

# Unfallprävention im Trialradsport, Radball, Kunstradfahren und Einrad



## Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- sorgen für hindernisfreie und saubere Übungsflächen.

## 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.

## 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.

## Sport mit Kindern

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- achten insbesondere beim Kindersport auf angepasste Rahmengrössen.
- achten beim Befahren von Sprüngen auf einen systematischen Trainingsaufbau (Trial).