

Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- sorgen dafür, dass die Regeln sowohl im Training als auch im Wettkampf eingehalten werden.
- stellen beim Hallenhockey sicher, dass die Banden und Tore zu jeder Zeit korrekt montiert sind und der Sturzraum frei von Hindernissen ist.
- achten darauf, dass Rutsch- und Stolpergefahren so schnell wie möglich minimiert werden (z. B. Entfernen von Bällen, Stöcken, Feuchtigkeit auf Hallenböden usw.).
- wässern beim Sommer Landhockey den Kunstrasen ausreichend, um grobe Schürfwunden zu vermeiden.

Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- achten darauf, dass alle Teilnehmenden Landhockeyschuhe passend zur Spielunterlage und mit gutem seitlichem Halt tragen.
- sorgen dafür, dass Uhren, Schmuck usw. abgelegt oder allenfalls abgeklebt werden.
- sorgen dafür, dass alle Teilnehmenden einen gepolsterten Handschutz links, Schienbeinschoner und einen persönlichen Mundschutz tragen.
- sorgen im Training und Spiel dafür, dass die Abwehrspieler/innen, die auf der Linie stehen, bei einer kurzen Ecke einen Gesichtsschutz tragen und empfehlen Jungen und Männern einen Tiefschutz zu tragen.
- sorgen dafür, dass die Goalies die vollständige und intakte Schutzausrüstung korrekt gemäss Verbandsreglement tragen.
- sorgen dafür, dass die Stöcke regelmässig auf Abnutzung geprüft werden (Haarrisse, Kanten, Splitter) und wenn nötig repariert resp. ersetzt werden.
- sensibilisieren Brillenträger/innen, Kontaktlinsen oder eine sporttaugliche Brille zu tragen.

Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- führen zu Beginn jeder Trainingseinheit und vor dem Spiel ein gezieltes Warm-up-Programm durch.
- führen regelmässig Stabilisierungsübungen für die Fuss-, Knie- und Schultergelenke sowie angemessene Kräftigungs- und Dehnprogramme für die Fuss-, Bein-, Rumpf- und Oberkörpermuskulatur durch.
- sorgen für eine alters- und niveaueingepasste Trainings- und Wettkampfintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z. B. nach Verletzung oder Krankheit).
- sensibilisieren Spieler/innen beim Wiedereinstieg nach einer Gelenksverletzung einen Gelenksschutz zu tragen (z. B. Sprunggelenksstütze, Tapeverband).
- organisieren Übungen und Spielformen so, dass das Risiko von Unfällen durch Kollisionen, Schläger- und Balltreffer möglichst vermieden wird (z. B. Laufwege, Abstand, Positionierung von Zuspielenden, koordiniertes Einsammeln von Bällen hinter dem Tor).
- sorgen für genügend Pausen mit Energie- und Flüssigkeitszufuhr.

Sport mit Kindern

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- setzen angepasstes Kindermaterial (z. B. leichte Minihockeybälle bei U8, verkürzter Stock usw.) ein.
- vermitteln eine gute Grundtechnik, die erlaubt, so früh wie möglich, den Kopf oben zu halten.
- sorgen dafür, dass alters- und niveaueingepasste Regeln verwendet werden (z. B. kein Ausholen mit dem Schläger – Stock am Boden).

