



## Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- sorgen dafür, dass der Trainingsbetrieb abgetrennt vom öffentlichen Bereich stattfinden kann.
- schliessen vor Trainingsbeginn alle Bandentore des Eisfeldes.
- sorgen für aktive Erholungs- und Regenerationsmassnahmen, damit die Jugendlichen vor Überlastungsschäden geschützt werden.
- sorgen im Leistungssport für eine gute Zusammenarbeit zwischen Athlet/in, 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 Einsteiger/innen feste Handschuhe tragen.
- empfehlen situativ weitere Schutzausrüstung (wie z.B. Helm, Knie- und Ellbogenschoner), u.a. beim Einüben von schwierigen Elementen.
- sorgen dafür, dass die Schlittschuhe passen und das Eisen geschliffen ist.
- sorgen dafür, dass warme, nicht einengende 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 Aufstehen, Bremsen, bei Landungen der Sprünge, sowie bei Hebungen und den einzelnen Formationen.
- sorgen für eine alters- und niveaueingepasste Trainings- und Wettkampftintensität. 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 für das Einhalten der sicherheitsrelevanten Regeln des Verbandes im Training wie auch im Wettkampf und fördern faires Verhalten.
- organisieren Übungen und Spielformen so, dass das Risiko von Unfällen durch Kollisionen sowie das Risiko für Schnittverletzungen, beim Paarlaufen, Eistanzen und Synchronized Skating 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.
- sorgen dafür, dass Kinder immer einen Helm und schnittfeste Handschuhe zu tragen