



# Unfallprävention im Triathlon

## Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- gewährleisten bei ihrer Tätigkeit eine aktive, dem Entwicklungsstand der Teilnehmenden entsprechende Aufsicht.
- regen zu einem bewussten Umgang mit Risiko an.
- orientieren sich grundsätzlich an den Merkblättern Unfallprävention im Schwimmsport und im Radsport outdoor.
- sind in Besitz einer gültigen BLS-AED-Ausbildung.

## Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leitende

- ordnen beim Schwimmtraining in offenen Gewässern situativ das Tragen eines Neoprenanzugs und Mitführen einer Schwimmboje an (Kälteschutz, Sichtbarkeit, Ruheinsel).
- setzen beim Radfahren die Helmpflicht durch und kontrollieren den korrekten Sitz.
- sorgen für gute Sichtbarkeit (Beleuchtung, Bekleidung mit Reflektoren).

## Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- sorgen für eine angepasste Trainingsintensität, insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause, Verletzung oder Krankheit.
- bereiten auf Wettkampfsituationen vor (z. B. Massenstart, Umschwimmen von Bojen, Fahren in der Gruppe mit und ohne Triathlonaufsatz gemäss Reglement, Massnahmen zum Schutz vor Überhitzung bei Wettkämpfen usw.).
- achten auf adäquate Ausrüstung (z. B. passendes Schuhwerk beim Lauftraining, Kopfbedeckung beim Lauftraining bei Hitze, angemessen warme Kleidung bei Kälte).
- sensibilisieren für eine ausreichende energie- und mineralsalzhaltige Flüssigkeitszufuhr während und nach dem Training.
- achten auf das Mitführen und Tragen von passendem Witterungsschutz.

## Kindersport

J+S-Leitende

- passen das Training den Witterungsbedingungen an (z. B. kein Lauftraining bei grosser Hitze oder Kälte).
- achten auf langsame Umfangsteigerung.
- setzen durch, dass Kinder immer mit einem Partner (Binom) unterwegs sind.
- überprüfen die Tiefwasserkompetenz der Teilnehmenden mit den Elementen des WSC (Wasser-Sicherheits-Check) – auch im See.

## Spezielles im Wettkampftriathlon

J+S-Leitende

- lassen Verletzte und Kranke erst nach Ausheilung und Genesung an Wettkämpfen teilnehmen.
- verkürzen im Kinder- und Jugendbereich bei grosser Hitze die Laufstrecke.