



# Unfallprävention im Radsport indoor

## Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- sorgen für hindernisfreie und saubere Übungsflächen.

## Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leitende

- überprüfen Fahrräder und Ausrüstung gemeinsam mit den Teilnehmenden.
- sorgen dafür, dass die erforderliche Schutzausrüstung korrekt getragen wird.

## Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- wärmen immer sportartspezifisch auf.
- sorgen für eine angepasste Trainingsintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z. B. nach Verletzungen oder Krankheit).
- wählen klare und geeignete Organisationsformen.
- achten auf Pausen mit Energie und Flüssigkeitszufuhr.

## Kindersport

J+S-Leitende

- achten insbesondere beim Kindersport auf passende Rahmengrössen.

## Speziell zu beachten beim Bahnfahren

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass die lokalen Bahnregeln eingehalten werden.