



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.