



# Unfallprävention im Handball

## Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass alle Teilnehmenden geeignete Sportkleidung tragen, insbesondere rutschfeste Hallen-Sportschuhe und dass Schmuck usw. abgelegt oder allenfalls abgeklebt wird.
- vermeiden Feuchtigkeit auf Hallenböden.

## Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leitende

- sensibilisieren Spieler beim Wiedereinstieg von einer Sprunggelenksverletzung, dass sie einen Sprunggelenksschutz tragen (z. B. Sprunggelenksstütze, Tapeverband).
- sorgen bei Torhütern für das Tragen eines Tiefschutzes.
- sensibilisieren Brillenträger, Kontaktlinsen oder eine sporttaugliche Brille zu tragen.

## Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- sorgen für das Einhalten von Regeln und das Vermeiden von unfairm Verhalten im Trainings- und Wettkampfbetrieb.
- führen zu Beginn jeder Trainingseinheit und vor dem Spiel ein Warm-up-Programm durch.
- sorgen für die Umsetzung der Suva «Sport Basics» inklusive einem propriozeptivem Training (Gleichgewichtsstabilisationstraining) der Fussgelenksmuskulatur und setzen bei Bedarf die Inhalte der Broschüre «Sportverletzungen» um.
- sorgen für eine angepasste Trainings- und Wettkampftintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg von Kindern und Jugendlichen nach einer Trainingspause (z. B. Verletzungen oder Krankheiten).
- führen bei falscher Landetechnik Korrekturmassnahmen durch.
- sorgen dafür, dass nicht verwendete Bälle weggeräumt werden.

## Kindersport

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass alters- und niveauangepasste Regeln und Materialien verwendet werden.



VERBAND DER SPORTVEREINE SÜDTIROLS

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