

Die wichtigsten Tipps

- Sich vor dem Training und Match gut aufwärmen
- Hallensportschuhe mit gutem seitlichem Halt tragen
- Uhren, Ketten, Fingerringe und Ohrschmuck vor dem Spiel ablegen
- Schutzbrille tragen



Unfälle gefährden deine Ziele: Schütz dich beim Sport.



Wettbewerb
Gewinne einen
Gutschein im Wert von
CHF 1000.-
für dein Team.

Bleib im Spiel: Verletzungen vermeiden

Ob Doppelpass, Slapshot oder Zweikampf: Beim Unihockey ist voller Körpereinsatz gefragt. Damit es dabei nicht zu Verletzungen kommt, haben die BFU und Swiss Unihockey ein paar nützliche Präventionsstipps zusammengestellt.

Unverletzt für dich und dein Team

Unihockey ist rasant und dynamisch. Deshalb ist es wichtig, dass du dich ausreichend schützt. Jedes Jahr gibt es rund 9000 Verletzungen beim Uni-, Land- und Rollhockey in der Schweiz. Das sind zu viele. Häufige Verletzungen sind Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen und Brüche, wobei fast 60 % Sprunggelenk, Knie und Hand betreffen. Unfälle sind schmerzhaft für die Betroffenen und schaden dem ganzen Team.

Verletzungen vorbeugen

Es gibt viele wirksame Massnahmen, um das Verletzungsrisiko tief zu halten. Gezielte Aufwärmübungen sind ein guter Start. Kräftigungs- und Stabilisations-

übungen für Rumpf, Fuss-, Knie- und Hüftmuskulatur gehören zudem regelmässig ins Training – am besten zwei- bis dreimal pro Woche. Dazu kommt die richtige Ausrüstung: Turnschuhe mit gutem seitlichem Halt, Schutzbrille und für Torhüterinnen und Torhüter eine vollständige, intakte Schutzausrüstung mit solidem Helm.

Verletzungen auskurieren

Kommt es doch mal zu einer Verletzung, ist es wichtig, diese gut auszukurieren. Nach einer Sprunggelenkverletzung unterstützt ein Tapeverband oder eine Stütze den Wiedereinstieg und reduziert das Risiko, sich an der gleichen Stelle wieder zu verletzen.

Mitmachen und gewinnen

Du weisst, worauf es ankommt, um Verletzungen auf dem Feld vorzubeugen? Prima, dann beweise dein Wissen und mach bei unserem Wettbewerb mit. Mit den richtigen Antworten und etwas Glück gewinnst du einen von drei Gutscheinen im Wert von

CHF 1000.– von Sports and Underwear (sau.ch) für dein Team.



Jetzt mitmachen und Wissen testen: bfu.ch/unihockey

Swiss Way Warm-up

Das «Swiss Way Warm-up» bereitet dich optimal auf deinen Einsatz auf dem Spielfeld vor.

Speziell für Unihockeyspielerinnen und Unihockeyspieler konzipiert, beinhaltet das Warm-up genau das, was fürs Training und Spiel sinnvoll ist. Schau selbst rein und baue die einfachen Übungen in dein Training ein.



World's greatest stretch

In tiefem Ausfallschritt Arme und Oberkörper ausdrehen. Blick folgt dem Arm.
5 x pro Seite



Fussgelenke

Fussgelenke zur Aussen- und Innenseite abkippen. Anschliessend Fussgelenke kreisen.
5 x pro Fuss



Standwaage

Bein und Oberkörper in die Waagrechte bringen und kurz halten.
6 x pro Bein



Alle Übungen des «Swiss Way Warm-up» von Swiss Unihockey findest du auf swissunihockey.ch/schütz-dich-beim-sport

