



Einsatz von Matten

Grundregeln des Matteneinsatzes

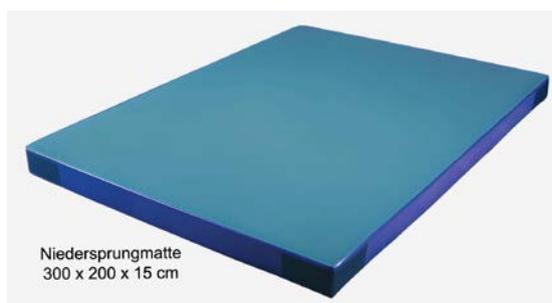


Um die Beanspruchungen des aktiven und passiven Bewegungsapparates der übenden Personen zu vermindern, ist einerseits das Bewegungsverhalten zu beachten und andererseits die richtige Auswahl der Matten notwendig.

Der richtige Einsatz von Matten setzt voraus, dass die Matten intakt sind und nicht über das beim Tragen gewöhnliche Maß hinaus geknickt, gebogen und hierdurch beschädigt werden. Stark geknickte oder gebogene Matten sollten nicht mehr bei üblichen Landesituationen benutzt werden. Beschädigte Matten müssen aussortiert oder dauerhaft gekennzeichnet werden, wenn sie im Rahmen der alternativen Nutzung eingesetzt werden sollen (allerdings nicht für Landesituationen!).

Bereits bei Landungen ab einer Höhe von 30 cm sind Matten zu verwenden, wenn die Landung nicht aktiv von den Übenden ausgeführt werden kann.

- Turnmatten sollten für Höhen bis etwa 60 cm eingesetzt werden. Für den Primarstufenbereich sind Turnmatten mit einer geringeren Schaumstoffdicke aufgrund ihrer Weichheit für Landehöhen bis 1,00 m geeignet. Ab den Jahrgangsstufen 9 und 10 sollten diese leichten Turnmatten nicht mehr als Landeflächen eingesetzt werden.



- Niedersprungmatten sollten bis zu einer Höhe von 1,20 m als Landefläche gewählt werden, dabei wird eine Mattendicke von 15 cm vorausgesetzt. Für 20 cm dicke Matten wird eine Höhe bis zu 1,40 m empfohlen. Bei der Sprunghöhe von 60 cm entstehen bei Landungen auf Niedersprungmatten bereits geringere Belastungen als auf Turnmatten.



- Weichbodenmatten sind grundsätzlich nur für flächige Landungen einzusetzen, nicht für punktuelle Landungen. Die relativ große Einsinktiefe stellt bei Landungen auf den Füßen und Händen eine hohe Verletzungsgefahr dar.

-
- Landungen mit Fußsprüngen vom Minitrampolin sollten, sofern Drehbewegungen gefordert werden, auf Niedersprungmatten oder auf eine Kombination von Weichböden mit aufgelegten Turnmatten erfolgen, nicht auf eine Weichbodenmatte. Weichböden können bei flächigen Landungen eingesetzt werden, wenn ein sinnvoller Einsatz einer Niedersprungmatte nicht mehr möglich ist und es aufgrund der Aufgabenstellung ausgeschlossen ist, dass es zur einer Drehbewegung um die Körperlängsachse im Landevorgang kommen kann.



Bei der Ausführung einer aktiven Landung können eingesetzt werden:

- Gerätturnmatten bis zu einer Höhe von 1,20 m und
- Niedersprungmatten bis zu einer Höhe von 1,80 m

Quelle: Erlass Sicherheit im Schulsport, 1. Auflage 2002 (Hrsg. Ministerium für Schule, Jugend und Kinder des Landes Nordrhein-Westfalen)

Wichtiger Hinweis!

Durch geeignete Maßnahmen muss abgesichert werden, dass die Matten nicht wegrutschen können.

- Matten immer bündig legen, ungleiche Mattenstöße vermeiden.
- Gerätturnmatten, Weichbodenmatten und Niedersprungmatten so legen, dass die Übenden in der Mattenmitte landen.
- Falls vorhanden, einen Läufer über ausgelegten Matten ausbreiten, um Landungen in den Mattenstoß zu vermeiden.
- Trageschlaufen unter die Matten legen.

