Unfallprävention

RHYTHMISCHE GYMNASTIK

Allgemeines

Trainerinnen und Trainer

- gewährleisten eine alters- und entwicklungsgerechte Aufsicht der Teilnehmerinnen während der gesamten Sporteinheit.
- achten darauf, dass nicht benötigtes Material (z.B. Handgeräte) sicher beiseite geräumt und ordnungsgemäß aufbewahrt wird.
- sorgen dafür, dass Uhren, Schmuck usw. abgelegt oder allenfalls abgeklebt und keine Kaugummis gekaut werden. Lange Haare müssen zusammengebunden werden.
- sorgen dafür, dass die Teilnehmerinnen geeignete Kleidung tragen (insbesondere geeignete Fußbekleidung).

Präventionsmaßnahmen während der Sportaktivität

Trainerinnen und Trainer

- passen die Trainingsintensität individuell an, insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Pause, Verletzung oder Krankheit. Körperliche und psychische Unterschiede wie Alter, Körpergröße, Kraft oder Leistungsniveau werden dabei berücksichtigt.
- achten beim Beweglichkeitstraining darauf, Überlastungen – insbesondere im Bereich der Wirbelsäule – zu vermeiden.
- wählen sichere, sportartgerechte Organisationsformen und sorgen für klare Strukturen, Disziplin und Ordnung während der Einheit.
- stimmen bei der gleichzeitigen Nutzung von Hallen das Verhalten mit anderen Gruppen ab und kommunizieren klare Verhaltensregeln – besonders wichtig im Kinder- und Jugendsport.
- bereiten Kinder und Jugendliche gezielt auf die sportlichen Belastungen vor – durch altersgerechtes Aufwärmen, grundlegende Kräftigungsübungen, Stabilisation des Rumpfs sowie gezieltes Beweglichkeitstraining.