

Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- gewährleisten bei ihrer Tätigkeit eine aktive, dem Entwicklungsstand der Teilnehmenden entsprechende Aufsicht.
- regen zu einem bewussten Umgang mit Risiko an.
- führen ihre Trainings nach Möglichkeit auf einem nicht zu harten Untergrund durch: z. B. Turnhalle oder Kampfsportboden.
- sorgen dafür, dass alle Teilnehmenden geeignete Kleidung tragen und Uhren, Brillen, Schmuck, Piercing etc. ablegen (oder abkleben).
- sorgen dafür, dass die Trainingsfläche hindernisfrei ist (kein herumliegendes Material).

Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- setzen durch, dass bei Trainingsformen mit dem Ziel den Kopf zu treffen und nicht getroffen zu werden, Helm, Zahnschutz und Handschuhe getragen werden.
- stellen sicher, dass die Handschuhe immer sauber sind.

Präventionsmassnahmen während der Sportaktivität

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- beaufsichtigen das Geschehen auf der Trainingsfläche auch vor und nach dem geleiteten Training.
- führen in jedem Training ein funktionales Aufwärm- und Einstimmprogramm (sensomotorisch) durch, das den gesamten Körper (Gelenke und Muskulatur) vorbereitet sowie Kräftigungsübungen zur Rumpf- resp. Gelenkstabilisation und Haltekraft beinhaltet.
- achten bei Partnerübungen darauf, dass die entsprechenden technischen Voraussetzungen (Distanzgefühl, Kraftdosierung) vorhanden sind.
- sorgen für das Einhalten von Regeln und fördern faires Verhalten im Sinne des LCB in Training und Wettkampf.
- setzen durch, dass nur leichter Körperkontakt stattfindet und lassen keine übertriebene Härte zu – insbesondere im Sparring.

- setzen durch, dass Rücksicht, insbesondere bei Paarungen mit ungleichem Leistungsniveau oder grossem Gewichtsunterschied, das oberste Gebot bleibt.
- reduzieren bei aufkommender Ermüdung rechtzeitig die Komplexität/Intensität der Übungen.
- sorgen für eine angepasste Trainingsintensität, insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z. B. nach Verletzungen oder Krankheit).
- schlagen den Teilnehmenden nach Gelenkverletzungen vor, abzuklären, ob der Einsatz einer Orthese (Hilfsmittel zur Stabilisierung) oder eines Tapeverbandes sinnvoll wäre.

Kindersport und Jugendliche

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- setzen bis mindestens 8 Jahre ein absolutes Verbot von Kopftreffern durch und stellen sicher, dass Treffer auf Rumpf und Schultern sanft erfolgen.
- sind sich der Problematik bewusst, dass die Hirnstrukturen von Jugendlichen bis ca. 15 Jahre in Entwicklung sind und die Wirbelsäule im Wachstum ist. Sie setzen durch, dass bei sanften Treffern auf den Kopf bis mindestens 15 Jahre ein Kopfschutz mit Jochbeinschutz getragen wird.

Spezielles für Wettkämpfe und Turniere

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- lassen Verletzte und Kranke erst nach Ausheilung und Genesung an Wettkämpfen teilnehmen.
- setzen durch, dass die persönliche Schutzausrüstung getragen wird.

