

Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- gewährleisten bei ihrer Tätigkeit eine aktive, dem Entwicklungsstand der Teilnehmenden entsprechende Aufsicht.
- vermitteln die FIS-Regeln und SKUS-Richtlinien und sorgen für deren Einhaltung.
- kennen das korrekte Vorgehen bei einem Unfall und die Erste-Hilfe-Massnahmen.
- tragen zur Hilfeleistung immer eine Rettungsdecke, einen Druckverband und ein Mobiltelefon bei sich.
- berücksichtigen für das Off-Snow-Training das spezifische Merkblatt Unfallprävention je Sportart und halten sich an die entsprechenden Sicherheitsbestimmungen.
- können die Sicherheitsfragen im Rahmen der Leiterausbildung Skifahren oder Snowboard beantworten.

Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- überprüfen die Schneesportgeräte und Ausrüstung gemeinsam mit den Teilnehmenden.
- Empfehlen, Skibindungen in einem Fachgeschäft einstellen und auf einem Bindungseinstellgerät kontrollieren zu lassen.
- passen die Snowboardbindungen gegebenenfalls an (Winkel, Stance, Setback und Neigung Highback).
- sorgen dafür, dass ein Helm getragen wird.
- empfehlen in Snowparks das Tragen eines Rückenprotektors.
- empfehlen beim Telemarkfahren das Tragen eines Knie-Schützers mit harter Schale.
- empfehlen Snowboardeinsteigenden das Tragen eines Handgelenkschutzes.
- sensibilisieren Teilnehmende, die eine Sehhilfe benötigen, Kontaktlinsen oder eine sporttaugliche Brille zu tragen.

Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- passen den Unterricht der aktuellen Situation an (Verhältnisse, Gelände, Mensch).
- fahren auf Pisten, Abfahrtsrouten und Sonderanlagen.
- fahren im freien Gelände gemäss den Vorgaben von J+S im Rahmen der Kaderbildung und Jugendausbildung (Klären, Planen, Absprechen und Verantworten).
- erstellen Trainings- und Wettkampfanlagen nur nach Absprache mit dem örtlichen Pisten- und Rettungsdienst.
- sorgen für eine angepasste Trainings- und Wettkampfsintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg von Kindern und Jugendlichen nach Verletzungen.
- führen regelmässig Stabilisierungsübungen für die Fuss- und Kniegelenke sowie angemessenen Kräftigungs- und Dehnprogramme für die Bein- und Rumpfmuskulatur durch.
- sorgen beim Erstellen von Videoaufnahmen für sichere Bedingungen für alle Beteiligten.
- sorgen für genügend Pausen mit Energie- und Flüssigkeitszufuhr.
- achten bei tiefen Temperaturen und/oder starkem Wind auf Unterkühlungssymptome.

Sport mit Kindern

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- sorgen dafür, dass Kinder unter 1,25 m auf Sesselliftanlagen nur in Begleitung von Erwachsenen fahren.

