

Latið børnini hoppa á trampolin

Sjálvsagt skal trygðin vera í lagi, men loyvið endiliga børnunum burtur frá telduni og út at røra seg. Tað er verri at liva við sukursjúku ella aðrari vælfærðarsjúku, enn at bróta ein arm, sigur Claus A. Rasmussen, pedagogur og ítróttarvenjari, sum hevur brúkt trampolinina miðvíst í arbeiðinum við børnum

BØRN OG UNG

Rigmor Dam
rigmor@sosialurin.fo

Tað er so leikandi lætt og líkatil at leypa upp á trampolinina úti í garðinum. Foreldrini skulu ikki koyra til og frá, onki við at pakka ítróttartaskuna ella at rokka við møtitiðum og kappingum. Og fram um alt: Tað er bæði sunt og so stuttligt.

Claus A. Rasmussen er pedagogur á Dagstovninum á Argjum. Hann hevur elituprógv innan ítrótt og er eisini høvuðsvenjari hjá hondbóltslandsliðinum hjá monnum. Claus greiðir frá,

at hann hevur góðar royndir við at brúka trampolinina miðvíst í arbeiðinum við børnum. Eitt nú hevur hann brúkt trampolinina nógv í sambandi við venjing og rørslu hjá børnum og hann sigur trampolinina vera góða, verður hon nýtt við skili.

– Við trampolinini styrkja vit bæði grov- og finmotorikkini, og ikki minst javnvág og tilvitan barnsins um kroppin, sigur Claus A. Rasmussen, sum hevur arbeitt í Føroyum í eitt ár. Og hann vísir á, at børn sum hava innlæringar ella máltrupulleikar hava stórt gagn av at brúka trampolinina, tí beinleiðis samband er millum motorikkini og næmi. Eisini hevur hann mangan upplivað, hvussu børnini livna upp, tá tey sleppa at hoppa. Serliga børn, ið viga ov nógv fáa eina kenslu av lættleika og frælsi, eins og tá tey eru í vatni.

– Børnini verða koyrd í bili, sita framman fyri skiggjan og eta ósunnan mat, meðan tey sum heild røra seg alt ov lítið. Fyrr høvdu tey hagan og fjørna at spæla sær í, og var tað ein stórir fyrimunur fyri tey at sleppa at menna og fáa kropsligar avbjóðingar, sigur Claus, sum vísir á, at nógv av børnunum í dag, als ikki



duga at hoppa, tí tey eru so stírvín.

Og Claus heldur fram, at tað er sunt fyri børnini at royna seg og at fáa eitt sokallað kick, har tað kitlar í búkinum og har tey bjóða kropsligu og sálarligu mørkini av.

– Børn hava tørv á tí villa. Sum tá tey standa á eggini og hyggja útav ella tá tey reiggja hart og høgt, sigur Claus, sum eisini hevur tikið stig til ein serligan rørslupedagogik í barnagarðinum, har tey brúka fimleikahøllina á Argja Skúla til børnini. Harumframt hava starvsfólkini á dagstovninum tikið stig til, at broyta garðin har børnini spæla, so hann gevur børnunum fleiri kropsligar avbjóðingar.

Skaðar eru altíð

Um allar skaðarnar, sum verða fráboðaðir í hesum døgum, sigur Claus, at børn altíð eru komin til skaða so ella so, men at hetta sjálvsagt ikki skal gera, at verja tey óneyðuga nógv, so tey ikki sleppa at royna seg.

– Tá gerast tey veruliga viðbrekin og bróta seg sundur, bara tey røra seg eitt sindur vilt, sigur hann, og leggur afturat, at tað er frægari at bróta ein lim, enn at noyðast at dragast við diabetes restina av lívinum, tí barnið ikki hevur rørt seg nóg nógv.

Trygðin í háseti

Claus sigur, at trygdarkrøvini sjálvsagt skulu lúkast. Trygdarnet skal vera um trampolinina og bara eitt barn skal

hoppa í senn. Eisini hevur tað týðning at avmarka tíðina, so barnið ikki verður so troytt, at tað verður ókonsentrerað, tí tá henda fleiri vanlukkur, sigur hann og greiðir víðari frá, at vit kenna tað frá rulluskoytum, súkklum og skateboardum, har vit sjálvsagt skulu loyva børnunum at stuttleika sær, men at tað samstundis eisini er ein spurningur um at brúka røttu trygdarútgærðina, og annars vanligt vit og skil.

