Unfallprävention

GERÄTETURNEN & KUNSTTURNEN

Allgemeines

Trainerinnen und Trainer

- gewährleisten bei ihrer Tätigkeit eine aktive, dem Entwicklungsstand der Teilnehmenden entsprechende Aufsicht.
- sensibilisieren die Teilnehmenden zu einem bewussten Umgang mit Risiko und Risikobereitschaft.
- sorgen dafür, dass Uhren, Schmuck usw. abgelegt oder allenfalls abgeklebt und keine Kaugummis / Bonbons gekaut werden. Lange Haare müssen zusammengebunden werden.
- melden Mängel an Sportanlage und Geräten der zuständigen Stelle und verwenden nur einwandfreies Material.

Präventionsmaßnahmen während der Sportaktivität

Trainerinnen und Trainer

- sorgen dafür, dass alle Beteiligten zweckmäßige Kleidung (Helfen / Sichern), geeignetes Schuhwerk und je nach Situation eine Schutzausrüstung (Handschutzleder, Bandagen, Prellschutz usw.) tragen.
- sorgen für eine angepasste Trainingsintensität, insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z.B. nach einer Verletzung oder Krankheit) und berücksichtigen die körperlichen und psychischen Unterschiede der Teilnehmenden (Größe, Kraft, Ausdauer, Alter, Niveau).
- wählen den Aktivitäten entsprechende sichere und geeignete Organisationsformen und sorgen für die nötige Disziplin und Ordnung.
- nehmen bei Mehrfachnutzung der Anlage Rücksicht auf andere Trainingsgruppen durch klar kommunizierte Verhaltensregeln. Dies gilt in besonderem Maße im Kindersport.
- sorgen für den korrekten Auf- und Abbau von Geräten und Aufbauten.
- sorgen für Sturz-, Warte- und Landeräume und sichern sie mit geeigneten Matten.
- 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, Beweglichkeitstraining).

Spezielles für großes Trampolin

Trainerinnen und Trainer

- besuchen vor der Benützung des großen Trampolins eine entsprechende Aus- oder Fortbildung.
- beachten das Merkblatt „Unfallprävention Trampolin“