Unfallprävention
RUGBY

Allgemeines
Trainerinnen und Trainer

- achten darauf, dass alle Teilnehmer:innen geeignete Sportkleidung tragen, insbesondere Rasenschuhe mit Nocken, und legen Wert auf das Ablegen von Uhren, Schmuck und anderen potenziell gefährlichen Gegenständen.
- vermeiden Rutsch- und Stolpergefahren (keine herumliegenden Gegenstände).
- überprüfen das Spielfeld (gepolsterte Torpfosten, flexible Markierungsfahnen, keine Hindernisse).

Persönliche Schutzausrüstung
Trainerinnen und Trainer

- stellen sicher, dass alle Spieler:innen einen Mundschutz tragen.
- klären sachlich über Vorteile des Tragens eines Rugbyhelms (Scrum Cap) auf, insbesondere im Jugendbereich.
- empfehlen Brillentragenden die Verwendung von Kontaktlinsen oder speziellen Sportbrillen.
- empfehlen beim Wiedereinstieg nach einer Gelenkverletzungen das Tragen von geeigneten Schutzhilfen an.

Präventionsmaßnahmen bei der Sportaktivität
Trainerinnen und Trainer

- vermitteln Grundregeln, fördern faires und respektvolles Verhalten und machen klar, dass die Gesundheit der Gegenspieler:innen Vorrang hat. Entscheidungen von Schiedsrichter:innen werden aktiv unterstützt.
- führen das Körperspiel kontrolliert und stufenweise ein und schulen die technisch und regelkonform zulässigen Handlungsmöglichkeiten gemäß dem aktuellen Rugby-Regelwerk.
- leiten jedes Training und Spiel mit einem sportartspezifischen Aufwärmprogramm ein, das auf die Belastung vorbereitet.
- berücksichtigen körperliche Unterschiede (Größe, Kraft, Ausdauer) bei der Trainingsplanung und Gruppeneinteilung, insbesondere in kontaktintensiven Übungsformen.
- integrieren regelmäßig Stabilisierungsübungen für Sprung- und Kniegelenke sowie Kraft- und Mobilisationsübungen für Rumpf, Schulter und Nacken.
- achten auf eine alters- und leistungsgerechte Trainings- und Wettkampfintensität, besonders beim Wiedereinstieg nach Pausen durch Verletzungen oder Erkrankungen.
- passen Übungen zur Schnelligkeitssteigerung dem Leistungsstand an, z.B. durch Anpassung der Spielfeldgröße oder Gruppengröße.
- nehmen Sportverletzungen – insbesondere Kopfverletzungen – ernst und orientieren sich an internationalen Empfehlungen wie dem „Rugby Ready"-Check von World Rugby. Im Zweifelsfall: Spieler:in aus dem Spiel nehmen.
- planen ausreichende Pausen zur Flüssigkeits- und Energieaufnahme ein.
- sorgen dafür, dass Erste Hilfe Materialien, Kühlkompressen und eine Trage jederzeit griffbereit sind.

Sport mit Kindern
Trainerinnen und Trainer

- setzen kindgerechtes Sportmaterial ein (z.B. kleinere und weichere Bälle, keine Hartschalenhelme bei U8/U10).
- passen Spielfeldgröße und Spieleranzahl alters- und niveaugerecht an, um Überforderung und zu hohe Bewegungsgeschwindigkeit zu vermeiden.
- gestalten Trainings altersgerecht in Bezug auf Gruppenzusammensetzung, Intensität und Dauer, besonders in kontaktintensiven Spielsituationen.
- fördern die Bewegungsfreude, Sicherheit und Fairness – nicht das Gewinnen um jeden Preis.