



## 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.
- 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 Passanten und Trainingskollegen sicher. Abfall wird an entsprechenden Stellen entsorgt. Die Parkouristinnen und Parkouristen halten Sorge zu ihrer Trainingsumgebung.

Indoor-Anlagen:

- 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.

## Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- sorgen für folgende Höhen:

	Max. Absprunghöhe ohne Fallschutz	Fallhöhe
F1	60 cm	100 cm
F2	90 cm	150 cm
F3	120 cm	200 cm

- sorgen dafür, dass Sturz- und Landeräume über einen guten Fallschutz (Dämpfung) verfügen oder mit geeigneten Matten gesichert werden und frei von Hindernissen/Objekten sind.
- 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).
- wählen den Aktivitäten entsprechende sichere und geeignete Organisationsformen und sorgen für das Einhalten der Regeln.
- nehmen bei Mehrfachnutzung der Anlage Rücksicht auf andere Trainingsgruppen durch klar kommunizierte Verhaltensregeln. Dies gilt in besonderem Masse im Kindersport.
- sorgen für angemessene Formen von Helfen und Sichern.
- 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).
- gewährleisten einen kontrollierten und sicheren Trainingsaufbau vom Leichten zum Schwierigen (Boden vor Randstein – Randstein vor Mauer – Mauer vor Stangen).

## Kindersport

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.

