Unfallprävention

GOLF

Allgemeines

Trainerinnen und Trainer

- legen Wert auf diszipliniertes Verhalten und übernehmen eine Vorbildfunktion.
- markieren Zonen für die Schlagenden und für die Wartenden.
- achten darauf, dass immer genügend Abstand zur schlagenden Person eingehalten wird und sich niemand vor dem Ball aufhält.
- achten darauf, dass alle in dieselbe Richtung spielen und keine Übungen mit gegeneinander gerichteten Schlägen ausgeführt werden.
- sorgen dafür, dass sich alle nur mit dem Einverständnis des/der Leitenden fortbewegen.
- lassen die Bälle ohne Schläger einsammeln.
- bringen die Jugendlichen bei Gefahr wie z.B. Gewitter frühzeitig in Sicherheit.
- beachten die Zeckenschutzmaßnahmen.

Persönliche Ausrüstung

Trainerinnen und Trainer

- achten darauf, dass die Schläger (inkl. Griffe) intakt sind und die richtige Länge haben.
- achten darauf, dass alle Teilnehmer:innen über geeignete Kleidung (Nässe, Kälte) und Golf / Rasenschuhe mit gutem Halt verfügen.
- erinnern die Mitglieder an einen Sonnenschutz.

Präventionsmaßnahmen bei der Sportaktivität

Trainerinnen und Trainer

- führen für alle Trainings und Wettkämpfe ein zielgerichtetes Aufwärmen durch.
- führen regelmäßig Stabilisierungsübungen für die Knie-, Hand- und Schultergelenke sowie Kräftigungs- und Dehnübungen für die Rumpf- und Armmuskulatur durch.
- sorgen für eine angepasste Trainings- und Wettkampfintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z.B. nach Verletzungen oder Krankheiten).
- sorgen für eine funktionale Schwungtechnik und Griffhaltung.
- achten darauf, dass die Teilnehmenden genügend Flüssigkeit zu sich nehmen.

Sport mit Kindern

Trainerinnen und Trainer

- markieren Gefahrenzonen mit Band oder Schnur.
- verwenden kindgerechte Bälle und Schläger.
- passen die Trainingseinheit der Aufmerksamkeitsspanne an.
- reduzieren im Hochsommer die Hitze-/Sonnenexposition in der Mittagszeit (Empfehlung der Krebsliga bei Kindern: 11:00 – 15:00 Uhr).