



# Unfallprävention in der Rhythmischen Gymnastik

## Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- gewährleisten bei ihrer Tätigkeit eine aktive, dem Entwicklungsstand der Teilnehmenden entsprechende Aufsicht.
- sorgen dafür, dass nicht verwendetes Material (Handgeräte usw.) weggeräumt und auf der Hallenseite sicher verstaut wird.
- sorgen dafür, dass Uhren, Schmuck usw. abgelegt oder allenfalls abgeklebt und keine Kaugummis/Bonbons gekaut werden. Lange Haare müssen zusammengebunden werden.

## Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- sorgen für eine angepasste Trainingsintensität, insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z. B. nach einer Verletzung oder Krankheit) und berücksichtigen die körperlichen und psychischen Unterschiede der Teilnehmenden (Grösse, Kraft, Ausdauer, Alter, Niveau).
- sorgen dafür, dass beim passiven Beweglichkeitstraining keine Überbelastung der Wirbelsäule entsteht.
- wählen den Aktivitäten entsprechende sichere und geeignete Organisationsformen und sorgen für die nötige Disziplin und Ordnung.
- nehmen bei Mehrfachnutzung der Anlage Rücksicht auf andere Trainingsgruppen durch klar kommunizierte Verhaltensregeln. Dies gilt in besonderem Masse im Kindersport.
- bereiten die Kinder und Jugendlichen mit einem angepassten Aufwärmen und einem intensiven Grundlagentraining auf die Belastungen der Sportart vor (Kräftigung, Rumpfstabilitätstraining, Beweglichkeitsschulung).