



Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- gewährleisten, dass alle Teilnehmenden geeignete Sportkleidung tragen, insbesondere Nockenschuhe, und dass sie Uhren, Schmuck usw. ablegen.
- sorgen dafür, das Rutsch- und Stolperrisiko möglichst zu verringern (Entfernen von Gegenständen, Bällen usw.).
- stellen sicher, dass keine Gegenstände auf dem Spielfeld herumliegen, dass die Pfosten gepolstert und die vier seitlichen Markierungsfahnen biegsam sind.

Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- stellen sicher, dass die Teilnehmenden einen persönlichen Mundschutz tragen.
- informieren objektiv über die Vorteile des Rugbyhelms (Scrum Cap).
- ermutigen Brillenträger zum Tragen von Kontaktlinsen.
- regen die Spieler/innen beim Wiedereinstieg nach einer Gelenksverletzung (insbesondere am Knie, Sprunggelenk oder Finger) zum Tragen eines Gelenkschutzes an (z. B. flexible Gelenkorthese für den Kampfsport, Gelenkschiene, Tapeverband).

Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- sorgen dafür, dass alle Jugendlichen die Grundregeln kennen und einhalten.
- dulden kein unfaires Verhalten, fordern die Spieler/innen auf, die Gesundheit ihrer Gegenspieler/innen nicht zu gefährden und stützen die Entscheide der Schiedsrichter.
- führen das Körperspiel schrittweise ein und weisen die Spieler/innen ständig auf die laut Reglement zulässigen Handlungsmöglichkeiten hin.
- führen zu Beginn jeder Trainingseinheit und vor jedem Spiel ein kampfsportspezifisches Aufwärmprogramm durch.
- berücksichtigen die körperlichen Unterschiede zwischen den Teilnehmenden (Grösse, Kraft und Ausdauer) bei der Trainingsplanung und -umsetzung (Gruppenzusammensetzung, Leistungsdauer).

- führen regelmässig gezielte Stabilisierungsübungen für die Knöchel- und Kniegelenke sowie Kraft- und Dehnungsübungen für die Rumpf-, Nacken- und Schultermuskulatur durch.
- sorgen für eine alters- und niveauangepasste Trainings- und Wettkampfindensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Pause wegen einer Verletzung oder Krankheit.
- passen Übungen und Spielformen zur Steigerung der Bewegungsschnelligkeit dem Niveau der Spieler/innen an (Spielfeldgrösse).
- nehmen Sportverletzungen ernst – insbesondere Kopfverletzungen – und prüfen nach dem Rugby Ready-Check von World Rugby (Injury Management). Im Zweifel nehmen sie die Spielerin/den Spieler aus dem Spiel.
- planen angemessene Pausen zur Deckung des Energie- und Flüssigkeitsbedarfs.
- stellen sicher, dass eine Erste-Hilfe-Apotheke, Kühlkompressen und eine Bahre jederzeit griffbereit sind.

Sport mit Kindern

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- sorgen dafür, dass kindergerechtes Sportmaterial verwendet wird (kleinere Bälle usw.).
- passen die Anzahl Spieler/innen und die Spielfeldgrösse im Training und im Match dem Niveau der Teilnehmenden an, um die Bewegungsgeschwindigkeit der Spieler/innen zu begrenzen.
- Führen kindergerechte Trainings durch (Gruppenzusammensetzung, Leistungsdauer), insbesondere in den Kampfphasen.