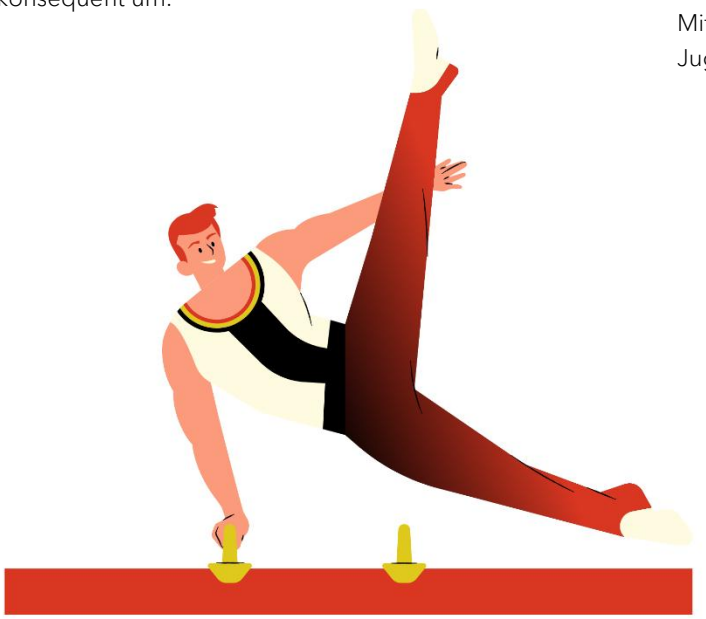
Unfallprävention

TURNEN

Allgemeines

Trainerinnen und Trainer

- stellen eine aktive und entwicklungsstandgerechte Aufsicht während des gesamten Trainings sicher.
- fördern den bewussten Umgang mit Risiken und unterstützen die Kinder und Jugendlichen dabei, Gefahren richtig einzuschätzen.
- melden Mängel an Hallen oder Geräten unverzüglich an die zuständigen Stellen und verwenden ausschließlich intaktes, geprüftes Material.
- achten auf eine sichere Handhabung von Geräten, insbesondere bei Geräteparcours oder wechselnden Stationen.
- sorgen dafür, dass Schmuck, Uhren etc. abgelegt oder abgeklebt werden und dass keine Kaugummis oder Bonbons während des Sports gegessen werden. Lange Haare müssen zusammengebunden werden.
- berücksichtigen sportartspezifische Sicherheitsrichtlinien (z.B. für Leichtathletik, Geräteturnen, Tanz, Mannschaftssportarten) und setzen die jeweils geltenden Empfehlungen konsequent um.



Präventionsmaßnahmen während der Sportaktivität

Trainerinnen und Trainer

- stellen sicher, dass alle Teilnehmer:innen passende Sportbekleidung und geeignete Sportschuhe tragen.
- passen Trainingsintensität und Belastung individuell an – besonders beim Wiedereinstieg nach Pausen, Verletzungen oder Erkrankungen. Dabei werden Alter, körperliche Voraussetzungen, Leistungsstand und psychisches Wohlbefinden berücksichtigt.
- führen mit den Teilnehmer:innen ein gezieltes Basis- und Aufbautraining durch – mit Fokus auf Kräftigung, Rumpfstabilität, Beweglichkeit und motorisches Lernen.
- sorgen durch ein strukturiertes, altersgerechtes Aufwärmen für eine gute Vorbereitung auf die sportliche Belastung.
- wählen sichere Organisationsformen, die dem Alter und der Sportart entsprechen, und sorgen für klare Abläufe, Disziplin und Ordnung im Training.
- stimmen sich bei gleichzeitiger Hallennutzung mit anderen Gruppen ab und schaffen durch klare Verhaltensregeln ein respektvolles Miteinander – insbesondere im Kinder- und Jugendbereich.