Unfallprävention

RHÖNRAD

Präventionsmaßnahmen bei der Sportaktivität
Trainerinnen und Trainer

- sorgen für das Tragen von geeigneter Kleidung und Sport bzw. Geräteschuhen.
- passen die Trainingsintensität individuell an – insbesondere beim Wiedereinstieg nach längerer Pause, Krankheit oder Verletzung. Dabei sollten körperliche und psychische Unterschiede wie Alter, Größe, Kraft oder Leistungsniveau berücksichtigt werden.
- sorgen für einen methodisch richtigen und sorgfältigen Aufbau der Elemente (insbesondere Position der Hände/Finger).
- wählen den Aktivitäten entsprechende sichere und geeignete Organisationsformen (z.B. Ausrichtung der Räder, insbesondere bei Spirale-Training) und sorgen für die nötige Disziplin und Ordnung.
- sorgen für Sturz-, Warte- und Landeräume und sichern sie mit geeigneten Matten.
- wenden sichere und situationsgerechte Formen des Helfens und Sicherns an.
- bereiten die Kinder und Jugendlichen mit einem angepassten Aufwärmen und einem intensiven Grundlagentraining auf die Belastungen der Sportart vor (Kräftigung, Rumpfstabilitätstraining, Beweglichkeitsschulung).

Allgemeines
Trainerinnen und Trainer

- gewährleisten bei ihrer Tätigkeit eine aktive, dem Entwicklungsstand der Teilnehmer:innen entsprechende Aufsicht.
- sensibilisieren die Teilnehmer:innen zu einem bewussten Umgang mit Risiko und Risikobereitschaft.
- achten darauf, dass Schmuck, Uhren oder vergleichbare Gegenstände abgelegt oder – wenn notwendig – sicher abgeklebt werden. Kaugummis und andere Zuckerl/Bonbons sind während der Sporteinheit verboten. Lange Haare müssen aus Sicherheitsgründen zusammengebunden werden.
- kontrollieren regelmäßig die verwendeten Rhönräder (inkl. Bindungen) und stellen sicher, dass diese in einwandfreiem Zustand sind.