Unfallprävention
BAHNRADSPORT

Allgemeines
Trainerinnen und Trainer

- sorgen für hindernisfreie und saubere Übungsflächen.
- achten darauf, dass die Teilnehmenden die grundlegenden Bahnregeln kennen.

Persönliche Schutzausrüstung
Trainerinnen und Trainer

- überprüfen Fahrräder und Ausrüstung gemeinsam mit den Teilnehmenden.
- sorgen dafür, dass die erforderliche Schutzausrüstung korrekt getragen wird (z.B. Helm, Handschuhe).

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. Verletzungen oder Krankheiten).
- wählen klare und geeignete Organisationsformen.
- achten auf Pausen mit Energie- und Flüssigkeitszufuhr.
- sorgen dafür, dass die lokalen Bahnregeln eingehalten werden.

Sport mit Kindern
Trainerinnen und Trainer

- achten insbesondere beim Kindersport auf angepasste Rahmengrößen.