



Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- sorgen dafür, dass die Kinder und Jugendlichen die Tische korrekt aufstellen und wegräumen (u. a. nicht alleine).
- kontrollieren, dass die Tische stabil stehen.
- sorgen für einen genügend grossen Abstand zwischen den Tischen und für den nötigen Freiraum zu festen Hindernissen (Wand u. a.).
- achten darauf, dass die Rutsch- und Stolpergefahr minimiert wird (z. B. Entfernen von Feuchtigkeit, Staub, herumliegenden Gegenständen).

Persönliche Ausrüstung

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- sorgen dafür, dass alle Kinder und Jugendlichen Hallen-Sportschuhe mit gutem seitlichem Halt tragen (keine Joggingsschuhe).
- sensibilisieren Kinder und Jugendliche mit Sehschwächen für das Tragen einer Sportbrille.

Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- sorgen für ein gezieltes Aufwärmen vor Beginn des spezifischen Trainings oder Wettkampfs.
- bauen regelmässig Stabilisierungsübungen für Fuss- und Kniegelenke sowie angemessene Kräftigungsprogramme für Rumpf- und Schultermuskulatur ein.
- sorgen für eine alters- und niveauangepasste Trainings- und Wettkampfintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z. B. nach Verletzungen oder Krankheiten).
- sensibilisieren Spieler/innen beim Wiedereinstieg von einer Gelenkverletzung, dass sie einen Gelenkschutz tragen (z. B. Sprunggelenkstütze, Tapeverband).
- organisieren alle Übungen so, dass Unfälle vermieden werden (z. B. genügend Abstand einzelner Gruppen bei Stafetten und Laufspielen, klare, altersgerechte Instruktionen etc.).
- vermitteln eine korrekte Schlagtechnik.