

Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- gewährleisten bei ihrer Tätigkeit eine aktive, dem Entwicklungsstand der Teilnehmenden entsprechende Aufsicht.
- vermitteln die FIS-Verhaltensregeln für Skilanglauf und sorgen für deren Einhaltung.
- sorgen dafür, dass alle Teilnehmenden eine passende und funktionstüchtige Ausrüstung verwenden (z. B. Langlaufski, Bindung, Schuhe, Stöcke, Bekleidung).
- kennen das korrekte Vorgehen bei einem Unfall und die Erste-Hilfe-Massnahmen.
- tragen zur Hilfeleistung immer eine Rettungsdecke, einen Druckverband und ein Mobiltelefon bei sich.
- berücksichtigen für das Off-Snow-Training das spezifische Merkblatt Unfallprävention je Sportart und halten sich an die entsprechenden Sicherheitsbestimmungen.
- können die Sicherheitsfragen im Rahmen der Leiteraus- bildung Skilanglauf beantworten.

Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- sensibilisieren Teilnehmende, die eine Sehhilfe benötigen, Kontaktlinsen oder eine sporttauglichen Brille zu tragen.
- sorgen dafür, dass Teilnehmende zum Schutz vor Strahlung und mechanischen Verletzungen eine Sonnenbrille tragen.
- sorgen dafür, dass Teilnehmende Handschuhe zum Schutz vor Kälte und Schürfungen tragen.
- sorgen dafür, dass beim Rollskifahren ein Helm und Langfingerhandschuhe getragen werden. Rollskieinsteiger/innen tragen zudem Ellbogen- und Knieschoner.

Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- passen den Unterricht der aktuellen Situation an (Verhältnisse, Gelände, Mensch).
- sorgen für eine alters- und niveauangepasste Trainings- und Wettkampfintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z. B. nach Verletzungen oder Krankheiten).
- führen zu Beginn jeder Trainingseinheit und vor Wettkämpfen ein Warm-up-Programm durch.
- lehren die korrekte Langlauftechnik und fördern insbesondere die Bremstechnik bei Abfahrten.
- führen regelmässig Stabilisierungsübungen für die Fuss- und Kniegelenke sowie angemessenen Kräftigungs- und Dehnprogramme für die Bein-, Rumpf- und Schultermuskulatur durch. Entscheiden bewusst, ob Stöcke bei Spielen, bei der Skigewöhnung oder bei der Einführung von Abfahrts- techniken benutzt werden (die Stöcke werden bei diesen Tätigkeiten nicht eingeschlaucht).
- sorgen für genügend Pausen mit Energie- und Flüssigkeits- zufuhr.

Sport mit Kindern

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- achten bei tiefen Temperaturen darauf, dass die Kinder nicht unterkühlen und vermeiden Spiele, die zu nassen Handschuhen führen (Unterkühlungssymptome sind kalte Finger und Zehen, Flecken im Gesicht).
- Arbeiten mit alters- und niveauangepassten Regeln und entsprechendem Material.

