Unfallprävention
STREETHOCKEY

Allgemeines
Trainerinnen und Trainer

- sorgen dafür, dass die Regeln sowohl im Training als auch im Wettkampf eingehalten werden.
- stellen sicher, dass die Bandentüren bei einer allfälligen Bandenanlage stets geschlossen sind.
- achten darauf, dass Stolpergefahren so schnell wie möglich minimiert werden (z.B. Entfernen von Bällen, Stöcken, usw.).

Persönliche Schutzausrüstung
Trainerinnen und Trainer

- achten darauf, dass alle Teilnehmer:innen geeignete Sportschuhe mit intakten Sohlen und gutem seitlichem Halt tragen.
- sorgen dafür, dass Uhren, Schmuck usw. abgelegt oder allenfalls abgeklebt werden.
- sorgen dafür, dass alle Teilnehmer:innen einen Helm mit Gesichtsschutz tragen. Bis zur Volljährigkeit ist der Gesichtsschutz Pflicht, danach wird dieser weiterhin empfohlen.
- sorgen dafür, dass alle Teilnehmer:innen gepolsterte Handschuhe, Schienbeinschoner im Wettkampf und Training tragen.
- empfehlen das Tragen von Knie- und Ellbogenschonern, sowie einem Tiefschutz.
- sorgen dafür, dass Goalies die vollständige und intakte Ausrüstung korrekt montiert tragen.

Präventionsmaßnahmen bei der Sportaktivität
Trainerinnen und Trainer

- führen zu Beginn jeder Trainingseinheit und vor dem Spiel ein gezieltes Warm-up-Programm durch.
- führen regelmäßig Stabilisierungsübungen für die Fuß-, Knie und Schultergelenke sowie angemessene Kräftigungs- und Dehnprogramme für die Fuß-, Bein-, Rumpf- und Oberkörpermuskulatur durch.
- sorgen für eine alters- und niveauangepasste Trainings- und Wettkampfintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z.B. nach Verletzung oder Krankheit).
- sensibilisieren Spieler:innen beim Wiedereinstieg nach einer Gelenkverletzung, dass sie einen Gelenksschutz tragen (z.B. Sprunggelenksstütze, Tapeverband).
- organisieren Übungen und Spielformen so, dass das Risiko von Unfällen durch Kollisionen, Schläger- und Balltreffer möglichst vermieden wird (z.B. Laufwege, Abstand, Positionierung von Zuspielenden).
- führen das Körperspiel schrittweise ein und weisen die Teilnehmer:innen ständig auf die geltenden Regeln hin.
- sorgen für genügend Pausen mit Energie- und Flüssigkeitszufuhr.

Sport mit Kindern
Trainerinnen und Trainer

- setzen angepasstes Kindermaterial ein (z.B. verkürzter Stock, dünner und weicher Schaft).
- sorgen dafür, dass alters- und niveauangepasste Regeln verwendet werden (z.B. kein Ausholen mit dem Schläger – Stock am Boden).
- vermitteln eine gute Grundtechnik, die erlaubt, so früh wie möglich den Kopf oben zu halten.