



Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- sorgen dafür, dass der Trainingsbetrieb abgetrennt vom öffentlichen Bereich stattfinden kann.
- sorgen für das Anbringen von Sturzraumpolsterung.
- schliessen vor Trainingsbeginn alle Bandentore des Eisfeldes.
- kommunizieren den Teilnehmenden die Bahnregeln für schnell und langsam laufende Eisläufer.
- sorgen dafür, dass insbesondere Starttrainings ausschliesslich an den dafür vorgesehenen Stellen auf einer Bahn durchgeführt werden.
- sorgen für aktive Erholungs- und Regenerationsmassnahmen, damit die Jugendlichen vor Überlastungsschäden geschützt werden.
- sorgen im Leistungssport für eine gute Zusammenarbeit zwischen Athlet/innen, Trainerstab und medizinischer Betreuung.
- sorgen dafür, dass beim Off-Ice-Training passendes Schuhwerk getragen wird.

Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- sorgen dafür, dass im Short Track und Eisschnelllauf Helm und feste Handschuhe getragen werden.
- sorgen dafür, dass im Short Track-Wettkampf schnittfeste Anzüge getragen werden.
- empfehlen situativ weitere Schutzausrüstung.
- sorgen dafür, dass die Schlittschuhe passen und die Kufen geschliffen sind.
- sorgen dafür, dass genügend warme und enganliegende Kleidung getragen wird.
- sorgen dafür, dass die Schlittschuhschoner abgezogen werden, bevor die Eisfläche betreten wird.

Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- führen regelmässig Stabilisierungsübungen für die Knie- und Fussgelenke sowie angemessene Kräftigungs- und Dehnprogramme für die Fuss-, Bein-, Rumpf- und Schultermuskulatur durch.
- vermitteln die optimale Technik beim Stürzen, Aufstehen und beim Bremsen.
- sorgen für eine alters- und niveaueingepasste Trainings- und Wettkampfintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (v. a. nach Verletzung oder Krankheit).
- sorgen für ein umfassendes Aufwärmen (v. a. auch Off-Ice).
- sorgen dafür, dass alle Teilnehmenden die Verhaltensregeln im Training- und Wettkampfbetrieb bekannt sind und eingehalten werden.
- sorgen dafür, dass bei einer Änderung des Trainingsbetriebs alle Athlet/innen die Anweisungen verstanden haben und sich daranhalten.
- organisieren Übungen und Spielformen so, dass das Risiko von Unfällen durch Kollisionen möglichst vermieden wird.

Kindersport

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- gewähren bei ihrer Tätigkeit eine aktive, dem Entwicklungsstand der Kinder entsprechende Aufsicht und Sorgfalt.