Unfallprävention

GYMNASTIK UND TANZ

Allgemeines

Trainerinnen und Trainer

- sorgen dafür, dass nicht verwendetes Material (Bälle, Bänder, usw.) weggeräumt und auf der Hallenseite sicher verstaut wird.
- gewährleisten eine aktive, dem Entwicklungsstand der Teilnehmer:innen angepasste Aufsicht.
- stellen sicher, dass die Halle hoch genug ist, um Aktivitäten mit Reifen, usw. ausführen zu können.
- sorgen dafür, dass Uhren, Schmuck usw. abgelegt oder allenfalls abgeklebt und keine Kaugummis gekaut werden. Lange Haare müssen zusammengebunden werden.

Persönliche Schutzausrüstung

Trainerinnen und Trainer

- sorgen dafür, dass die Teilnehmenden geeignete Kleidung tragen (insbesondere geeignete Fußbekleidung).

Präventionsmaßnahmen während der Sportaktivität

Trainerinnen und Trainer

- bereiten die Teilnehmer:innen mit einem angepassten Aufwärmen und einem intensiven Grundlagentraining auf die Belastungen der Aktivität vor (Kräftigung, Rumpfstabilitätstraining, Beweglichkeitstraining).
- sorgen für eine angepasste Trainingsintensität, insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z.B. nach einer Verletzung oder Krankheit).
- sorgen für geeignete Organisationsformen, so dass Kollisionen vermieden werden.