



Unfallprävention im Eislauf

Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass der Trainingsbetrieb abgetrennt vom öffentlichen Bereich stattfinden kann.
- sorgen dafür, dass die Eisfläche frei von Gegenständen ist und die Türen an der Bande geschlossen sind.
- sorgen für variable und vielseitige Trainingsreize.
- sorgen für aktive Erholungs- und Regenerationsmassnahmen, damit die Jugendlichen vor Überlastungsschäden geschützt werden.
- sorgen im Leistungssport für eine gute Zusammenarbeit zwischen Athlet, Trainerstab und medizinischer Betreuung.
- sorgen für das Anbringen von Sturzraumpolsterungen im Short Track und Eisschnelllauf.

Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leitende

- sensibilisieren, dass die Schlittschuhe passen und das Eisen geschliffen ist.
- sensibilisieren dafür, dass warme, nicht einengende Kleidung getragen wird.
- sensibilisieren dafür, dass eine Mütze/ein Stirnband und Handschuhe getragen werden.
- sensibilisieren dafür, dass Einsteiger einen Helm tragen.
- sensibilisieren dafür, dass die Schlittschuhschoner abgezogen werden, bevor die Eisfläche betreten wird.

Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- führen regelmässig Stabilisierungsübungen für die Knie- und Fussgelenke sowie angemessene Kräftigungs- und Dehnprogramme für die Fuss-, Bein-, Rumpf- und Schultermuskulatur durch.
- vermitteln die optimale Technik beim Aufstehen, Bremsen sowie bei Landungen nach Sprüngen.
- sorgen für eine alters- und niveauangepasste Trainings- und Wettkampftintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (v. a. nach Verletzung oder Krankheit).
- sorgen für ein umfassendes Aufwärmen (v. a. auch Off-ice).
- sorgen dafür, dass beim Off-ice-Training passendes Schuhwerk getragen wird.
- sorgen für das Einhalten von Regeln und fördern faires Verhalten im Trainings- und Wettkampfbetrieb.

Kindersport

J+S-Leitende

- gewähren bei ihrer Tätigkeit eine aktive, dem Entwicklungsstand der Kinder entsprechende Aufsicht und Sorgfalt.
- achten auf eine durchdachte Organisation des Unterrichts.
- sorgen für das Tragen von Handschuhen, Helm (oder allenfalls Mütze/Stirnband bei Fortgeschrittenen).
- sorgen im Leistungssport für eine gute Zusammenarbeit zwischen Athlet, Trainerstab und medizinischer Betreuung (Kindersport).

Spezielles für Paarlaufen, Eistanzen und Synchronized Skating

J+S-Leitende

- sorgen für das Einhalten der sicherheitsrelevanten Regeln des Verbandes im Training wie auch im Wettkampf.
- vermeiden Verletzungen beim Paarlaufen, Eistanzen und Synchronized Skating wie beispielsweise Schnittverletzungen, Stürze sowie Kollisionen.

Spezielles für Eisschnelllauf und Short Track

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass im Short Track Helm und schnittfeste Kleidung getragen werden.
- sorgen dafür, dass im Eisschnelllauf situativ Helm und schnittfeste Kleidung getragen werden.
- sorgen dafür, dass die für die jeweilige Bahn geltenden Regeln den Athleten bekannt sind und eingehalten werden (Innenbahn = schnelles Laufen; Aussenbahn = langsames Laufen; Aufwärbahn = Gleiten; Überholen nur aussen).
- sorgen dafür, dass insbesondere Starttrainings ausschliesslich an den dafür vorgesehenen Stellen auf einer Bahn durchgeführt werden.



VERBAND DER SPORTVEREINE SÜDTIROLS

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