, ki potrebujejo operativno oskrbo. To so predvsem poškodbe podlahti, komolca in gležnja. Tveganje za

poškodbe je večje, ko je na trampolinu več otrok hkrati, še posebej, če gre za otroke različne starosti.

Predstavljajte si, kako katapultira v zrak 15-kilogramskega otroka, ki je na trampolinu skupaj s 50-kilogramskim najstnikom. Do poškodb v trampolinskih parkih prihaja v vseh starostnih skupinah, tudi pri starejših od 50 let. Poškodbe pri starejših so predvsem posledica tega, da ne spoštujejo navodil oziroma preveč lahkotno jemljejo navodila, ki jih prejmejo ob vstopu v park, hkrati precenijo lastno psihično in fizično pripravljenost, podcenijo pa energije, ki nastanejo pri skakanju po trampolinu. Posledično so lahko poškodbe zelo resne, tudi takšne, ki pustijo trajne posledice. Beležimo resne poškodbe vratne hrbtenice, zlome stegenice ipd."

5 najpogostejših poškodb na trampolinih

- izvin in nateg gleženjskega sklepa
- izvin in nateg kolena
- izvin in nateg vratne hrbtenice
- izvin in nateg komolca
- zlomi v predelu podlahti in komolca

Vir: UKC Ljubljana, povzeto po statistiki poškodb v letu 2021

Avtorica: Jasmina Bevc Bahar

Vir: <https://www.zps.si/otrok-topmenu-258/igra-topmenu-259/11279-trampolini-in-varnost>.

16.5.2022