# Unfallprävention

# REITEN

### Allgemeines

Trainerinnen und Trainer

- regen zu einem bewussten und verantwortungsvollen Umgang mit Risiko an.
- wählen für den Unterricht geeignete und sichere Anlagen (z.B. Reithalle, Außenplatz, Gelände).
- planen jede Einheit sorgfältig und strukturiert.
- passen den Unterricht an die örtlichen Gegebenheiten (z.B. Wetterverhältnisse), sowie an die Bedürfnisse und den aktuellen Zustand der Teilnehmer:innen und Pferde an.
- gewährleisten während des Unterrichts eine alters- und entwicklungsgerechte Aufsicht.

### Persönliche Schutzausrüstung

Trainerinnen und Trainer

- achten darauf, dass die Ausrüstung des Pferdes in einwandfreiem Zustand, korrekt angepasst und sicher angebracht ist.
- stellen sicher, dass die Teilnehmer:innen ordnungsgemäß gekleidet sind: Reithelm und festes Schuhwerk mit Absatz, z.B. Reitstiefel oder Reitschuhe mit Mini-Chaps; Reithandschuhe und gutsitzende Schutzweste (besonders im Gelände oder beim Springen); Schmuck und Accessoires, die ein Verletzungsrisiko darstellen ablegen.

### Präventionsmaßnahmen bei der Sportaktivität

Trainerinnen und Trainer

- führen bei Austritten stets ein funktionsfähiges Handy sowie Halfter und Strick als Reserve mit.
- achten darauf, dass passende und zuverlässige Pferde für den Unterricht eingesetzt werden.
- stimmen die Inhalte der Lektionen auf das Ausbildungsniveau der Teilnehmer:innen ab.
- integrieren Übungen zur Förderung von Kraft, Koordination und Gleichgewicht.
- sorgen für die Einhaltung der geltenden Regeln (z.B. Reitplatzordnung, Straßenverkehrsordnung bei Austritten).
- achten bei schlechten Sichtverhältnissen (z.B. Dämmerung, Nebel, Dunkelheit) auf ausreichende Sichtbarkeit durch reflektierende Gamaschen, Leuchtwesten oder beleuchtete Ausrüstung.
- handeln bei Unfällen nach folgendem Schema: Ruhe bewahren und einen Überblick verschaffen; verletzte Personen, Pferde und weitere Beteiligte sichern; Erste Hilfe leisten und einen Notruf absetzen (Euro-Notruf: 112)