



Unfallprävention im Handball

Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass alle Teilnehmenden geeignete Sportkleidung tragen (insbesondere rutschfeste Hallen-Sportschuhe) und Uhren, Schmuck usw. ablegen oder allenfalls abkleben.
- achten darauf, dass Rutsch- und Stolpergefahren so schnell wie möglich minimiert werden (z.B. Entfernen von Bällen, Feuchtigkeit usw.).

Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leitende

- sensibilisieren Spieler beim Wiedereinstieg von einer Sprunggelenksverletzung, dass sie einen Gelenksschutz tragen (z. B. Sprunggelenksstütze, Tapeverband).
- sorgen bei Torhütern für das Tragen eines Tiefschutzes.
- sensibilisieren Spieler, dass ein Mundschutz vor Hirnerschütterungen wie auch vor Zahnverletzungen schützt (das Tragen liegt im Ermessen der Leitenden).
- 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 Spiel ein Warmup-Programm durch.
- sorgen für die Umsetzung der Suva «Sport Basics» inklusive eines propriozeptiven Trainings (Gleichgewichtsstabilisationstraining) der Fussgelenksmuskulatur und setzen bei Bedarf die Inhalte der Broschüre «Sportverletzungen» um.
- sorgen für eine angepasste Trainings- und Wettkampftintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z. B. Verletzungen oder Krankheiten).
- führen bei falscher Landetechnik Korrekturmassnahmen durch.

Kindersport

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass alters- und niveauangepasste Regeln und Materialien verwendet werden.