



Unfallprävention im Korbball

Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass alle Teilnehmenden geeignete Sportkleidung tragen (insbesondere Schuhe).
- stellen sicher, dass Uhren, Schmuck usw. abgelegt oder allenfalls abgeklebt und keine Kaugummis/Bonbons gekaut werden.
- sorgen dafür, dass nicht verwendete Bälle/Materialien weggeräumt werden.
- veranlassen, dass Feuchtigkeit auf Hallenböden schnellstmöglich getrocknet wird.
- sorgen dafür, dass der benutzte Spieluntergrund draussen frei von Hindernissen und Löchern ist und melden allfällige Mängel der zuständigen Stelle.
- sind dafür verantwortlich, dass die Korbeinrichtungen gut im Boden verankert sind.

Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leitende

- empfehlen beim Wiedereinstieg nach einer Sprunggelenksverletzung einen Gelenksschutz (z. B. Sprunggelenksstütze, Tapeverband, hochschafftiges Schuhwerk).
- empfehlen beim Wiedereinstieg nach Fingerverletzungen einen Tapeverband.
- sensibilisieren Brillenträger, Kontaktlinsen oder eine sporttaugliche Brille zu tragen.

Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- sorgen für das Einhalten von Regeln und fördern faires Verhalten im Trainings- und Wettkampfbetrieb.
- führen zu Beginn jeder Trainingseinheit und vor dem Wettkampfspiel ein angepasstes Aufwärmen durch.
- führen in jedem Training propriozeptive Fussgelenksübungen und Stabilisierungsübungen für Knie-, Rumpf- und Schultermuskulatur durch.
- sorgen für eine alters- und niveauangepasste Trainings- und Wettkampfintensität sowie angepasste Regeln und Materialien. Das gilt insbesondere auch beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z. B. nach Verletzungen oder Krankheiten).
- sorgen für eine korrekte Landetechnik nach Sprüngen.
- organisieren Übungen und Spielformen so, dass Unfälle durch Kollisionen und Balltreffer möglichst vermieden werden (Laufwege, Positionierung von Zuspieldenden).