Unfallprävention

BMX

Allgemeines
Trainerinnen und Trainer

- sorgen für hindernisfreie und saubere Übungsflächen.
- prüfen das einwandfreie Funktionieren der Startrampe (BMX Race).
- sorgen dafür, dass alle Teilnehmer:innen die grundlegenden Verhaltensregeln auf der Bahn kennen.
- achten auf ein systematisches Technik-Training.

Präventionsmaßnahmen bei der Sportaktivität
Trainerinnen und Trainer

- wärmen immer sportartspezifisch auf.
- sorgen für eine angepasste Trainingsintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z.B. nach Verletzungen oder Krankheit).
- wählen klare und geeignete Organisationsformen.
- achten auf Pausen mit Energie- und Flüssigkeitszufuhr.

Persönliche Ausrüstung
Trainerinnen und Trainer

- überprüfen Fahrräder und Ausrüstung gemeinsam mit den Teilnehmer:innen.
- sorgen dafür, dass die erforderliche Schutzausrüstung korrekt getragen wird (Helm, Protektoren).

Sport mit Kindern
Trainerinnen und Trainer

- achten insbesondere beim Kindersport auf angepasste Rahmengrößen.
- stellen sicher, dass die Kinder korrekt bremsen können (Einstellung der Bremse und des Bremshebels).
- achten beim Befahren von Sprüngen auf einen systematischen Trainingsaufbau (Neck Brace empfohlen).