



Unfallprävention Tanzsport

Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass nicht verwendetes Material weggeräumt und auf der Hallenseite sicher verstaut wird.
- gewährleisten eine aktive, dem Entwicklungsstand der Teilnehmenden angepasste Aufsicht.
- stellen sicher, dass die Anzahl Paare der Hallengrösse angemessen ist, um Zusammenstösse zu vermeiden.
- sorgen dafür, dass Uhren, Schmuck usw. abgelegt oder allenfalls abgeklebt und keine Kaugummis/Bonbons gekaut werden. Lange Haare müssen zusammengebunden werden.

Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass die Teilnehmenden geeignete Kleidung tragen (insbesondere geeignete Fussbekleidung).

Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- bereiten die Teilnehmenden mit einem angepassten Aufwärmen und einem intensiven Grundlagentraining auf die Belastungen der Aktivität vor (Kräftigung, Rumpfstabilitätstraining, Beweglichkeitsschulung).
- sorgen für eine angepasste Trainingsintensität, insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z. B. nach einer Verletzung oder Krankheit).
- sorgen für geeignete Organisationsformen, so dass Kollisionen vermieden werden.
- stellen sicher, dass die Teilnehmenden über ein angemessenes Niveau für die durchzuführenden Akrobatikübungen verfügen (konditionelle und/oder koordinative Kompetenz).
- sichern bei Akrobatikelementen so, dass das Sturz- und Verletzungsrisiko reduziert wird (z. B. richtige Position).