



# Unfallprävention im Karate

## Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- gewährleisten bei ihrer Tätigkeit eine aktive, dem Entwicklungsstand der Teilnehmenden entsprechende Aufsicht.
- regen zu einem bewussten Umgang mit Risiko an.
- trainieren nach Möglichkeit auf Anlagen mit einem flächenelastischen Boden (Schwingboden).
- sorgen dafür, dass alle Teilnehmer einen passenden Karate-Gi tragen und Uhren, Brillen, Schmuck, Piercing etc. ablegen (oder abkleben).
- sorgen dafür, dass die Trainingsfläche hindernisfrei ist (kein herumliegendes Material).

## Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leitende

- setzen durch, dass in Kumite die gängige Schutzausrüstung wie Mundschutz, Handschutz, Brustschutz, Tiefschutz (Männer), Schienbein- resp. Fussriemenschutz getragen wird (im Training im Ermessen der J+S-Leitenden).

## Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- beachten das Geschehen auf der Trainingsfläche auch vor und nach dem geleiteten Training.
- führen in jedem Training ein funktionales Aufwärm- und Einstimmprogramm (sensomotorisch) durch, das den gesamten Körper (Gelenke und Muskulatur) vorbereitet sowie Kräftigungsübungen zur Rumpf- resp. Gelenkstabilisation und Haltekraft beinhaltet.
- achten bei Partnerübungen darauf, dass die entsprechenden technischen Voraussetzungen (Distanzgefühl, Kraftdosierung) vorhanden sind.
- sorgen für das Einhalten von Regeln und fördern faires Verhalten im Sinne des Karatedo in Training und Wettkampf.
- sorgen für eine angepasste Trainingsintensität, insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z. B. nach Verletzungen oder Krankheit).

- lassen bei Hebeltechniken keine übertriebene Härte zu.
- setzen durch, dass sowohl im Training wie auch bei Wettkämpfen und an Gürtel-Prüfungen keine Bruchtests durchgeführt werden.
- setzen durch, dass kein Niederschlag toleriert wird.
- setzen durch, dass nur leichter Körperkontakt bei Angriffen mit Arm- resp. Fusstechniken stattfindet.
- schlagen den Teilnehmenden nach Gelenkverletzungen (insbesondere am Knie) vor, abzuklären ob der Einsatz einer Orthese (Hilfsmittel zur Stabilisierung) sinnvoll wäre.
- reduzieren bei aufkommender Ermüdung rechtzeitig die Komplexität/Intensität der Übungen.

## Kindersport

J+S-Leitende

- setzen durch, dass keine Wurf- resp. Hebeltechniken und Fussfeger angewendet werden.
- setzen durch, dass absolut kein Körperkontakt bei Angriffen mit Arm- resp. Fusstechniken stattfindet.

## Spezielles für Wettkampfkarate

J+S-Leitende

- schützen die Teilnehmenden vor ungesundem Gewichtmachen.
- lassen Verletzte und Kranke erst nach Ausheilung und Genesung an Wettkämpfen teilnehmen.
- setzen durch, dass die persönliche Schutzausrüstung getragen wird.



VERBAND DER SPORTVEREINE SÜDTIROLS

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