Unfallprävention
VOLLEYBALL

Allgemeines
Trainerinnen und Trainer

- achten auf normgerechte Polsterung aller Pfosten (ÖNORM EN 1271) und sichere, bodenfreie Netzspannseile.
- stellen sicher, dass alle Spieler:innen geeignete Sportkleidung tragen (rutschfeste Hallenschuhe ohne schwarze Sohlen), Schmuck und Uhren ablegen oder abkleben.
- bauen Netze sachgemäß auf und ab und lagern nicht verwendetes Material sicher.
- entfernen Rutsch- und Stolperfallen (Feuchtigkeit, verstreute Bälle, lose Linien) rasch und regelmäßig.
- untersagen das Kaugummikauen während des Trainings.
- sorgen beim Beachvolleyball für ausreichend tiefen, gleichmäßig verteilten Sand – frei von Verletzungsquellen.
- achten auf Sonnenschutz (Sonnencreme, UV-Sonnenbrille, Kopfbedeckung) und machen Trinkpausen im Schatten.

Persönliche Schutzausrüstung
Trainerinnen und Trainer

- sensibilisieren Spieler:innen für das Tragen von Gelenksschutz nach Sprunggelenksverletzungen (z.B. Bandage, Tapeverband).
- empfehlen bei Fingerverletzungen ebenfalls Tapeverbände zur Stabilisation.
- raten Brillenträger:innen zu Kontaktlinsen oder einer sporttauglichen Schutzbrille.
- informieren über die Schutzwirkung von Knieschonern, insbesondere im Nachwuchsbereich oder bei intensiven Verteidigungsaktionen.

Präventionsmaßnahmen bei der Sportaktivität
Trainerinnen und Trainer

- führen regelmäßig Stabilisierungsübungen für Fuß-, Knie-, Rumpf- und Schultergelenke durch – kombiniert mit Kräftigung und Dehnung.
- leiten aufwärmende Programme vor jedem Training und Wettkampf an, inkl. Sprungvorbereitung und Ballgewöhnung.
- passen die Trainings- und Wettkampfintensität alters- und niveaugerecht an – besonders beim Wiedereinstieg nach Verletzungen oder Erkrankungen.
- schulen gezielt die technischen Grundlagen (z.B. Landung, Angriff, Block, Abwehr) zur Vermeidung von Überlastungen und akuten Verletzungen.
- achten darauf, dass Übertreten als Verstoß gewertet wird.
- gestalten Spielformen und Übungen so, dass Kollisionen und Balltreffer möglichst vermieden werden (z.B. durch gute Kommunikation, eindeutige Laufwege, Spielfeldbegrenzungen).
- sorgen für regelmäßige Pausen mit Wasser und ggf. kleinen Energiesnacks.

Sport mit Kindern und Jugendlichen
Trainerinnen und Trainer

- verwenden alters- und leistungsgerechte Bälle (z.B. weichere und leichtere Bälle im Kindertraining).
- passen Spielregeln dem Niveau und Entwicklungsstand der Kinder an (z.B. mehr Ballkontakte, kleinere Felder, kürzere Spielzeiten).
- werten aus Sicherheitsgründen jede Netzberührung als Fehler, um Gefahren zu minimieren.
- reduzieren die Sonnen- bzw. Hitzeexposition im Hochsommer zwischen 11:00 und 15:00 Uhr.