



# Unfallprävention im Turnen

## 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.
- melden Mängel an Sportanlagen und Geräten der zuständigen Stelle und verwenden nur einwandfreies Material.
- sorgen für eine sichere Verwendung von Geräten (z. B. bei Geräte-Parcours).
- sorgen dafür, dass Uhren, Schmuck usw. abgelegt oder allenfalls abgeklebt und keine Kaugummis/Bonbons gekaut werden. Lange Haare sollten zusammengebunden werden.
- berücksichtigen das spezifische Unfallpräventions-Merkblatt (J+S – bfu) der angebotenen Sportart(en) (z. B. Leichtathletik, Geräteturnen, Gymnastik und Tanz, Spilsportarten) und halten sich an die entsprechenden Sicherheitsbestimmungen.

## Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass alle Teilnehmenden eine geeignete Sportausrüstung (Kleider, Schuhe) tragen und verwenden nur einwandfreies Material.
- 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, das Alter und das Niveau (bei Gruppenzusammensetzung, Belastungsform usw.).
- machen mit den Kindern und Jugendlichen ein angepasstes Grundlagen- und Aufbautraining für die jeweiligen Aktivitäten (z. B. Kräftigung, Rumpfstabilitätstraining, Beweglichkeitsschulung, Bewegungslernen).
- bereiten die Teilnehmenden mit einem angepassten Aufwärmen auf die Belastungen der Aktivität vor.
- 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.