Unfallprävention
UNIHOCKEY

Allgemeines
Trainerinnen und Trainer

- achten im Trainings- und Wettkampfbetrieb konsequent auf die Einhaltung aller sicherheitsrelevanten Regeln.
- stellen sicher, dass die Banden fachgerecht montiert sind und der Sturzraum jederzeit ausreichend groß, frei von Hindernissen oder entsprechend abgesichert ist.
- sorgen dafür, dass Rutsch- und Stolpergefahren (wie herumliegende Bälle oder Stöcke, feuchte Hallenböden etc.) umgehend beseitigt werden.

Persönliche Schutzausrüstung
Trainerinnen und Trainer

- stellen sicher, dass alle Sportler:innen geeignete Kleidung tragen – insbesondere Hallenschuhe mit gutem seitlichem Halt – und Schmuck, Uhren etc. abgelegt oder ordnungsgemäß abgeklebt werden.
- achten darauf, dass Spieler:innen in den Nachwuchskategorien bis einschließlich U16 (Burschen) bzw. U17 (Mädchen) im Training und Wettkampf eine sporttaugliche Schutzbrille tragen.
- empfehlen das Tragen einer Schutzbrille auch für ältere Spieler:innen zur Unfallprävention.
- kontrollieren, dass Torhüter:innen ihre vollständige und intakte Schutzausrüstung – insbesondere den Helm korrekt und vorschriftsgemäß tragen.

Präventionsmaßnahmen bei der Sportaktivität
Trainerinnen und Trainer

- führen zu Beginn jeder Einheit und vor jedem Spiel ein strukturiertes und effektives Aufwärmprogramm durch.
- bauen regelmäßig Übungen zur Stabilisation, funktionellen Kräftigung und Mobilisation ein.
- gestalten Übungs- und Spielformen so, dass das Risiko von Kollisionen sowie Schläger- oder Balltreffern möglichst gering ist (z.B. durch klare Laufwege, Abstände, Positionierung von Zuspieler:innen).
- achten auf ausreichende Pausen und fördern gezielte Energie- und Flüssigkeitszufuhr.
- vermitteln einen respektvollen und verantwortungsvollen Umgang im Zweikampf – sowohl in Bezug auf die eigene Gesundheit als auch die der Mitspieler:innen. Besonders der Kopf soll in jeder Spielsituation geschützt werden.
- sind für die Anzeichen von Gehirnerschütterungen sensibilisiert und führen bei Verdacht sofort entsprechende Checks durch.
- motivieren Spieler:innen, beim Wiedereinstieg nach Verletzungen oder Erkrankungen eine medizinische Fachperson einzubeziehen – etwa zur Abklärung oder für unterstützende Maßnahmen wie Bandagen oder Tapes.
- befolgen nach dem Wiedereinstieg nach einer Gehirnerschütterung Return-to-Play/Return-to-Sports Konzepte/Programme.
- arbeiten kontinuierlich mit spielerischen Trainingsformen, dass die Spieler:innen möglichst bald den Blick vom Ball lösen können (Feld updaten).

Kindersport
Trainerinnen und Trainer

- achten auf den passenden Einsatz von Kindermaterial (z.B. verkürzter Stock, Kinderschutzbrille) und informieren die Eltern.
- sorgen dafür, dass alters- und niveauangepasste Regeln verwendet werden (z.B. angepasstes Ausholen und Ausschwingen mit dem Schläger).