



Unfallprävention im Badminton

Persönliche Ausrüstung

J+S-Leitende

- achten darauf, dass alle Teilnehmenden geeignete Sportkleidung tragen, insbesondere Hallen-Sportschuhe mit gutem seitlichen Halt (keine Joggingsschuhe!).
- achten darauf, dass alle Teilnehmenden gut haftende Griffbänder an den Rackets haben.
- achten darauf, dass immer Schutzbrillen getragen werden, wenn es die Situation erfordert (z. B. Feeding aus kurzer Distanz, einseitige Erblindung).

Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- führen für alle Trainings und Wettkämpfe ein zielgerichtetes Aufwärmen und Auslaufen 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 Schlag- und Lauftechnik.
- organisieren Übungen und Spielformen so, dass Zusammenstösse und Unfälle vermieden werden (z. B. genügend Abstand, Einhaltung von Feldbegrenzungen, Positionierung von Zuspielenden).
- achten darauf, dass Rutsch- und Stolpergefahren so schnell wie möglich minimiert werden (z. B. Entfernen von Shuttles, Federn, Schweisstropfen, Staub).
- sorgen für eine alters- und niveauangepasste Trainings- und Wettkampfindensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause. Nach einer Verletzung wird ein allfälliger Einsatz von Zusatzmassnahmen (z. B. Tapeverband, Sprunggelenkstütze) besprochen.

Kindersport

J+S-Leitende

- setzen bei Bedarf angepasstes Kinderbadmintonmaterial (z. B. verkürzte Schläger) ein.