



Unfallprävention im BMX

Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- sorgen für hindernisfreie und saubere Übungsflächen.
- prüfen das einwandfreie Funktionieren der Startrampe (BMX Race).
- sorgen dafür, dass alle Teilnehmenden die grundlegenden Verhaltensregeln auf der Bahn kennen.
- achten auf ein systematisches Technik-Training.

Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leitende

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

Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- 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.

Kindersport

J+S-Leitende

- achten insbesondere beim Kindersport auf angepasste Rahmengrössen.
- stellen sicher, dass die Kinder korrekt bremsen können (Einstellung der Bremse und des Bremshebels).
- achten beim Befahren von Sprüngen auf einen systematischen Trainingsaufbau (Neck Brace empfohlen).