



Unfallprävention im Streethockey

Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass die Regeln im Streethockey sowohl im Training als auch im Wettkampf eingehalten werden.
- stellen sicher, dass die Bandentüren bei einer allfälligen Bandenanlage stets geschlossen sind.

Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leitende

- achten darauf, dass alle Teilnehmenden geeignete Sportschuhe mit gutem seitlichen Halt tragen und dass Schmuck usw. abgelegt oder allenfalls abgeklebt wird.
- sorgen dafür, dass alle Teilnehmenden einen Helm, gepolsterte Handschuhe, Schienbeinschoner im Wettkampf und Training tragen und empfehlen das Tragen einer sporttauglichen Brille, Knieschonern und eines personenspezifischen Mundschutzes.
- sorgen dafür, dass Goalies die vollständige und intakte Ausrüstung korrekt montiert tragen.

Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- sorgen für eine angepasste Trainings- und Wettkampftintensität und führen zu Beginn jeder Trainingseinheit und vor dem Spiel ein gezieltes Warm-up-Programm durch.
- führen regelmässig Stabilisierungsübungen für die Fuss-, Knie- und Schultergelenke sowie angemessene Kräftigungs- und Dehnprogramme für die Fuss-, Bein- und Rumpfmuskulatur durch.
- sorgen für eine alters- und niveauangepasste Trainings- und Wettkampftintensität. Dies gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (v.a. nach Verletzung oder Krankheit).
- sensibilisieren Spieler beim Wiedereinstieg nach einer Gelenkverletzung, dass sie einen Gelenksschutz tragen (z. B. Sprunggelenkstütze, Tapeverband).
- achten darauf, dass Rutsch- und Stolpergefahren so schnell wie möglich minimiert werden (z. B. Entfernen von Bällen, Stöcken usw.).
- organisieren Übungen und Spielformen so, dass das Risiko von Unfällen durch Kollisionen und Balltreffer möglichst vermieden wird (z. B. genügend Abstand, Positionierung von Zuspielenden).

Kindersport

J+S-Leitende

- setzen angepasstes Kindermaterial ein (z. B. verkürzter Stock, dünner und weicher Schaft).
- vermitteln eine gute Grundtechnik, die erlaubt, so früh wie möglich den Kopf oben zu halten.