



Unfallprävention im Badminton

Persönliche Ausrüstung

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass alle Teilnehmenden dämpfende, rutschsichere Hallen-Sportschuhe mit seitlichem Halt tragen (keine Joggingsschuhe).
- achten darauf, dass alle Teilnehmenden gut haftende Griffbänder an den Rackets haben.
- achten darauf, dass in besonders gefährdenden Situation (z. B. Feeding aus kurzer Distanz) immer Schutz- oder sporttaugliche Brillen getragen werden.
- sensibilisieren Teilnehmende beim Wiedereinstieg nach einer Gelenkverletzung einen Gelenkschutz zu tragen (z. B. Sprunggelenksstütze, Tapeverband).

Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- führen für alle Trainings und Wettkämpfe ein zielgerichtetes Aufwärmen und Auslaufen 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 Schlag- und Lauftechnik.
- organisieren Übungen und Spielformen so, dass Kollisionen mit Personen und Treffer von Racket oder Shuttles möglichst vermieden werden (z. B. genügend Abstand, Einhaltung von Feldbegrenzungen, Positionierung von Zuspielenden, Gespräche ausserhalb der Gefahrenzone).
- achten darauf, dass Rutsch- und Stolpergefahren so schnell wie möglich minimiert werden (z. B. Entfernen von Shuttles, Federn, Feuchtigkeit wie Schweiss- und Getränketropfen, Staub).
- sorgen für eine alters- und niveaueingepasste Trainings- und Wettkampftintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z. B. Verletzungen oder Krankheiten).

Kindersport

J+S-Leitende

- setzen angepasstes Kinderbadmintonmaterial (z. B. verkürzte Rackets) und angepasste Spielregeln (Feldgrösse, Netzhöhe) ein.