



Unfallprävention im Tchoukball

Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass alle Teilnehmenden Hallensportschuhe mit rutschfester Sohle tragen und dass Uhren, Schmuck usw. abgelegt oder allenfalls abgeklebt werden.
- gewährleisten, dass jegliche Rutsch- und Stolpergefahren so schnell wie möglich behoben werden (z. B. durch das Wegräumen von nicht benutzten Bällen oder das Trocknen von feuchten Stellen am Boden).
- stellen das Einhalten von Regeln und faires Verhalten im Training und im Wettkampf sicher.

Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leitende

- sensibilisieren die Spieler/innen beim Wiedereinstieg nach einer Gelenkverletzung (Sprunggelenk, Finger) geeignete Schutzausrüstung zu tragen (z. B. Sprunggelenkstütze, Tapeverband).
- regen Brillenträger an, Kontaktlinsen oder eine sporttaugliche Brille zu tragen.
- sorgen dafür, dass alle Spieler Kniebandagen tragen.

Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- führen zu Beginn jeder Trainingseinheit und vor jedem Spiel ein Aufwärmprogramm durch.
- führen regelmässig Stabilisierungsübungen für die Fuss-, Knie- und Schultergelenke sowie angemessene Kräftigungs- und Dehnprogramme für die Rumpf-, Bein- und Schultermuskulatur durch.
- vermitteln eine korrekte Wurf- und Landetechnik und nehmen im Fall einer falschen Technik die notwendigen Korrekturmassnahmen vor.
- sorgen für eine alters- und niveauangepasste Trainings- und Wettkampftintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z. B. nach Verletzung oder Krankheit).
- organisieren Übungen und Spielformen so, dass das Risiko von Unfällen durch Zusammenstösse oder Balltreffer möglichst vermieden wird (Wurfbahnen, Position der Passspieler/innen, Führen von Diskussionen ausserhalb der Gefahrenzone).

Kindersport

J+S-Leitende

- wenden das Tchoukball Kindersport Konzept an (www.tchoukball.ch > Dokumente > Downloads > Bildung > Concept tchoukball Sport des enfants).
- sorgen dafür, dass alters- und niveauangepasste Regeln verwendet werden.
- benutzen alters- und niveaugerechte Bälle (Ballgrösse und Luftdruck).