

# Unfallprävention

## BASKETBALL

### Allgemeines

Trainerinnen und Trainer

- ✓ sorgen dafür, dass alle Kinder und Jugendlichen geeignete Sportkleidung tragen, insbesondere rutschfeste Hallensportschuhe, usw.; Uhren und anderer Schmuck muss abgelegt oder abgeklebt werden.
- ✓ achten darauf, dass Rutsch- und Stolpergefahren so schnell wie möglich minimiert werden (z.B. Entfernen von Bällen, Feuchtigkeit usw.).

### Persönliche Schutzausrüstung

Trainerinnen und Trainer

- ✓ sensibilisieren Spieler/innen beim Wiedereinstieg nach einer Sprunggelenksverletzung einen Gelenksschutz zu tragen (z.B. Sprunggelenksstütze, Tapeverband, hochschaftige Schuhe).
- ✓ sensibilisieren Brillenträger/innen, Kontaktlinsen oder eine sporttaugliche Brille zu tragen.

### Präventionsmaßnahmen bei der Sportaktivität

Trainerinnen und Trainer

- ✓ sorgen für das Einhalten von Regeln und fördern faires Verhalten im Trainings- und Wettkampfbetrieb.
- ✓ führen zu Beginn jeder Trainingseinheit ein Warm-up Programm durch.
- ✓ führen regelmäßig Stabilisierungsübungen für die Fuß- und Kniegelenke sowie angemessene Kräftigungs- und Dehnprogramme für die Bein-, Rumpf- und Schultermuskulatur durch.
- ✓ sorgen für eine alters- und niveauangepasste Trainings- und Wettkampftintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z.B. nach Verletzungen oder Krankheiten).
- ✓ sorgen für eine korrekte Ladetechnik nach Sprüngen.
- ✓ organisieren Übungen und Spielformen so, dass das Risiko von Unfällen durch Kollisionen

- ✓ und Balltreffer möglichst vermieden wird (Laufwege, Positionierung von Zuspielenden).
- ✓ sorgen für genügend Pausen mit Energie- und Flüssigkeitszufuhr.

### Kindersport

Trainerinnen und Trainer

- ✓ verwenden Bälle mit angemessener Größe und Gewicht.
- ✓ sorgen dafür, dass alters- und niveauangepasste Regeln und Materialien verwendet werden.

