



# Unfallprävention im Orientierungslauf

## Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- wählen Gelände, das den Fähigkeiten der Teilnehmenden entspricht.
- legen niveaugerechte Bahnen (klare Leitlinien, Auffanglinien usw.).
- rekognoszieren nach Möglichkeit Gelände und Routen (insbesondere bei Trainings in urbanem Gelände).
- meiden Gelände mit offensichtlichen Gefahrenstellen (wie Holzschlag, Sturmschäden, Absturz, Strassen).
- stellen sicher, dass im Gelände weder Jagd noch Schiessen vorgesehen ist.
- beachten die Wettervorhersage und verzichten bei Sturm oder Gewitter auf ein Training/einen Wettkampf.
- erstellen ein Konzept für Notfälle.
- beachten für die Anfahrt mit Bus/PW die allgemeinen Hinweise (allg. Blatt Unfallprävention J+S).
- beachten das Handbuch Orientierungslauf, insbesondere das Kapitel «Sicherheit».

## Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leitende

- sorgen für eine angepasste Ausrüstung der Teilnehmenden (wetterangepasste Kleidung, geländetaugliche Schuhe, lange Beinkleider).
- sorgen bei fortgeschrittenen Läufern sowie nach Verletzungen für Stabilisierung des Fussgelenks durch Tapeverband bzw. Fussstützen.
- sorgen bei schwierigem und alpinem Gelände dafür, dass die Teilnehmenden eine Trillerpfeife dabei haben (inkl. Instruktion Notruf) sowie ein Handy (ausgenommen Wettkämpfe).
- haben eine Notfallapotheke und ein Handy dabei.

## Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- bereiten die Jugendlichen mit einem angepassten Aufwärmen auf die Belastung vor.
- wählen eine angepasste Organisationsform und Trainingsintensität.
- sorgen für genügend Pausen mit Energie- und Flüssigkeitszufuhr.
- sorgen im Wald mit Unterholz für Zeckenschutz (lange Hosen, Kontrolle nach Lauf, evtl. Impfung).
- machen mit den Jugendlichen Fussgymnastik, Dehnübungen und Rumpfstabilitätstraining.

## Kindersport

J+S-Leitende

- sorgen für eine dem Entwicklungsstand der Teilnehmenden angemessene Aufsicht.