

**Unfallverhütung im Dienstsport**

# Sicheres Training

**Vor und während des Dienstsports gibt es einiges zu berücksichtigen, damit die Einheit unfallfrei bleibt.**

Regelmäßiger Sport ist wichtig, um fit und gesund für den Übungs- und Einsatzdienst zu sein. Ein strukturiertes Training stärkt die körperliche Leistungsfähigkeit und fördert die Kameradschaft.

**Sport in Turnhallen und im Freien**

Zum Herbst startet die Hallensaison. Je nach Verfügbarkeit vor Ort wird dann in Sporthallen, Gymnastikräumen im Gemeindehaus oder im Trainingsraum eines Gesundheitsanbieters trainiert. Außerdem stehen je nach Räumlichkeit unterschiedliche Sportgeräte zur Verfügung.

Grundsätzlich sind die gebotenen Möglichkeiten der jeweiligen Sportstätte zu klären. Dabei sollten folgende Fragen geklärt werden und in die Planungen einfließen:

- Wie viele Personen können maximal mitmachen?
- Gibt es Geräte und Sportausrüstung, die genutzt werden können?
- Wie viel Platz ist für Spiele und Parcours vorhanden, welche Spielformen sind möglich?
- Wo befindet sich die Erste-Hilfe-Ausrüstung, wie umfangreich und in welchem Zustand ist diese?

Auch sollte die anleitende Person die Teilnehmer vor jeder Sporteinheit einweisen. Werden Geräte eingesetzt, so sollte zu Stundenbeginn erläutert werden, wie und wo diese aufgebaut werden. Sind zudem besondere Sicherheitshinweise im Umgang mit den Sportgeräten zu beachten oder ist z.B. ein Hindernisparcours geplant, sollten die folgenden Dinge durchgesprochen und beachtet werden:

- Arretierungen, Verschraubungen und Verstellmechanismen fest einstellen
- Bänke und Sprossenwände auf Splitter überprüfen
- Sämtliche Bodenöffnungen verschließen, um Stolperfallen zu vermeiden
- Verwendete Tore und Geräte auf Kippsicherheit prüfen. Nicht mehr benötigte Tore, Geräte, etc. vorzeitig wegräumen
- Türen und Geräteraumtore während des Übungsbetriebs geschlossen halten
- Je nach Parcours ausreichend Auslauf-, Auffang- und/oder Sicherheitszonen einplanen

**Ansprache:** Eine Unterweisung zu Beginn der Sporteinheit dient der Vorbereitung und Motivatio.

- beim Parcours auf sogenannte „Fantasielandschaften“ verzichten
- Festlegen eines Notfall-Prozederes, das im Falle eines Sportunfalls greift. So sollte mindestens ein Handy mit in die Halle gebracht werden, um im Notfall schnell Hilfe rufen zu können.

Im Frühjahr wie auch im Sommer können die Feuerwehren z. T. Plätze im Freien nutzen. Im Vorfeld der Dienstsportstunde sollten auch diese auf Unfallgefahren überprüft werden. Hat die Feuerwehr einen Sportplatz zur freien Verfügung, müssen auch hier die Möglichkeiten der Sportstätte ermittelt werden. Die maximal mögliche Teilnehmerzahl, die Art der verfügbaren Geräte, die Platzgröße und der Standort sowie der Zustand der Erste-Hilfe-Ausrüstung sind zu berücksichtigen. Daneben sollten folgende Fragen vor dem Hintergrund der Unfallverhütung beantwortet werden:

- Zustand des Sportplatzes, der Laufstrecke o.Ä.
- Bestehen Rutschgefahren?
- Sind alle Geräte standfest und sicher?
- Bei der Jugendfeuerwehr: Gibt es in der unmittelbaren Umgebung der Sportstätte eventuelle Gefahren durch Straßenverkehr, Gewässer o.Ä.? (Hier müssen ggf. Sicherungsposten abgestellt werden)

Einfache Mittel helfen, Sportverletzungen zu vermeiden. Dazu gehört z.B. ein umfangreiches Aufwärmprogramm. Auch die Sportausrüstung sollte so gewählt werden, dass sie das Unfallrisiko reduziert (z.B. sollten die Sportschuhe intakt sein und ggf. Schutz-ausrüstung wie Protektoren verwendet werden).



**Gut geplant:** Um das Unfallrisiko niedrig und den Spaß hochzuhalten, müssen Einheiten im Vorfeld gut vorbereitet werden.

Fotos: Jens-Oliver Mohr/HFUK Nord



Für die Halle sollten wegen ihrer besonderen Eigenschaften Hallenschuhe benutzt werden. Schmuck und Uhren müssen abgelegt, Piercings abgeklebt und lange, offene Haare zusammengebunden werden. Dienstsport heißt, gemeinsam gesundheitsfördernd Sport treiben. Deswegen sollte der „Fair Play“-Gedanke im Vordergrund stehen. Übermäßig körperbetonte Spielweisen sind also zu vermeiden (z.B. Spiele mit Wettbewerbscharakter).

**Corona-bedingte Maßnahmen**

Je nach lokaler Pandemielage sowie landespezifischer Regelungen sind weitere Infektionsschutzmaßnahmen notwendig, die ausnahmslos alle betreffen. Angehörige einer Risikogruppe oder Personen mit Symptomen dürfen nicht am Dienstsport teilnehmen. Bestehen Vorerkrankungen, sollte eine Teilnahme im Vorfeld ärztlich abgeklärt werden. Bevorzugt sollten Freilufteinheiten stattfinden. Beim Training in geschlossenen Räumen muss ausreichend gelüftet werden. Zudem muss ein Hygienekonzept vorliegen. Durch die verstärkte Atmung ist ein größerer Abstand zu anderen Teilnehmenden (5 m) einzuhalten. Körperkontakte sind auf ein Minimum zu reduzieren und die allgemeinen Hygieneregeln einzuhalten. Ein Mund-Nasen-Schutz wird nur empfohlen, wenn der Mindestabstand nicht realisierbar ist.

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