



Unfallverhütung bei Ballsportarten



Sportunfall: Bei ungenügender Erwärmung bzw. Vorbereitung auf das Spiel können schnell Verletzungen, wie z. B. Bänderdehnung durch Umknicken, auftreten.

Viele Feuerwehren werden in den kommenden Wochen wieder sportliche Aktivitäten aufnehmen. Das wärmere Wetter lockt auf die Sportplätze, zudem beteiligen sich immer mehr Wehren an den „Fit For Fire“-Aktionen der HFUK Nord.

Sehr beliebt sind bei den Feuerwehren vor allem Ballsportarten. Eine Untersuchung der HFUK Nord hat gezeigt, dass Volleyball der populärste Feuerwehrsport überhaupt ist, dicht gefolgt von Fußball und Handball. Dieses Ergebnis ist durchaus nachvollziehbar, denn für das gemeinsame Sporttreiben in der Feuerwehr haben Ballsportarten den Vorteil, dass allgemein alle mit den Grundregeln vertraut sind und man eigentlich sofort loslegen könnte.

Leider zeigen unsere Unfallstatistiken ein erhöhtes Unfallgeschehen an, wenn Fußball, Handball oder Volleyball beim Dienstsport

„Sicher fit“ heißt die neue Informationsreihe der HFUK Nord zur Vermeidung von Unfällen bei sportlichen Aktivitäten. In unregelmäßigen Abständen informieren wir auf unserer Internetseite und hier in der Zeitschrift **FEUERWEHR** zu Themen rund um den sicheren Dienstsport.

auf dem Trainingsplan stehen. Da wir nicht nur ein großes Interesse daran haben, dass Feuerwehrangehörige fit in den Einsatz gehen, sondern auch der Dienstsport in der Feuerwehr unfallfrei und sicher betrieben wird, geben wir nachfolgend Hinweise, wie Sportunfälle bei Ballspielen vermieden werden können.

Wie entstehen Sportunfälle?

Hier eine „Hitliste“ der meistgenannten Unfallursachen:

- Fehlerhafte Bewegungsausführung (z. B. Überstrecken von Hand, Arm oder Knie),
- Gewalt oder Behinderung durch Gegenspieler (Foul),
- Unzureichendes Aufwärmen,
- mangelhafte Bodenbeschaffenheit (Unebenheiten, Nässe, Glätte, Stolperfallen),
- fehlerhafte oder unzureichende Ausrüstung (z. B. falsches Schuhwerk, fehlende Protektoren),
- mangelhafte Sportgeräte.

Aus den Sportunfällen resultieren am häufigsten folgende Verletzungen:

- Bänderdehnungen und Bänderrisse,
- Hautabschürfungen,
- Prellungen,

- Verletzungen der Gelenkkapsel,
- Frakturen.

Wie man Unfälle beim Ballsport vermeiden kann

1. Aufwärmen ist Pflicht! Vor dem Sport den gesamten Körper und Kreislauf „in Schwung bringen“. Muskeln, Bänder und Gelenke müssen erst einmal 5–10 Minuten in Aktion sein, bevor es richtig losgehen kann.

2. „Fair Play“ bitte! Der Grundsatz „11 Freunde sollt Ihr sein!“ darf nicht nur beim gemeinsamen Fußballspiel, sondern muss generell bei Sportspielen gelten. Schwere Verletzungen lassen sich durch nicht-körperbetonte Spielweisen vermeiden, z. B.:

- Kein Spieler darf den Ball länger als drei Sekunden halten, dann muss sofort abgepielt werden.
- Bei geringstem Körperkontakt des Ballführenden mit einem Gegenspieler (Anticken mit der Hand) bekommt die gegnerische Mannschaft automatisch den Ball.

■ Der Ball darf innerhalb einer Mannschaft 3 x abgepielt werden, danach bekommt automatisch die gegnerische Mannschaft den Ball und darf 3 x abspielen.

3. Bewegungsabläufe einüben! Nichts ist gefährlicher, als einfach anzufangen zu spielen, ohne sich vorher aufzuwärmen und mit Bewegungsabläufen vertraut zu machen. Ballsportarten verlangen ein

Grundvermögen an Technik. Soll z. B. beim Fußball der Ball um den Gegner herum gedribbelt oder zum Mitspieler gepasst werden, muss man diese Bewegungsabläufe einüben. Das gilt genauso für Ballwurf- und Fangtechniken beim Handball oder die Ballannahme im Volleyball.

4. Auf die richtige Ausrüstung kommt es an. Genau wie beim Feuerwehrdienst kommt es auch beim Sport auf die richtige Ausrüstung an:

Schuhe und Sportkleidung müssen ihren Zweck erfüllen. Für das Fußballspiel auf dem Rasen müssen Schuhe mit entsprechendem Profil getragen werden, sonst wird der Sport schnell zur Rutschpartie mit schmerzhaften Folgen. Fußballschuhe dürfen wegen der Verletzungsgefahr nicht mit Schraubstollen zum Einsatz kommen! In der Halle sollten Hallenschuhe mit entsprechender Sohle getragen werden.

5. Sporthalle und Sportplatz auf Gefahrenquellen prüfen: Sind alle Bodenöffnungen verschlossen, gibt es Bodenunebenheiten oder dergleichen? Sind ausreichende Auslaufzonen berücksichtigt, wenn bei Sportspielen mit hohem Tempo durch die Halle gelaufen wird? Bestehen Rutschgefahren, z. B. durch nassen Fußballrasen? Sind Tore oder anderweitige Geräte standfest und sicher?

Wir wünschen viel Spaß und einen unfallfreien Feuerwehrsport!

HFUK Nord
Abteilung Prävention