



# Unfallprävention im Curling

## Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- gewährleisten bei ihrer Tätigkeit eine aktive, dem Entwicklungsstand der Teilnehmenden entsprechende Aufsicht.
- regen zu einem bewussten Umgang mit Risiko an.
- stellen sicher, dass jeder seine Rolle auf dem Eis kennt und einhält.

## Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leitende

- entscheiden situativ, ob Helme (Schneesporthelm) oder Stirnband getragen werden.
- sorgen dafür, dass passende Schuhe getragen werden (Curlingschuhe oder Slide/Antislidesohle an Sportschuhen), pro Hack nur eine Slidingsohle verwenden.

## Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- führen ein niveauangepasstes Warm-up durch – insbesondere auf gut vorbereitete Kniegelenke ist zu achten (spielerisch, auch Sequenzen ohne Antisliders).
- machen mit den Teilnehmenden Übungen für die Rumpfstabilität und Beweglichkeit des Hüftbeugers.
- üben systematisch das sichere Bewegen auf dem Eis, inkl. Betreten und Verlassen.
- setzen durch, dass sich die Teilnehmenden nur vorwärts und seitwärts bewegen.
- sorgen dafür, dass Teammitglieder, die keine Aufgabe haben, nicht im Feld stehen.
- setzen durch, dass Steine nicht angehoben, nicht mit Händen oder Füßen angehalten, nicht überstiegen und nicht in Richtung von Personen gespielt werden.
- setzen durch, dass nur mit Antisliders gewischt wird.
- wissen, wie Erste Hilfe zu leisten und wo das entsprechende Material zu finden ist (Notfallnr. 112).
- verzichten auf den Einsatz von Laser (Gefährdung der Augen der Teilnehmenden).

## Kindersport

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass bei Einsteigern pro Rink eine Leiterperson auf dem Eis ist.
- setzen Cherry-Rocker-Steine ein.
- spielen auf verkürzten Bahnen.