

Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- sorgen dafür, dass die Regeln sowohl im Training als auch im Wettkampf eingehalten werden.
- stellen sicher, dass die Banden zu jeder Zeit korrekt montiert sind und der Sturzraum ausreichend und frei von Hindernissen oder entsprechend gesichert ist.
- achten darauf, dass Rutsch- und Stolpergefahren so schnell wie möglich minimiert werden (z. B. Entfernen von Bällen, Stöcken, Feuchtigkeit usw.).

Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- achten darauf, dass alle Teilnehmenden geeignete Sportkleidung tragen (insbesondere Hallenschuhe mit gutem seitlichem Halt) und Uhren, Schmuck usw. ablegen oder allenfalls abkleben.
- sorgen dafür, dass alle Teilnehmenden in den Nachwuchsstufen bis und mit U16 (Männer) resp. U17 (Frauen) im Wettkampf und Training eine sporttaugliche Schutzbrille tragen.
- empfehlen das Tragen einer Schutzbrille auch älteren Teilnehmenden.
- sorgen dafür, dass Goalies die vollständige und intakte Ausrüstung (insbesondere Helm) korrekt montiert tragen.

Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- führen zu Beginn jeder Trainingseinheit und vor jedem Spiel ein wirksames und strukturiertes Warm-up-Programm durch (z. B. Swiss Way Warm-up).
- führen regelmässig Stabilisierungsübungen mit funktionellen Kräftigungs- und Mobilisierungsübungen durch (siehe Trainertool swiss unihockey).
- organisieren Trainingsformen so, dass das Risiko von Unfällen durch Kollisionen, Schläger- und Balltreffer möglichst vermieden wird (z. B. Laufwege, Abstand, Positionierung von Zuspielenden).
- sorgen für genügend Pausen mit Energie- und Flüssigkeitszufuhr.
- fördern in Zweikämpfen einen verantwortungsvollen Umgang mit der eigenen Gesundheit, wie auch mit der Gesundheit des Gegners. Den Kopf gilt es in jeder Situation vor Verletzungen zu schützen.

- sind bezüglich Symptome von Hirnerschütterungen sensibilisiert und führen bei Verdacht auf Hirnerschütterung den «Feld-Check» von swiss unihockey durch.
- sensibilisieren Spielerinnen und Spieler, für den Wiedereinstieg nach einer Verletzung und für allfällig Unterstützungsmaßnahmen (z. B. Sprunggelenksstütze, Tapeverband) eine Fachperson beizuziehen.
- sorgen für eine alters- und niveauangepasste Trainings- und Wettkampfintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z. B. nach Verletzung oder Krankheit) und mit besonderer Vorsicht nach der Rückkehr einer Hirnerschütterung (gemäss «Return-to-Field» Protokoll).
- arbeiten kontinuierlich mit spielerischen Trainingsformen, dass die Spieler/innen möglichst bald den Blick vom Ball lösen können (Feld updaten).

Sport mit Kindern

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- achten auf den passenden Einsatz von Kindermaterial (z. B. verkürzter Stock, Kinderschutzbrille) und informieren die Eltern.
- sorgen dafür, dass alters- und niveauangepasste Regeln verwendet werden (z. B. angepasstes Ausholen und Ausschwingen mit dem Schläger).

