

Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- gewährleisten bei ihrer Tätigkeit eine aktive, dem Entwicklungsstand der Teilnehmenden entsprechende Aufsicht.
- sorgen dafür, dass die Schanzenanlage auch im Training dem gültigen Wettkampfbreglement von Swiss-Ski entspricht.
- vermitteln die Regeln des Betreibers der Sprunganlage und sorgen für deren Einhaltung.
- sorgen dafür, dass sich keine Gegenstände auf der Schanzenanlage befinden und kontrollieren die Anlaufspur.
- achten darauf, dass die Schneebeschaffenheit im Landehang dem Niveau der Springenden entspricht.
- kennen das korrekte Vorgehen bei einem Unfall und die Erste-Hilfe-Massnahmen.
- berücksichtigen für das Off-Snow-Training das spezifische Merkblatt Unfallprävention je Sportart und halten sich an die entsprechenden Sicherheitsbestimmungen.
- kennen das gültige nationale Wettkampfbreglement Swiss-Ski WR Skispringen und die internationale Skiwettkampfordnung (IWO), insbesondere die sicherheitsrelevanten Aspekte.

Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- sorgen dafür, dass alle Teilnehmenden sprungtaugliches Material verwenden (z. B. Anzug, Ski, Bindung, Schuhe).
- sorgen dafür, dass alle Teilnehmenden einen aktuellen FIS-zertifizierten Helm, Handschuhe und eine Brille tragen.
- sensibilisieren Teilnehmende, die eine Sehhilfe benötigen, für das Tragen von Kontaktlinsen oder einer sporttauglichen Brille.

Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- passen den Unterricht der aktuellen Situation an (Verhältnisse, Gelände, Mensch).
- sorgen für eine alters- und niveaueingepasste Trainings- und Wettkampfbreglement. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z. B. nach Verletzungen oder Krankheiten).
- lehren die korrekte Anfahrts-, Flug- und Landetechnik.
- führen zu Beginn jeder Trainingseinheit und vor Wettkämpfen ein Warm-up-Programm durch.
- führen regelmässig Stabilisierungsübungen für die Fuss- und Kniegelenke sowie angemessene Kräftigungs- und Dehnprogramme für Rumpf- und Beinmuskulatur durch.

Sport mit Kindern

J+S-Leiterinnen und J+S-Leiter

- sorgen dafür, dass eine alters- und niveaueingepasste Sprunganlage verwendet wird.
- verwenden kinderangepasstes und funktionstüchtiges Material.

