Unfallprävention
AKROBATIKTURNEN

Allgemeines
Trainerinnen und Trainer

- gewährleisten bei ihrer Tätigkeit eine aktive, dem Entwicklungsstand der Teilnehmenden entsprechende Aufsicht.
- sensibilisieren die Turnerinnen und Turner zu einem bewussten Umgang bezüglich Schwierigkeiten, Risiko und Risikobereitschaft.
- sorgen dafür, dass Uhren, Schmuck usw. abgelegt oder allenfalls abgeklebt und keine Kaugummis/Bonbons gekaut werden. Lange Haare müssen zusammengebunden werden.
- sorgen für eine sichere Verwendung von Geräten (z.B. bei Hilfsgeräteparcours und -kombinationen).
- melden Mängel an Sportanlagen der zuständigen Stelle (z.B. Hauswartpersonal, Hallenwart:innen) und verwenden nur einwandfreies Material und Einrichtungen.

Präventionsmaßnahmen bei der Sportaktivität
Trainerinnen und Trainer

- sorgen dafür, dass alle Beteiligten zweckmäßige Kleidung tragen.
- steuern die Belastung unter Berücksichtigung der körperlichen und psychischen Unterschiede der Teilnehmenden (Größe, Gewicht, Kraft, Ausdauer, Geschlecht), des Alters und des turnerischen Niveaus bei der Planung und in der Praxis (Gruppenzusammensetzung). Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z.B. nach Verletzungen oder Krankheiten).
- reduzieren bei aufkommender Ermüdung rechtzeitig die Komplexität/Intensität der Übungen.
- gewährleisten einen kontrollierten und sicheren Trainingsaufbau vom Leichten zum Schwierigen.
- wählen die Aktivitäten entsprechende sichere und geeignete Organisationsformen und sorgen für die nötige Disziplin/Struktur und das Einhalten der Regeln.
- nehmen bei Mehrfachnutzung der Anlage Rücksicht auf andere Trainingsgruppen durch klar kommunizierte Verhaltensregeln.
- sorgen für den korrekten Auf- und Abbau von Geräten.
- sorgen für Sturz-, Warte- und Landeräume und sichern sie mit geeigneten Matten.
- stellen sicher, dass Kinder und Jugendliche bei Landungen unterstützt werden.
- sorgen für angemessene Formen von „Helfen und Sichern".
- bereiten die Kinder und Jugendlichen mit einem angepassten Aufwärmen und einem intensiven Grundlagentraining auf die Belastungen der Sportart vor (Kräftigung, Rumpfstabilitätstraining, Beweglichkeitsschulung).
- definieren Signale, um mitzuteilen, wenn etwas für die Turnerinnen und Turner nicht passt oder schmerzt.
- fördern das Vertrauen und den respektvollen Umgang zwischen den Teilnehmenden.
- stellen sicher, dass alle wissen, was sie zu tun haben.

Kindersport
Trainerinnen und Trainer

- vermeiden Übungen und Trainingsformen, die die Wirbelsäule und Handgelenke überbelasten.