



Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- gewährleisten bei ihrer Tätigkeit eine aktive, dem Entwicklungsstand der Teilnehmenden entsprechende Aufsicht.
- regen zu einem bewussten Umgang mit Risiko an.
- führen ihre Trainings nach Möglichkeit auf einem flächenelastischen Boden durch oder auf geeigneten Kampfsportmatten – insbesondere bei Wurfübungen.
- sorgen dafür, dass alle Teilnehmenden geeignete Kleidung und, wo nötig, Schuhe tragen und Uhren, Brillen, Schmuck, Piercing etc. ablegen (oder abkleben).
- sorgen dafür, dass die Trainingsfläche hindernisfrei ist (kein herumliegendes Material) und der Raum gut gelüftet ist.
- stellen sicher, dass weitere sicherheitsrelevante Aspekte (Beleuchtung, Belüftung, Raumtemperatur) erfüllt sind.

Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- setzen durch, dass bei Trainingsformen mit dem Ziel den Kopf zu treffen und nicht getroffen zu werden, Kopfschutz, Zahnschutz und Handschuhe getragen werden. In Sparring und Wettkampf zusätzlich Schienbein-, Fussrist- und Tiefschutz (Männer), sowie im Wettkampf eine Schutzweste.

Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- stellen vor jedem Trainingsbeginn sicher, dass die nötige Schutzausrüstung komplett, intakt und sauber ist.
- Stellen vor jedem Waffentraining sicher, dass die Waffen intakt sind.
- beaufsichtigen das Geschehen auf der Trainingsfläche auch vor und nach dem geleiteten Training.
- führen in jedem Training ein funktionales Aufwärm- und Einstimmungsprogramm (sensomotorisch) durch, das den gesamten Körper (Gelenke und Muskulatur) vorbereitet sowie Kräftigungsübungen zur Rumpf- und Nacken-, resp. Gelenkstabilisation beinhaltet.
- achten bei Partnerübungen darauf, dass die entsprechenden technischen Voraussetzungen (Distanzgefühl, Kraftdosierung) vorhanden sind.
- sorgen für das Einhalten von Regeln und fördern faires Verhalten im Sinne des Wushu/Kung-Fu in Training und Wettkampf.

- setzen durch, dass nur leichter Körperkontakt stattfindet, und lassen keine übertriebene Härte zu – insbesondere im Sparring.
- setzen durch, dass Rücksicht, insbesondere bei Paarungen mit ungleichem Leistungsniveau oder grossem Gewichtsunterschied, das oberste Gebot bleibt.
- achten beim Training mit Waffen auf eine geeignete Organisationsform mit genügend freiem Raum.
- reduzieren bei aufkommender Ermüdung rechtzeitig die Komplexität/Intensität der Übungen.
- sorgen für eine angepasste Trainingsintensität, insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z. B. nach Verletzungen oder Krankheit).
- schlagen den Teilnehmenden nach Gelenkverletzungen vor, abzuklären, ob der Einsatz einer Orthese (Hilfsmittel zur Stabilisierung) oder eines Tapeverbandes sinnvoll wäre.

Sport mit Kindern und Jugendlichen

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- setzen bis mindestens 8 Jahre ein absolutes Kontaktverbot gegen den Kopf durch und stellen sicher, dass Treffer auf den Körper sanft erfolgen.
- setzen durch, dass bei Kindern bis 10 Jahre keine Würge- und Hebeltechniken angewendet werden.
- sind sich der Problematik bewusst, dass die Hirnstrukturen von Jugendlichen bis ca. 15 Jahre in Entwicklung sind und die Wirbelsäule im Wachstum ist und deshalb entsprechende Verletzungen besonders gravierend sein können.

Spezielles für Wettkämpfe und Turniere

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- schützen die Teilnehmenden vor ungesundem Gewichtmachen
- lassen Verletzte und Kranke erst nach Ausheilung und Genesung an Wettkämpfen teilnehmen.
- setzen durch, dass die persönliche Schutzausrüstung getragen wird.