



# Unfallprävention im Golf

## Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- legen Wert auf diszipliniertes Verhalten und übernehmen Vorbildfunktion.
- sorgen für Kenntnis und Anwendung der Reaktion «FORE» in Gefahrensituationen.
- markieren Zonen für die Schlagenden und für die Wartenden.
- achten darauf, dass immer genügend Abstand zur schlagenden Person eingehalten wird und sich niemand vor dem Ball aufhält.
- achten darauf, dass alle in dieselbe Richtung spielen und keine Übungen mit gegeneinander gerichteten Schlägen ausgeführt werden.
- sorgen dafür, dass sich alle nur mit dem Einverständnis des/der Leitenden fortbewegen.
- lassen die Bälle ohne Schläger einsammeln.
- bringen die Jugendlichen bei Gefahr wie z. B. Gewitter frühzeitig in Sicherheit.

## Kindersport

J+S-Leitende

- markieren Gefahrenzonen mit Band oder Schnur.
- verwenden kindergerechte Bälle und Schläger.
- passen die Trainingseinheit der Aufmerksamkeitsspanne an.

## Persönliche Ausrüstung

J+S-Leitende

- achten darauf, dass die Schläger (inkl. Griffe) intakt sind und die richtige Länge haben.
- achten darauf, dass alle Teilnehmenden über geeignete Kleidung (Nässe, Kälte) und Golf-/Rasenschuhe mit gutem Halt verfügen.
- achten auf einen wirkungsvollen Sonnenschutz (Crème, Hut).

## Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- führen für alle Trainings und Wettkämpfe ein zielgerichtetes Aufwärmen durch.
- führen regelmässig Stabilisierungsübungen für die Knie-, Hand- und Schultergelenke sowie Kräftigungs- und Dehnübungen für die Rumpf- und Armmuskulatur durch.
- sorgen für eine angepasste Trainings- und Wettkampfintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z. B. nach Verletzungen oder Krankheiten).
- sorgen für eine schonende Schwungtechnik und Griffhaltung.
- achten darauf, dass die Teilnehmenden genügend Flüssigkeit zu sich nehmen.