



Unfallprävention im Tennis

Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass alle Teilnehmenden passend ausgerüstet sind (Schuhe, Schläger).
- 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 Teilnehmende mit Sehschwäche, Kontaktlinsen oder eine sporttaugliche Brille zu tragen.

Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass bei Instruktionen keine Bälle (von Dritten) gespielt werden oder, dass sich der Standort des Gesprächs ausserhalb der Gefahrenzone befindet.
- 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 niveauangepasste Trainings- und Wettkampfindensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z. B. nach Verletzungen oder Krankheiten).
- sensibilisieren Spieler beim Wiedereinstieg nach einer Gelenksverletzung, dass sie einen Gelenksschutz tragen (z. B. Sprunggelenksstütze, Tapeverband).
- setzen die technischen Merkmale der Grundschnitte im Hinblick auf die Zielgruppe um.

Kindersport

J+S-Leitende

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