



# Merkblatt: Unfallprävention

## Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- sind dafür besorgt, dass die Regeln sowohl im Training als auch im Wettkampf eingehalten werden.
- stellen sicher, dass die Banden zu jeder Zeit korrekt montiert sind.
- achten darauf, dass Rutsch- und Stolpergefahren so schnell wie möglich minimiert werden (z. B. Entfernen von Bällen, Stöcken, Feuchtigkeit usw.).

## Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leitende

- achten darauf, dass alle Teilnehmenden geeignete Sportkleidung tragen, insbesondere Schuhe mit gutem seitlichen Halt und dass Schmuck usw. abgelegt oder allenfalls abgeklebt wird.
- Achten darauf, dass alle Teilnehmenden eine vollständige, intakte und gut sitzende Schutzausrüstung tragen.
- sorgen dafür, dass die Goalies die vollständige und intakte Ausrüstung (insbesondere Helm) korrekt montiert tragen.

## Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- sorgen für eine angepasste Trainings- und Wettkampfintensität sowie führen zu Beginn jeder Trainingseinheit und vor dem Spiel ein Warm-up-Programm durch.
- führen regelmässig Stabilisierungsübungen für die Fuss- und Kniegelenke sowie angemessene Kräftigungs- und Dehnprogramme für die Bein-, Rumpf- und Schultermuskulatur durch.
- sorgen für eine alters- und niveauangepasste Trainings- und Wettkampfintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (v. a. nach Verletzung oder Krankheit). Nach einer Verletzung wird ein allfälliger Einsatz von Zusatzmassnahmen (z. B. Sprunggelenkstütze, Tapeverband) geprüft.
- organisieren Übungen und Spielformen so, dass das Risiko von Unfällen durch Kollisionen und Balltreffer möglichst vermieden werden (z. B. Laufwege, Positionierung von Zuspielenden).

Partner

**OCHSNER**  
HOCKEY

Member of

