



# Unfallprävention im Basketball

## Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass alle Teilnehmenden angepasste Sportkleidung (z. B. Schuhe, Shirt usw.) tragen und Uhren, Schmuck usw. ablegen oder allenfalls abkleben.
- achten darauf, dass Rutsch- und Stolpergefahren so schnell wie möglich minimiert werden (z. B. Entfernen von Bällen, Feuchtigkeit usw.).

## Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leitende

- sensibilisieren Spielerinnen und Spieler, beim Wiedereinstieg nach einer Sprunggelenksverletzung einen Gelenksschutz zu tragen (z. B. Sprunggelenksstütze, Tapeverband, hochschaffige Schuhe).
- sensibilisieren Brillenträger, Kontaktlinsen oder eine sporttaugliche Brille zu tragen.

## Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- sorgen für das Einhalten von Regeln und fördern faires Verhalten im Trainings- und Wettkampfbetrieb.
- führen zu Beginn jeder Trainingseinheit ein Warm-up-Programm durch.
- sorgen für die Umsetzung der «Sport Basics» der Suva inklusive propriozeptivem Training (Gleichgewichtsstabilisationstraining) der Fussgelenksmuskulatur.
- sorgen für eine alters- und niveauangepasste Trainings- und Wettkampftintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z. B. nach Verletzungen oder Krankheiten).
- sorgen für eine korrekte Landetechnik nach Sprüngen.
- organisieren Übungen und Spielformen so, dass das Risiko von Unfällen durch Kollisionen und Balltreffer möglichst vermieden wird (Laufwege, Positionierung von Zuspielenden).
- sorgen für genügend Pausen mit Energie- und Flüssigkeitszufuhr.

## Kindersport

J+S-Leitende

- verwenden Bälle mit angemessener Grösse und Gewicht.
- sorgen dafür, dass alters- und niveauangepasste Regeln und Materialien verwendet werden.