Unfallprävention
LEICHTATHLETIK

Allgemeines
Trainerinnen und Trainer

- vermitteln den Teilnehmenden klare Verhaltensregeln für das sichere Verhalten im Leichtathletikstadion: Die Laufbahn soll wie eine Straße überquert werden – immer mit Blick nach links und rechts. Auf dem Rasen haben Werfer:innen Vorrang, Bahn 1 bleibt in der Regel für Läufe frei.
- beaufsichtigen die Teilnehmer:innen verantwortungsbewusst und ihrem Alter sowie ihrem Entwicklungsstand entsprechend.
- achten auf ein rücksichtsvolles Miteinander mit anderen Trainingsgruppen durch klar kommunizierte Regeln.
- achten darauf, dass die Anlage nicht gleichzeitig von mehreren Gruppen genutzt wird, damit bei Wurfdisziplinen niemand gefährdet wird.

Präventionsmaßnahmen bei der Sportaktivität
Trainerinnen und Trainer

- achten auf geeignetes Schuhwerk und wetterangepasste Sportkleidung (insbesondere bei Nässe, Kälte oder großer Hitze).
- sensibilisieren Brillenträger:innen dafür, bei Bedarf Kontaktlinsen oder eine sportgeeignete Brille zu tragen.
- planen ausreichend Pausen ein und achten auf regelmäßige Flüssigkeits- und Energiezufuhr.
- sorgen für Schutz vor starker Sonneneinstrahlung, insbesondere bei Kindern (z.B. durch Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Sonnencreme und Getränke).
- führen ein zielgerichtetes Aufwärmen durch, um die Teilnehmenden körperlich und mental auf die Belastung vorzubereiten.
- passen Trainingsformen und Intensität dem Alter, dem Leistungsstand und etwaigen Wiedereinstiegen nach Verletzung oder Krankheit an.
- legen Wert auf ein fundiertes Grundlagentraining zur Vorbereitung auf die spezifischen Belastungen der Leichtathletik.
- wählen sichere Organisationsformen entsprechend der Disziplin und achten auf die Einhaltung klar kommunizierter Regeln.
- vermeiden bei Verwendung von Spikeschuhen Trainingsformen mit engem Kontakt, um Verletzungen durch Fremdeinwirkung zu verhindern.
- stellen sicher, dass verwendetes Material intakt, sicher und dem Leistungsstand der Gruppe angepasst ist.
- kontrollieren, dass Anlagen – insbesondere für den Stabhochsprung – korrekt aufgebaut sind.
- achten beim Stabhochsprung auf korrektes Verhalten (z.B. Stab nicht loslassen während des Sprungs).
- stellen bei Sprungdisziplinen eine ausreichend große und sichere Landefläche sicher.
- sorgen bei Laufdisziplinen für eine ausreichend lange Auslaufzone.
- verwenden bei Wurfdisziplinen die vorgesehenen Schutzvorrichtungen und überprüfen regelmäßig deren Zustand. Zudem koordinieren sie das sichere Zurückholen der Wurfgeräte.
- berücksichtigen beim Diskus- und Hammerwurf unterschiedliche Wurfrichtungen (z.B. Links- und Rechtswerfer:innen) und positionieren diese entsprechend.