



## Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- sorgen dafür, dass alle Kinder und Jugendlichen passend ausgerüstet sind (Schuhe, Schläger).
- weisen auf den Gebrauch von Sonnenschutz (Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Sonnencreme) hin.
- achten auf genügend Pausen und Flüssigkeitszufuhr bei starker Hitze.
- berücksichtigen die Platzverhältnisse und unterbrechen das Training bei heftigem Regen (z. B. nasse Linien oder nasser Belag bedeuten erhöhte Rutschgefahr).
- sorgen dafür, dass keine Bälle auf und neben dem Spielfeld liegen.
- sensibilisieren Kinder und Jugendliche mit Sehschwäche, Kontaktlinsen oder eine sporttaugliche Brille zu tragen.

## Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- sorgen dafür, dass bei Instruktionen keine Bälle (von Dritten) gespielt werden oder, dass sich der Standort des Gesprächs ausserhalb der Gefahrenzone befindet.
- organisieren Übungen und Spielformen so, dass Kollisionen mit Personen und Treffer von Racket oder Bällen möglichst vermieden werden (z. B. genügend Abstand, Einhaltung von Feldbegrenzungen, Positionierung von Zuspielenden).
- sorgen für ein allgemeines Aufwärmen vor dem spezifischen, insbesondere für eine aufgewärmte Schulterpartie vor Beginn des Überkopfschlagtrainings.
- bauen regelmässig Stabilisierungsübungen für Fuss- und Kniegelenke ein, aber auch angemessene Kräftigungsprogramme für Rumpf-, Schulter- und Armmuskulatur.
- sorgen für eine alters- und niveaueingepasste Trainings- und Wettkampftintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z. B. nach Verletzungen oder Krankheiten).
- sensibilisieren Spieler/innen beim Wiedereinstieg nach einer Gelenkverletzung einen Gelenkschutz zu tragen (z. B. Sprunggelenkstütze, Tapeverband).
- setzen die technischen Merkmale der Grundschnitte im Hinblick auf die Zielgruppe um.

## Kindersport

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- setzen angepasstes Kindertennis-Material ein (z. B. Griff-, Schlägergrösse, Bälle).
- passen die Tennis-Platzgrösse dem Niveau der Kinder an.