

## Sicherer Umgang mit dem großen Trampolin



### Kleidung

- Gymnastikschuhe, Stoppersocken, Hüttenschuhe o. ä.
- Keine offenen Reißverschlüsse, Kordeln mit großen Stoppfern
- Feste Sportbekleidung (Helfergriffe !)

### Aufbau

- Heberollenständer immer festhalten
- Spannketten und Streben kontrollieren
- Federn und Rahmenabdeckung überprüfen
- Längsseiten mit Bodenturnmatten, Stirnseiten mit Weichbodenmatten sichern

### Sicherheitsstellung

- Auf jeder Längsseite mind. zwei Personen zur Sicherung, Hände auf der Abdeckung
- Nicht mehr als zwei Personen auf dem Gerät
- Warten immer neben dem Gerät (nicht auf der Abdeckung oder WB-Matte sitzen)

### Beim Turnen

- Sorgfältiges Sicherheitstraining: Übungsende immer mit „Notstopp“
- Nur angekündigte Sprünge turnen
- Niemals vom Gerät herunterspringen
- Nicht zu lange „am Stück“ turnen, lieber öfter wechseln