# Unfallprävention
# EISKUNSTLAUF

### Allgemeines
Trainerinnen und Trainer

- gewähren bei ihrer Tätigkeit eine aktive, dem Entwicklungsstand der Teilnehmenden entsprechende Aufsicht und Sorgfalt.
- sorgen dafür, dass der Trainingsbetrieb abgetrennt vom öffentlichen Bereich stattfinden kann.
- schließen vor Trainingsbeginn alle Bandentore des Eisfeldes.
- sorgen für aktive Erholungs- und Regenerationsmaßnahmen, damit die Jugendlichen vor Überlastungsschäden geschützt werden.
- sorgen im Leistungssport für eine gute Zusammenarbeit zwischen Athlet:in, Trainer:innen und medizinischer Betreuung.
- sorgen dafür, dass beim Off-Ice-Training passendes Schuhwerk getragen wird.

### Persönliche Schutzausrüstung
Trainerinnen und Trainer

- sorgen dafür, dass Einsteiger:innen feste Handschuhe tragen.
- empfehlen Einsteiger:innen einen Helm zu tragen.
- empfehlen situativ weitere Schutzausrüstung, unter anderem beim Üben von schwierigen Elementen.
- sorgen dafür, dass die Schlittschuhe passen und die Kufen geschliffen sind.
- sorgen dafür, dass warme, nicht einengende Kleidung getragen wird.
- sorgen dafür, dass die Schlittschuhschoner abgezogen werden, bevor die Eisfläche betreten wird.

### Präventionsmaßnahmen bei der Sportaktivität
Trainerinnen und Trainer

- führen regelmäßig Stabilisierungsübungen für die Knie- und Fußgelenke sowie angemessene Kräftigungs- und Dehnprogramme für Fuß-, Bein, Rumpf- und Schultermuskulatur durch.
- vermitteln die optimale Technik beim Aufstehen, Bremsen sowie bei Landungen nach Sprüngen.
- sorgen für eine alters- und niveauangepasste Trainings- und Wettkampfintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (v.a. nach Verletzung oder Krankheit).
- sorgen für ein umfassendes Aufwärmen v.a. auch Off-Ice.
- sorgen für das Einhalten der sicherheitsrelevanten Regeln des Verbandes im Training wie auch im Wettkampf und fördern faires Verhalten.
- organisieren Übungen und Spielformen so, dass das Risiko von Unfällen durch Kollisionen möglichst vermieden wird.

### Kindersport
Trainerinnen und Trainer

- sorgen dafür, dass Kinder einen Helm und schnittfeste Handschuhe tragen.