Unfallprävention

RINGEN

Allgemeines

Trainerinnen und Trainer

- gewährleisten eine aktive Aufsicht, die dem Entwicklungsstand der teilnehmenden Kinder und Jugendlichen entspricht.
- fördern einen bewussten Umgang mit Risiken im Sport.
- achten darauf, dass die Mattenfläche und der umgebende Bereich frei von Hindernissen und herumliegendem Material sind. Die Matten sollen ohne Spalten und rutschfest verlegt sein.
- stellen sicher, dass potenzielle Gefahrenstellen (z.B. nahegelenge Säulen) ausreichend gepolstert sind.
- sorgen dafür, dass keine gefährdenden Gegenstände getragen werden (z.B. Uhren, Schmuck, Brillen). Piercings werden – falls notwendig – abgeklebt.
- achten darauf, dass Teilnehmende mit auffälligen Hautveränderungen nicht am Mattentraining oder an Wettkämpfen teilnehmen, um Ansteckungen zu vermeiden.

Persönliche Schutzausrüstung

Trainerinnen und Trainer

- prüfen situativ den Einsatz von Zahnschutz oder Ohrenschutz.
- kontrollieren, ob alle Teilnehmenden korrekt geschnürte, geeignete Sportschuhe für den Ringsport tragen.

Präventionsmaßnahmen bei der Sportaktivität

Trainerinnen und Trainer

- beaufsichtigen die Matte auch außerhalb der aktiven Trainingszeit, also vor und nach dem geleiteten Training.
- führen in jedem Training ein umfassendes, funktionelles Aufwärmprogramm durch – mit Fokus auf Gelenke, Muskulatur sowie Kräftigungsübungen für Rumpf und Gelenkstabilisation (Fuß-, Knie-, Hand- und Schultergelenke sowie Halsmuskulatur).
- wählen Techniken entsprechend dem Können der Sportlerinnen und Sportler aus (Körperkontrolle, Kondition, Falltechniken, etc.).
- vermeiden Übungen, die die Wirbelsäule unnötig belasten (z.B. intensive Rotationen des Kopfes unter Belastung).
- setzen durch, dass keine gefährlichen Würfe sowie keine Würge-, Hebel- oder Haltegriffe gegen Gelenke angewendet werden.
- achten auf ausgeglichene Kampfpaarungen mit ähnlichem Leistungsniveau.
- stellen sicher, dass bei deutlichen Leistungs- oder Gewichtsunterschieden besondere Rücksicht genommen wird.
- fördern faires Verhalten und das Einhalten der Regeln im Training wie im Wettkampf.
- passen die Trainingsintensität individuell an – insbesondere nach Pausen aufgrund von Verletzungen, Krankheiten (z.B. nach Gehirnerschütterungen) oder längerer Abwesenheit.
- empfehlen gegebenenfalls den Einsatz von Tapeverbänden oder stabilisierenden Hilfsmitteln nach Verletzungen.
- reduzieren bei deutlicher Ermüdung – besonders bei Kindern – rechtzeitig die Komplexität und Intensität der Übungen.

Spezielles im Wettkampf-Ringen

Trainerinnen und Trainer

- schützen junge Sportler:innen vor ungesunder Gewichtsabnahme im Vorfeld von Wettkämpfen.
- lassen verletzte oder erkrankte Teilnehmende erst nach vollständiger Genesung wieder an Wettkämpfen teilnehmen.