



HFUK Nord und die FUK Mitte informieren

## Unfallverhütung beim Sport in der Halle

**Um für extrem belastende Einsätze fit zu sein und fit zu bleiben ist regelmäßiger Sport wichtig. Körperliche Ertüchtigung sollte deshalb auf dem Dienstplan jeder Wehr stehen.**



**S**icher fit“ heißt unsere Informationsreihe zu Themen rund um die Vermeidung von Unfällen bei sportlichen Aktivitäten für einen sicheren Feuerwehr-Dienstsport. Wo gehobelt wird, da fallen bekanntlich Späne – und wo Feuerwehreute gemeinsam Sport treiben, da geschehen leider auch Sportunfälle. Wir wollen mit „Sicher fit!“ helfen, solche Ereignisse zu vermeiden.

Wenn die Tage kürzer und kühler werden, starten die Feuerwehren in die Hallensportsaison. Je nach Verfügbarkeit vor Ort werden dann Hallenplätze von den Feuerwehren belegt. Die Bandbreite der genutzten Sportstätten ist groß. Einigen „glücklichen“ Wehren stehen moderne Mehrfeld-Hallen zur Verfügung, die zudem eine reichhaltige Ausstattung an Sportgeräten bieten. Andere Wehren müssen sich mit kleinen, beengten Räumlichkeiten begnügen, die gerade mal für Gymnastikübungen taugen.

### Vorplanung

Hat die Feuerwehr eine Sporthallenzeit festgemacht, gilt es festzustellen, welche Möglichkeiten die Sportstätte bietet. Diese Erkenntnisse sollten in die Planung der Sporteinheiten einfließen:

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

Grundsätzlich sollte vor jeder Feuerwehr-Sporteinheit eine Vorbesprechung und Einweisung der Teilnehmer durch den Übungsleiter erfolgen. Dazu gehört z. B. auch darauf hinzuweisen, dass spätestens zu Beginn des Übungsbetriebes Uhren und Schmuck abzulegen sind sowie Piercings abgeklebt werden müssen. Ist der Einsatz von Geräten geplant, so sollte erläutert werden, wie und wo diese aufgebaut werden. Gibt es zudem besondere Sicherheitshinweise im Umgang mit den Sportgeräten zu beachten oder ist z. B. ein anspruchsvoller Hindernisparcours geplant, sollten die folgenden Dinge durchgesprochen und beachtet werden:

- Bei allen verwendeten Geräten bitte prüfen, ob alle Verstellmechanismen, Arretierungen und Verschraubungen fest eingestellt sind!

- Werden Bänke oder Sprossenwände verwendet, sollten diese vorab auf Splitter geprüft werden.
- Stolperfallen lauern auch in Sporthallen. Bodenöffnungen (z. B. für die Volleyballnetzstangen) müssen verschlossen sein, ebenso müssen die Trageschlaufen der Matten unter denselbigen verschwinden.
- Sind Parcours geplant, bei denen Hindernisse schnell überwunden werden sollen, so ist beim Aufbau auf eine ausreichende Auslaufzone (frei von Hindernissen!) zu achten. Es ist neben und hinter den Hindernissen eine Auffang- und Sicherheitszone einzuplanen, die ausreichend mit Matten ausgepolstert werden muss (Foto).
- Verwendete Tore und Geräte auf Kippsicherheit prüfen. Nicht (mehr) benötigte Tore, Geräte, etc. müssen weggeräumt werden.
- Beim Aufbau eines Hindernisparcours sollte generell auf so genannte Abenteuerkonstruktionen verzichtet werden. Dazu gehören z. B. das Zusammenbauen, Verbinden oder Auftürmen verschiedener Einzelgeräte zu „Fantasieland-schaften“.
- Sportgeräte nur einzeln und nacheinander einsetzen!
- Alle Türen und Geräteraumtore sind während des Übungsbetriebes geschlossen.

Sinnvoll ist es zudem, vorab ein Notfall-Prozedere durchzusprechen, das im Falle eines Sportunfalls greift. So sollte mindestens ein Handy mit in die Halle gebracht werden, um im Notfall schnelle Hilfe organisieren zu können.

### Allgemeine Maßnahmen

Generell gilt beim Dienstsport, egal ob in der Sporthalle oder im Freien: Einfache Mittel helfen, Sportverletzungen zu vermeiden. Dazu gehört z. B. ein umfangreiches Erwärmungsprogramm, das den Kreislauf, die Muskeln und Gelenke „von Kopf bis Fuß“ in „Betriebszustand“ versetzt. Die eigene Sportausrüstung sollte so beschaffen sein, dass sie Unfälle vermeiden hilft. Dazu gehören z. B. intakte Sportschuhe und gegebenenfalls Schutzausrüstung wie Protektoren. Für die Halle sind in jedem Fall extra Hallenschuhe zu benutzen. Lange, offene Haare sollten mit einem Haarband fixiert werden.

Abteilung Prävention  
Hanseatische Feuerwehr-Unfallkasse Nord  
Feuerwehr-Unfallkasse Mitte

### Literatur

Leitfaden „Feuerwehrsport“ und „Sport in der Jugendfeuerwehr“. Kostenlose Bestellung bei der HFUK oder im Internet unter [www.hfuk-nord.de](http://www.hfuk-nord.de)>Service und Downloads>Prävention>Stichpunkt