

Unfallprävention im Trialradsport, Radball, Kunstradfahren und Einrad



Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- sorgen für hindernisfreie und saubere Übungsflächen.

Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

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

Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- 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.

Sport mit Kindern

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- achten insbesondere beim Kindersport auf angepasste Rahmengrössen.
- achten beim Befahren von Sprüngen auf einen systematischen Trainingsaufbau (Trial).

Checkliste Trialradsport, Radball, Kunstradfahren und Einrad – Material/Ausrüstung



Material-Check

→ Fahrrad

- Kette:** Kettenspannung korrekt einstellen.
- Pneus:** korrekter Reifendruck (max. Reifendruck ist jeweils auf Pneu vermerkt) und guter Reifenzustand. Vor der Bahn-
nutzung die Pneu mit einem Lappen reinigen.
- Räder:** Vorder- und Hinterrad korrekt festschrauben.
- Pedale:** rechtes und linkes Pedal korrekt festschrauben
und auf der richtigen Seite montieren.
- Sattel-/Sitzhöhe:** richtig einstellen.
- Werkzeugsatz:** einer pro Gruppe; **Ersatzmaterialien:** z. B.
Pneuheber, Veloflickzeug, Ersatzschlauch, Pumpe und di-
verse Inbusschlüssel.
- Nichts hängen lassen, was in die Speichen geraten kann
(z. B. herunterhängende Bänder).

Schutzausrüstungs-Check

→ Fahrer/in

- Velohelm (Trial und Einrad):** Helm mit der Bezeichnung
EN 1078 verwenden. Nach einem starken Schlag den Helm
ersetzen (Haarrisse sind oft nicht von bloßem Auge sicht-
bar), ansonsten nach Angabe des Herstellers. Der Helmrand
befindet sich idealerweise zwei Fingerbreit oberhalb der
Nasenwurzel. Bereits vor dem Anziehen des Kinnriemens
darf der Helm weder nach vorne noch nach hinten ver-
rutschen.
- Langfingerhandschuhe:** schützen die Hände bei Stürzen.
- Angemessene **Bekleidung.**