

Čas trampolín.
Či trampôt?

Oblíbená zábava nielen detí by počas prázdnin nemala zostať bez vašej pozornosti a dozoru. Skákanie má pre dieťa množstvo benefitov, ak sa však deje nekontrolované, nekontrolované rastú aj riziká.

Tie chvíle boli pre Táňu ešte donedávna čarovné. Kým v zime sa bolo treba s malým brodiť v snehu, prípadne bezcieľne hľadať zábavku, ktorá by v mrazivých mesiacoch aspoň na chvíľu zamestnala jeho pozornosť, leto prinášalo pôžitok aj pre ňu. Pri reštaurácii neďaleko parku vyrástla nová trampolína. Kamarátkin syn je už väčší a tak sa s malým vedel aj hodiny jašiť. Jeho skoky, presnejšie dopad na trampolínu, vyhodili malého Miška sediaceho na trampolíne do výšky, a hoci sám ešte nevedel skákať, takto doslova lietal. Jednoducho, kopec zábavy pre oboch, no najmä siesta pre Táňu, ktorá mohla pri káve rozobrať novinky. Lenže v ten osudný deň sa zábava zmenila na okamihy hrôzy. Miško skríkol a zostal ležať.

Počet zranení v lete rastie

„Najčastejšími úrazmi, ktoré sa vyskytujú pri skákaní, sú zlomeniny horných a dolných končatín, poranenia väzov, najmä natiahnutia cervikálneho väzu, výrony členka, vyklbenia a poranenia zápästia, ako aj poranenia chrbtice a hlavy,“ vypočítava algeziológ MUDr. Ireneusz Przewlocki, PhD. z bratislavskej kliniky liečby bolesti Pain Clinic.

Traumatológovia, chirurgovia aj štatistiky mu dávajú za pravdu. Počet úrazov na trampolínach práve v letných mesiacoch rastie a nie vždy sa končia len poraným zápästím či členka. Práve zlomeniny končatín, ako aj poranenia chrbtice a hlavy sú rizikové, ktoré namiesto prázdninovej zábavy prinášajú týždeň v nemocnici, vyžadujú operáciu, a neraz prinášajú trvalé následky. Sú teda hrozivé čísla dôvodom, prečo trampolínu deťom zakázať? Aj v tom majú odborníci jasno. Nezakazovať, ale...

Trampolínové benefity

Skákanie na trampolíne má totiž nesporne veľa benefitov. Dieťa vedie k aktívnemu pohybu zábavnou formou, zlepšuje koordináciu tela, zapája a spevňuje

svalstvo na celom tele, je ideálne pri rozvoji motoriky, stimulácii receptorov v kĺboch aj v okolitých tkanivách, prekrvení tela a mozgu, podporuje zlepšovanie koncentrácie, vytrvalosti, cieľavedomosti, vybití prebytočnej energie, zároveň je pre dieťa relaxom, objavovaním svojich schopností. Tu však treba pridať spomínané veľké ALE...

Vždy záleží od toho, na akej trampolíne skáče, od podmienok, za akých skáče, aj od svojej spôsobilosti skákať, najmä ak hovoríme o vyšších a väčších nadzemných trampolínach. Aj preto je dôležité dodržať abecedu skákania a riadiť sa bezpečnostnými pravidlami.

Dorástlo na trampolínu?

Hoci detské očka pri pohľade na veľkú





trampolínu žiaria nedočkavosťou „z lietania“, ak je trampolína vo väčšej výške, nie je vhodná pre deti v predškolskom veku. Závisí, samozrejme, od vývinu, no ako sa zhodujú odborníci, malé deti nemajú dostatočne vyvinuté ovládanie tela, aby primerane reagovali na nepredvídateľnú silu pri odraze a najmä dopade na tvrdú plochu. Ako uvádza MUDr. Radovan Hudák, lekár na Klinike detskej a dospeljej ortopédie a traumatológie LF UK a FN Motol v Prahe, na trampolínu je vhodné pustiť dieťa najskôr medzi 6. – 8. rokom. To je vek, keď má už dieťa dostatočnú posturálnu kontrolu nad svojím telom. „Až vtedy, keď dieťa dokáže stáť pevne na podložke na jednej nohe, skákať, chodiť striedavo do schodov aj zo schodov, balansovať a hopsať, až

