



# Unfallprävention im Nationalturnen/Schwingen

## Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- gewährleisten bei ihrer Tätigkeit eine aktive, dem Entwicklungsstand der Teilnehmenden entsprechende Aufsicht.
- regen zu einem bewussten Umgang mit Risiko an.
- ringen und schwingen nach Möglichkeit auf Anlagen mit gut unterhaltener und genügend hoher sowie hindernisfreier Sägemehlaufschüttung.
- sorgen dafür, dass keine Gegenstände getragen werden, die jemanden verletzen könnten (Uhren, Schmuck, Brille etc.) und dass Piercings und Ähnliches allenfalls abgeklebt oder entfernt werden.

## Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leitende

- prüfen situativ den Einsatz von Ohrenschutz/Knieschoner.

## Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- beaufsichtigen das Geschehen im Ring auch vor und nach dem geleiteten Training.
- führen in jedem Training ein gründliches, funktionelles Aufwärmprogramm durch, das den gesamten Körper (Gelenke und Muskulatur) vorbereitet sowie Kräftigungsübungen für den Rumpf und zur Gelenkstabilisation (Fuss-, Knie-, Hand- und Schultergelenke sowie Halsmuskulatur) beinhaltet.
- vermeiden Übungen und Trainingsformen, die die Wirbelsäule belasten (insbesondere Kopfbrückenkreisen).
- üben mit den Teilnehmenden systematisch Grundformen der Falltechnik.
- setzen durch, dass Rücksicht bei Kampfpaarungen mit ungleichem Leistungsniveau oder grossem Gewichtsunterschied das oberste Gebot bleibt.
- sorgen für das Einhalten der Regeln und fördern faires Verhalten in Training und Wettkampf.
- sorgen für eine angepasste Trainings-/Unterrichtsintensität, insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z. B. nach Verletzungen oder Krankheit).
- schlagen den Teilnehmenden nach Gelenkverletzungen vor, abzuklären, ob der Einsatz eines Tapeverbandes oder einer Orthese (Hilfsmittel zur Stabilisierung, siehe «Richtlinien für die technischen Hilfsmittel» des ESV) sinnvoll wäre.
- reduzieren bei aufkommender Ermüdung rechtzeitig die Komplexität/Intensität der Übungen.

## Kindersport

J+S-Leitende

- achten beim Ringen/Schwingen auf Trainingspaarungen mit ähnlichem Gewicht.
- achten beim Steinheben auf ein angepasstes Steingewicht.

## Spezielles im Wettkampf-Ringen/Schwingen

J+S-Leitende

- lassen Verletzte und Kranke erst nach Ausheilung und Genesung an Wettkämpfen teilnehmen.

## Spezielles in den übrigen Disziplinen des Nationalturnens

J+S-Leitende

- orientieren sich an den Merkblättern Leichtathletik und Turnen.