



Unfallprävention im Landhockey

Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- sind dafür besorgt, dass die Regeln sowohl im Training als auch im Wettkampf eingehalten werden.
- überwachen den korrekten Aufbau der Tore und der Banden und stellen sicher, dass im Kindersport ein Erwachsener dabei hilft.
- achten darauf, dass Rutsch- und Stolpergefahren so schnell wie möglich minimiert werden (z. B. Einsammeln von Bällen, Stöcken, Entfernen von Feuchtigkeit auf Hallenböden usw.).

Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leitende

- achten darauf, dass alle Teilnehmenden Sportschuhe mit gutem seitlichen Halt tragen und dass Schmuck usw. abgelegt oder allenfalls abgeklebt wird.
- sorgen dafür, dass alle Teilnehmenden einen gepolsterten Handschutz links, Schienbeinschoner und einen personenspezifischen Mundschutz tragen.
- sorgen im Training und Spiel dafür, dass die Abwehrspieler, die auf der Linie stehen, bei einer kurzen Ecke einen Gesichtsschutz tragen.
- sorgen dafür, dass die Goalies die vollständige und intakte Schutzausrüstung korrekt gemäss Verbandsreglement tragen.
- sorgen dafür, dass die Stöcke regelmässig auf Abnutzung geprüft werden (Haarrisse, Kanten, Splitter).
- sensibilisieren Brillenträger, Kontaktlinsen oder eine sporttaugliche Brille zu tragen.

Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- sorgen für das Einhalten von Regeln und das Vermeiden von unfairem Verhalten im Trainings- und Wettkampfbetrieb.
- führen zu Beginn jeder Trainingseinheit und vor dem Spiel ein gezieltes Warm-up-Programm durch.
- führen regelmässig Stabilisierungsübungen für die Fuss-, Knie- und Schultergelenke sowie angemessene Kräftigungs- und Dehnprogramme für die Fuss-, Bein- und Rumpfmuskulatur durch.
- sorgen für eine alters- und niveauangepasste Trainings- und Wettkampftintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (v. a. nach Verletzung oder Krankheit).
- sensibilisieren Spieler beim Wiedereinstieg nach einer Gelenksverletzung, dass sie einen Gelenksschutz tragen (z. B. Sprunggelenksstütze, Tapeverband).
- organisieren Übungen und Spielformen so, dass das Risiko von Unfällen durch Kollisionen, Schläger- und Balltreffer möglichst vermieden wird (z. B. genügend Abstand, Positionierung von Zuspielenden).

Kindersport

J+S-Leitende

- setzen angepasstes Kindermaterial (z. B. leichte Minihockeybälle im Kindertraining, verkürzter Stock usw.) ein.
- vermitteln eine gute Grundtechnik, die erlaubt, so früh wie möglich, den Kopf oben zu halten.
- Leiten und lenken das Spiel bei Einsteiger durch angepasste Regeln (z. B. kein Ausholen mit dem Schläger – Stock am Boden).