



Stufe	10. bis 12. Schuljahr Berufsschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Trendsportarten
Kompetenz	Gefahren bei Trendsportarten kennen und damit umgehen können
Niveau C	Ich bin mir sämtlicher Risiken beim Ausüben von Trendsportarten mit Gefahrenpotential bewusst und treffe entsprechende Sicherheitsmassnahmen.



Sicherheit bei Trendsportarten (C)

Aufgabe und Durchführung

Die/Der Lernende trifft beim Ausüben von Sportarten mit Gefahrenpotenzial die nötigen Sicherheitsmassnahmen. Idealerweise wird der Test bei der praktischen Anwendung einer entsprechenden Sportart durchgeführt und das Wissen zudem in schriftlicher Form abgefragt. Mögliche Trendsportarten mit erhöhtem Gefahrenpotenzial sind: Snowboard/Ski, Inline-Skating, Klettern, Tauchen, Golf, Mountain-Biken, Kleinkaliberschossen, Wassersportarten wie z.B. Windsurfing oder Kajak fahren.

Bewertung/ Anforderung

Der Test ist erfüllt, wenn vom Lernenden alle Sicherheitsmassnahmen (vgl. Anhang) in der ausgeübten Trendsportart getroffen und umgesetzt werden.

Beobachtungspunkte



- Die Sicherheitsmassnahmen müssen umgesetzt, nicht bloss genannt werden.



- Es wird nur eine Sicherheitsmassnahme getroffen und eine andere, womöglich viel relevantere Massnahme wird gänzlich missachtet.

Anweisung für die Lernenden

Beispiel Mountain-Bike, andere Sportarten entsprechend anpassen

«Wir werden nächste Woche eine Mountainbike-Tour unternehmen. Diese Sportart birgt gewisse Risiken. Wenn ihr zuhause auf das Bike steigt, welche Massnahmen trifft ihr, damit das Risiko möglichst minim wird? Formuliert diese Gefahren bitte schriftlich.»

Aufbau

-

Material

-

Quelle

Mengisen, W. & Müller, R. (1998). *ready, steady, go. Sportheft für Berufs- und Mittelschulen*. Bern: ESK Eidg. S.44ff.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	5 Min. für das schriftliche Ausfüllen der Testblätter
Organisation	Einzeltest, der Test wird möglichst vor der praktischen Umsetzung durchgeführt.
Testpersonen	1 Testperson
Probleme	Es gibt keine Möglichkeiten, das Verhalten in der Freizeit zu überprüfen.

Hinweise zu Sicherheits-Massnahmen bei Trendsportarten mit Gefahrenpotenzial

Snowboard / Ski:

- Markierte Pisten nicht verlassen!
- Helm tragen
- FIS-Regeln beachten (v.a. Übersicht behalten, Geschwindigkeit dem eigenen Können anpassen)
- Lawinenbulletin beachten, keine neuverschneiten Hänge queren

Inline-Skating:

- Schutzausrüstung tragen (Ellbogen-/Knieschoner, evtl. auch Helm!)
- Tempo dem eigenen Können anpassen (v.a. bei steileren Abfahrten)
- Technik (v.a. Bremsen) ständig verbessern

Klettern:

- Knotentechniken kennen und beherrschen
- Volle Konzentration und richtige Technik beim Sichern
- Beim Klettern am Fels Helmpflicht

Tauchen:

- Nie alleine tauchen, nie tauchen, wenn man sich nicht wohl fühlt
- Sicheres und zweckmässiges Material benutzen

Golf:

- DrivingRange: Genügend Abstand hinter dem Abschlagenden einhalten (Ausholbewegung!)
- Golfplatz: Beim Zuruf „Fore“ Hände über den Kopf!

Mountain-Biken:

- Helmpflicht!
- Vor der Fahrt Material kontrollieren (Bremsen, Pneu)
- Routenwahl clever wählen, möglichst keine stark befahrenen Hauptstrassen dafür Radwege benutzen!

Und generell:

- a) Aufwärmen beugt Verletzungen vor!**
- b) Keine Risikosportarten unter Drogeneinfluss (Alkohol, Cannabis)!**