Unfallprävention
ORIENTIERUNGSLAUF

Allgemeines
Trainerinnen und Trainer

- wählen Gelände, das den Fähigkeiten der Teilnehmer:innen entspricht.
- planen dem Niveau angepasste Strecken mit klar erkennbaren Leit- und Auffanglinien.
- erkunden das Gelände und die Routen vorab – insbesondere bei Trainings in städtischem Gebiet.
- meiden Bereiche mit offensichtlichen Gefahrenquellen wie Windwurfzonen, Steinschlag, steilen Abhängen oder stark befahrenen Straßen.
- kennzeichnen gefährliche Stellen auf der Karte und sperren sie bei Bedarf im Gelände ab (vor allem bei Absturzgefahr).
- stellen sicher, dass im gewählten Gelände keine Jagd oder Schießveranstaltung stattfindet.
- beobachten die Wettervorhersage und verzichten bei Sturm oder Gewitter auf ein Training / einen Wettkampf.
- haben ein Konzept für Notfälle und kommunizieren die Maßnahmen den Teilnehmer:innen.
- beachten für die Anfahrt mit Bus/PKW die allgemeinen Hinweise (Allgemeines Merkblatt und Erste Hilfe).

Persönliche Schutzausrüstung
Trainerinnen und Trainer

- achten auf eine dem Wetter und Gelände angepasste Ausrüstung.
- sorgen bei fortgeschrittenen Läuferinnen und Läufern sowie nach Verletzungen für Stabilisierung des Fußgelenks durch Tapeverband bzw. Fußstützen.
- sorgen bei schwierigem und alpinem Gelände dafür, dass die Teilnehmer:innen eine Trillerpfeife (inkl. Instruktion im Notruf) sowie ein Mobiltelefon dabei haben (ausgenommen Wettkämpfe).
- haben eine Notfallapotheke, eine Rettungsdecke und ein Mobiltelefon dabei.

Präventionsmaßnahmen bei der Sportaktivität
Trainerinnen und Trainer

- bereiten die Jugendlichen mit einem zielgerichteten Aufwärmen auf die Belastung vor.
- führen regelmäßig Stabilisierungsübungen für die Fuß- und Kniegelenke sowie angemessene Kräftigungs- und Dehnprogramme für die Fuß-, Bein- und Rumpfmuskulatur durch.
- wählen eine angepasste Organisationsform und Trainingsintensität.
- sorgen für eine dem Entwicklungsstand der Teilnehmer:innen angemessene Aufsicht.
- sorgen für genügend Pausen mit Energie- und Flüssigkeitszufuhr.
- sorgen im Wald mit Unterholz für Zeckenschutz (lange Hosen, Kontrolle nach Lauf, evtl. Impfung).

Sport mit Kindern
Trainerinnen und Trainer

- planen niveaugerechte Übungen (idealerweise mehrere kurze OL-Runden in klar begrenztem Übungsgebiet) und nutzen ggf. künstliche Orientierungshilfen.
- besprechen mit den Kindern das Verhalten in ungewöhnlichen Situationen.

Spezielles für Stadt-OL
Trainerinnen und Trainer

- vermeiden möglichst Überquerungen von gefährlichen Straßen.
- meiden kritische Gebiete wie Baustellen, Parkplätze, Garageneinfahrten.
- weisen auf den Verkehr und Sperrgebiete hin.