

# Utilizzo dei trampolini

## Avvertenze e istruzioni di sicurezza



Il salto con il trampolino è amato e promuove l'attività fisica – tuttavia risulta problematico per i bambini piccoli ed anche per quelli in età prescolare. Le capacità motorie, l'equilibrio, il modo di saltare e la crescita ossea sono abbastanza maturi solo a partire dai 6 anni, età in cui il salto con il trampolino può essere consigliato per il suo bambino. Prima dei sei anni i bambini sono particolarmente a rischio di fratture ossee e quasi un terzo degli infortuni si verifica prima dell'inizio della scuola.

Ma anche gli scolari e gli adolescenti possono ferirsi saltando con il trampolino!

- Circa un terzo di tutte le lesioni sono così gravi da dover essere trattate in ospedale. Si tratta soprattutto di fratture ossee alle braccia e alle gambe, ma anche ferite alla testa.
- Come per le cadute da cavallo, possono verificarsi anche gravi lesioni alla colonna vertebrale.\*

### Come si verificano gli incidenti sul trampolino?

- storcendosi la caviglia saltando
- cadendo sul tappeto in modo sfortunato
- cadendo dal trampolino
- attraverso collisioni con altri bambini o adulti
- attraverso salti rischiosi come capriole



I bambini sotto i 6 anni non possono saltare con il trampolino



Non saltare senza rete e mai insieme ad altri



Non fare capriole o salti di testa



Saltare solo in presenza degli adulti

Anche i pediatri tedeschi raccomandano come l'Accademia Americana di Pediatria le seguenti misure di sicurezza:

- Nessun trampolino, nemmeno un mini trampolino a casa o in giardino per bambini sotto i 6 anni.
- I trampolini sono molto amati ma ci sono possibilità migliori e più sicure per promuovere l'attività fisica soprattutto per i bambini piccoli.
- I trampolini devono essere utilizzati solo secondo le istruzioni e in presenza degli adulti.
- Quando i trampolini sono utilizzati dai bambini in età scolare, può saltare sempre solo una persona alla volta! Non è permesso saltare neanche insieme ai genitori.
- Non tentare salti mortali o simili.

\* Dati sugli incidenti des deutschen Netzwerkes der „Injury Data Base“. Risultati analoghi sono stati rilevati nei Paesi europei confinanti quali l'Austria, il Lussemburgo e l'Olanda.

# Attenzione!



## Dove accadono più spesso gli incidenti con il trampolino?



### in giardino

Trampolino solo con rete, solo a partire da 6 anni e saltando da solo. Un adulto deve essere presente e controllare la sicurezza del trampolino prima dell'uso (soprattutto dopo l'inverno).



### al parco giochi

A partire da 6 anni e saltare da solo in presenza di un adulto.



### nell' appartamento

Non saltare con il trampolino nell' appartamento, Pericolo di ferirsi cadendo sui mobili!



### nel parco dei divertimenti o nel parco dei trampolini

Saltare a partire dai 6 anni e da solo. Capriole e altri salti di testa solo per i saltatori esperti previo preallenamento sotto la guida di un professionista. La supervisione e le istruzioni di sicurezza sono caratteristiche di qualità. Richiedere le istruzioni di sicurezza nel caso in cui siano assenti.



**Prof. Dr. med. Peter Paul Schmittenbecher, Karlsruhe, Presidente della Società tedesca di chirurgia pediatrica (DGKCH)**

*Il pericolo dei trampolini è sottovalutato dai genitori. Sempre di nuovo si verificano lesioni gravi. Due esempi tipici:*

*„Un bambino di quattro anni saltando su un trampolino in giardino, improvvisamente si piega con la gamba destra e accusa dolori quando cammina. La radiografia ha rivelato una frattura capillare nella tibia. Conseguenza: tipica frattura da trampolino.*

*Una bambina di 8 anni è caduta in un parco di trampolini mentre cercava di fare una Capriola. Conseguenza: complicata frattura del gomito e frattura simultanea dell'avambraccio“.*

**bvkd.**

Berufsverband der  
Kinder- und Jugendärzte e.V.