



# Unfallprävention im Fussball

## Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- sind dafür verantwortlich, dass mobile Tore verankert sind.
- sind dafür besorgt, dass die Spielregeln sowohl im Training als auch im Wettkampf eingehalten werden.
- achten stets auf faires Verhalten.

## Kindersport

J+S-Leitende

- verwenden Bälle mit angemessener Grösse und Gewicht.
- sorgen dafür, dass alters- und niveauangepasste Regeln und Materialien verwendet werden.

## Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass die Spielerinnen und Spieler im Training und bei Wettkämpfen Schienbeinschoner tragen und empfehlen einen Knöchelschutz.
- achten darauf, dass die Spielenden die Fussballschuhe passend zur Spielunterlage auswählen.
- achten darauf, dass die Spielerinnen und Spieler Uhren, Schmuck usw. ablegen oder allenfalls abkleben.
- sensibilisieren Spielende, beim Wiedereinstieg nach einer Knie- oder Sprunggelenksverletzung einen Gelenkschutz zu tragen (z. B. Sprunggelenksstütze, Tapeverband).
- sensibilisieren Brillenträgerinnen und -träger, Kontaktlinsen oder eine sporttaugliche Brille zu tragen.

## Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- führen zu Beginn jeder Trainingseinheit ein Warm-up-Programm durch.
- setzen das Programm «Sport Basics» der Suva um und kennen die Inhalte der Broschüre «Sportverletzungen».\*
- sorgen für eine angepasste Trainings- und Wettkampftintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (v. a. nach Verletzungen oder Krankheit).
- kennen den Fussballtest der Suva ([www.suva.ch/fussballtest](http://www.suva.ch/fussballtest)) und weisen verletzte Jugendliche darauf hin.\*
- spielen in der Halle Futsal mit den entsprechenden Regeln, Bällen und Schuhen (siehe Safety Tool).
- sorgen für genügend Pausen mit Energie- und Flüssigkeitszufuhr.

\*gilt nicht im Kindersport