



## Spring bewust!

### Het gebruik van trampolines in de opvang

De populariteit van de trampoline groeit zien-derogen. Steeds vaker zie je reusachtige exemplaren in achtertuinen opduiken. Ook kleinere modellen, geschikt voor gebruik in huis, gaan vlot over de toonbank. Voor de allerkleinsten bestaat er zelfs een minitrampoline, voorzien van een stang. Maar hoort een trampoline wel thuis in de opvang?

Commercieel geweld blijkt moeilijk te weerstaan: ook de kinderopvang investeert volop in springtoestellen. Begrijpelijk, want trampolinespringen is leuk. Het geeft je een ongekend gevoel van vrijheid. Maar die vrijheid heeft ook een prijs: met het succes van de trampoline neemt het aantal ongevallen opvallend toe.

Kinderen die trampolinespringen lopen het risico om iets te kneuzen of zelfs breken. Ook snij- en schaafwonden komen veelvuldig voor. Springen leidt soms tot overbelaste spieren en gewrichten, omdat die permanent als schokdempers fungeren. Jaarlijks zijn er zelfs meldingen van halswervelbreuken en blijvende verlamming tot gevolg.

#### Preventie helpt

Als je kiest voor een trampoline in je opvang, moet je je ervan bewust zijn dat er zich vroeg of laat een ongeval(letje) kan voordoen. Bekijk daarom een aantal zaken preventief. Kun je EHBO toepassen? Kennen alle begeleid(st)ers de procedure die in dit geval gevolgd moet worden? Hoe informeer je ouders na een ongeval? Zijn de nodige verzekeringen afgesloten? Denk erover na voor je kinderen op een trampoline laat spelen.

Voor het dagelijks gebruik hanteer je het beste enkele veiligheidsregels. Inspecteer de trampoline altijd vóór de kin-

deren beginnen te springen. Laat onderdelen die versleten of kapot zijn, onmiddellijk vervangen.

Je kunt samen met de kinderen een springreglement opstellen en het duidelijk zichtbaar in de opvang hangen. Leg aan de kinderen uit dat deze afspraken de kans op ongevallen verkleinen. Zo is het belangrijk dat kinderen zich opwarmen vóór ze gaan springen en zich stretchen na afloop. Je kunt er makkelijk spierkrampen en letsels mee voorkomen. Individueel springen heeft de voorkeur zodat de kinderen niet botsen of elkaar lanceren. Laat kinderen ook niet op de knieën springen. Dit kan rugschade veroorzaken. Wie complexe sprongen en salto's wil leren, moet dit doen bij een ervaren leerkracht. •

#### Veiligheidstips

De meeste fabrikanten van trampolines en handelaars promoten zelf een reeks veiligheidstips. Een vertaling voor de kinderopvang:

- Investeer in veilig en duurzaam materiaal. Informeer je uitgebreid bij een deskundige.
- Gebruik bij voorkeur een veiligheidsnet rond de trampoline.
- Graaf de trampoline indien mogelijk in of verlaag hem: dit voorkomt vallen van grote hoogte en het dempt de springkracht.
- Zorg dat er geen omheining, speeltoestellen, speelgoed of andere obstakels staan binnen een meter rondom de trampoline.
- Zorg dat er boven de trampoline een vrije hoogte is van 7 à 8 meter, zodat niemand zijn hoofd stoot bij het springen. •