

## Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- sorgen dafür, dass alle Kinder und Jugendlichen geeignete Sportkleidung tragen, insbesondere rutschfeste Hallen-Sportschuhe, Shirt usw. und Uhren, Schmuck usw. ablegen oder allenfalls abkleben.
- achten darauf, dass Rutsch- und Stolpergefahren so schnell wie möglich minimiert werden (z. B. Entfernen von Bällen, Feuchtigkeit usw.).

## Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- sensibilisieren Spieler/innen beim Wiedereinstieg nach einer Sprunggelenksverletzung einen Gelenksschutz zu tragen (z. B. Sprunggelenksstütze, Tapeverband, hochschaffige Schuhe).
- sensibilisieren Brillenträger/innen, Kontaktlinsen oder eine sporttaugliche Brille zu tragen.

## Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- sorgen für das Einhalten von Regeln und fördern faires Verhalten im Trainings- und Wettkampfbetrieb.
- führen zu Beginn jeder Trainingseinheit ein Warm-up-Programm durch.
- führen regelmässig Stabilisierungsübungen für die Fuss- und Kniegelenke sowie angemessenen Kräftigungs- und Dehnprogramme für die Bein-, Rumpf- und Schultermuskulatur durch.
- sorgen für eine alters- und niveauangepasste Trainings- und Wettkampftintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z. B. nach Verletzungen oder Krankheiten).
- sorgen für eine korrekte Landetechnik nach Sprüngen.
- organisieren Übungen und Spielformen so, dass das Risiko von Unfällen durch Kollisionen und Balltreffer möglichst vermieden wird (Laufwege, Positionierung von Zuspielenden).
- sorgen für genügend Pausen mit Energie- und Flüssigkeitszufuhr.

## Kindersport

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

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

