

Unfallprävention im Landhockey

Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- sind dafür besorgt, dass die Regeln sowohl im Training als auch im Wettkampf eingehalten werden.
- sind dafür verantwortlich, dass Tore korrekt aufgestellt sind und nicht umkippen können.
- überwachen den Aufbau der Banden in der Halle und stellen sicher, dass im Kindersport ein Erwachsener dabei hilft.

Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leitende

- achten darauf, dass alle Teilnehmenden geeignete Sportkleidung tragen, insbesondere Sportschuhe mit gutem seitlichen Halt 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).

Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- sorgen für das Einhalten von Regeln und das Vermeiden von unfairem Verhalten im Trainings- und Wettkampfbetrieb.
- sorgen für eine angepasste Trainings- und Wettkampfintensität sowie führen zu Beginn jeder Trainingseinheit und vor dem Spiel ein 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 Wettkampfindensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (v. a. nach Verletzung oder Krankheit). Nach einer Verletzung wird ein allfälliger Einsatz von Zusatzmassnahmen (z. B. Tapeverband, Sprunggelenkstütze) besprochen.
- 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).
- achten darauf, dass Bälle nach/während jeder Übung eingesammelt werden und nicht auf dem Platz/in der Halle liegen bleiben.

Kindersport

J+S-Leitende

- setzen angepasstes Kindermaterial (z. B. leichte Mini-hockeybälle im Kindertraining, verkürzter Stock etc.) ein.