



# Unfallprävention im Tanzsport

## Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- gewährleisten, dass nicht verwendetes Material weggeräumt und auf der Hallenseite sicher verstaut wird.
- 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 Anzahl Paare der Hallengrösse angemessen ist, um Zusammenstösse zu vermeiden.

## 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.
- stellen sicher, dass die Teilnehmenden über ein angemessenes Niveau für die durchzuführenden Akrobatikübungen verfügen (konditionelle Substanz und/oder koordinative Kompetenz).

## Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- bereiten die Jugendlichen mit einem angemessenen Aufwärmprogramm auf die Hauptaktivität vor, das unter anderem Dehnungs- und Stärkungsübungen 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).
- nehmen beim Sichern der Akrobatik die richtige Position ein und sind in der Lage, die spezifischen Sturzrisiken bei den verschiedenen Akrobatikübungen vorauszusehen.