



# Unfallprävention im Tennis

## Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass alle Teilnehmenden passend ausgerüstet sind (Schuhe, Schläger).
- berücksichtigen die Platzverhältnisse (z. B. nasse Linien oder nasser Belag bedeuten erhöhte Rutschgefahr).
- sorgen dafür, dass keine Bälle auf und neben dem Spielfeld liegen.

## Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass bei Instruktionen keine Bälle (von Dritten) gespielt werden oder sich der Standort des Gesprächs ausserhalb der Gefahrenzone befindet.
- sorgen für ein allgemeines Aufwärmen vor dem spezifischen, insbesondere für eine aufgewärmte Schulterpartie vor Beginn des Überkopfschlagtrainings.
- bauen regelmässig Stabilisierungsübungen für das Fuss- und Kniegelenk ein, aber auch angemessene Kräftigungsprogramme für Rücken, Schultern und Arme.
- sorgen für eine alters- und niveauangepasste Trainings- und Wettkampftintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z. B. nach Verletzungen oder Krankheiten).
- setzen die technischen Merkmale der Grundschnitte im Hinblick auf die Zielgruppe um.

## Kindersport

J+S-Leitende

- setzen angepasstes Kindertennis-Material ein (z. B. Schlägergrösse, -griff, Bälle).
- passen die Tennis-Platzgrösse dem Niveau der Kinder an.