



# Unfallprävention im Volleyball

## Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass alle Teilnehmenden geeignete Sportkleidung insbesondere rutschfeste Hallen-Sportschuhe tragen und dass Schmuck usw. abgelegt oder allenfalls abgeklebt wird.
- sorgen dafür, dass Netze korrekt auf- und abgebaut werden und räumen nicht verwendetes Material (z. B. Bälle, Netzspindel) weg.
- vermeiden Feuchtigkeit auf Hallenböden.

## Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass Spieler beim Wiedereinstieg nach einer Sprunggelenksverletzung ergänzend zum propriozeptiven Krafttraining der Fussgelenksmuskulatur einen Sprunggelenksschutz tragen (z. B. Sprunggelenksstütze, Tapeverband). Beim Wiedereinstieg nach Fingerverletzungen hilft ein Tapeverband.
- 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 Warm-up-Programm durch.
- sorgen für eine alters- und niveauangepasste Trainings- und Wettkampftintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z. B. Verletzungen oder Krankheiten).
- lehren die korrekte Volleyballtechnik (z. B. Angriffsschlag, Landung nach Sprung).
- setzen die Regeln bezüglich Übertreten konsequent durch.

## Kindersport

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass alters- und niveauangepasste Regeln und Materialien (leichtere Bälle) verwendet werden.
- ahnden jegliche Netzberührungen als Fehler.

## Spezielles für Beachvolleyball

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass es genügend Sand hat, und dieser gleichmässig verteilt und frei von Gegenständen ist.
- sorgen dafür, dass die Jugendlichen vor der Sonne genügend geschützt sind (Crème, Sonnenbrille, Hut, ausreichend Pausen und Wasser).



VERBAND DER SPORTVEREINE SÜDTIROLS

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