

Vermeidung von Sportunfällen

Fußball

Einleitung

Beim Fußball sind insbesondere die folgenden Verletzungen typisch:

- Verrenkungen des Kniegelenks mit Verletzungen des Kapsel-Band-Apparates (Seitenbänder, Kreuzbänder),
- Verrenkungen des Sprunggelenks mit Verletzung des Kapsel-Band-Apparates (Supinations-Traumen),
- Wadenprellung, Schienbeinprellung.

Im normalen Übungsbetrieb treten zudem Verletzungen auf, wie sie generell im Sport anzutreffen sind: Zerrungen, Überdehnungen, Stauchungen und Prellungen an unterschiedlichen Stellen/Körperteilen.

Gefährdungen und Maßnahmen zur Vermeidung

Technische Maßnahmen

Die Sportgeräte müssen in einwandfreiem Zustand sein. Defekte müssen den Technischen Mitarbeitenden oder den SportpädagogInnen umgehend angezeigt und behoben werden. Für die Sichtprüfung vor Kursbeginn ist (auch) der/die ÜbungsleiterIn zuständig.

Sicherzustellen ist insbesondere:

- die feste Verankerung der Tore (Sicherung gegen Umkippen),
- eine ordnungsgemäße Befestigung des Tornetzes (keine vorstehenden Torhaken),
- dass die Fläche spieltauglich ist (keine hochstehenden Begrenzungskanten, keine herumliegenden Steine und Scherben).

Organisatorische Maßnahmen

Der/die ÜbungsleiterIn soll die TeilnehmerInnen auf besondere Gefährdungen hinweisen, um diese zu minimieren. Wichtig ist auch die Kommunikation der geltenden Verhaltensregeln für die TeilnehmerInnen.

Hier einige grundlegende Punkte:

- ÜbungsleiterInnen sowie TeilnehmerInnen sollen geeignete Sportkleidung tragen. Armbanduhren und jeglicher Schmuck sind vor dem Training abzulegen, Piercings sind abzukleben und lange Haare sind zum Zopf zusammen zu binden. Zum Schutz vor Verletzungen sollen BrillenträgerInnen sportgerechte Brillen bzw. Kontaktlinsen benutzen.
- Der Auf- und Abbau der Sportgeräte soll nur nach entsprechender Einweisung durch den/die Übungsleitenden vorgenommen werden.
- Bälle sollten bei Nichtgebrauch immer an einem vereinbarten Sammelort (Kastendeckel, Ballkorb) verwahrt werden.

Personelle Maßnahmen

Die Übungsleitung wird nur an Personen vergeben, die über hinreichende und qualifizierte Erfahrungen in der Sportart verfügen.

Die ÜbungsleiterInnen erhalten mit ihrem Arbeitsvertrag die Gefährdungsbeurteilung und werden auf die speziellen Gefahren (s. technische Maßnahmen, organisatorische Maßnahmen) ihrer jeweiligen Sportart hingewiesen und geben diese Hinweise an die Teilnehmer weiter.

Außerdem erhalten die Übungsleiter ein Unterweisungsschreiben, in dem Informationen zur Planung, Aufsichtsführung, zum Umgang mit Sportgeräten, zur Ersten Hilfe und zu weiteren sicherheitsrelevanten Themen behandelt werden.



Ostfalia
Hochschule für angewandte
Wissenschaften

Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften

– Hochschule Braunschweig/Wolfenbüttel

Salzdahlumer Str. 46/48 • 38302 Wolfenbüttel

www.ostfalia.de