

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 von einer Sprunggelenksverletzung, dass sie einen Gelenkschutz tragen (z.B. Sprunggelenksstütze, Tapeverband).
- ✔ sorgen bei Torhütern 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 Wettkampftintensität. 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 niveaugerechte Regeln und Materialien verwendet werden.

