



Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- gewährleisten bei ihrer Tätigkeit eine aktive, dem Entwicklungsstand der Kinder und Jugendlichen entsprechende Aufsicht und Sorgfalt.
- sorgen für aktive Erholungs- und Regenerationsmassnahmen, damit die Jugendlichen vor Überlastungsschäden geschützt werden.
- regen zu einem bewussten Umgang mit Risiko an.

Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- empfehlen Einsteigern einen Helm und weitere Schutzausrüstung zu tragen.
- empfehlen situativ weitere Schutzausrüstung (z.B. Helm, Knie-, Ellbogen- und Handgelenkschoner), u.a. beim Einüben von schwierigen Elementen.

Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- sorgen für ein gezieltes Training der Knie-, Rumpf-, Nacken- und Schultergelenkmuskulatur (Stabilisations-/Krafttraining).
- reduzieren bei aufkommender Ermüdung rechtzeitig die Komplexität/Intensität der Übungen, insbesondere bei Sprüngen.
- sorgen für eine alters- und niveaueingepasste Trainings- und Wettkampfintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (v. a. nach Verletzung oder Krankheit).
- schlagen den Teilnehmenden nach Gelenkverletzungen vor (insbesondere am Knie), abzuklären, ob der Einsatz einer Orthese (Hilfsmittel zur Stabilisierung) sinnvoll wäre.
- sorgen für das Einhalten der sicherheitsrelevanten Regeln des Verbandes im Training wie auch im Wettkampf und fördern faires Verhalten.
- organisieren Übungen und Spielformen so, dass das Risiko von Unfällen durch Kollisionen möglichst vermieden wird.

Kindersport

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- sorgen dafür, dass Kindern immer einen Helm und weitere Schutzausrüstung zu tragen.