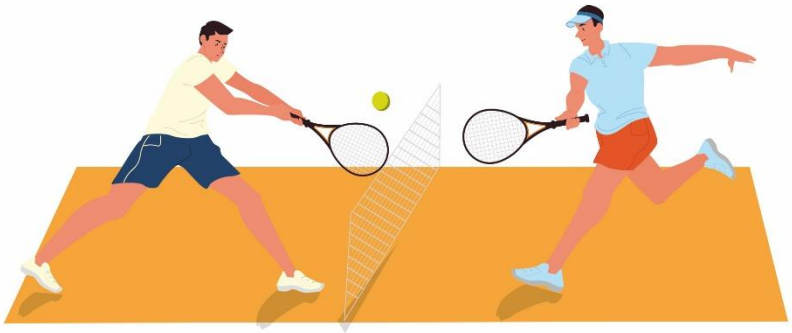
Unfallprävention
TENNIS

Allgemeines
Trainerinnen und Trainer

- stellen sicher, dass alle Kinder und Jugendlichen mit passender Ausrüstung (Sportschuhe mit Profil, Schläger, Sportkleidung) ausgestattet sind.
- weisen aktiv auf die Verwendung von Sonnenschutz hin (Kopfbedeckung, Sonnenbrille mit UV-Schutz, Sonnencreme).
- achten bei hohen Temperaturen auf regelmäßige Pausen und ausreichende Flüssigkeitszufuhr (z.B. durch Trinkpausen im Schatten).
- berücksichtigen die Platzverhältnisse (rutschiger Boden, Pfützen, Linien) und unterbrechen das Training bei starkem Regen, Gewitter oder gefährlichen Bedingungen.
- achten darauf, dass keine losen Bälle auf dem Platz oder neben dem Spielfeld liegen, um Sturzgefahren zu vermeiden.
- sensibilisieren Kinder mit Sehschwächen für das Tragen von sportgeeigneten Brillen oder Kontaktlinsen.

Präventionsmaßnahmen bei der Sportaktivität
Trainerinnen und Trainer

- sorgen dafür, dass bei Erklärungen und Besprechungen kein Ballspiel stattfindet bzw. dass der Standort außerhalb der Gefahrenzone liegt.
- organisieren Spielformen und Übungen so, dass Kollisionen und Balltreffer vermieden werden (z.B. durch klare Feldbegrenzungen, Abstand zwischen Gruppen, gezielte Zuspielpositionen).
- achten auf ein altersgerechtes und allgemeines Aufwärmen, insbesondere auf die Schulterpartie vor Überkopfschlägen (z.B. Aufschlag).
- integrieren regelmäßig Stabilisationsübungen für Fuß- und Kniegelenke sowie Kräftigungsübungen für Rumpf, Schultern und Arme.
- passen Trainings- und Wettkampfintensität dem Alter und dem Leistungsniveau an – besonders nach Verletzungen, Krankheiten oder längeren Pausen.
- empfehlen bei Wiedereinstieg nach einer Gelenkverletzung die Verwendung eines Gelenkschutzes (z.B. Knöchelbandage oder Taping nach physiotherapeutischer Rücksprache).
- achten auf eine saubere und zielgruppengerechte Umsetzung der Grundschläge und korrigieren Fehlhaltungen frühzeitig.

Sport mit Kindern
Trainerinnen und Trainer

- setzen kindgerechtes Material ein (z.B. weiche Bälle, kleinere Schläger mit kindgerechtem Griffdurchmesser).
- passen die Spielfeldgröße und das Netz dem Spielniveau und Alter der Kinder an (z.B. nach ÖTV-Empfehlungen für Kids-Tennis-Stufen Rot, Orange, Grün).