



# Unfallprävention im Curling

## Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- gewährleisten bei ihrer Tätigkeit eine aktive, dem Entwicklungsstand der Teilnehmenden entsprechende Aufsicht.
- regen zu einem bewussten Umgang mit Risiko an.
- stellen sicher, dass jeder seine Rolle auf dem Eis kennt und einhält.

## Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leitende

- entscheiden situativ, ob Helme (Schneesporthelm) getragen werden.
- sorgen dafür, dass passende Schuhe getragen werden. Dies sind Curlingschuhe mit Antislid oder saubere Hallenschuhe mit Gummisohlen. Pro Hack nur eine Slidingsohle verwenden.

## Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- führen ein niveauangepasstes Warm-up durch – insbesondere auf gut vorbereitete Kniegelenke ist zu achten.
- machen mit den Teilnehmenden Übungen für die Rumpfstabilität und Beweglichkeit des Hüftbeugers.
- üben systematisch das sichere Bewegen auf dem Eis, inkl. Betreten und Verlassen.
- setzen durch, dass sich die Teilnehmenden vorwärts und seitwärts bewegen.
- sorgen dafür, dass Teammitglieder, die keine Aufgabe haben, nicht auf dem Rink herumstehen.
- setzen durch, dass Steine nicht angehoben, nicht mit Händen oder Füßen angehalten, nicht überstiegen und nicht in Richtung von Personen geschoben werden.
- lehren beidseitiges Wischen ohne Antislid.
- wissen, wie Erste Hilfe zu leisten und wo das entsprechende Material zu finden ist (Notfallnr. 112).
- setzen ausschliesslich Laser der Klasse 1 ein.

## Kindersport

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass bei Einsteigern pro Rink eine Leiterperson auf dem Eis ist.
- setzen situativ das Tragen des Schneesporthelms durch.
- setzen Cherry-Rocker-Steine ein.
- spielen auf verkürzten Bahnen.
- sorgen für ausreichenden Kälteschutz.