



Unfallprävention im Rugby

Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass alle Jugendlichen die Grundregeln kennen und einhalten.
- dulden kein unfaires Verhalten, fordern die Spieler/innen auf, die Gesundheit ihrer Gegenspieler/innen nicht zu gefährden und stützen die Entscheide der Schiedsrichter.
- stellen sicher, dass keine Gegenstände auf dem Spielfeld liegen, dass die Pfosten gepolstert und die vier seitlichen Markierungsfahnen biegsam sind.

Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leitende

- gewährleisten, dass alle Teilnehmenden geeignete Sportkleidung tragen, insbesondere Nockenschuhe, und dass Schmuck abgelegt wird.
- stellen sicher, dass die Teilnehmenden einen persönlichen Mundschutz tragen.
- regen Brillenträger zum Tragen von Kontaktlinsen an.
- sensibilisieren die Spieler/innen beim Wiedereinstieg nach einer Gelenksverletzung (Knie, Sprunggelenk, Finger), dass sie einen Gelenkschutz tragen (z. B. flexible Gelenkorthese für den Kampfsport, Gelenksschiene, Tapeverband).

Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- führen das Körperspiel schrittweise ein und weisen die Spieler/innen ständig auf die zulässigen Handlungsmöglichkeiten hin.
- führen zu Beginn jeder Trainingseinheit und vor jedem Spiel ein kampfsportspezifisches Aufwärmprogramm durch.
- führen gezielte Trainings der Rumpf-, Nacken und Schultergelenksmuskulatur durch (Stabilisierungs-/Krafttraining).
- sorgen für eine alters- und niveauangepasste Trainings- und Wettkampfindensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Pause (z. B. nach Verletzung oder Krankheit).
- nehmen Verletzungen ernst – insbesondere Kopfverletzungen – und prüfen nach dem Rugby Ready-Check von World Rugby (Injury Management). Im Zweifel nehmen sie den Spieler/die Spielerin aus dem Spiel.
- stellen sicher, dass eine Erste-Hilfe-Apotheke, Kühlkompressen und eine Bahre jederzeit griffbereit sind.

Kindersport

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass kindergerechtes Sportmaterial verwendet wird (kleinere Bälle usw.).
- organisieren Übungen und Spielformen mit dem Ziel, Unfälle möglichst zu vermeiden. Sie achten insbesondere auf die Grösse des Spielfelds, um die Bewegungsgeschwindigkeit der Spieler/innen zu begrenzen.
- führen kindergerechte Trainings durch und berücksichtigen die körperlichen Unterschiede zwischen den Teilnehmenden (Grösse, Kraft und Ausdauer) bei der Trainingsplanung und -umsetzung (Gruppenzusammensetzung, Leistungsdauer).