Unfallprävention

AIKIDO

Allgemeines

Trainerinnen und Trainer

- gewährleisten bei ihrer Tätigkeit eine aktive, dem Entwicklungsstand der Teilnehmer:innen entsprechende Aufsicht.
- regen die Teilnehmer:innen zu einem bewussten Umgang mit Risiko an.
- sorgen dafür, dass die Teilnehmer:innen einen passenden Gi tragen und Uhren, Brillen, Schmuck, Piercing etc. ablegen (oder abkleben).
- trainieren möglichst auf einem flächenelastischen Boden, der die durch Würfe und Bewegungen ausgelösten Vibrationen gut absorbieren kann.
- stellen sicher, dass die Matten spaltenfrei verlegt sind und dass der mattennahe Raum hindernisfrei ist (keine herumliegenden Gegenstände oder Material).
- sorgen dafür, dass allfällige Gefahrenstellen, z.B. Säulen nahe der Trainingsfläche, gepolstert sind.
- stellen sicher, dass weitere sicherheitsrelevante Aspekte (Beleuchtung, Belüftung, Raumtemperatur) erfüllt sind.

Präventionsmaßnahmen bei der Sportaktivität

Trainerinnen und Trainer

- beobachten das Geschehen auf der Matte auch vor und nach dem geleiteten Training.
- führen zu Beginn jedes Trainings ein funktionelles Aufwärmprogramm durch, das den gesamten Körper (Gelenke und Muskulatur) vorbereitet sowie Kräftigungsübungen für den Rumpf und zur Gelenkstabilisation (Fuß-, Knie- und Schultergelenke, Hals) umfasst.
- achten bei der Wahl der Technik darauf, dass Uke und Tori die entsprechenden Voraussetzungen erfüllen (Körperkontrolle, physische und motorische Fähigkeiten, Falltechnik).
- sorgen für das Einhalten von Regeln und fördern faires Verhalten im Sinne des Aikido im Training.
- setzen durch, dass bei Paarungen mit ungleichem Leistungsniveau oder großem Gewichtsunterschied Rücksicht und Sorgfalt die obersten Gebote bleiben.
- sorgen für eine angepasste Trainings-/Unterrichtsintensität, insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause wegen einer Verletzung oder in der Erholungsphase nach einer Krankheit.
- schlagen den Teilnehmer:innen, resp. ihren Eltern, vor, nach Gelenkverletzungen, bspw. am Knie, abzuklären, ob der Einsatz eines Tapeverbandes oder einer Orthese (Hilfsmittel zur Stabilisierung) sinnvoll wäre.
- dulden keine übertriebene Härte – insbesondere bei Hebel- und Würgetechniken sowie bei Würfen.
- achten beim Training mit Bokken, Jo und Tanto auf deren einwandfreien Zustand und eine geeignete Organisationsform mit genügend freiem Raum.
- reduzieren die Komplexität/Intensität der Übungen, sobald sie eine starke Ermüdung der Teilnehmer:innen beobachten.

Sport mit Kindern

Trainerinnen und Trainer

- setzen durch, dass bei Kindern bis 10 Jahre keine Würge- und Hebeltechniken angewendet werden.
- achten auf Trainingspaarungen mit ähnlichem Gewicht.