Unfallprävention

TCHOUKBALL

Allgemeines

Trainerinnen und Trainer

- sorgen dafür, dass alle Kinder und Jugendlichen Hallensportschuhe mit rutschfester Sohle tragen (keine Laufschuhe) und dass Uhren, Schmuck usw. abgelegt oder allenfalls abgeklebt werden.
- gewährleisten, dass jegliche Rutsch- und Stolpergefahren so schnell wie möglich behoben werden (z.B. durch das Wegräumen von nicht benutzten Bällen oder das Trocknen von feuchten Stellen am Boden).
- stellen das Einhalten von Regeln und faires Verhalten im Training und im Wettkampf sicher.

Persönliche Schutzausrüstung

Trainerinnen und Trainer

- sensibilisieren die Spieler:innen beim Wiedereinstieg nach einer Gelenkverletzung (Sprunggelenk, Finger) geeignete Schutzausrüstung zu tragen (z.B. Sprunggelenkstütze, Tapeverband).
- regen Brillenträger:innen an, Kontaktlinsen oder eine sporttaugliche Brille zu tragen.
- sorgen dafür, dass alle Spieler:innen Knieprotektoren tragen.

Kindersport

Trainerinnen und Trainer

- sorgen dafür, dass alters- und niveauangepasste Regeln verwendet werden.
- benutzen alters- und niveaugerechte Bälle (Ballgröße und -material, Luftdruck).

Präventionsmaßnahmen bei der Sportaktivität

Trainerinnen und Trainer

- führen zu Beginn jeder Trainingseinheit und vor jedem Spiel ein Aufwärmprogramm durch, wobei insbesondere auch die Finger mobilisiert werden.
- führen regelmäßig Stabilisierungsübungen für die Fuß-, Knie- und Schultergelenke sowie angemessene Kräftigungs- und Dehnprogramme für die Rumpf-, Bein- und Schultermuskulatur durch.
- vermitteln eine korrekte Wurf- und Landetechnik und nehmen im Fall einer falschen Technik die notwendigen Korrekturmaßnahmen vor.
- sorgen für eine alters- und niveauangepasste Trainings- und Wettkampfintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z.B. nach Verletzung oder Krankheit).
- organisieren Übungen und Spielformen so, dass das Risiko von Unfällen durch Zusammenstöße oder Balltreffer möglichst vermieden wird (Wurfbahnen, Position der Passspieler:innen, Führen von Diskussionen außerhalb der Gefahrenzone).