

Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- kommunizieren und vermitteln den Teilnehmenden klare Verhaltensregeln im Leichtathletik-Stadion: Laufbahn wie eine Strasse queren – immer mit Blick nach links und rechts; auf dem Rasen den Werferinnen und Werfern den Vorrang gewähren; Bahn 1 bleibt in der Regel frei für Läufe.
- beaufsichtigen die Teilnehmenden verantwortungsbewusst und ihrem Entwicklungsstand entsprechend.
- nehmen auf der Anlage Rücksicht auf andere Trainingsgruppen durch klar kommunizierte Verhaltensregeln.
- setzen sich dafür ein, dass Mehrfachnutzungen von Leichtathletikanlagen möglichst vermieden werden, damit die übrigen Nutzer/innen – insbesondere durch Wurfdisziplinen – nicht gefährdet werden.

Präventionsmassnahmen während der Sportaktivität

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- achten darauf, dass die Teilnehmenden passendes Schuhwerk und geeignete Kleidung tragen (insbesondere bei Nässe, Kälte, Hitze).
- sensibilisieren Brillenträger/innen, Kontaktlinsen oder eine sporttaugliche Brille zu tragen.
- sorgen für genügend Pausen mit Energie- und Flüssigkeitszufuhr.
- sorgen dafür, dass die Teilnehmenden – insbesondere Kinder – vor Hitze und übermässiger Sonneneinstrahlung geschützt sind (Hut, Sonnenbrille, Sonnencreme und Getränke).
- bereiten die Teilnehmenden mit einem zielgerichteten Aufwärmen auf die Belastung vor.
- sorgen für alters- und niveauangepasste Trainingsformen und Intensität. Insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z. B. Verletzungen oder Krankheiten).
- machen mit den Teilnehmenden ein gezieltes Grundlagen-training, um sie auf die Belastungen der Sportart vorzubereiten.
- wählen den Disziplinen entsprechende sichere Organisationsformen und sorgen für die Einhaltung von klar kommunizierten Regeln.

- vermeiden bei Nagelschuhgebrauch Trainingsformen mit Kontakt- oder Kollisionsgefahr wegen der Fremdverletzungsgefahr.
- achten darauf, dass unversehrtes und dem Niveau und Alter angepasstes Material verwendet wird.
- sorgen für korrekt aufgestellte Anlagen insbesondere beim Stabhochsprung.
- sorgen beim Stabhochsprung für richtige Verhaltensweisen (z. B. Stab beim Sprung nicht loslassen).
- sorgen bei Sprungdisziplinen für ausreichende und sichere Landeflächen.
- sorgen bei Laufformen für genügend Auslaufzone.
- verwenden bei Wurfdisziplinen die vorgesehenen Schutzvorrichtungen und überprüfen deren Zustand. Sie koordinieren zudem das Zurückholen der Wurfgeräte.
- achten beim Diskus und Hammerwurf auf links-rechts Werfer/innen und positionieren diese entsprechend.

