



Unfallprävention im Eishockey

Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- sind dafür besorgt, dass die Regeln sowohl im Training als auch im Wettkampf eingehalten werden.
- sind dafür besorgt, dass die Sicherheit in den Garderoben gewährleistet wird (klare Regeln).
- sensibilisieren Teilnehmende, Funktionäre und Eltern für einen kontrollierten Umgang mit Emotionen und fördern faires Verhalten im Eishockey.
- kennen die Respect-Kampagne von Swiss Ice-Hockey, welche in Zusammenarbeit mit «cool and clean» und der «Pat Schafhauser-Stiftung» erstellt wurde (www.respect.sihf.ch).

Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass alle Teilnehmenden in den Trainings und in den Spielen die vollständige und intakte Ausrüstung korrekt montiert und gemäss den Weisungen der SIHF tragen.
- kontrollieren, dass der Helm richtig sitzt.
- tragen während den Eistrainings einen Helm (wärmste Empfehlung).
- prüfen den Einsatz von Gelenksorthesen, insbesondere nach Knieverletzungen.
- weisen die Eltern und Spieler auf die Weisung der SIHF hinsichtlich Schutzausrüstung gegen Schnittverletzungen hin.

Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass keine Teilnehmenden auf dem Eis sind, wenn sich die Eismaschine darauf befindet.
- schliessen vor Trainingsbeginn alle Bandentore des Eisfeldes.
- führen das Körper- und Bandenspiel schrittweise ein, weisen die Spieler ständig darauf hin, den Kopf aufrecht zu halten («head up») und das Körperspiel zum Gewinn des Pucks einzusetzen.
- sorgen für ein gezieltes Training der Knie-, Rumpf-, Nacken- und Schultergelenksmuskulatur (Respect your Fitness).
- nehmen Verletzungen ernst – führen insbesondere bei Kopfverletzungen sofort den «BandenCHECK-UP» (SIHF) durch und nehmen im Zweifel den Spieler aus dem Spiel.
- sorgen für einen schrittweisen Wiedereinstieg nach Verletzungen oder Krankheiten – insbesondere «Return to Play» (SIHF) nach Hirnerschütterungen.
- kontrollieren die Emotionen auch in hektischen Phasen oder gegen Ende des Spiels.
- sorgen für eine angepasste Trainings- und Wettkampfindensität.
- dulden kein unfaires Verhalten, stützen die Entscheide der Schiedsrichter und fordern die Spieler auf, Verantwortung für die Gesundheit des Gegenspielers zu übernehmen.
- kennen die Notfallnummern, insbesondere 144 (Ausbildung in Erster Hilfe ist empfohlen).

Kindersport

J+S-Leitende

- fördern bei den Teilnehmenden das Vertrauen in den eigenen Körper und führen das Körperspiel sowie den angepassten Umgang mit Aggressivität früh und altersgerecht ein.
- vermitteln eine gute Grundtechnik, die es den Teilnehmenden erlaubt, so früh wie möglich den Fokus weg vom Puck auf das Spiel zu richten («head up»).