



Unfallprävention in Gymnastik und Tanz

Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- räumen nicht verwendetes Material (Bälle, Stäbe usw.) weg und verstauen es sicher auf der Hallenseite.
- sind bereits in der Halle anwesend, wenn die Teilnehmenden eintreffen und bleiben solange, bis alle Teilnehmenden die Halle wieder verlassen haben.
- sie gewährleisten eine aktive, dem Entwicklungsstand der Teilnehmenden angepasste Aufsicht.
- stellen sicher, dass die Halle mindestens 7 m hoch ist, um Aktivitäten mit Stäben (Twirling) ausführen zu können.

Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass die Teilnehmenden eine geeignete Kleidung tragen, die ihre Bewegungen nicht behindert (inklusive Fussbekleidung).
- setzen durch, dass die Teilnehmenden Uhren und Schmuck ablegen und lange Haare zusammenbinden.

Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- bereiten die Jugendlichen mit einem angemessenen Aufwärmprogramm auf die Hauptaktivität vor, das unter anderem Dehnungs- und Kräftigungsübungen für besonders stark beanspruchte Muskeln beinhaltet.
- sorgen für eine angepasste Organisationsform und Trainingsintensität, insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z. B. nach einer Verletzung oder Krankheit).



VERBAND DER SPORTVEREINE SÜDTIROLS

Öffentliche Verwendung des VSS mit Zustimmung der Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) und des Bundesamts für Sport (BASPO).

