Unfallprävention

EMPFEHLUNGEN FÜRS TRAINING

Schaffe Bewusstsein

Aktive Sportlerinnen und Sportler zeigen dann Interesse, wenn sie über die Hintergründe informiert sind und die möglichen Folgen eines Unfalles kennen.
Ihre sportlichen Leistungen hängen von ihrer allgemeinen Form und ihrem gesundheitlichen Zustand ab.

Trainingsaufbau

Gliedere dein Training in Warm-up, Hauptteil und Cool-Down.
So stellst du sicher, dass Athletinnen und Athleten gut aufgewärmt sind und nach der Trainingseinheit ebenso gut regenerieren können.

Erweitere dein Fachwissen

Bilde dich in Themen wie Ernährung, Schlafqualität, Mentales Training und Regeneration weiter.
Diese Faktoren können schlussendlich nicht nur die sportlichen Leistungen definieren, sondern auch das Unfallrisiko stark beeinflussen.
Ein paar interessante Ratgeber findest du auch auf unserer Webseite.

Die richtige Technik

Baue in dein Training immer mal wieder Grundlagentraining ein, um langfristig eine gute allgemeine Fitness und eine sportartspezifische gute Technik aufbauen zu können.

Einsatz gezielter Übungen

Baue Basisübungen in folgenden Bereichen zur Prävention ein:

1. Kräftigung und Stabilisation
2. Beweglichkeit und Mobilisation
3. Sensomotorisches Training
4. Koordinationstraining

Schutzausrüstung

Auch wenn es manchmal etwas mehr Zeit in Anspruch nimmt, verwende die nötige Schutzausrüstung und sichere das Umfeld bestmöglich ab.

Erholung (Stichwort Regeneration)

Vermeide Überforderung und Übermüdung der Trainierenden. Achte darauf, dass die Sportlerinnen und Sportler bereits während des Trainings ausreichend Wasser trinken und gezielte Pausen einhalten.

Respektiere deine Grenzen

Ehrgeiz und Disziplin sind wichtig. Sportlerinnen und Sportler müssen allerdings lernen, die eigenen Grenzen zu erkennen und diese zu respektieren.

Organisiere dich gut

Denke auch an Unfallmöglichkeiten abseits des gewohnten Trainingsumfeldes. Berücksichtige dazu das Merkblatt „Sportprävention Erste Hilfe".

Höre auf dein Bauchgefühl und vertraue dir selbst

Begegne dem allgemeinen Thema „Unfall" mit Respekt. – Schüre aber keine Angst oder verbiete gar zu viel. Du bist der Experte / die Expertin in deiner Sportart.