



Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- sind dafür verantwortlich, dass mobile Tore verankert sind.
- sorgen dafür, dass alle Kinder und Jugendlichen angepasste Sportkleidung tragen und Uhren, Schmuck usw. ablegen oder allenfalls abkleben.
- achten darauf, dass die Spieler/innen die Fussballschuhe passend zur Spielunterlage auswählen.
- achten darauf, dass Rutsch- und Stolpergefahren so schnell wie möglich minimiert werden (z. B. Entfernen von Bällen usw.).
- verwenden Bälle mit angemessener Grösse und Gewicht.
- sorgen dafür, dass alters- und niveauangepasste Regeln und Materialien verwendet werden.

Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- sorgen dafür, dass die Spieler/innen im Training und bei Wettkämpfen Schienbeinschoner mit Knöchelschutz tragen.
- sensibilisieren Spieler/innen, beim Wiedereinstieg nach einer Knie- oder Sprunggelenksverletzung einen Gelenkschutz zu tragen (z. B. Sprunggelenksstütze, Tapeverband).
- sensibilisieren Brillenträger/innen, Kontaktlinsen oder eine sporttaugliche Brille zu tragen.

Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- sind dafür besorgt, dass die Spielregeln sowohl im Training als auch im Wettkampf eingehalten werden.
- sorgen dafür, dass alle die 5 Fairplay-Regeln des SFV kennen und sich daranhalten:
 - Ich handle vorbildlich.
 - Ich akzeptiere Entscheide.
 - Ich spiele verantwortungsvoll.
 - Ich bleibe cool.
 - Ich denke und handle positiv.
- führen zu Beginn jeder Trainingseinheit ein gezieltes Aufwärmen mit entsprechenden Präventionsübungen durch.
- führen regelmässig Stabilisierungsübungen für die Fuss- und Kniegelenke sowie angemessenen Kräftigungs- und Dehnprogramme für die Bein- und Rumpfmuskulatur durch.

- sorgen für eine angepasste Trainings- und Wettkampfinintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause wie z. B. nach Verletzungen oder Krankheit.
- ordnen die Spielfelder bei Übungen und Spielformen die nebeneinander stattfinden so an, dass das Risiko für Kollisionen und Stolpergefahren minimiert wird.
- spielen in der Halle, wenn immer möglich Futsal mit den entsprechenden Regeln, Bällen und Schuhen (siehe BFU Safety Tool).
- sorgen für sinnvolle Pausen mit Energie- und Flüssigkeitszufuhr.

Kopfballtraining insbesondere für Kinder

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- verbessern das Körperbewusstsein (Muskelanspannung) der Spieler/innen.
- erarbeiten die körperlichen Voraussetzungen für das Kopfballspiel.
- verwenden leichte, elastische Bälle und pumpen sie nicht zu hart.
- lassen die jungen Spieler/innen mit zugeworfenen Bällen üben.
- gestalten mit Kopfballübungen nur einen Teil des Trainings und achten immer auf eine gute Qualität der technischen Ausführung.

