

Sikkerhed ved løb, spring og kast

Løb, spring og kast er bevægelsesfundamentet for alle børn og samtidig atletikkens discipliner. Sådanne aktiviteter står centralt i udviklingen af elevernes grundlæggende bevægelsesmønstre. Løb, spring og kast og atletikkens discipliner bør derfor prioriteres i idrætsundervisningen til trods for mulige organisationsmæssige og sikkerhedsmæssige udfordringer. Løb, spring og kast er et kompetenceområde under Alsidig idrætsudøvelse på alle trin. Området skal således indgå i idrætsundervisningen, og eleverne skal opnå viden og færdigheder inden for løb, spring og kast i løbet af deres skolegang. Se mere her:

<https://emu.dk/grundskole/idraet/faghaefte-faelles-maal-laeseplan-og-vejledning?b=t5-t18>

Indhold

Generelle anbefalinger.....	2
Opvarmning.....	2
Løb.....	2
Spring.....	2
Kast.....	3
Litteratur og links.....	5
Tak.....	5

Generelle anbefalinger

Opvarmning

Da løbe-, spring- og kasteaktiviteter indeholder et stort element af højintensive aktiviteter, er det væsentligt, at eleverne er varmet grundigt op. Opfordr eleverne til at have varmt træningstøj på, når I er ude – også når de har varmet op.

- Anvend dit kendskab til klassens alder, modenhed og erfaring, når du vurderer sikkerhedsaspektet ved undervisning i atletik og løbe-, spring- og kasteaktiviteter.
- Brug tid på at undervise eleverne i god adfærd, herunder kastedisciplinernes sikkerhedsregler – særligt hvis I færdes på et stadion eller andet sted, hvor flere grupper laver løbe-, spring- og kasteaktiviteter.
- God organisering er væsentligt for undervisningen. Sørg for at organisere undervisningen, så der er et minimum af ventetid for eleverne.
- Udstyr skal tjekkes samt være uden fejl og mangler.

Løb

- Sørg for, at underlaget er jævnt og uden huller.
- Sørg for at instruere eleverne i at færdes på stadion og løbebane, som de ville færdes på en almindelig trafikeret vej.
- Ved hækkeløb skal hækken placeres således, at den kan vælte, hvis den bliver ramt af løberen (udliggerne vender modsat løberetningen).
- Sørg for, at hækkens højde og afstande passer til elevernes alder og

erfaring – start med meget lave forhindringer (15-30 cm) og øg gradvist højden, som elevernes erfaring og tryghed stiger.

- Sørg for at instruere eleverne i at holde banen ved sprintløb for at minimere risikoen for sammenstød. Dette gælder særligt ved stafetløb.
- Opvarmning og vedligeholdelse af varm muskulatur er væsentlig, da belastningen særligt på baglårerne er stor.
- Ved anvendelse af startpistol må denne kun benyttes af en person, som har våbentilladelse. Læs mere her: <https://politi.dk/vaaben/borger>.
- Har man ikke startpistol anbefales det at anvende et klaptræ eller blot klappe i hænderne som startsignal. Sørg for, at tidtagere ved mållinjen står ude i siden, så sammenstød undgås.

Spring

- Ved højdespring sørg for, at madrassen (landingsområdet) er stor nok - sådan at eleven ikke lander udenfor (optimalt 5 x 4 m, minimum 3 x 2 m) og har en passende højde (helst 40-60 cm) afstemt med elevernes kropsdimensioner og erfaring (en tyndere nedspringsmåtte kan anvendes, hvis den placeres på et forhøjet underlag). Sørg ligeledes for, at landingsområdet ikke har huller i skummet og er tyk nok til de elever, der springer.
- Anvend evt. tryllesnor (elastiksnor) til

højdespring, så eleverne ikke lander på en hård overligger.

