

# Unfallprävention im American Football (Flag und Tackle)



## Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- sorgen dafür, dass alle Spieler/innen die Grundregeln kennen und einhalten.
- dulden kein unfaires oder unangemessenes Verhalten, fordern die Spieler/innen auf, die Gesundheit ihrer Gegenspieler/innen nicht zu gefährden und stützen die Entscheide der Schiedsrichter/innen.
- stellen sicher, dass keine Gegenstände auf dem Spielfeld liegen, dass die Goalposts mit Polstern versehen und die Endzonen-Pylonen nicht fixiert sind.
- stellen sicher, dass alle Hindernisse oder Installationen mit weniger als 4 Meter Abstand zum Spielfeld entfernt oder gepolstert werden.

## Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- gewährleisten, dass alle Spieler/innen geeignete Sportkleidung tragen, insbesondere Nockenschuhe, und dass Schmuck abgelegt oder abgeklebt wird.
- stellen beim Flag Football sicher, dass die Spieler/innen einen persönlichen Mundschutz tragen.
- garantieren beim Tackle Football, dass die Teilnehmenden eine persönliche, regelkonforme Schutzausrüstung in passender Grösse tragen (Helm mit Gesichts- und Mundschutz, Schulterpolster (Pads)).
- empfehlen weitere positionsbezogene Schutzausrüstung (Handschuhe, gepolsterte Unterziehhosen, etc.).
- regen Brillenträger/innen zum Tragen von Kontaktlinsen an.
- sensibilisieren die Spieler/innen beim Wiedereinstieg nach einer Verletzung (Knie, Sprunggelenk, Finger), dass sie ein professionelles Rehabilitationsprogramm durchführen und auch das Tragen eines Gelenkschutzes thematisieren (z. B. flexible Gelenkorthese).

## Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- führen das Körperspiel schrittweise ein und weisen die Spieler/innen ständig auf die geltenden Regeln hin.
- starten jede Trainingseinheit und jedes Spiel mit einem angemessenen Aufwärmprogramm.
- trainieren gezielt Rumpf-, Nacken- und Schultergelenkmuskulatur (Stabilisierungs-/Krafttraining).
- sorgen für eine alters- und niveauangepasste Trainings- und Wettkampfindensität.
- spielen mit Kindern/Jugendlichen unter 13 Jahren ausschliesslich Flag Football.
- nehmen Verletzungen ernst – insbesondere Kopfverletzungen – und sind sensibilisiert für Gehirnerschütterungen und ihre Symptome. Im Zweifel nehmen sie den Spieler/die Spielerin aus dem Spiel.
- stellen sicher, dass notwendige Mittel zur Erstversorgung von Sportverletzungen jederzeit griffbereit sind.
- sorgen für genügend Pausen mit Energie- und Flüssigkeitszufuhr.