Eisini skulu foreldrini vera varug við, um børnini bóla rúta ella gera luftlop, tí tá er sjálvsagt størri vandi, um tey ikki hava lært at gera tað. Og um børnini spæla við bólt í trampolinini, so skal tað vera ein bleytur skúmbóltur, so børnini ikki bekla og skeikla sær fótin, um tey lenda á honum.

– Vandin fyri óhappi er nógv størri, um fleiri hoppa í senn, tí tey detta omaná hvønn annan, og bróta armar ella bein. Eisini kunnu óhapp standast av, at barnið hongur fast í onkrum, ella at tað dettur útav kantinum. Tí er umráðandi, at bert eitt barn hoppar í senn, og at eitt trygdarnet verður keypt og sett upp samstundis sum trampolinin. Harumframt er tað umráðandi, at fólk røkja trampolinina væl. Harðir kantar og moyrir trampolindúkar kunnu verða vanda-miklir, sigur Claus og endar:

– Tá trampolinin er so vælumtøkt, at hon er at finna í hvørjari gøtu, so verða sjálvsagt eisini fleiri skaðar. Hetta er tað sama sum við skateboards og rulluskoytum. So hóast fleiri skaðar eru, er eingin orsök til at rópa varsko.

Brúkið vanligt vit og skil

Landssjúkrahúsið hevur fingið nógvar fráboðanir um trampolinskaðar seinastu tíðina. Lækni heitir á fólk um at brúka trampolinir við skili

BØRN OG UNG

Rigmor Dam
rigmor@sosialurin.fo

Jóhannis Mortensen er ortopedkirurgur á Landssjúkrahúsinum. Hann sigur, at tey hava fingið fleiri fráboðanir um trampolinskaðar seinastu tíðina og at flestu teirra standast av, at fólk spara trygdarnetið burtur og at børnini tí

fara skramblandi útav, ella at fleiri hoppa í senn. Seinastu vikurnar kemur hann í tankar um triggjar tilburðir, harav tveir brotnir albogar og eitt brotið bein. Eisini sigur hann seg hava upplivað fólk, sum hava brotið báðar halarnar, tí tey vóru ov tung og fóru ígjøgnum trampolinina og tí lendu tey á berum asfalti. Jóhannis Mortensen sigur, at tað er serliga vandamikið, tá stór og smá hoppa saman, tí tyngdini frá teimum stóru senda tey smáu langt upp í loft, og um onki trygdarnet er fyri, fara tey sendandi útav.

– Brúkið trampolinina við skili, tí tað er so keðiligt, tá tað, sum skuldi vera stuttligt, endar við skaðum. Tí hóast tað er sunt at hoppa



og røra seg, so er tað ikki stuttligt um barnið skal dragast við ein brekaðan arm restina av lívinum, tí

tey vaksnu ikki vardu barnið, meðan tíð var, sigur Jóhannis Mortensen, lækni á Landssjúkrahúsinum.

FAKTA

Nærum 3.000 persónar, meginparturin børn, endaðu á donskum skaðastovum í 2005, tí tey høvdu verið fyri óhappi á trampolinum. 150 brotnir øklar og 350 brot á armar, albogar og handliður. 1.100 skeiklaðir øklar, knø, fætur ella nakkar.

2.200 komu til skaða á havatrampolinum, meðan restin var fyri óhappi í ítróttarhøllum, á stuttleikaøkjum ella á campingplássum, vísa tøl frá vanlukkuskýringini hjá Statens Institut fyri Folkesundhed í Danmark.

FAKTA

2-4 føroysk børn fáa staðfest diabetes árliga

Tøl um diabetes: Sambært Diabetesfelag Føroya hava eini 30 børn undir 18 ár diabetes og í meðal fáa eini 2-4 børn staðfest sjúkuna árliga. Av ungfolki millum 18 og 30 ár eru eisini eini 30-35 fólk, sum hava diabetes. Hesa sjúkuna mugu fólk dragast við alt lívi, so rætt er tað, út at røra seg!

Kristiana Rein, forkvinna í Føroya Diabetesfelag