Unfallprävention

AMERICAN FOOTBALL

(Flag und Tackle)

Allgemeines

Trainerinnen und Trainer

- sorgen dafür, dass alle Spieler:innen die Grundregeln kennen und einhalten.
- dulden kein unfaires oder unangemessenes Verhalten, fordern die Spieler:innen auf, die Gesundheit ihrer Gegenspieler:innen nicht zu gefährden und stützen die Entscheide der Schiedsrichter:innen.
- stellen sicher, dass keine Gegenstände auf dem Spielfeld liegen, dass die Goalposts mit Polstern versehen und die Endzonen-Pylonen nicht fixiert sind.
- stellen sicher, dass alle Hindernisse oder Installationen mit weniger als 4 Meter Abstand zum Spielfeld entfernt oder gepolstert werden.

Persönliche Schutzausrüstung

Trainerinnen und Trainer

- gewährleisten, dass alle Spieler:innen geeignete Sportkleidung tragen, insbesondere Nockenschuhe, und dass Schmuck abgelegt oder abgeklebt wird.
- stellen beim Flag Football sicher, dass die Spieler:innen einen persönlichen Mundschutz tragen.
- garantieren beim Tackle Football, dass die Teilnehmenden eine persönliche, regelkonforme Schutzausrüstung in passender Größe tragen (Helm mit Gesichts- und Mundschutz, Schulterpolster (Pads)).
- empfehlen weitere positionsbezogene Schutzausrüstung (Handschuhe, gepolsterte Unterziehhosen, etc.).
- regen Brillenträger:innen zum Tragen von Kontaktlinsen an.
- sensibilisieren die Spieler:innen beim Wiedereinstieg nach einer Verletzung (Knie, Sprunggelenk, Finger), dass sie ein professionelles Rehabilitationsprogramm durchführen und auch das Tragen eines Gelenksschutzes thematisieren (z.B. flexible Gelenkorthese).

Präventionsmaßnahmen bei der Sportaktivität

Trainerinnen und Trainer

- führen das Körperspiel schrittweise ein und weisen die Spieler:innen ständig auf die geltenden Regeln hin.
- starten jede Trainingseinheit und jedes Spiel mit einem angemessenen Aufwärmprogramm.
- trainieren gezielt Rumpf-, Nacken- und Schultergelenksmuskulatur (Stabilisierungs-/Krafttraining).
- sorgen für eine alters- und niveauangepasste Trainings- und Wettkampfintensität.
- spielen mit Kindern/Jugendlichen unter 13 Jahren ausschließlich Flag Football.
- nehmen Verletzungen ernst – insbesondere Kopfverletzungen – und sind sensibilisiert für Gehirnerschütterungen und ihre Symptome. Im Zweifel nehmen sie den Spieler/Spielerin aus dem Spiel.
- stellen sicher, dass notwendige Mittel zur Erstversorgung von Sportverletzungen jederzeit griffbereit sind.
- sorgen für genügend Pausen mit Energie- und Flüssigkeitszufuhr.