



Unfallprävention im Tchoukball

Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass alle Teilnehmenden geeignete Sportkleidung, insbesondere rutschfeste Hallen-Sportschuhe tragen und dass Schmuck abgelegt oder allenfalls abgeklebt wird.
- gewährleisten, dass die Hallenböden weder nass noch feucht sind (Rutschgefahr).
- stellen das Einhalten von Regeln und faires Verhalten im Training und im Wettkampf sicher.

Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leitende

- sensibilisieren die Spieler/innen beim Wiedereinstieg nach einer Verletzung (Sprunggelenk, Finger) für das Tragen von geeigneter Schutzausrüstung (z. B. Sprunggelenkstütze, Tapeverband).
- regen Brillenträger an, Kontaktlinsen oder eine sporttaugliche Brille zu tragen.
- sorgen dafür, dass alle Spieler Kniebandagen tragen.

Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- führen zu Beginn jeder Trainingseinheit und vor jedem Spiel ein Aufwärmprogramm durch.
- führen regelmässig Stabilisierungsübungen für die Fuss-, Knie- und Schultergelenke sowie angemessene Kräftigungs- und Dehnprogramme für die Rumpf-, Bein- und Schultermuskulatur durch.
- vermitteln eine korrekte Wurf- und Landetechnik und nehmen im Fall einer falschen Technik die notwendigen Korrekturmassnahmen vor.
- sorgen für eine alters- und niveauangepasste Trainings- und Wettkampftintensität, insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Verletzung oder einer Krankheit.
- stellen sicher, dass nicht verwendete Bälle weggeräumt werden.

Kindersport

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass alters- und niveauangepasste Regeln und Materialien verwendet werden (Ballgrösse und Luftdruck).