



Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- sorgen dafür, dass Pfosten mit normkonformer Polsterung gepolstert werden.
- sorgen dafür, dass die Seile der Netzbefestigung nicht auf dem Boden aufliegen.
- sorgen dafür, dass alle Teilnehmenden geeignete Sportkleidung tragen (insbesondere rutschfeste Hallen-Sportschuhe) und Uhren, Schmuck usw. ablegen oder allenfalls abkleben.
- sorgen dafür, dass Netze korrekt auf- und abgebaut werden und räumen nicht verwendetes Material (z. B. Netzspindel) weg.
- achten darauf, dass Rutsch- und Stolperfallen so schnell wie möglich minimiert werden (z. B. Entfernen von Bällen, Feuchtigkeit usw.).
- sorgen dafür, dass während des Trainings keine Kaugummis gegessen werden.

Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- sensibilisieren Spielerinnen und Spieler, beim Wiedereinstieg nach einer Sprunggelenksverletzung einen Gelenkschutz zu tragen (z. B. Sprunggelenksstütze, Tapeverband).
- empfehlen beim Wiedereinstieg nach Fingerverletzungen einen Tapeverband.
- sensibilisieren Brillenträger/innen, Kontaktlinsen oder eine sporttaugliche Brille zu tragen.
- klären Spieler/innen über die Schutzwirkung von Knieschonern auf.

Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- führen in jedem Training Stabilisierungsübungen für die Fuss-, Knie-, Rumpf- und Schultergelenke sowie Kräftigungs- und Dehnübungen für die Bein-, Schulter- und Rumpfmuskulatur durch.
- führen zu Beginn jeder Trainingseinheit und vor dem Wettkampfspiel ein Warm-up-Programm durch.
- sorgen für eine alters- und niveauangepasste Trainings- und Wettkampfintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z. B. Verletzungen oder Krankheiten).
- lehren die korrekte Volleyballtechnik (z. B. Angriffsschlag, Landung nach Sprung, Verteidigungsaktionen).

- setzen die Regeln bezüglich Übertreten konsequent durch.
- organisieren Übungen und Spielformen so, dass Unfälle durch Kollisionen und Balltreffer möglichst vermieden werden (Laufwege, Positionierung von Zuspieldenden).
- sorgen für genügend Pausen mit Energie- und Flüssigkeitszufuhr.

Sport mit Kindern

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- verwenden alters- und niveauangepasste Bälle.
- passen die Regeln dem Alter und dem Spielniveau an.
- ahnden jegliche Netzberührungen als Fehler.
- reduzieren im Hochsommer die Hitze-/Sonnenexposition zwischen 11.00 und 15.00 Uhr (Empfehlung der Krebsliga bezüglich Sonnenexposition bei Kindern).

Spezielles für Beachvolleyball

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- sorgen für genügend Sand, dass dieser gleichmässig verteilt und frei von Gegenständen ist.
- sorgen dafür, dass die Jugendlichen vor Hitze oder übermässiger Sonneneinstrahlung geschützt sind (Sonnencreme, Sonnenbrille, Hut, ausreichend Pausen und Wasser).