Unfallprävention
HANDBALL

Allgemeines
Trainerinnen und Trainer

- sorgen dafür, dass alle Kinder und Jugendlichen geeignete Sportkleidung tragen (insbesondere rutschfeste Hallen-Sportschuhe).
- Uhren, Schmuck usw. muss abgelegt oder allenfalls 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, dass sie einen Gelenksschutz tragen (z.B. Sprunggelenksstütze, Tapeverband).
- sorgen bei Torhüter:innen für das Tragen eines Tiefschutzes.
- sensibilisieren Spieler:innen, dass ein Mundschutz vor Zahnverletzungen wie auch vor Gehirnerschütterungen schützt.
- 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 gutes 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 angepasste Trainings- und Wettkampfintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause wie z.B. nach Verletzungen oder Krankheiten.
- organisieren Übungen und Spielformen so, dass das Risiko von Unfällen durch Kollisionen und Balltreffer möglichst vermieden wird (Laufwege, Positionierung von Zuspielenden).
- sorgen für eine korrekte und knieschonende Landetechnik nach Sprüngen.
- 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.