



# Unfallprävention im Golf

## Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- legen Wert auf diszipliniertes Verhalten und übernehmen Vorbildfunktion.
- sorgen für Kenntnis und Anwendung der Reaktion «FORE».
- definieren und sorgen für die Meidung von Gefahrenzonen (z. B. Abstand zum Schlagenden).
- achten darauf, dass keine Schläge und Schwünge in Richtung von anderen Personen ausgeführt werden (nicht gegeneinander spielen auf der Übungsanlage).
- sorgen dafür, dass sich alle nur mit dem Einverständnis des/der Leitenden fortbewegen.
- lassen die Bälle ohne Schläger einsammeln.
- bringen die Jugendlichen bei Gefahr wie z. B. Gewitter frühzeitig in Sicherheit.

## Persönliche Ausrüstung

J+S-Leitende

- achten darauf, dass kein defektes Material verwendet wird.
- achten darauf, dass alle Teilnehmenden geeignete Sportkleidung tragen, insbesondere Golf-/Rasenschuhe mit gutem Halt und der Witterung angepasste Kleidung bei Nässe und Kälte.
- achten auf einen wirkungsvollen Sonnenschutz.
- achten darauf, dass alle Teilnehmenden Schläger in angemessener Länge mit guten Griffen verwenden.

## Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- führen für alle Trainings und Wettkämpfe ein zielgerichtetes Aufwärmen durch.
- führen regelmässig Stabilisierungsübungen für die Knie-, Hand- und Schultergelenke sowie Kräftigungs- und Dehnübungen für die Rumpf- und Armmuskulatur durch.
- sorgen für eine angepasste Trainings- und Wettkampfintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z. B. Verletzungen oder Krankheiten).
- sorgen für eine schonende Schwungtechnik und Griffhaltung.

## Kindersport

J+S-Leitende

- markieren Gefahrenzonen mit Band oder Schnur.
- verwenden kindergerechte Bälle und Schläger.
- passen die Trainingseinheit der Aufmerksamkeitsspanne an.



VERBAND DER SPORTVEREINE SÜDTIROLS

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

BASPO/J+S 30.281.110 d, Ausgabe 2016