

# Unfallprävention in Gymnastik und Tanz



## Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- sorgen dafür, dass nicht verwendetes Material (Bälle, Stäbe usw.) weggeräumt und auf der Hallenseite sicher verstaut wird.
- gewährleisten eine aktive, dem Entwicklungsstand der Teilnehmenden angepasste Aufsicht.
- stellen sicher, dass die Halle mindestens 7 m hoch ist, um Aktivitäten mit Stäben (Twirling) ausführen zu können.
- 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-Leiterinnen und J+S-Leiter

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

## Präventionsmassnahmen während der Sportaktivität

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- 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.

danseSuisse



bfu  
bpa  
upi

