



Trampolini

Saltare in sicurezza, atterrare in morbidezza

Per alcuni è puro divertimento, per altri un vero e proprio sport. Di certo, saltare su un trampolino non è privo di rischi. L'UPI ti spiega come evitare di atterrare... in ospedale.

Per evitare gli infortuni al trampolino servono regole chiare.

Se più persone saltano insieme, ad esempio, è molto probabile che qualcuno si faccia male. Meglio quindi lasciar salire una sola persona per volta. Inoltre, i bambini devono sempre essere sorvegliati.

L'UPI raccomanda di usare scarpette da artistica o da ginnastica con la suola sottile visto che con le calze è più facile scivolare e cadere dal trampolino. Se il telo elastico non ha una struttura a rete, si può saltare anche a piedi nudi.

Meglio saltare sempre al centro, dove l'ammortizzazione è uniforme e non rischi di finire sui bordi. Lascia le acrobazie ai professionisti. Sono difficili e possono provocare gravi infortuni.

I trampolini da giardino devono essere dotati di una rete di protezione. Leggi le istruzioni per essere certo di montare il trampolino correttamente. E non dimenticare la manutenzione.

Maggiori informazioni sono disponibili al link upi.ch.

I consigli principali

- Sorveglia sempre i bambini e fai saltare solo un bambino per volta
- Verifica che il trampolino sia dotato di una rete di sicurezza
- Scendi dal trampolino in modo controllato, non saltare direttamente a terra
- Lascia le acrobazie agli esperti
- Salta a piedi nudi, con scarpette da artistica o da ginnastica con la suola sottile