



# Unfallprävention im Rhönrad

## Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- gewährleisten bei ihrer Tätigkeit eine aktive, dem Entwicklungsstand der Teilnehmenden entsprechende Aufsicht.
- sensibilisieren die Teilnehmenden zu einem bewussten Umgang mit Risiko und Risikobereitschaft.
- sorgen dafür, dass Uhren, Schmuck usw. abgelegt oder allenfalls abgeklebt und keine Kaugummis/Bonbons gekaut werden. Lange Haare müssen zusammengebunden werden.
- prüfen die Rhönräder (inkl. Bindungen) regelmässig und sorgen dafür, dass sie in einwandfreiem Zustand sind.

## Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- sorgen für das Tragen von geeigneter Kleidung und Sport- bzw. Geräteschuhen.
- sorgen für eine angepasste Trainingsintensität, insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z. B. nach einer Verletzung oder Krankheit) und berücksichtigen die körperlichen und psychischen Unterschiede der Teilnehmenden (Grösse, Kraft, Ausdauer, Alter, Niveau).
- sorgen für einen methodisch richtigen und sorgfältigen Aufbau der Elemente (insbesondere Position der Hände/Finger).
- wählen den Aktivitäten entsprechende sichere und geeignete Organisationsformen (z. B. Ausrichtung der Räder, insbesondere bei Spirale-Training) und sorgen für die nötige Disziplin und Ordnung.
- sorgen für Sturz-, Warte- und Landeräume und sichern sie mit geeigneten Matten.
- sorgen für angemessene Formen von Helfen und Sichern.
- bereiten die Kinder und Jugendlichen mit einem angepassten Aufwärmen und einem intensiven Grundlagentraining auf die Belastungen der Sportart vor (Kräftigung, Rumpfstabilitätstraining, Beweglichkeitsschulung).