



# Unfallprävention im Volleyball

## Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass alle Teilnehmenden geeignete Sportkleidung tragen (insbesondere rutschfeste Hallen-Sportschuhe) und Uhren, Schmuck usw. ablegen oder allenfalls abkleben.
- sorgen dafür, dass Netze korrekt auf- und abgebaut werden und räumen nicht verwendetes Material (z. B. Netzspindel) weg.
- achten darauf, dass Rutsch- und Stolperfallen so schnell wie möglich minimiert werden (z. B. Entfernen von Bällen, Feuchtigkeit usw.).
- sorgen dafür, dass während des Trainings keine Kaugummis gegessen werden.

## Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leitende

- sensibilisieren Spielerinnen und Spieler, beim Wiedereinstieg nach einer Sprunggelenksverletzung einen Gelenkschutz zu tragen (z. B. Sprunggelenksstütze, Tapeverband).
- empfehlen beim Wiedereinstieg nach Fingerverletzungen einen Tapeverband.
- sensibilisieren Brillenträger, Kontaktlinsen oder eine sporttaugliche Brille zu tragen.

## Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- führen in jedem Training propriozeptive Fussgelenksübungen und Stabilisierungsübungen für Knie-, Rumpf- und Schultermuskulatur (siehe Suva «Sport Basics») sowie angemessene Dehnprogramme für die Bein-, Schulter- und Rumpfmuskulatur durch.
- führen zu Beginn jeder Trainingseinheit und vor dem Wettkampfspiel ein Warm-up-Programm durch.
- sorgen für eine alters- und niveauangepasste Trainings- und Wettkampftintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z. B. Verletzungen oder Krankheiten).
- lehren die korrekte Volleyballtechnik (z. B. Angriffsschlag, Landung nach Sprung).
- setzen die Regeln bezüglich Übertreten konsequent durch.
- 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-Leitende

- verwenden alters- und niveauangepasste Bälle.
- passen die Regeln dem Alter und dem Spielniveau an.
- ahnden jegliche Netzberührungen als Fehler.

## Spezielles für Beachvolleyball

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass es genügend Sand hat, dieser gleichmässig verteilt und frei von Gegenständen ist.
- sorgen dafür, dass die Jugendlichen vor Hitze oder übermässiger Sonneneinstrahlung geschützt sind (Sonnencrème, Sonnenbrille, Hut, ausreichend Pausen und Wasser).