



## Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- legen Wert auf diszipliniertes Verhalten und übernehmen Vorbildfunktion.
- sorgen für Kenntnis und Anwendung der Reaktion «FORE» in Gefahrensituationen.
- markieren Zonen für die Schlagenden und für die Wartenden.
- achten darauf, dass immer genügend Abstand zur schlagenden Person eingehalten wird und sich niemand vor dem Ball aufhält.
- achten darauf, dass alle in dieselbe Richtung spielen und keine Übungen mit gegeneinander gerichteten Schlägen ausgeführt werden.
- sorgen dafür, dass sich alle nur mit dem Einverständnis des/der Leitenden fortbewegen.
- lassen die Bälle ohne Schläger einsammeln.
- bringen die Jugendlichen bei Gefahr wie z. B. Gewitter frühzeitig in Sicherheit.
- beachten die Zeckenschutzmassnahmen.

## Persönliche Ausrüstung

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- achten darauf, dass die Schläger (inkl. Griffe) intakt sind und die richtige Länge haben.
- achten darauf, dass alle Teilnehmenden über geeignete Kleidung (Nässe, Kälte) und Golf-/Rasenschuhe mit gutem Halt verfügen.
- achten auf einen wirkungsvollen Sonnenschutz (Crème, Hut).

## Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- führen für alle Trainings und Wettkämpfe ein zielgerichtetes Aufwärmen durch.
- führen regelmässig Stabilisierungsübungen für die Knie-, Hand- und Schultergelenke sowie Kräftigungs- und Dehnübungen für die Rumpf- und Armmuskulatur durch.
- lockern die Trainingseinheit durch Hüpfen und Springen auf, da dies Muskelkraft, Koordination und Gleichgewicht fördert und präventiv gegen Osteoporose wirkt.
- sorgen für eine angepasste Trainings- und Wettkampftintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z. B. nach Verletzungen oder Krankheiten).
- sorgen für eine funktionale Schwungtechnik und Griffhaltung.
- achten darauf, dass die Teilnehmenden genügend Flüssigkeit zu sich nehmen.

## Sport mit Kindern

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- markieren Gefahrenzonen mit Band oder Schnur. Rot: Achtung, Gefahr, Stopp – Grün: Action, frei, Aufforderung zum Tun (Farben immer gleich verwenden).
- verwenden kindergerechte Bälle und Schläger.
- passen die Trainingseinheit der Aufmerksamkeitsspanne an.
- reduzieren im Hochsommer die Hitze-/Sonnenexposition zwischen 11.00 und 15.00 Uhr (Empfehlung der Krebsliga bezüglich Sonnenexposition bei Kindern).