



Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- gewährleisten bei ihrer Tätigkeit eine aktive, dem Entwicklungsstand der Teilnehmenden entsprechende Aufsicht.
- regen zu einem bewussten Umgang mit Risiko an.
- sorgen dafür, dass die Mattenfläche und der mattenahe Raum hindernisfrei sind (kein herumliegendes Material) und die Matten ohne Spalten verlegt sind.
- sorgen dafür, dass allfällige Gefahrenstellen, z. B. Säulen nahe der Trainingsfläche, gepolstert sind.
- sorgen dafür, dass keine Gegenstände getragen werden, die jemanden verletzen könnten (Uhren, Schmuck, Brille etc.) und dass Piercings und Ähnliches allenfalls abgeklebt werden.
- sind dafür verantwortlich, dass die Teilnehmenden mit Hautauffälligkeiten nicht am Mattentraining oder am Wettkampf teilnehmen.

Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- prüfen situativ den Einsatz von Zahn- oder Ohrenschutz.
- kontrollieren, dass alle Teilnehmenden korrekt geschnürte, für Ringen geeignete Schuhe tragen.

Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- beaufsichtigen das Geschehen auf der Matte auch vor und nach dem geleiteten Training.
- führen in jedem Training ein gründliches, funktionelles Aufwärmprogramm durch, das den gesamten Körper (Gelenke und Muskulatur) vorbereitet sowie Kräftigungsübungen für den Rumpf und zur Gelenkstabilisation (Fuss-, Knie-, Hand- und Schultergelenke sowie Halsmuskulatur) beinhaltet.
- achten bei der Technikauswahl darauf, dass diese den Fähigkeiten der Athletinnen und Athleten entsprechen (Körperkontrolle, Kondition, Falltechniken, etc.).
- vermeiden Übungen und Trainingsformen, welche die Wirbelsäule unnötig belasten (z. B. 360°-Kreise des Kopfes unter Belastung).
- setzen durch, dass keine gefährlichen Würfe, Würge-, Halte- und Hebelgriffe sowie Techniken gegen das Gelenk angewendet werden.

- achten auf Kampfpaarungen mit ähnlichem Leistungsniveau.
- setzen durch, dass bei Kampfpaarungen mit ungleichem Leistungsniveau oder grossem Gewichtsunterschied Rücksicht das oberste Gebot bleibt.
- sorgen für das Einhalten von Regeln und fördern faires Verhalten in Training und Wettkampf.
- sorgen für eine angepasste Trainings- und Unterrichtsintensität, insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause oder Verletzung (z. B. nach Gehirnerschütterungen oder Krankheit).
- schlagen den Teilnehmenden nach Verletzungen vor, abzuklären, ob der Einsatz eines Tapeverbandes oder eines Hilfsmittels zur Stabilisierung sinnvoll wäre.
- reduzieren bei übermässiger Ermüdung (insbesondere bei Kindern) rechtzeitig die Komplexität oder Intensität der Übungen.

Spezielles im Wettkampf-Ringen

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- schützen die Teilnehmenden vor übermässiger Gewichtsreduktion.
- lassen Verletzte und Kranke erst nach Ausheilung und Genesung an Wettkämpfen teilnehmen.