

Verletzungsfrei bleiben

Unfallverhütung beim Sport im Freien

Steigende Temperaturen und Frühlingswetter locken die Feuerwehren nach draußen: Dienstsport im Freien ist eine willkommene Abwechslung zu Halle und Fitnessraum. Damit kein Sportunfall die Bewegung an der frischen Luft trübt, gibt es einige Tipps.



Raus aus der Halle: Ab dem Frühjahr absolvieren die Feuerwehren ihren Dienstsport wieder vermehrt draußen.

Feuwehrleute nutzen das laue Frühlingswetter, um draußen aktiv zu sein. Genau wie beim Sport in der Halle, gelten auch beim Dienstsport im Freien einige Maßnahmen, um Unfällen vorzubeugen. Allgemein beginnt die Unfallverhütung mit der Zusammenstellung des Programms. Ähnlich wie beim Sport „drinnen“, sollten Sie Übungen nach allgemeinen Leitfragen wählen:

- Sind die Übungen geeignet, das Ziel der Sporteinheit zu erreichen?
- Sind dabei Überbelastungen der Teilnehmenden möglich?
- Bestehen Unfallrisiken?
- Wenn ja: Wie wird ihnen sinnvoll und zielgerichtet entgegengewirkt?

Ganz allgemein gesprochen

So einfach es klingt, ist es auch: Wer nur wenige allgemeine Maßnahmen einhält, mindert dadurch die Unfallrisiken beim Sport ganz erheblich. An vorderster Stelle stehen:

- **Fair Play:** Schwere Verletzungen lassen sich in erster Linie durch eine nicht körperbetonte Spielweise vermeiden. Teamgeist und Kameradschaft sollten im Vordergrund stehen!
- **Aufwärmen ist Pflicht:** Bringen Sie sich etwa fünf bis zehn Minuten auf „Betriebstemperatur“, ehe Sie Ihrem Körper sportliche Leistungen abverlangen. Das „Vortraining“ erwärmt Muskeln, macht Gelenke geschmeidig und kurbelt den Kreislauf an.
- **Gefährlicher Schmuck:** Vor dem Sport gehören Schmuck und Uhren abgelegt sowie Piercings abgeklebt. Lange, offene Haare sollten mit einem Haarband fixiert werden.
- **Notfall-Prozedere festlegen:** Sinnvoll ist es, vorab ein Notfall-Prozedere für den Fall eines Sportunfalls durchzusprechen. So sollte mindestens ein Handy zum Dienstsport mitgebracht werden, um im Notfall schnell Hilfe organisieren zu können. Als Akut-Maßnahme bei Verletzungen sollte die PECH-Regel bekannt sein (siehe Infokasten links).

Gerade wenn man mit der Jugendfeuerwehr unterwegs ist, spielt dies eine Rolle. Gegebenenfalls müssen Sicherungsposten abgestellt werden.

Augen auf bei der Sportausrüstung

Wie beim Feuerwehrdienst allgemein, kommt es auch beim Feuerwehrsport auf die richtige Ausrüstung an. Für Sport an der frischen Luft müssen andere Schuhe genutzt werden als für die Halle. Empfehlenswert sind Modelle mit Profilssole – sie bietet Halt auf unebenem und nassem Untergrund (bspw. bei Wald- oder Geländeläufen) – und eine Dämpfung, die Komfort bei belastenden Bewegungen bietet (bspw. Spiele auf der Rasenfläche oder Läufe auf Asphalt). Zur Schutzausrüstung gehören auch z.B. Schienbeinschoner beim Fußballspiel. Bei Sportarten wie Inline-Skating sind Protektoren für die Knie, Ellenbogen und Handgelenke unerlässlich. Auch den Helm sollten Sie dabei ebenso aufsetzen wie beim Fahrradfahren. Apropos Fahrradfahren: Zur Ausrüstung eines Fahrrads gehören eine intakte Beleuchtung, funktionierende Bremsen und eine Klingel. Vor Beginn einer gemeinsamen Fahrradtour sollten Sie dafür sorgen, dass alle Teilnehmenden ihre Räder auf mögliche Mängel überprüfen.

Funktionelle Sportbekleidung spielt ebenso eine wichtige Rolle wie eine Überjacke, um nach schweißtreibenden Trainingseinheiten nicht auszukühlen. Das gilt gerade in den Übergangsmonaten mit der einen oder anderen frischen Brise. Genügend Getränke und ein Handtuch zählen ebenfalls zur Ausrüstung für ein Sporttraining, nicht nur bei schweißtreibenden Übungen im Hochsommer. Wir wünschen einen unfallfreien Dienstsport!

Abteilung Prävention
Hanseatische Feuerwehr-Unfallkasse Nord
Feuerwehr-Unfallkasse Brandenburg
Feuerwehr-Unfallkasse Mitte



Fotos: Jens-Oliver Mehrhoff/UFUK Nord

Stand sicher: Zum Sport im Freien gehört passende Ausrüstung, z.B. beim Schuhwerk.

Spezielle Leitfragen für draußen

Neben diesen allgemeinen Hinweisen gelten für den Dienstsport im Freien zusätzlich die folgenden Leitfragen:

- Gibt es auf dem Sportplatz bzw. auf der der gewählten Laufstrecke Stolperfallen, Bodenunebenheiten oder dergleichen?
- Bestehen Rutschgefahren, z.B. durch nassen Fußballrasen?
- Sind Tore oder anderweitige Geräte standfest und sicher?
- Wo befindet sich die Erste-Hilfe-Ausrüstung? Wie umfangreich und in welchem Zustand ist diese?
- Gibt es in der Umgebung weitere Gefahren, beispielsweise durch den Straßenverkehr oder durch Gewässer?

DIE PECH-REGEL



Diese Regel (auch „PECH-Schema“) ist eine Merkhilfe für Maßnahmen zur Erstversorgung nach akuten Verletzungen. Die Abkürzung steht für

- **Pause:** verletztes Körperteil ruhigstellen
- **Eis:** Kühlen
- **Compression:** Kompressionsverband anlegen (dämmt Schwellungen und Blutungen ein)
- **Hochlagern:** verringert den Blutfluss an der verletzten Stelle und lindert Schmerzen

Die Regel wird vor allem bei Muskel- und Gelenkverletzungen angewandt.