

# Trampolíny



# Skákání na trampolínách

- Jedná se o sportovní, **fyzicky náročnou** aktivitu.
- Nevadí samotné otřesy ze skákání - jde o tlumené dopady.
- Skákání na trampolíně je **vysokoenergetický sport**, úrazy tomu poté odpovídají.
- Dítě se zraní **při dopadu**. Výjimečně (pokud není síť) vypadne dítě ven z trampolíny, případně zapadne mezi pružiny (pokud není vnitřní síť).
- Nejčastěji dochází ke zranění při **nestabilním dopadu**, kdy dítě dopadá na **ruce**, které ale na nestabilním povrchu nedává správně před sebe (jako by to zvládlo na zemi).
- Ke zranění také dojde nestabilním doskokem na **nohy**, kdy dítě nedopadne rovnoměrně na špičky.
- Pokud skáče více lidí s rozdílnými hmotnostmi, **mění se podmínky** trampolíny a riziko špatného dopadu se zvyšuje.

Skákací hrady jsou bezpečnější alternativou, protože skoky mají **menší energii**, i když k úrazům také dochází. Často jsou ale rizikové spíše **množstvím dětí** na hradu.





Otevřená trampolína



Pružiny uvnitř sítě



NE

Skákací hrad



Ano, při dodržení pravidel (viz dále).

„Bezpečná“ trampolína



JUMP park



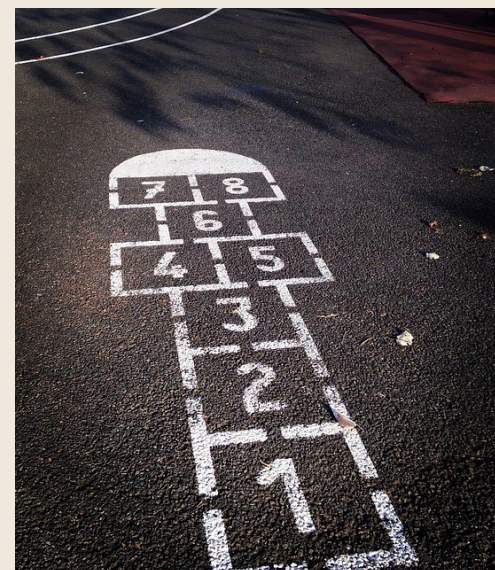
Zdroj: baumax.cz

Zdroj: <https://www.suninternational.com/>



# Od kdy na trampolínu?

- Nejdříve **od 6 let**, ale vždy záleží na zdatnosti dítěte. Někdy je například dítě připraveno **až v 8 letech**.
- Dítě by mělo:
  - umět rychle a bez pádů **běhat**
  - **skákat** zdatně na levé i na pravé noze (trénovat panáka, skok přes švihadlo, ...)
  - umět stabilně **kotoul** vpřed i vzad
  - uvědomovat si **rizika** skákání



# Čemu se vyvarovat

- skákání **do 6 let**
- **více osob** na trampolíně, už vůbec ne různě těžkých
- skákání při **únavě**
- skákání dětí **bez dozoru**
- **otevřeným** trampolínám i pouze vnější síti
- **cizím předmětům** na trampolíně (míč může být v pořádku)
- **jídlu** při skákání (včetně žvýkaček, bonbónů, ...)

80% úrazů je bez dohledu dospělého!





# Rizika

- zlomeniny **horní končetiny** – převážně zápěstí, předloktí a loket (uzavřené i otevřené)
- zlomeniny **dolní končetiny**, převážně bérec, ale i stehenní kost (opět i otevřené)
- zlomeniny **obratlů**
- při pádu z trampolíny na zem navíc úrazy **hlavy** a **vyražený dech**
- **dlouhodobé následky** – porušené **nervy** u zlomenin končetin případně poškozená **mícha** u úrazu obratlů



# Bezpečné skákání

**TIP:** Zkontrolujte, jestli není síť **potrhaná** z předchozí sezóny.

- Rodič (či jiná dospělá osoba) je přítomna u skákání.
- Před skákáním se **rozcvičit**.
- Na trampolíně skáče vždy **pouze 1 dítě**, výjimečně 2 stejně těžké děti.
- **Omezit dobu** skákání, aby nebylo dítě moc unavené (ideálně 10, maximálně 20 minut v kuse).
- Pokud chce dítě skákat salta a jiné skoky, mělo by mít nejprve **trenéra**.
- Trampolína **má vnitřní ochrannou síť**.

Dětem do 6 let opakovaně vysvětlujte rizika skákání a ideálně si vyvarujte míst s trampolínami. Zabráníte tím nejen nepochopení dítěte, ale mnohdy i nepochopení ze strany ostatních rodičů. Na trampolínu je ale opravdu **NEPOUŠTĚJTE**.



Pro více informací...

**Rozstřel s MUDr. Radovanem Hudákem na iDNES.cz**



**Trampolína není chůva, ale gymnastické náčiní, říká traumatolog**

[https://tv.idnes.cz/rozstrel/rozstrel-radovan-hudak-cely-zaznam.V220531\\_123739\\_idnestv\\_krr](https://tv.idnes.cz/rozstrel/rozstrel-radovan-hudak-cely-zaznam.V220531_123739_idnestv_krr)