



Prévention des accidents en unihockey

Sécurité générale

Les moniteurs J+S

- s'assurent que les règles sont respectées tant à l'entraînement qu'en compétition;
- veillent à ce que les bandes soient montées correctement;
- s'assurent que le risque de glisser et de trébucher est réduit au minimum le plus vite possible (p. ex. en enlevant les balles et les cannes; en essuyant toute trace d'humidité).

Sécurité personnelle

Les moniteurs J+S

- s'assurent que les participants, d'une part, portent une tenue adéquate (notamment des chaussures de salle avec une bonne stabilité latérale), et, d'autre part, retirent, voire scotchent montre, bijoux, etc.;
- recommandent aux joueurs de porter des lunettes de protection aussi bien en compétition qu'à l'entraînement;
- veillent à ce que les gardiens de but portent l'équipement (complet et en bon état) de manière correcte (port du casque!).

Mesures de prévention dans les activités sportives

Les moniteurs J+S

- prévoient un programme d'échauffement au début de chaque unité d'entraînement et avant chaque match;
- organisent régulièrement des exercices de stabilisation pour les articulations du pied et du genou ainsi que des programmes de renforcement et d'étirement adaptés pour les jambes, le tronc et la musculature du haut du corps (cf. trainer tool de swiss unihockey);
- garantissent une intensité d'entraînement et de compétition adaptée à l'âge et au niveau des joueurs, notamment lorsqu'ils recommencent à s'entraîner après une pause (maladie ou blessure); discutent des éventuelles mesures supplémentaires à prendre après une blessure (p. ex. tape, attelle);
- organisent des exercices et des formes de jeu de manière à éviter autant que possible le risque d'accidents dus à des collisions ou à des impacts de balles (p. ex. trajectoires, position des passeurs).

Sport des enfants

Les moniteurs J+S

- utilisent du matériel de unihockey adapté aux enfants (p. ex. canne plus courte, lunettes de protection pour enfants).