



# Unfallprävention im Eislauf

## Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass der Trainingsbetrieb abgetrennt vom öffentlichen Bereich stattfinden kann.
- schliessen vor Trainingsbeginn alle Bandentore des Eisfeldes.
- sorgen für aktive Erholungs- und Regenerationsmassnahmen, damit die Jugendlichen vor Überlastungsschäden geschützt werden.
- sorgen im Leistungssport für eine gute Zusammenarbeit zwischen Athlet, Trainerstab und medizinischer Betreuung.
- sorgen dafür, dass beim Off-Ice-Training passendes Schuhwerk getragen wird.

## Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass Einsteiger feste Handschuhe tragen.
- empfehlen Einsteigern einen Helm zu tragen.
- empfehlen situativ weitere Schutzausrüstung, u. a. beim Einüben von schwierigen Elementen.
- sensibilisieren, dass die Schlittschuhe passen und das Eisen geschliffen ist.
- sensibilisieren dafür, dass warme, nicht einengende Kleidung getragen wird.
- sensibilisieren dafür, dass die Schlittschuhschoner abgezogen werden, bevor die Eisfläche betreten wird.

## Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- führen regelmässig Stabilisierungsübungen für die Knie- und Fussgelenke sowie angemessene Kräftigungs- und Dehnprogramme für die Fuss-, Bein-, Rumpf- und Schultermuskulatur durch.
- vermitteln die optimale Technik beim Aufstehen, Bremsen sowie bei Landungen nach Sprüngen.
- sorgen für eine alters- und niveauangepasste Trainings- und Wettkampfindensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (v. a. nach Verletzung oder Krankheit).
- sorgen für ein umfassendes Aufwärmen (v. a. auch Off-Ice).
- sorgen für das Einhalten von Regeln und fördern faires Verhalten im Trainings- und Wettkampfbetrieb.
- organisieren Übungen und Spielformen so, dass das Risiko von Unfällen durch Kollisionen möglichst vermieden wird.

## Kindersport

J+S-Leitende

- gewähren bei ihrer Tätigkeit eine aktive, dem Entwicklungsstand der Kinder entsprechende Aufsicht und Sorgfalt.
- empfehlen Kindern einen Helm zu tragen.

## Spezielles für Eisschnelllauf und Short Track

J+S-Leitende

- sorgen für das Anbringen von Sturzraumpolsterung.
- sorgen dafür, dass im Short Track Helm und schnittfeste Kleidung getragen werden.
- sorgen dafür, dass im Eisschnelllauf situativ Helm und schnittfeste Kleidung getragen werden.
- sorgen dafür, dass den Athleten die Verhaltensregeln bekannt sind und eingehalten werden.
- sorgen dafür, dass bei einer Änderung des Trainingsbetriebs alle Athleten die Anweisungen verstanden haben und sich daranhalten.
- sorgen dafür, dass insbesondere Starttrainings ausschliesslich an den dafür vorgesehenen Stellen auf einer Bahn durchgeführt werden.