



Unfallprävention im Rollsport

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.
- sind grundsätzlich dafür besorgt, dass die Spielregeln im **Roll- und Inline-Hockey** sowie die Strassenverkehrsregeln beim **Speedskating** sowohl im Training als auch im Wettkampf eingehalten werden.

Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass alle Teilnehmenden die vollständige und intakte Ausrüstung korrekt tragen (entsprechend den Reglementen des Schweizerischen Inline Hockey Verbands, des Schweizerischen Rollhockeyverbands sowie des Schweizerischen Rollsport Verbands).

Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- sorgen für ein gezieltes Training der Knie- Rumpf-, Nacken- und Schultergelenksmuskulatur (Stabilisations-/Krafttraining).
- sorgen für eine angepasste Trainings-/Unterrichtsintensität, insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause oder Verletzung (z. B. nach Hirnerschütterung oder Krankheit).
- schlagen den Teilnehmenden nach Gelenkverletzungen vor (insbesondere am Knie), abzuklären, ob der Einsatz einer Orthese (Hilfsmittel zur Stabilisierung) sinnvoll wäre.

Kindersport

J+S-Leitende

- setzen durch, dass die zusätzliche Schutzausrüstung korrekt getragen wird und sind selber Vorbild: Handgelenk-, Knie- und Ellbogenprotektoren sowie Stopper beim **Speedskating**, Helm beim **Rollhockey**.
- führen im **Inline- und Rollhockey** eine «Fair-Checking» Schulung durch.

Spezielles für den Rollkunstlauf

J+S-Leitende

- reduzieren bei aufkommender Ermüdung rechtzeitig die Komplexität/Intensität der Übungen, insbesondere bei Sprüngen.

Spezielles für das Speedskating

J+S-Leitende

- setzen durch, dass nur auf für fahrzeugähnliche Geräte erlaubten Verkehrsflächen trainiert wird und die entsprechenden Vorschriften eingehalten werden.
- üben mit den Teilnehmenden systematisch und regelmässig das Bremsen und Stürzen.

Spezielles für das Inline- und Rollhockey

J+S-Leitende

- schliessen vor Trainingsbeginn alle Bandentore des Spielfeldes.
- führen das Körper- und Bandenspiel schrittweise ein und weisen die Spieler ständig darauf hin, den Kopf aufrecht zu halten («head up»).
- sorgen für eine angepasste Trainings- und Wettkampfintensität.
- dulden kein unfaires Verhalten, stützen die Entscheide der Schiedsrichter und fordern die Spieler auf, Verantwortung für die Gesundheit des Gegenspielers zu übernehmen.