- Sæt en kegle midt på afsætsområdet, så eleverne tvinges til at sætte af sådan, at de lander midt på madrassen.
- Spring ikke, hvor afsætsområdet er glat, da der er risiko for, at eleven glider.
- Ved længdespring og fladspring sørg da for, at sandkassen er passende dyb (minimum 38 cm).
- Ved længdespring og fladspring sørg da for, at sandet rives, så eleven ikke lander i et hul. Vend rivens tænder mod underlaget, når den ikke anvendes.
- Ved trespring/gentagne afsæt sørg da for, at eleverne har passende styrke og erfaring, så overbelastning undgås.
- Opvarmning og vedligeholdelse af varm muskulatur er væsentlig ved længdespring, da belastningen, særligt på baglårerne, er stor.
- Ved stangspring skal sikkerheden have særlig opmærksomhed:
 - Stænger skal være uden fejl (der må ikke være revner eller mærker efter slag på stængerne).
 - Anvend stænger, der passer til elevernes alder, vægt og erfaring (stangen må ikke være for blød).
 - Vejled eleverne til ikke at holde for højt på stangen.
 - Landingsområdet skal være stort (min 5 x 5 m) og sammenhængende (må ikke være stykket sammen af flere madrasser). Se også under

højdespring for anbefalinger vedr. landingsområdet.

- Sørg for, at der er madrasser på siden af afsætskassen.
- Stænderne til overligger skal være stabile.
- Isætningskassen skal være stabil.

Kast

- Sørg for, at ingen færdes i nedslagsområdet eller i nærheden heraf, mens der kastes.
- Sørg for, at kasteredskaberne og øvelserne passer til elevernes alder (kropsstørrelse) og erfaring.
- Underlaget bør være plant og fast (ikke græs og grus). Cement er at foretrække til kuglestød, diskos og slyngbold. Asfalt eller kunststof er at foretrække til spyd-/boldkast.
- Overvej at anvende alternative og mere sikre kasteredskaber, fx tennisbolde eller "kasteraketter" i stedet for spyd, hulahopringe eller andet i stedet for diskos.
- Instruer eleverne, så de bliver særligt opmærksomme på ikke at ramme nogen, når spyd trækkes tilbage inden kast, og når spyd trækkes ud af jorden.
- Organisering af elever:
 - Eleverne skal organiseres på en sådan måde, at de ikke er til fare for hinanden, når de kaster. Placér dem med 2-3 meters afstand på linje, på siderne i en trekant afmærket med kegler eller i en cirkel.
 - De elever, der ikke kaster, skal stå mindst 2 meter bag

- den, der kaster.
- Ved diskoskast og slyngboldkast placeres eleverne bagved og til venstre for en højrehåndskaster og bagved og til højre for en venstrehåndskaster.
- Tillad ikke eleverne at lege med kasteredskaberne, når de ikke kaster eller laver øvelser.
- Da kastedisciplinerne øver stor belastning på eleverne, særligt albue og skulder, bør antallet af maksimale kast

begrænses, især så længe eleverne kun i begrænset omfang behersker en rimelig teknik.

- Regler for at kaste:
 - Gør det klart for eleverne, hvem der kaster hvornår – ingen henter redskaber, før alle (evt. i gruppen) har kastet!
 - Kast ikke tilbage mod gruppen.
 - Spyd transporteres lodret i alle situationer (spidsen peger mod underlaget).

Litteratur og links

Benjaminsen, Tage m.fl. (1981): Atletik i skolen, Skoleidrættens forlag

Carr, Gerry A. (1991): Fundamentals of Track and Field, Leisure Press

Sørensen, Mikkel (2008): Lærebog i atletik, IFI KU

www.dansk-atletik.dk (folderne "Kastesikkerhed" og "Sikkerhed i stangspring") her:

[Kastesikkerhed - Dansk Atletik](#)

Tak

En særlig tak til Henrik Mønsted Larsen (cand.scient. i idræt) for hjælp med tilblivelsen af *Idrætslæreren - arbejdsmiljø og sikkerhed* tilbage i 2014.