



# Unfallprävention im Hornussen

## Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- halten sich strikt an die Regeln des Eidgenössischen Hornusserverbands und fördern faires Verhalten im Training und im Wettkampf.
- gewährleisten bei ihrer Tätigkeit eine aktive, dem Entwicklungsstand der Teilnehmenden entsprechende Aufsicht und Betreuung.

## Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass alle Teilnehmenden immer mit Schutzhelm (Vollgesichtsschutz), passender Kleidung und gutem Schuhwerk trainieren und spielen.

## Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- beachten das Geschehen auch vor und nach dem geleiteten Training und tauschen sich mit den Eltern aus.
- führen in jedem Training ein gründliches, funktionelles Aufwärmprogramm durch, das den gesamten Körper (Gelenke und Muskulatur) vorbereitet sowie Kräftigungsübungen zur Gelenkstabilisation beinhaltet.
- achten bei der Technikauswahl darauf, dass die entsprechenden Voraussetzungen erfüllt sind (Koordination, Kondition).
- sorgen für eine alters- und niveauangepasste Trainings- und Wettkampftintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z. B. nach Verletzungen oder Krankheiten).
- organisieren Übungen und Spielformen so, dass das Risiko von Unfällen durch Schindel und Nusstreffer möglichst vermieden wird.

## Kindersport

J+S-Leitende

- achten auf das Alter und den Entwicklungsstand der Kinder und führen angepasste Spielformen durch.

## Spezielles im Training

J+S-Leitende

- schützen die Teilnehmenden vor übermässigem Gewichtstraining (es ist vorwiegend mit Eigenkörpergewicht zu trainieren).