



NÁRODNÍ KOORDINAČNÍ CENTRUM  
PREVENCE ÚRAZŮ, NÁSILÍ A PODPORY  
BEZPEČNOSTI PRO DĚTI  
FAKULTNÍ NEMOCNICE V MOTOLE

**Tisková zpráva**

Praha, 11. 8. 2015

---

TZ vznikla v rámci projektu NF-CZ11-PDP-2-004-2014 s názvem „Podpora činnosti Národního koordinačního centra prevence úrazů, násilí a podpory bezpečnosti pro děti“ financovaného z Norských fondů. Více o projektu na [www.nkcpu.cz](http://www.nkcpu.cz).

---

## **Pozor na zahradní trampolíny varují lékaři. Pro jejich používání je už dokonce zpracována evropská norma.**

Skákání na trampolínách je považováno za zdravý sport a zároveň za velkou zábavu především pro děti. Na oblíbené trampolíny narazíte často v restauracích se zahrádkou, obchodních a zábavních centrech a dalších volně přístupných místech bez stálého dozoru. Většina dětí touží po tom mít tuto "velkou hračku" také doma. Vzhledem k tomu, že se nejedná o žádný nedostupný luxus, se počty trampolín neustále zvyšují. S tím narůstají i počty úrazů, zvláště domácích. Jak se jim účinně vyhnout? Respektujte evropskou normu pro trampolíny pro domácí použití, zpracované na základě následků mnoha nehod. Lékaři upozorňují, že s jejich větším používáním v době prázdnin enormně roste i počet vážných úrazů.

*„Dvě třetiny úrazů se stanou, když je na trampolíně současně více než jedno dítě. Čím menší je váha osoby na trampolíně, tím větší je riziko úrazu. Proto jsou zvláště zranitelné děti pod 6 let“, vysvětluje doc. MUDr. Veronika Benešová, CSc., vedoucí pracovník NKCPÚ. „V tu chvíli se lehké nebo malé dítě stává hračkou pro trampolínu a nedokáže kontrolovat pohyby a hlavně nedokáže odhadnout, kam a jakým způsobem jej trampolína vymrští“, dodává.*

Úrazy postihují všechny části těla, včetně krku, končetin a hlavy. Nejvážnější bývají úrazy hlavy a krku. Na základě zkušeností ze Švédska, kde bylo v poměrně krátké době zaznamenáno na 7000 vážných úrazů, vznikla i evropská norma pro používání trampolín. Základním pravidlem je tedy kupovat certifikované výrobky, které mají všechny pevné části kryté měkkým materiálem a jsou vybaveny ochrannou sítí s uzavíratelným průlezem. „Pokud

**Pro více informací, prosím, kontaktujte:**

Petra Motyčková, tel.: 739 085 323, [petra.motyckova@originalcom.cz](mailto:petra.motyckova@originalcom.cz)

*není trampolína krytá sítí, pak jsou úrazy při pádech na pevný okraj, nebo vypadnutí vedle na tvrdý podklad opravdu velmi vážné“*, varuje doc. MUDr. Veronika Benešová, CSc.

Trampolínu je nutné umístit do volného terénu, minimálně 2,5 metru od pevných překážek jako jsou stromy či plot. Doporučuje se, aby stála na měkké půdě nebo povrchu, který tlumí nárazy. Trampolína musí být dobře ukotvena, aby ji například neodfoukl vítr a nepřevrátila se. Nejvíce úrazů se stane při srážkách dětí ve výskoku nebo při dopadu. Trampolínu by neměla používat batolata a děti do 6 let. Přihlížející děti by měly stát v dostatečné vzdálenosti a nikdy nelézt pod trampolínu. Lékaři apelují hlavně na pozornost dospělých. Děti v zápalu hry většinou na všechna pravidla rychle zapomenou.