vtedy ho možno zobrať na vysokú trampolínu,“ hovorí. Obdobne by malo mať už zvládnutú koordináciu pohybov trupu, horných a dolných končatín pri skákaní a behaní. „Najskôr musí byť dokonalá na pevnej podložke, až potom je možné zaťažovať ju nestabilným povrchom,“ dodáva MUDr. Hudák. Samozrejme, pohybovú inteligenciu má každé dieťa inú. No najčastejším dôvodom hospitalizácie zranení z trampolíny sú u malých detí zlomeniny rúk a nôh, ale aj vážne poranenia chrbtice či hlavy.

•••

Zábava pre jedného

Hoci to vo dvojici lepšie ide, v prípade trampolíny platí opak – je to zábava len pre jedného. Na veľkých trampolínach nájdete aj špeciálne výstuhy, ktoré umožnia udržiavať vhodnú

vzdialenosť medzi skákajúcimi. Obsluhujúci personál by ani nemal dovoliť skákať dvom deťom na jednej trampolíne. V prípade, že ide o voľne stojacu trampolínu bez dozoru, napríklad pri reštauráciách, dozor by ste mali robiť vy. Ako ukázala aj štúdia z Nórska, kde robili prieskum na 556 pacientoch, ktorí utrpeli zranenia na trampolíne, najčastejším rizikovým faktorom bolo spoločné skákanie viacerých ľudí – až 74 percent zranení, a to najmä mladšieho so starším. Odrazová sila povrchu trampolíny po skoku ťažšieho dieťaťa môže byť vysoká. „Okrem toho, rizikové sú aj situácie, keď sa ťažšie dieťa odrazí a vyskočí, pričom ľahšie dieťa nekontrolovane dopadá na povrch trampolíny, ktorý je však v danom momente pevný ako zem.“

Ešte horšie je, ak robí staršie dieťa aj akrobatické kúsky. Pri doskoku môže naraziť na nohy druhého dieťaťa, stlačiť kostné a kĺbové štruktúry a spôsobiť až zlomeniny kostí,“ upozorňuje doktor Ireneusz Przewlocki.

Skontrolujte kvalitu

Pred tým, než dieťa pustíte na trampolínu, je dôležité skontrolovať jej kvalitu. Za dieťa zodpovedáte v prvom rade vy. Nezaberie vám to viac ako päť minút, no skontrolovať treba nielen jej ukotvenie, ale aj neporušenosť a celistvosť ochrannej siete, ochranných výstuží na rámoch a pružinách trampolíny, ktoré by mali dieťa chrániť pred zranením v prípade dopadu na ne. Dôležitý je tiež parameter maximálnej hmotnosti, ktorú trampolína unesie, a v prípade, že si trampolínu kupujete do záhrady, potom aj priemer zariadenia. V prípade poškodenia akejkoľvek časti dieťa na trampolínu nepúšťajte. Pri domácej trampolíne nechajte bezpečnosť pravidelne kontrolovať.

Bez dozoru to nejde

Deti by tiež nemali skákať bez dozoru rodičov. Hoci to vyzerá, že povrch trampolíny je mäkký a pružiny a zvyšok konštrukcie sú zaistené mäkkými penami a obklopené sieťou, pozornosť neznižujte. A už vôbec sa nespoľiehajte na dozor staršieho súrodenca. Len pätina nehôd sa podľa

spomínanej nórskej štúdie stala pod dohľadom dospelých.

Pokyny sú na dodržiavanie

Ruku na srdce. Zaujímali ste sa niekedy o pravidlá skákania na trampolíne? V prípade verejne prístupných trampolín by mali byť na viditeľnom mieste. Ak nie sú, obozretnosť je namieste. Ako aj zváženie, či tam dieťa pustiť. Hocako, aj pomimo pokynov platí, že sieť obklopujúca trampolínu je tam z nejakého dôvodu. Nerozopínajte ju počas skákania. Pred vstupom na trampolínu by sa dieťa malo rozcvičiť tak, ako vy pred tréningom. Najmä ak tam chce skákať dlhšie. Stačí pár drepov, trochu si pobehať, aby sa zahriali svaly a dieťa si neublížilo. Záťaž, a teda čas strávený na trampolíne, však tiež dávajte. Únavou sa riziko zranenia zvyšuje. Riadte sa odporúčaniami výrobcu. K nim patrí vyzuť si topánky, čo nie je napísané len pre zábavu, ako aj



