



# Unfallprävention im Tischtennis

## Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass die Teilnehmenden die Tische korrekt aufstellen und wegräumen (u. a. nicht alleine).
- kontrollieren, dass die Tische stabil stehen.
- sorgen für einen genügend grossen Abstand zwischen den Tischen.
- sorgen dafür, dass alle Teilnehmenden Hallen-Sportschuhe mit gutem seitlichen Halt tragen (keine Joggingschuhe).
- achten darauf, dass die Rutsch- und Stolpergefahr minimiert wird (z. B. Entfernen von Feuchtigkeit, Staub, herumliegenden Gegenständen).
- sensibilisieren Teilnehmende mit Sehschwächen für das Tragen einer Sportbrille (insbesondere bei einseitiger Erblindung).

## Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- sorgen für ein gezieltes Aufwärmen vor Beginn des spezifischen Trainings oder Wettkampfs.
- bauen regelmässig Stabilisierungsübungen für Fuss- und Kniegelenke sowie angemessene Kräftigungsprogramme für Rumpf- und Schultermuskulatur ein.
- sorgen für eine alters- und niveauangepasste Trainings- und Wettkampftintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z. B. nach Verletzungen oder Krankheiten).
- sensibilisieren Spieler beim Wiedereinstieg von einer Gelenksverletzung, dass sie einen Gelenksschutz tragen (z. B. Sprunggelenksstütze, Tapeverband).
- organisieren alle Übungen so, dass Unfälle vermieden werden (z. B. genügend Abstand einzelner Gruppen bei Stafetten und Laufspielen, klare, altersgerechte Instruktionen etc.).
- vermitteln eine korrekte Schlagtechnik.