

Schaukelringe: Sicherheit

Mit geeigneten Sicherheitsmassnahmen und klaren Verhaltensregeln in den Sportlektionen lassen sich Gefahren beim Geräteturnen minimieren. Dieses Hilfsmittel verschafft einen Überblick.

Aufwärmen: Dem Turnen an den Schaukelringen muss immer ein passender Einstieg (Einturnen) vorangehen, in dem die am stärksten beanspruchten Körperpartien (Schultern, Wirbelsäule, Oberschenkelmuskulatur, Fussgelenke und Fussmuskulatur) aufgewärmt werden.

Matten: Pro Ringanlage sind mindestens zwei, idealerweise vier bis fünf dünne Turnmatten längs auszulegen. Für die Landung braucht es mindestens eine 16-er Matte, besser und bei allen Turnern mit etwas mehr Schwung dringendst zu empfehlen, sind 40-er Matten. Um die grossen Matten zu stabilisieren, können kleine dahinter gelegt werden. Weiter muss beachtet werden:

- Weiche Matten: Diese mit kleinen Matten abdecken, damit schwere Turner/-innen bei der Landung nicht bis auf den Turnhallenboden durchschlagen.
- Mattenspalt unbedingt abdecken: Beim Landen in dem Zwischenraum kann man sich verletzen. Notfalls dünnere Matte darüber legen.
- Keine «unnötigen» Matten auslegen: Kein noch so umsichtiges Absichern und Auslegen von Matten kann Stürze mit Verletzungsrisiko verhindern. Im Gegenteil, allzu hohe und weiche Mattenberge verleiten Turner/-innen Schüler/-innen oft zu Fantasiesprüngen und spektakulären – und nicht ungefährlichen – Landungen, übermütigen Fantasieabgängen, die bei der Landung grosse Gefahren bergen!

Verstellketten: Die Verstellketten müssen immer eingehängt und abgesichert sein, bevor ein Turner an die Ringe geht. Während dem ein Turner an den Ringen turnt, darf an den Verstellketten nicht mehr manipuliert werden.

Sichern: Bei schwierigen Elementen (Saltoabgang, Auskugeln) sind die richtigen Kenntnisse der Sicherungsgriffe und Absicherung durch Matten nötig. Richtiges Hilfestehen und Sichern muss erlernt und geübt werden!

Schwung: Die Ringe dürfen erst losgelassen werden, wenn das Schaukeln vorher kontrolliert abgebremst wurde oder ein kontrollierter Absprung auf eine Landematte ausgeführt wird.



Organisation der Turner: Alle Turner und Turnerinnen die nicht an den Schaukelringen sind, müssen sich immer neben, nie hinter den Anlagen aufhalten. Gerade Einsteiger können die Pendelgeschwindigkeit bzw. das Pendelausmass schlecht einschätzen und laufen so Gefahr, von einem Turnenden getroffen zu werden!

Dauer: Bei ungeübten Turnenden darauf achten, dass die Sequenzen an den Ringen kurz gehalten werden (nicht länger als 20 Sek.). Bereits Hangen alleine setzt genügend Kraft voraus. Gekoppelt mit dem Schwung wird diese Belastung vervielfacht! Die Turnerinnen müssen darauf hingewiesen werden, bei Ermüdung selbständig mit Abbremsen zu beginnen. Das Kräftelevel Gleichaltriger kann sehr unterschiedlich sein!

Belastung: Ein Schaukelringpaar ist für eine Traglast von 2,0 kN (=200 kg) in Schwungrichtung ausgelegt. Bei der Übung «Riesenschaukel» empfehlen wir deshalb, die Langbank mit höchstens 200 kg – ca. 4 Personen à 50 kg – zu belasten.

Regelmässige Prüfungen: Eine umfassende und detaillierte Prüfung durch befähigte Personen muss periodisch, in der Regel einmal jährlich, entsprechend der Festlegung nach der Gefährdungsbeurteilung, durchgeführt werden.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO