Unfallprävention
KARATE

Allgemeines
Trainerinnen und Trainer

- gewährleisten bei ihrer Tätigkeit eine aktive, dem Entwicklungsstand der Teilnehmenden entsprechende Aufsicht.
- regen zu einem bewussten Umgang mit Risiko an.
- trainieren nach Möglichkeit auf Anlagen mit einem flächenelastischen Boden oder auf Karate-Steckmatten.
- sorgen dafür, dass alle Teilnehmenden einen passenden Karate-Gi tragen und Uhren, Brillen, Schmuck, Piercing etc. ablegen (oder abkleben).
- sorgen für eine hindernisfreie Trainingsfläche (kein herumliegendes Material).

Persönliche Schutzausrüstung
Trainerinnen und Trainer

- setzen durch, dass in Kumite (in Training und Wettkampf) die gängige Schutzausrüstung wie Mundschutz, Handschutz, Brustschutz, Tiefschutz (Männer), Schienbein- resp. Fußristschutz getragen wird.

Präventionsmaßnahmen bei der Sportaktivität
Trainerinnen und Trainer

- beobachten das Geschehen auf der Trainingsfläche auch vor und nach dem geleiteten Training.
- führen in jedem Training ein funktionales Aufwärm- und Einstimmprogramm (sensomotorisch) durch, das den gesamten Körper (Gelenke und Muskulatur) vorbereitet sowie Kräftigungsübungen zur Rumpf- resp. Gelenksstabilisation und Haltekraft beinhaltet.
- achten bei Partnerübungen darauf, dass die entsprechenden technischen Voraussetzungen (Distanzgefühl, Kraftdosierung) vorhanden sind.
- sorgen für das Einhalten von Regeln und fördern faires Verhalten im Sinne des Karatedo in Training und Wettkampf.
- sorgen für eine angepasste Trainingsintensität, insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z.B. nach Verletzungen oder Krankheit).
- lassen keine übertriebene Härte zu – insbesondere bei Hebeltechniken.
- setzen durch, dass sowohl im Training wie auch bei Wettkämpfen und an Gürtel-Prüfungen keine Bruchtests durchgeführt werden.
- setzen durch, dass kein Niederschlag toleriert wird.
- setzen durch, dass nur leichter Körperkontakt bei Angriffen mit Arm- resp. Fußtechniken stattfindet.
- schlagen den Teilnehmenden nach Gelenksverletzung vor, abzuklären, ob der Einsatz eines Tapeverbandes oder einer Orthese sinnvoll wäre.
- reduzieren bei aufkommender Ermüdung rechtzeitig die Komplexität / Intensität der Übungen.

Sport mit Kindern
Trainerinnen und Trainer

- setzen durch, dass keine Wurf- resp. Hebeltechniken und Fußfeger angewendet werden.
- setzen durch, dass absolut kein Körperkontakt bei Angriffen mit Arm- resp. Fußtechniken stattfindet.

Spezielles im Wettkampfkarate
Trainerinnen und Trainer

- schützen die Teilnehmenden vor ungesundem Gewichtmachen.
- lassen Verletzte und Kranke erst nach Ausheilung und Genesung an Wettkämpfen teilnehmen.
- setzen durch, dass die persönliche Schutzausrüstung getragen wird.