



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 Wettkampftintensität. 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.



VERBAND DER SPORTVEREINE SÜDTIROLS

Öffentliche Verwendung des VSS mit Zustimmung der Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) und des Bundesamts für Sport (BASPO).

BASPO/J+S 30.131.110 d, Ausgabe 2015