Unfallprävention
FAUSTBALL

Allgemeines
Trainerinnen und Trainer

- sorgen dafür, dass alle Teilnehmenden geeignete Sportkleidung tragen (insbesondere Schuhe).
- sorgen dafür, dass Uhren, Schmuck usw. abgelegt oder allenfalls abgeklebt und keine Kaugummis gekaut werden.
- sorgen dafür, dass das Netz und die Faustballständer korrekt auf- und abgebaut werden und dass nicht verwendetes Material (z.B. Bälle, Langbänke, Taschen) weggeräumt wird.
- sorgen dafür, dass Feuchtigkeit auf Hallenböden schnellstmöglich getrocknet wird.
- sorgen dafür, dass der benutzte Spieluntergrund draußen frei von Hindernissen und Löchern ist und melden allfällige Mängel der zuständigen Stelle.

Persönliche Schutzausrüstung
Trainerinnen und Trainer

- empfehlen beim Wiedereinstieg nach einer Sprunggelenksverletzung das Tragen eines Sprunggelenksschutzes (z.B. Sprunggelenksstütze, Tapeverband).
- sensibilisieren Brillenträger, Kontaktlinsen oder eine sporttaugliche Brille zu tragen.

Präventionsmaßnahmen bei der Sportaktivität
Trainerinnen und Trainer

- führen in jedem Training propriozeptive Fußgelenksübungen und Stabilisierungsübungen für Knie-, Rumpf- und Schultermuskulatur durch.
- führen zu Beginn jeder Trainingseinheit und vor dem Wettkampfspiel ein angepasstes Aufwärmen durch.
- sorgen für eine alters- und niveauangepasste Trainings- und Wettkampfintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z.B. nach Verletzungen oder Krankheiten).
- lehren die korrekte Faustballtechnik (v.a. Angriffsschlag, korrekte Landetechnik nach Sprüngen und Hechtabwehren).
- sorgen für das Einhalten von Regeln und fördern faires Verhalten in Training und Wettkampf.
- organisieren Übungen und Spielformen so, dass Unfälle durch Kollisionen und Balltreffer möglichst vermieden werden (Laufwege, Positionierung von Zuspielenden).

Kindersport
Trainerinnen und Trainer

- verwenden Bälle mit angemessener Größe und Gewicht.
- sorgen dafür, dass alters- und niveauangepasste Regeln und Materialien verwendet werden.
- sorgen für genügend Pausen mit Energie- und Flüssigkeitszufuhr.