



Unfallprävention Unihockey

Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- sind dafür besorgt, dass die Regeln sowohl im Training als auch im Wettkampf eingehalten werden.
- stellen sicher, dass die Banden zu jeder Zeit korrekt montiert sind.
- achten darauf, dass Rutsch- und Stolpergefahren so schnell wie möglich minimiert werden (z. B. Entfernen von Bällen, Stöcken, Feuchtigkeit usw.).

Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leitende

- achten darauf, dass alle Teilnehmenden geeignete Sportkleidung tragen (insbesondere Hallen-Sportschuhe mit gutem seitlichen Halt) und Uhren, Schmuck usw. ablegen oder allenfalls abkleben.
- empfehlen, dass alle Teilnehmenden im Wettkampf und Training eine sporttaugliche Schutzbrille tragen.
- sorgen dafür, dass Goalies die vollständige und intakte Ausrüstung (insbesondere Helm) korrekt montiert tragen.

Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- führen zu Beginn jeder Trainingseinheit und vor dem Spiel ein Warm-up-Programm durch.
- führen regelmässig Stabilisierungsübungen für die Fuss- und Kniegelenke sowie angemessene Kräftigungs- und Dehnprogramme für die Bein-, Rumpf- und Oberkörpermuskulatur durch (siehe Trainer Tool swiss unihockey).
- sorgen für eine alters- und niveauangepasste Trainings- und Wettkampfintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (v. a. nach Verletzung oder Krankheit). Nach einer Verletzung wird ein allfälliger Einsatz von Zusatzmassnahmen (z. B. Sprunggelenkstütze, Tapeverband) geprüft.
- organisieren Übungen und Spielformen so, dass das Risiko von Unfällen durch Kollisionen und Balltreffer möglichst vermieden werden (z. B. Laufwege, Positionierung von Zuspielenden).

Kindersport

J+S-Leitende

- setzen angepasstes Kindermaterial (z. B. verkürzter Stock, Kinderschutzbrille) ein.