



Unfallprävention im Skilanglauf

Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass alle Teilnehmenden eine passende und funktions-tüchtige Ausrüstung verwenden (z. B. Langlaufski, Bindung, Schuhe, Stöcke, Bekleidung).
- kennen die Erste-Hilfe-Massnahmen und führen eine Notfallapotheke, eine Rettungsdecke sowie ein Mobiltelefon mit sich.
- gewährleisten bei ihrer Tätigkeit eine aktive, dem Entwicklungsstand der Teilnehmenden entsprechende Aufsicht (z. B. auch mit Buddy-Prinzip).
- haben den Sicherheitstest im Rahmen der Leiteraus- und Fortbildung Skilanglauf bestanden.

Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leitende

- sensibilisieren Teilnehmer, die eine Sehhilfe benötigen, Kontaktlinsen oder eine sporttauglichen Brille zu tragen.
- sorgen dafür, dass alle Teilnehmer zum Schutz vor Strahlung und mechanischen Verletzungen eine Sonnenbrille tragen.
- sorgen dafür, dass Teilnehmende Handschuhe zum Schutz vor Kälte und Schürfungen tragen.

Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- passen den Unterricht den aktuellen Bedingungen an (z. B. Wetter, Loipenwahl, alpine Gefahren, Menschen, Zeit).
- entscheiden bewusst, ob Stöcke bei Spielen, bei der Skigewöhnung oder bei der Einführung von Abfahrtstechniken benutzt werden (die Stöcke werden bei diesen Tätigkeiten nicht eingeschlaucht).
- sorgen für eine alters- und niveauangepasste Trainings- und Wettkampftintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z. B. Verletzungen oder Krankheiten).
- vermitteln die FIS-Verhaltensregeln und sorgen für deren Einhaltung.
- lehren die korrekte Langlauf- und Sturztechnik und fördern insbesondere die Bremstechnik bei Abfahrten.
- führen in jedem Training Übungen zur allgemeinen Kräftigung sowie zum korrekten Positionieren (Gleichgewicht) durch.
- führen zu Beginn jeder Trainingseinheit und vor Wettkämpfen ein Warm-up-Programm durch.
- sorgen für die nötige Flüssigkeits- und Energiezufuhr, insbesondere bei Kindern.

Biathlon

J+S-Leitende

- dürfen in der Jugendausbildung ohne Zusatzmodul «Biathlon» nur assistieren.
- kennen und befolgen die J+S-Sicherheitsbestimmungen im Biathlon. Sie halten sich an die ergänzenden sicherheitsrelevanten Aspekte der Wettkampf-Reglemente von Swiss Ski und der IBU.

Kindersport

J+S-Leitende

- achten bei tiefen Temperaturen darauf, dass die Kinder nicht unterkühlen (Flecken im Gesicht, kalte Finger und Zehen).
- vermeiden Spiele, die zu nassen Handschuhen führen.