



# Unfallprävention im Skispringen

## Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass die Schanzenanlage auch im Training dem gültigen Wettkampfglement von Swiss-Ski entspricht.
- vermitteln die Regeln des Betreibers der Sprunganlage und sorgen für deren Einhaltung.
- sorgen dafür, dass sich keine Gegenstände auf der Schanzenanlage befinden und kontrollieren die Anlaufspur.
- achten darauf, dass die Schneebeschaffenheit im Landehang dem Niveau der Springenden entspricht.
- haben alle Sicherheitsfragen in der Lernkontrolle korrekt beantwortet.
- kennen das gültige nationale Wettkampfglement Swiss-Ski WR Skispringen und die internationale Skiwettkampfordnung (IWO).
- haben Kenntnisse über Erste Hilfe-Massnahmen bei Unfällen und können diese im Notfall anwenden.

## Kindersport

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass eine alters- und niveaueangepasste Sprunganlage verwendet wird.
- verwenden kinderangepasstes und funktionstüchtiges Material.

## Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass alle Teilnehmenden sprungtaugliches Material verwenden (z. B. Anzug, Ski, Bindung, Schuhe).
- sorgen dafür, dass alle Teilnehmer einen aktuellen, FIS zertifizierten Helm, Handschuhe und eine Brille tragen.
- sensibilisieren Teilnehmer, die eine Sehhilfe benötigen, für das Tragen von Kontaktlinsen oder einer sporttauglichen Brille.

## Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- passen den Unterricht den aktuellen Bedingungen an (z. B. Verhältnisse (Wetter, Wind, Licht), Sprunganlage, Menschen, Zeit).
- sorgen für eine alters- und niveaueangepasste Trainings- und Wettkampftintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z. B. nach Verletzungen oder Krankheiten).
- lehren die korrekte Anfahrts-, Flug- und Landetechnik.
- führen zu Beginn jeder Trainingseinheit und vor Wettkämpfen ein Warm-up-Programm durch.
- führen regelmässig Stabilisierungsübungen für die Fuss- und Kniegelenke sowie angemessene Kräftigungs- und Dehnprogramme für Rumpf- und Beinmuskulatur durch.