Unfallprävention

TRIALRADSPORT, RADBALL, KUNSTRADFAHREN UND EINRAD

Allgemeines
Trainerinnen und Trainer

- sorgen für hindernisfreie und saubere Übungsflächen.

Präventionsmaßnahmen bei der Sportaktivität
Trainerinnen und Trainer

- wärmen immer sportartspezifisch auf.
- sorgen für eine angepasste Trainingsintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z.B. nach Verletzungen oder Krankheit).
- wählen klare und geeignete Organisationsformen.
- achten auf Pausen mit Energie- und Flüssigkeitszufuhr.

Persönliche Ausrüstung
Trainerinnen und Trainer

- überprüfen Fahrräder und Ausrüstung gemeinsam mit den Teilnehmer:innen.
- sorgen dafür, dass die erforderliche Schutzausrüstung korrekt getragen wird.

Sport mit Kindern
Trainerinnen und Trainer

- achten insbesondere beim Kindersport auf angepasste Rahmengrößen.
- achten beim befahren von Sprüngen auf einen systematischen Trainingsaufbau (Trial).