

Vermeidung von Sportverletzungen

„Blutgrätsche“, Umknicken & Co.

Dienstsport ist angesagt bei unseren Feuerwehren. Spätestens seitdem die FUK Nord mit dem Projekt „Fit For Fire“ dafür gesorgt hat, dass bei vielen Wehren regelmäßig körperliche Ertüchtigung auf dem Dienstplan steht.

Das Fußballspiel steht bei den Freiwilligen Feuerwehren hoch im Kurs: Eine Befragung der FUK Nord im Jahre 2003 hat ergeben, dass bei 42 % der Feuerwehren, die regelmäßig sportlich aktiv sind, Fußball gespielt wird. Dabei passiert es leider immer wieder: Im Eifer des Gefechts geschieht ein Foul, meist ohne böse Absicht – aber mit teilweise schweren Folgen. Manch einer verletzt sich auch ohne fremdes Zutun, knickt z. B. einfach mit dem Fuß um.

Die Verletzungsursachen sind bei fast allen „Fußballunfällen“ gleich:

- Unzureichendes Aufwärmen,
- Gewalteinwirkung oder Behinderung durch den Gegenspieler,
- Fehlerhaftes Ausführen von Bewegungsabläufen,
- Boden- und Platzebenenheiten sowie
- falsches Schuhwerk.

Die Folgen sind umso gravierender: Risse an Bändern und Kapseln in Knie- und Sprunggelenken sind die überwiegenden Verletzungsmuster. Die Behandlung ist langwierig, oft mit Operationen und stationären Aufenthalten verbunden – und häufig sehr kostspielig. Da es hier nicht zuletzt um die Verhinderung von menschlichem Leid geht, liegt allen Unfallversicherungsträgern sehr daran, etwas zur Vermeidung von Sportverletzungen beizutragen. Daran dürfte jeder Feuerwehrangehörige interessiert sein.

Vor dem Sport

Bevor es sportlich losgeht, müssen ein paar wichtige Dinge beachtet werden: Aufwärmen ist ein Muss! Der Körper, Muskeln, Gelenke und Bänder müssen auf Betriebstemperatur gebracht werden. Einfache Aufwärmübungen sind lo-



ckere Dauerläufe kombiniert mit Anfersen, Hopslerlauf mit Armkreisen und Seitlaufen. Die Beweglichkeit wird zusätzlich erhöht, wenn im Vorfeld Dehnübungen für die Waden- und Oberschenkelmuskulatur durchgeführt werden.

Natürlich sollte der Grundsatz „Elf Freunde sollt Ihr sein“ immer im Vordergrund stehen – „Fair Play“ ist gerade bei der Feuerwehr angesagt. Eine durch Verletzungspech dezimierte Feuerwehrmannschaft nutzt niemandem etwas.

Richtige Ausrüstung

Beim Fußball ist es genauso wie beim Feuerwehrdienst: Auf die richtige Ausrüstung kommt es an. An die Füße gehören Fußballschuhe mit Nocken, aber ohne Stollen. Normale Turnschuhe sind für Rasenplätze ungeeignet, die Rutschgefahr auf feuchtem Unter-

grund ist hoch! Die Schienbeine sollten zudem durch Schienbeinschoner vor gegnerischen Fußtritten geschützt werden. Wetterbeständige und bequeme Kleidung sollte gewählt werden.

Manch ein Bolzplatz sieht nach einigen Regengüssen einem Rübenacker sehr viel ähnlicher als einer Fußball-Spielstätte. Das gilt auch für die „grüne Wiese“ hinterm Feuerwehrhaus. Vor Spielbeginn sollte der Platz der Wahl deshalb gründlich in Augenschein genommen werden. Stolperfallen müssen im Vorfeld unbedingt beseitigt werden.

Nicht jede sportliche Aktivität, die von der Freiwilligen Feuerwehr durchgeführt wird, steht unter dem Versicherungsschutz der FUK Nord. Das „Dorf-Turnier“, bei dem die Mannschaft der Freiwilligen Feuerwehr einmal jährlich Samstagvormittag auf dem

Fußballplatz steht, um gegen diverse andere Mannschaften aus dem Ort um den Dorfpokal zu kickern, ist reines Freizeitvergnügen – und gehört garantiert nicht zu den versicherten Tätigkeiten. Mit regelmäßigem Feuerwehr-Sport hat das nämlich überhaupt nichts zu tun – im Gegenteil, solche „Einmal-Aktionen“ sind sehr unfallträchtig.

Unter Unfallversicherungsschutz steht regelmäßige sportliche Aktivität im Dienstbetrieb der Freiwilligen Feuerwehr, die der Erhaltung der persönlichen körperlichen Fitness und Gesundheit der Feuerwehrangehörigen dient. Planen Sie deshalb Ihren Dienstsport gleich regelmäßig – am besten ist ein wöchentlicher Termin. Der Wehrführer muss den Dienstsport zudem befürworten.

FUK Nord
Abteilung Prävention