skákať čo najbližšie k stredu a pri doskoku jemne klesať na zem. Značka v strede podložky tam nie je na okrasu, ale označuje miesto, kde je najbezpečnejšie skákať. Na okrajoch trampolíny je to riskantné, tak isto, ako sa odrážať od ochrannej siete. Dieťa by sa vždy malo odrážať nohami od trampolíny, nie chrbtom od siete. Pri dopade treba mať mierne pokrčené kolená, inak trpia kĺby. Frajerské kúsky a saltá si treba odložiť na neskôr. Ak to chce dieťa robiť, vždy len pod vedením skúseného trénera, ktorý zváži, či je toho dieťa schopné. A nezabudnite, pri skákaní musia byť ústa prázdne! Teda žiadne žuvačky, cukríky ani iné pochúťky.





PRE MALÉ DETI SÚ IDEÁLNE ZAPUSTENÉ TRAMPOLÍNY

Samozrejme, deti skákanie milujú a určite by sme im trampolínu zakazovať nemali. Pre tie menšie je však vhodnejšia zapustená trampolína, ktorej prednosťou je malá výška pádu. „Pružná časť trampolíny je na úrovni terénu a nehrozí vypadnutie z výšky cez nezapnutú ochrannú sieť, ako je to na nadzemných trampolínach. Zároveň je okolo zapustenej trampolíny bezpečnostná zóna – voľný priestor bez prekážok, kam je možné dopadnúť. Tento priestor musí mať určité tlmiace schopnosti,“ hovorí autorizovaný architekt Juraj Jurík zo spoločnosti Študio-21 plus, ktorá sa venuje aj projektovaniu a realizácii detských ihrísk. Podľa bezpečnostnej normy postačuje udržiavaný trávnik, ktorý stlmí prípadný pád. Trampolíny zapustené do zeme, ktoré sa používajú na detských ihriskách, majú zväčša malú plochu, čo zabraňuje skákanu viacerých detí naraz

a teda potenciálnym vzájomným zrážkam a úrazom. „Používajú sa aj lineárne formy trampolín, keď deti skáču v rade za sebou. Odraz takýchto trampolín je jemnejší, skákanie nie je do veľkej výšky, no zároveň je pre deti atraktívne,“ konštatuje Juraj Jurík.

Veľkou výhodou je, že zapustené trampolíny sú vhodné pre deti akéhokoľvek veku. „Na pružnú časť je možné položiť aj malé dieťa a jemnými odrazmi vyčarovať úsmev na tvári. Zároveň ju môže používať aj dospelý človek. Dokonca je možné vojsť na trampolínu aj s invalidným vozíkom a za asistencie druhej osoby potešiť i užívateľa so zdravotným znevýhodnením,“ hovorí autorizovaný architekt Študio-21 plus.

Samozrejme, aj tu by mal byť dôraz na kvalitu. Použité materiály a konštrukčné vyhotovenie musia byť určené jednak do exteriéru a odolávať poveter-

nostným vplyvom a tiež odolné voči vandalom a intenzívnemu používaniu. „Nám sa v praxi osvedčilo použitie trampolín od nemeckého výrobcu, ktorý má textilnú odrazovú časť pretkanú oceľovými drôtkami, ktoré odolávajú aj náporu vandalov. Najvyšší rad má potom na sebe špeciálny balistický nástrek, ktorý používa armáda ako vrchné krytie pancierov. V takomto prevedení potom trampolína vydrží dlhé roky intenzívneho používania,“ konštatuje Juraj Jurík. Ako dodáva, skúsený projektant, resp. architekt by ju mal navrhnúť s ohľadom na bezpečnostné normy a znalosti z fungovania života na ihrisku. „Napríklad nie je veľmi šťastným riešením osadenie trampolíny v blízkosti dopadového povrchu zo sypkého materiálu, pretože ten sa potom dostáva do dutiny trampolíny a časom ju znefunkční. Samozrejme, vyčistením sa opäť prinavrátí jej funkčnosť,“ dodáva Juraj Jurík.