

– Ikkje unngå trampolinen i sommar

FANA (NRK): Sommar er høgsesong for trampolineskadar. Likevel meiner ekspertane at alle bør gjere som Viktor (8).



POLSTRING: Det er berre trampolinen ein bør polstre, ikkje barna, ifølgje ekspertane.

FOTO: HELENA VIKTORIA JOHNSEN / NRK

Helena Viktoria Johnsen Journalist

Publisert 2. juli kl. 06:59

Åtteåringen Viktor Furubotten tørkar av trampolinen innimellom regnskurene på Skjold i Fana, sør i Bergen. Han har gleda seg uendeleg lenge til sommarferie og trampolinehopping.

– Sjå no, no tar eg salto og hoppar nesten heilt opp i nettet!

Mor Kristine følger litt engsteleg med frå sidelinja.

– Av og til må eg snu meg når han gjer triks, for eg er redd for at det skal ryke ein ankel eller to, seier ho.

Fleire tusen skadar kvart år

Kvart år er det fleire tusen som skadar seg på trampolinen. Det finst ingen samla tal på trampolineulykker, men i Oslo har allereie nesten 400 legevaktspasientar skada seg på trampolinen.

Men ifølgje ekspertane bør fleire gjere som Viktor.

Overlege Thorbjørn Hiis Bergh ved skadepoliklinikken ved Bergen Helsehus er ein av dei som meiner helsevinsten vegar opp for risikoen.

› **Les òg: [Da foreldrene var bortreist, havnet trampolinen inne i huset](#)**

– Ikkje lurt å polstre barna

– Trampolinehopping er fantastisk for balanse og koordinasjon. For folkehelsa si skuld rår eg foreldre til å la barna halde seg i aktivitet på trampolinen, seier overlegen.

Han får støtte frå leiaren i Skadeforebyggende forum, Eva Vaagland:

– På sikt er det farlegare å polstre barn eller ikkje la dei få utfordre sine grenser. Då kan ein få fleire og farlegare ulykker når dei blir eldre, seier ho.



TRASS SKADAR: Hopp likevel, seier overlege ved skadepoliklinikken ved Bergen Helsehus, Thorbjørn Hiis Bergh.

FOTO: HELENA VIKTORIA JOHNSEN / NRK

Enkle tiltak reduserer ulykker

Overlege Hiis Bergh har tidlegare forska på trampolineskadar. Han fann ut at enkle tiltak kan redusere ulykker med 50 prosent.

– Det er dei enkle tiltaka som ein ikkje bør undervurdere. Bruk av tryggingsnett og polstring er viktig. Dei minste barna bør ha tilsyn av ein vaksen. Samtidig bør ikkje fleire enn éin hoppa av gongen.



FIRE ENKLE TILTAK: Sikkerhetsnett, polstring, tilsyn og berre ein av gongen på trampolinen reduserer ulykker med 50 prosent. Kristine Furubotten passar på sonen Viktor når han hoppar.

FOTO: HELENA VIKTORIA JOHNSEN / NRK

Fleire på trampolinen er ein risiko

Trass i at det for fire år sidan blei ulovleg å selje trampolinar utan tryggingsnett, skadar folk seg. Det er nemleg når fleire hoppar av gongen at dei fleste ulykkene skjer.

– Ein vaksen og eit barn samtidig på trampolinen er ikkje bra. Då får ein ulik vektbelastning og det er ein risiko, seier Eva Vaagland.

Hiis Bergh meiner at folk har blitt flinkare til å tenke sikkerheit no enn dei gjorde da hagetrampolinen kom på 90-talet.

– Vi ser at tryggingsnett og polstring er oftare i bruk no, men ein glemmer gjerne at ein kan skade seg også når det er fleire enn ein som hoppar av gongen, seier han.



LA BARNA UTFALDE SEG: Dagleg leiar i Skadeforebyggende forum, Eva Vaagland.

FOTO: SKADEFORBEGGENDE FORUM

› **Les òg: [Jeg trodde jeg tok sikkerhet på alvor – så flyttet jeg til USA](#)**

Publisert 2. juli kl. 06:59

Opphavsrett NRK © 2019

Ansvarlig redaktør: Thor Gjermund Eriksen

Nettsjef: Hildegunn Soldal