



Unfallprävention in der Leichtathletik

Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- gewährleisten bei ihrer Tätigkeit eine aktive, dem Entwicklungsstand der Teilnehmenden entsprechende Aufsicht.
- setzen sich dafür ein, dass Mehrfachnutzungen von Leichtathletikanlagen vermieden werden. Insbesondere bei Wurfdisziplinen kann sonst die Sicherheit der übrigen Nutzer gefährdet sein.
- lehren den Teilnehmenden sicheres Verhalten im Leichtathletik-Stadion (Laufbahn wie eine Strasse queren, immer mit Blick nach links und rechts; auf dem Rasen den Werfern/innen den Vorrang gewähren).

Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- achten darauf, dass die Teilnehmenden passendes Schuhwerk tragen (insbesondere bei nasser Witterung).
- achten darauf, dass unversehrtes und dem Niveau angepasstes Material verwendet wird.
- vermeiden bei Nagelschuhgebrauch Trainingsformen mit Kontakt- oder Kollisionsgefahr wegen der Fremdverletzungsgefahr.
- wählen den Disziplinen entsprechende sichere Organisationsformen und sorgen für die Einhaltung von klar kommunizierten Regeln.
- nehmen bei nicht vermeidbarer Mehrfachnutzung der Anlage Rücksicht auf andere Trainingsgruppen durch klar kommunizierte Verhaltensregeln. Dies gilt in besonderem Masse im Kindersport.
- sorgen beim Stabhochsprung für eine korrekt aufgestellte Anlage und sind für die richtige Verhaltensweise besorgt (z. B. Stab beim Sprung nie loslassen).
- sorgen bei den Sprungdisziplinen für ausreichende und sichere Landeflächen.
- sorgen bei Laufformen für genügend Auslaufzone.
- verwenden bei den Wurfdisziplinen die vorgesehenen Schutzvorrichtungen und überprüfen deren Zustand.
- achten beim Diskus und Hammerwurf auf links-rechts Werfer und positionieren diese entsprechend.
- sorgen für eine alters- und niveaueingepasste Trainingsintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z. B. Verletzungen oder Krankheiten).
- bereiten die Teilnehmenden mit einem angepassten Aufwärmen auf die Belastung vor.
- machen mit den Teilnehmenden ein intensives Grundagentraining, um sie auf die Belastungen der Sportart vorzubereiten (Fuss- und Schulterkräftigung, Rumpfstabilitätstraining, Beweglichkeitsschulung).