



Unfallprävention Ringen

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.
- trainieren nach Möglichkeit auf Anlagen mit einem flächenelastischen Boden (Schwingboden).
- sorgen dafür, dass keine Gegenstände getragen werden, die jemanden verletzen könnten (Uhren, Schmuck, Brille etc.) und dass Piercings und Ähnliches allenfalls abgeklebt werden.
- sorgen dafür, dass die Mattenfläche und der mattenahe Raum hindernisfrei sind (kein herumliegendes Material).

Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leitende

- prüfen situativ den Einsatz von Mundschutz/Ohrenschutz.

Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- beaufsichtigen das Geschehen auf der Matte 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.
- achten bei der Technikauswahl darauf, dass die entsprechenden Voraussetzungen erfüllt sind (Körperkontrolle, Kondition (insbesondere Kraft), Falltechnik).
- vermeiden Übungen und Trainingsformen (insbesondere Kopfbrückenkreisen), die die Wirbelsäule belasten.
- setzen durch, dass keine gefährlichen Halte- und Hebelgriffe sowie «slammingmoves» angewendet werden.
- achten auf Kampfpaarungen mit ähnlichem Leistungsniveau.
- setzen durch, dass bei Kampfpaarungen mit ungleichem Leistungsniveau oder grossem Gewichtsunterschied Rücksticht das oberste Gebot bleibt.
- sorgen für das Einhalten von Regeln und fördern faires Verhalten in Training und Wettkampf.
- sorgen für eine angepasste Trainings-/Unterrichtsintensität, insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause oder Verletzung (z. B. nach Hirnerschütterung oder Krankheit).
- schlagen den Teilnehmenden nach Gelenkverletzungen vor, abzuklären ob der Einsatz eines Tapeverbandes oder einer Orthese (Hilfsmittel zur Stabilisierung) sinnvoll wäre.
- reduzieren bei aufkommender Ermüdung rechtzeitig die Komplexität/Intensität der Übungen.

Kindersport

J+S-Leitende

- setzen durch, dass keine Würge- resp. Hebeltechniken angewendet werden.
- achten auf Trainingspaarungen mit ähnlichem Gewicht.

Spezielles im Wettkampf-Ringen

J+S-Leitende

- schützen die Teilnehmenden vor ungesundem Gewichtmachen.
- lassen Verletzte und Kranke erst nach Ausheilung und Genesung an Wettkämpfen teilnehmen.