



## Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- halten sich strikt an die Regeln des Eidgenössischen Hornusserverbands und fördern faires Verhalten im Training und im Wettkampf.
- gewährleisten bei ihrer Tätigkeit eine aktive, dem Entwicklungsstand der Teilnehmenden entsprechende Aufsicht und Betreuung.

## Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- sorgen dafür, dass alle Teilnehmenden immer mit Schutzhelm (Vollgesichtsschutz), passender Kleidung und gutem Schuhwerk trainieren und spielen.

## Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- führen zu Beginn jeder Trainingseinheit und vor jedem Wettkampf ein funktionelles Aufwärmprogramm durch.
- führen regelmässig Stabilisierungsübungen für die Fuss- und Kniegelenke sowie angemessene Kräftigungs- und Dehnprogramme für die Bein-, Rumpf- und Schultermuskulatur durch.
- sensibilisieren die Teilnehmenden für angemessenes und sinnvolles Krafttraining.
- sensibilisieren die Teilnehmenden, beim Wiedereinstieg nach einer Verletzung einen Gelenkschutz zu tragen (z. B. Sprunggelenkstütze, Tapeverband).
- achten bei der Trainingsauswahl darauf, dass die entsprechenden Voraussetzungen bezüglich Athletik und Technik erfüllt sind.
- sorgen für eine alters- und niveauangepasste Trainings- und Wettkampfintensität. Dies gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einem längeren Trainingsunterbruch (z. B. nach Verletzungen oder Krankheiten).
- organisieren Übungen und Spielformen so, dass das Risiko von Unfällen durch Schindel oder Nusstreffer möglichst vermieden wird.
- sorgen für genügend Pausen mit Energie- und Flüssigkeitszufuhr.
- beobachten das Geschehen während dem Training und Wettkampf. Sie tauschen sich regelmässig mit den Erziehungsberechtigten aus.

## Sport mit Kindern

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- achten auf das Alter und den Entwicklungsstand der Kinder und führen angepasste Spielformen durch.