Unfallprävention
LANDHOCKEY

Allgemeines
Trainerinnen und Trainer

- achten darauf, dass die Sicherheitsregeln sowohl im Training als auch im Wettkampf konsequent eingehalten werden.
- stellen beim Hallenhockey sicher, dass Banden und Tore jederzeit korrekt aufgebaut sind und der Sturzraum frei von Hindernissen bleibt.
- sorgen dafür, dass Rutsch- und Stolpergefahren rasch beseitigt werden (z.B. Bälle, Stöcke, Feuchtigkeit auf dem Hallenboden).
- wässern beim Feldhockey im Sommer den Kunstrasen ausreichend, um gröbere Schürfwunden zu vermeiden.

Persönliche Schutzausrüstung
Trainerinnen und Trainer

- achten darauf, dass alle Teilnehmer:innen geeignete Landhockeyschuhe mit gutem seitlichem Halt tragen – angepasst an die jeweilige Spielunterlage.
- sorgen dafür, dass Schmuck, Uhren usw. abgelegt oder abgeklebt werden.
- achten darauf, dass alle Spieler:innen einen gepolsterten linken Handschutz, Schienbeinschoner und einen persönlichen Mundschutz tragen.
- sorgen im Training und Spiel dafür, dass Verteidiger:innen, die bei einer kurzen Ecke auf der Linie stehen, einen Gesichtsschutz tragen. Jungen und Männern wird das Tragen eines Tiefschutzes empfohlen.
- stellen sicher, dass Torhüter:innen die vollständige und intakte Schutzausrüstung gemäß den geltenden Verbandsvorgaben korrekt tragen.
- prüfen regelmäßig, ob die Schläger in Ordnung sind (keine Haarrisse, Kanten oder Splitter) und ersetzen sie bei Bedarf.
- sensibilisieren Brillenträger:innen, entweder Kontaktlinsen oder eine sporttaugliche Brille zu verwenden.

Präventionsmaßnahmen bei der Sportaktivität
Trainerinnen und Trainer

- führen zu Beginn jeder Trainingseinheit und vor Spielen ein gezieltes Aufwärmprogramm durch.
- integrieren regelmäßig Übungen zur Stabilisierung der Fuß-, Knie- und Schultergelenke sowie Kräftigungs- und Dehnprogramme für Beine, Rumpf und Oberkörper.
- achten auf eine alters- und leistungsgerechte Trainings- und Wettkampfgestaltung – insbesondere beim Wiedereinstieg nach Verletzungen oder Krankheiten.
- machen Spieler:innen darauf aufmerksam, beim Wiedereinstieg nach Gelenksverletzungen entsprechende Schutzmaßnahmen (z.B. Bandagen, Tapeverbände) zu nutzen.
- gestalten Übungen und Spielformen so, dass das Risiko für Kollisionen, Schläger- und Balltreffer möglichst gering bleibt (z.B. durch angepasste Laufwege, Positionierung der Zuspielenden, geordnetes Einsammeln von Bällen hinter dem Tor).
- sorgen für ausreichende Erholungspausen mit entsprechender Flüssigkeits- und Energiezufuhr.

Kindersport
Trainerinnen und Trainer

- setzen kindgerechtes Material ein (z.B. leichte Minihockeybälle für U8, verkürzte Schläger usw.).
- vermitteln frühzeitig eine solide Grundtechnik, die es den Kindern ermöglicht, mit erhobenem Blick zu spielen.
- sorgen dafür, dass alters- und niveauangepasste Regeln verwendet werden (z.B. kein Ausholen mit dem Schläger – Stock am Boden).