



In allen J+S-Sportarten gilt das Niederschlagsverbot. Als Niederschlag gelten Schläge, Tritte, Hiebe usw., die über das «sanfte Treffen/Berühren» oder den sogenannten «Skin-Touch» hinausgehen. Auch Bruchtests sind nicht erlaubt.

Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- beaufsichtigen die Teilnehmenden aktiv und ihrer Entwicklung entsprechend.
- achten darauf, dass alle Teilnehmenden geeignet gekleidet sind und Uhren, Brillen, Schmuck und Piercings ablegen oder abkleben.
- führen das Training auf einem flächenelastischen Boden oder auf Kampfsportmatten durch, beispielsweise in einer Turnhalle oder auf einem Kampfsportboden.
- beseitigen Hindernisse auf der Trainingsfläche (z. B. herumliegendes Material).
- stellen sicher, dass der Trainingsraum ausreichend beleuchtet und belüftet ist und dass die Raumtemperatur angemessen ist.

Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- setzen durch, dass bei angeleiteten Partnerübungen Zahnschutz, Boxhandschuhe (mindestens 10 OZ), Schienbeinschoner und Fusschutz getragen werden.
- setzen durch, dass beim Sparring und bei Trainingsformen, bei denen versucht wird, den Kopf zu treffen, zusätzlich Kopfschutz, sowie Brustschutz bei den Mädchen/Frauen ab Brustentwicklung und bei den Jungen/Männern Tiefschutz getragen werden.
- stellen sicher, dass die Schutzausrüstungen intakt und sauber sind.
- stellen sicher, dass die Teilnehmenden die persönliche Schutzausrüstung korrekt tragen.

Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- stellen sicher, dass nur «Skin-Touch» stattfindet, und setzen das Niederschlagsverbot durch.
- fördern die Risikokompetenz der Teilnehmenden.
- sorgen dafür, dass sich die Teilnehmenden an die Regeln halten.
- sind verantwortlich für faires und respektvolles Verhalten vor, während und nach dem Training.
- stellen sicher, dass auch bei ungleichen Leistungsniveaus oder Gewichtsunterschieden rücksichtsvoll trainiert wird.

- führen in jedem Training ein funktionelles und sensorisches Aufwärmen durch. Das Aufwärmen bezieht den ganzen Körper ein:
 - die Gelenke
 - die Muskulatur
 - Kräftigungsübungen für die Stabilisation von Rumpf und Gelenken
- schulen das Distanzgefühl und die Kraftdosierung. Distanzgefühl und Kraftdosierung sind für angeleitete Partnerübungen und Sparring unerlässlich.
- passen die Trainingsintensität den Teilnehmenden an.
- reduzieren die Belastung oder legen Pausen ein, wenn Teilnehmende starke Ermüdung zeigen.
- stellen sicher, dass Teilnehmende nach einer längeren Pause, Verletzung oder Krankheit angemessen wiedereinsteigen.
- weisen die Teilnehmenden darauf hin, nach Gelenkverletzungen das Tragen von Stabilisierungshilfen (Orthesen oder Tapeverbände) abzuklären.

Sport mit Kindern und Jugendlichen

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- setzen das absolute Kontaktverbot am Kopf bei Kindern bis mindestens 10 Jahren durch.
- kennen die Problematik, dass sich bei Kindern und Jugendlichen bis circa 15 Jahren die Hirnstrukturen in der Entwicklung befinden und die Wirbelsäule im Wachstum ist. Deshalb können Verletzungen besonders schwerwiegend sein.
- achten auf Trainingspaare mit ähnlichem Körpergewicht und Körpergrösse.

Wettkämpfe und Turniere

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- schützen die Teilnehmenden vor dem Gewichtmachen (= ungesunde und künstliche Gewichtsreduktion vor dem Wettkampf).
- lassen verletzte und kranke Teilnehmende erst an Wettkämpfen teilnehmen, wenn sie wieder gesund sind.