



Unfallprävention im Tischtennis

Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- achten darauf, dass die Teilnehmenden wissen, wie Tische fachgerecht aufgestellt und weggeräumt werden (u. a. nicht alleine).
- kontrollieren, dass die Tische stabil stehen.
- achten auf einen genügend grossen Abstand zwischen den Tischen.
- achten darauf, dass alle Teilnehmenden geeignete seitenstabile Hallen-Sportschuhe tragen (keine Joggingschuhe).
- achten darauf, dass die Rutsch- und Stolpergefahr minimiert wird (z. B. Entfernen von Schweiß, Staub, herumliegenden Gegenständen).
- sensibilisieren Teilnehmende mit Sehschwächen für das Tragen einer Sportbrille (insbesondere bei einseitiger Erblindung).

Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- sorgen für ein allgemeines Aufwärmen vor Beginn des spezifischen Trainings oder des Wettkampfs.
- bauen regelmässig Stabilisierungsübungen für das Fuss- und Kniegelenk ein sowie planen angemessene Kräftigungsprogramme für Rumpf und Schultern.
- sorgen für eine alters- und niveauangepasste Trainings- und Wettkampftintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z. B. nach Verletzungen oder Krankheiten). Nach einer Verletzung wird ein allfälliger Einsatz von Zusatzmassnahmen besprochen (z. B. Taperverband, Sprunggelenkstütze).
- organisieren alle Übungen so, dass Unfälle vermieden werden (z. B. genügend Abstand einzelner Gruppen bei Stafetten und Laufspielen, klare, altersgerechte Instruktionen etc.).
- vermitteln eine korrekte Schlagtechnik.



VERBAND DER SPORTVEREINE SÜDTIROLS

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

