



Unfallprävention im Basketball

Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass alle Teilnehmenden angepasste Sportkleidung (z. B. Schuhe, Shirt usw.) tragen und Uhren, Schmuck usw. ablegen.
- räumen herumliegende Bälle weg.

Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass Spielerinnen und Spieler beim Wiedereinstieg nach einer Sprunggelenksverletzung einen Sprunggelenksschutz tragen (z. B. Sprunggelenksstütze, Tapeverband, hochschafftiges Schuhwerk) als Ergänzung zum propriozeptiven Krafttraining der Fussgelenksmuskulatur.

Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- sorgen für das Einhalten von Regeln und fördern faires Verhalten im Trainings- und Wettkampfbetrieb.
- führen zu Beginn jeder Trainingseinheit ein Warm-up-Programm durch.
- sorgen für die Umsetzung der «Sport Basics» der Suva inklusive propriozeptivem Training (Gleichgewichtsstabilisationstraining) der Fussgelenksmuskulatur.
- sorgen für eine alters- und niveauangepasste Trainings- und Wettkampfindensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z. B. nach Verletzungen oder Krankheiten).



VERBAND DER SPORTVEREINE SÜDTIROLS

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

