

Spiele für die Generation 60+: Sicherheitsaspekte beachten

Trotz sorgfältiger Planung und umsichtiger Durchführung ist die Verletzungsgefahr beim Spiel leicht erhöht. Die Eigenverantwortung und die Rücksichtnahme auf andere Teilnehmende kann bei Erwachsenen 60+ vorausgesetzt werden.

Sicherheitshinweise

Spiele eher vermeiden, die schnelles Abstoppen, plötzliche Richtungswechsel oder Schnellkraft beanspruchen oder ein hohes Sturzrisiko beinhalten.

Das Spielfeld soll gefahrenfrei sein. Herumliegende Gegenstände wegräumen. Markierungen sind gut sichtbar und möglichst rutschfest am Boden oder gut fixiert an einer Wand angebracht.



- Das Spielmaterial ist ungefährlich und vorgängig auf Verschleiss kontrolliert worden (siehe Kasten).
- Für Erklärungen, Fragen und für die Durchführung genügend Zeit einrechnen: Zeitdruck und Hektik vermeiden!
- Spielregeln und Tempobeschränkungen klar kommunizieren und durchsetzen.
- Die Leistungsstärke der Teilnehmenden berücksichtigen, Überforderung vermeiden und keinen falschen Ehrgeiz wecken.
- Teilnehmende mit zu grossem Spieleifer oder Tendenz zu Überschätzung werden evtl. durch den Spielleiter «gebremst».
- Teilnehmende mit starken Bewegungseinschränkungen und reduzierter Sinneswahrnehmung sind besonders gefährdet: Deshalb gut beobachten und eventuell unterstützen. Der Spielleiter lässt schwache Teilnehmende auf dem Stuhl sitzend spielen.
- Der Spielleiter behält zu jedem Zeitpunkt die Übersicht durch eine geeignete Stellung im Raum.

Altersgerechte Spielfeldmarkierungen und Spielgeräte

Um dem altersbedingten Rückgang der Sinneswahrnehmung und Reaktion Rechnung zu tragen, sind im höheren Alter gut sichtbare Materialien sehr wichtig.

Spielfeldmarkierungen:

- Rot-weiße Strassenbaubänder. Alternativ eine Zauberschnur mit Zeitungen oder Turnbändern behängt.
- Pylonen, Malstäbe, [bfu-Discs](#), Tennisringe.

Spielgeräte:

- Schaumstoffbälle, weiche Spielbälle in verschiedenen Grössen, Footbags (können auf der [Suva-Webseite](#) bestellt werden).
- Wasserbälle und Luftballons, wenn das Tempo verlangsamt werden soll.
- Weiche Frisbeescheiben aus Schaumstoff, Stoff oder gestrickt (siehe [Anleitung](#), pdf).
- Indiacas.
- Familytennis, Federball, Kleiderbügelracket (siehe [Anleitung](#), pdf).
- Alltagsgegenstände: Wäscheklammern, Staubtücher, Teppichfliesen, Bierdeckel, Strumpfzöpfe, Holzstäbe.
- Karten: Jass-, Quartettkarten, Memory, Puzzle.

Quelle: Barbara Vanza, Erika Tschumi, Sonja Werz (Pro Senectute)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO