



# Unfallprävention im Rugby

## Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass alle Jugendlichen die Grundregeln kennen und einhalten.
- dulden kein unfaires Verhalten, fordern die Spieler/innen auf, die Gesundheit ihrer Gegenspieler/innen nicht zu gefährden und stützen die Entscheide der Schiedsrichter.
- stellen sicher, dass keine Gegenstände auf dem Spielfeld liegen, dass die Pfosten gepolstert und die vier seitlichen Markierungsfahnen biegsam sind.

## Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leitende

- gewährleisten, dass alle Teilnehmenden geeignete Sportkleidung tragen, insbesondere rutschfeste Sportschuhe, und dass Schmuck abgelegt wird.
- stellen sicher, dass die Teilnehmenden einen persönlichen Mundschutz tragen.
- regen Brillenträger zum Tragen von Kontaktlinsen an.
- sensibilisieren die Spieler/innen beim Wiedereinstieg nach einer Sprunggelenksverletzung, dass sie einen Sprunggelenkschutz (z. B. eine Sprunggelenkstütze) tragen und Stabilisierungsübungen ausführen.
- prüfen den Einsatz von flexiblen, kampfsportspezifischen Gelenkorthesen, insbesondere nach einer Knieverletzung.

## Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- führen das Körperspiel schrittweise ein und weisen die Spieler/innen ständig auf die zulässigen Handlungsmöglichkeiten hin.
- führen zu Beginn jeder Trainingseinheit und vor jedem Spiel ein kampfsportspezifisches Aufwärmprogramm durch.
- sorgen für eine angepasste Trainings- und Wettkampftensität, insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Verletzung oder einer Pause.
- führen gezielte Trainings der Rumpf-, Nacken- und Schultergelenksmuskulatur durch (Stabilisierungs-/Krafttraining).
- nehmen Verletzungen ernst – insbesondere Kopfverletzungen – und prüfen nach dem Rugby Ready-Check von World Rugby (Injury Management). Im Zweifel nehmen sie den Spieler/die Spielerin aus dem Spiel.
- stellen sicher, dass eine Erste-Hilfe-Apotheke und eine Bahre jederzeit griffbereit sind.