



## Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- gewährleisten bei ihrer Tätigkeit eine aktive, dem Entwicklungsstand der Parkouristinnen und Parkouristen entsprechende Aufsicht.
- sensibilisieren die Kinder und Jugendlichen zu einem bewussten Umgang bezüglich Schwierigkeiten, Risiko und Risikobereitschaft und Selbsteinschätzung der eigenen Fähigkeiten.
- sorgen dafür, dass Uhren, Schmuck usw. abgelegt oder allenfalls abgeklebt und keine Kaugummis/Bonbons gekaut werden. Lange Haare müssen zusammengebunden werden.
- stellen einen rücksichtvollen Umgang mit der Umwelt, den Passant/innen und Trainingskolleg/innen sicher. Abfall wird an entsprechenden Stellen entsorgt. Die Parkouristinnen und Parkouristen halten Sorge zu ihrer Trainingsumgebung.
- gewährleisten, dass Kinder und Jugendliche der Trainingsgruppe nur Zugang zu Spots haben, die ihrem Leistungsniveau entsprechen.
- berücksichtigen die spezifischen Anforderungen der drei Settings «Indoor», «Outdoor» und «Parkouranlagen».

## Indoor

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- melden Mängel an Sportanlagen der zuständigen Stelle und verwenden nur einwandfreies Material und Einrichtungen.
- sorgen für einen sicheren Auf- und Abbau von Geräten und Aufbauten. Mobile Elemente sind ausreichend gesichert oder verankert.

## Outdoor

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- rekognoszieren vorgängig die Spots sowie die zur Nutzung vorgesehenen Objekte.
- gewährleisten die sichere Nutzung des Trainingsortes.
- stellen sicher, dass die dem Niveau der Trainingsgruppe entsprechenden Spots genutzt werden.
- halten die vor Ort geltenden Richtlinien ein (Nutzung des öffentlichen Raums).
- berücksichtigen die Witterungsverhältnisse.

## Parkouranlagen

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- rekognoszieren vorgängig die Spots sowie die zur Nutzung vorgesehenen Objekte.
- gewährleisten die sichere Nutzung von Anlagen.
- halten die vor Ort geltenden Richtlinien ein.
- stellen sicher, dass die dem Niveau der Trainingsgruppe entsprechenden Spots genutzt werden.
- melden Mängel an Sportanlagen der zuständigen Stelle und verwenden nur einwandfreies Material und Einrichtungen.
- berücksichtigen die Witterungsverhältnisse.

## Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- orientieren sich primär am Leistungsniveau der Kinder und Jugendlichen und orientieren sich an den Richtwerten «maximale Absprunghöhe» anhand der Fähigkeiten der Teilnehmenden (F1, F2, F3):

FTEM Phase	Richtwerte «maximale Absprunghöhe» ohne Fallschutz (vom Fussabsprung bis zum Boden)
F1	60 cm (z. B. Schwedenkasten mit 4 Elementen)
F2	90 cm (z. B. Schwedenkasten mit 5 Elementen)
F3	120 cm

- achten auf die individuelle Tagesform, auf den Ort und die Umgebung, sowie auf die Wetterbedingungen und Oberflächen.
- können durch zusätzliche Hilfestellung oder Fallschutz die Höhen anpassen.
- sorgen dafür, dass Sturz- und Landeräume frei von Hindernissen/Objekten sind.
- nehmen bei Mehrfachnutzung der Anlage Rücksicht auf andere Trainingsgruppen durch klar kommunizierte Verhaltensregeln.
- wählen den Aktivitäten entsprechende sichere und geeignete Organisationsformen und sorgen für das Einhalten der Regeln.
- sorgen dafür, dass alle Beteiligten zweckmässige Kleidung (Helfen/Sichern) und geeignetes Schuhwerk tragen.
- 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 Parkouristinnen und Parkouristen (Grösse, Kraft, Ausdauer, Alter, Niveau).

- bereiten die Kinder und Jugendlichen mit einem angepassten Aufwärmen und einem Grundlagentraining auf die Belastungen im Parkour vor (Warm-up, spezifische Mobilisations-, Speed-, Fokus-, Balance- und Kraftübungen).
- sorgen für angemessene Formen von Helfen und Sichern.
- gewährleisten einen kontrollierten und sicheren Trainingsaufbau vom Leichten zum Schwierigen (Boden vor Randstein, Randstein vor Mauer, Mauer vor Stangen).

### **Sport mit Kindern**

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- fördern bei den Kindern das Vertrauen in den eigenen Körper.
- limitieren die Anzahl Niedersprünge oder sorgen für ausreichend Pausen dazwischen.

