

**Jugendfeuerwehren**

# Gefahren bei Freizeiten

Die Jugendfeuerwehrarbeit ist vielseitig. Neben Ausbildung und Übungen vor Ort sowie den Jugendfeuerwehr-Wettkämpfen stellen Ausflüge und Freizeitaktivitäten eine beliebte Abwechslung für den Feuerwehrnachwuchs dar.



© Igor Kardasov – stock.adobe.com

**Gefährliche Stunts:** Saltos und andere gewagte Sprünge sind tabu.

Ob als Jahresabschluss in den Herbst- und Wintermonaten oder unter dem Jahr als Auflockerung: Jugendfeuerwehrfreizeiten sind wichtig. Die Ideen der Jugendfeuerwehrwarte bzw. Organisatoren hierfür sind breit gefächert. Doch egal aus welchem Anlass diese geplant werden, es stellt sich jedes Mal die Frage: Was machen wir? Womit können wir die Kinder und Jugendlichen begeistern?

**Trampolin- und Indoorparks**

Immer häufiger erfreuen sich dann Indoor-Spielplätze und Trampolinparks großer Beliebtheit. Allerdings birgt dieser Spaß auch Gefahren. Denn die Unfallmeldungen zeigen ein sehr hohes Unfallrisiko für diese Parks. Dort passieren tendenziell schwerere Unfälle als auf privaten Trampolinen. Nicht selten kommt es bei dieser Art von Jugendfeuerwehrfreizeiten zu schweren Verletzungen, v.a. im Knie- und Knöchelbereich mit teils langwierigen Heilungsprozessen.

Durch die Arbeit der Feuerwehr-Unfallkassen sollen Unfälle im Feuerwehrdienst verhindert und Gefahren für Leib und Leben aller Feuerwehrangehörigen abgewendet werden. Ausflüge und Freizeitaktivitäten der Jugendfeuerwehr sollen dadurch nicht „vermietet“ oder gar verboten werden. Vielmehr müssen im Vorfeld die geplanten Aktivitäten auf mögliche Gefahren überprüft werden.

Die Unfallgefahr beim Trampolin wird oft völlig falsch eingeschätzt, weil das Trampolin „weich“ wirkt. Die meisten Verletzungen passieren bei schlechten Landungen, nicht bei Stürzen auf den Rahmen oder vom Trampolin. Landungen auf einem Bein oder mit den Armen am Trampolin sind weit gefährlicher als üblicherweise angenommen. Schwere Verletzungen können auch bei Landungen am Kopf auftreten, z.B. bei missglückten Saltoversuchen. Auch geringe Trampolinkenntnisse oder eine hohe Zahl an Personen auf den Flächen bergen Risiken.

Aber nicht nur Kinder und Jugendliche sind betroffen, sondern auch die Betreuer. Gerade für Erwachsene ist das Trampolin-

springen eine eher ungewohnte Tätigkeit. Damit steigt das Verletzungsrisiko.

**Vorbereitung ist alles**

Genau wie beim Dienstsport wird dem Körper beim Trampolinspringen eine besondere Leistung abverlangt. Alle Muskeln, Knochen, Sehnen und Bänder werden in Bewegung gesetzt und beansprucht. Auf die sportliche Belastung folgt immer eine Reaktion des Körpers.

Auf die bevorstehende Belastung sollte man sich daher gründlich vorbereiten. Einfache Mittel helfen, Verletzungen zu vermeiden. Dazu zählt z.B. ein umfangreiches Aufwärmprogramm, das den Körper „von Kopf bis Fuß“ in „Betriebszustand“ versetzt. Dadurch wird Verletzungen vorgebeugt. Wer sich aufwärmt macht Muskeln, Sehnen und Bänder elastischer, Gelenke belastbarer, verbessert die Sauerstoffversorgung und das Koordinationsvermögen.

Auch der gesunde Menschenverstand ist mitunter eine gute Prävention. Wenn es in der Vergangenheit schon zu Unfällen bspw. bei einem Salto kam, sollte dieser künftig unterlassen werden.

Nachfolgend finden Sie einige Tipps, die beim Trampolinspringen generell beachtet werden sollten, um Unfälle und Verletzungen zu vermeiden:

- **Informieren:** Die Kinder und Jugendlichen sollten über die Risiken beim Trampolinspringen aufgeklärt sein und auf die große Verletzungsgefahr hingewiesen werden.
- **Vorsichtig heranzuführen:** Bei kleineren Kindern ist die Wurfkraft unverhältnismäßig stark gegenüber ihrem geringen Gewicht – sie sind damit besonders verletzungsgefährdet. Einige Sportvereine bieten Kurse im Trampolinturnen an, um unter Anleitung zu lernen.
- **Beaufsichtigen:** Jugendwarte bzw. Betreuer sollten Kinder und Jugendliche beim Springen immer beaufsichtigen, um bei Fehlverhalten oder Unfällen sofort eingreifen zu können.

- **Allein springen:** Springen mehrere Personen gleichzeitig auf einem Trampolin, besteht Verletzungsgefahr durch einen Zusammenstoß. Springen kleine und große Kinder zusammen, entsteht durch den Gewichtsunterschied ein Katalpulteffekt, der besonders für die Kleinen gefährlich enden kann.
- **Kein Spielzeug:** Bälle und andere Spielsachen haben auf dem Trampolin nichts zu suchen. Sie erhöhen die Unfallgefahr.
- **Überanstrengung vermeiden:** Beim Springen sollten regelmäßig Pausen eingelegt werden. Verausgaben Sie sich, lässt auch die Körperspannung nach, die aber für kontrollierte Sprünge nötig ist.
- **Nicht essen:** Wer während des Springens etwas kaut, riskiert einen Biss in die Zunge.
- **Keine Saltos:** Gewagte Sprünge sind tabu. Bei einem missglückten Salto-Versuch mit einer ungewollten Landung auf dem Kopf ist v.a. die Wirbelsäule gefährdet.

*Abteilung Prävention  
Hanseatische Feuerwehr-Unfallkasse Nord  
Feuerwehr-Unfallkasse Brandenburg  
Feuerwehr-Unfallkasse Mitte*



**Schuhe ausziehen:** Am besten barfuß springen oder mit Socken.