



# Unfallprävention im Faustball

## Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- sorgen für geeignete Sportkleidung (insbesondere Schuhe).
- sorgen dafür, dass Uhren, Schmuck usw. abgelegt oder allenfalls abgeklebt und keine Kaugummis/Bonbons gekaut werden.
- sorgen dafür, dass das Netz und die Faustballständer korrekt auf- und abgebaut werden und dass nicht verwendetes Material (z. B. Bälle, Langbänke, Taschen) weggeräumt wird.
- sorgen dafür, dass Feuchtigkeit auf Hallenböden schnellstmöglich getrocknet wird.
- sorgen dafür, dass der benutzte Spieluntergrund draussen frei von Hindernissen und Löchern ist und melden allfällige Mängel der zuständigen Stelle.

## Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leitende

- empfehlen beim Wiedereinstieg nach einer Sprunggelenksverletzung einen Sprunggelenksschutz zu tragen (z. B. Sprunggelenksstütze, Tapeverband) als Ergänzung zum propriozeptiven Krafttraining der Fussgelenksmuskulatur.
- sensibilisieren Brillenträger, Kontaktlinsen oder eine sporttaugliche Brille zu tragen.

## Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- führen in jedem Training propriozeptive Fussgelenksübungen und Stabilisierungsübungen für Knie-, Rumpf- und Schultermuskulatur durch (siehe Suva «Sport Basics»).
- führen zu Beginn jeder Trainingseinheit und vor dem Wettkampfspiel ein angepasstes Aufwärmen durch.
- sorgen für eine alters- und niveauangepasste Trainings- und Wettkampftintensität sowie angepasste Regeln und Materialien (insbesondere Bälle). Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z. B. nach Verletzungen oder Krankheiten).
- lehren die korrekte Faustballtechnik (v. a. Angriffsschlag und Hechtabwehren).
- sorgen für das Einhalten von Regeln und fördern faires Verhalten in Training und Wettkampf.



VERBAND DER SPORTVEREINE SÜDTIROLS

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

BASPO/J+S 30.221.110 d, Ausgabe 2016