



# Unfallprävention im Triathlon

## 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.
- orientieren sich grundsätzlich an den Merkblättern Unfallprävention im Schwimmsport, im Radsport outdoor sowie an den Beilagen der bfu im HB.

## Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leitende

- ordnen beim Schwimmtraining in offenen Gewässern situativ das Tragen eines Neoprenanzugs und Mitführen einer Schwimmboje an (Kälteschutz, Sichtbarkeit, Ruheinsel).
- setzen beim Radfahren die Helmpflicht durch und kontrollieren den korrekten Sitz.
- sorgen für gute Sichtbarkeit (Beleuchtung, Bekleidung mit Reflektoren).

## Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- sorgen für eine angepasste Trainingsintensität, insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause oder Verletzung (z. B. nach Hirnerschütterung oder Krankheit).
- bereiten auf Wettkampfsituationen vor (zum Beispiel Massenstart, das Umschwimmen von Bojen, das Fahren in der Gruppe mit und ohne Triathlonaufsatz gemäss Reglement, Massnahmen zum Schutz vor Überhitzung bei Wettkämpfen usw.).
- achten auf adäquate Ausrüstung (zum Beispiel auf passendes Schuhwerk beim Lauftraining, das Tragen einer Kappe beim Lauftraining bei Hitze, angemessene warme Kleidung bei Kälte).
- sensibilisieren für eine ausreichende energie- und mineral-salzhaltige Flüssigkeitszufuhr während und nach dem Training.
- achten auf das Mitführen und Tragen von passendem Witterungsschutz.

## Kindersport

J+S-Leitende

- passen das Training den Witterungsbedingungen an (zum Beispiel kein Lauftraining bei grosser Hitze oder Kälte).
- achten auf langsame Umfangsteigerung.
- setzen durch, dass Kinder immer mit einem Partner (Binom) unterwegs sind.

## Spezielles im Wettkampftriathlon

J+S-Leitende

- lassen Verletzte und Kranke erst nach Ausheilung und Genesung an Wettkämpfen teilnehmen.
- verkürzen im Kinder- und Jugendbereich bei grosser Hitze die Laufstrecke.



VERBAND DER SPORTVEREINE SÜDTIROLS

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