

Unfallprävention beim BahnradSPORT



Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- sorgen für hindernisfreie und saubere Übungsflächen.
- achten darauf, dass die Teilnehmenden die grundlegenden Bahnregeln kennen.

Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- überprüfen Fahrräder und Ausrüstung gemeinsam mit den Teilnehmenden.
- sorgen dafür, dass die erforderliche Schutzausrüstung korrekt getragen wird (z. B. Helm, Handschuhe).

Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- wärmen immer sportartspezifisch auf.
- sorgen für eine angepasste Trainingsintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z. B. nach Verletzungen oder Krankheit).
- wählen klare und geeignete Organisationsformen.
- achten auf Pausen mit Energie- und Flüssigkeitszufuhr.
- sorgen dafür, dass die lokalen Bahnregeln eingehalten werden.

Sport mit Kindern

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- achten insbesondere beim Kindersport auf angepasste Rahmengrössen.