

Leitfaden zur Vermeidung von Sportunfällen/-verletzungen

Fußball

Einleitung

Beim Fußball sind insbesondere die folgenden Verletzungen typisch:

- Verrenkungen des Kniegelenks mit Verletzungen des Kapsel-Band-Apparates (Seitenbänder, Kreuzbänder),
- Verrenkungen des Sprunggelenks mit Verletzung des Kapsel-Band-Apparates (Supinations-Traumen),
- Wadenprellung, Schienbeinprellung.

Im normalen Übungsbetrieb treten zudem Verletzungen auf, wie sie generell im Sport anzutreffen sind: Zerrungen, Überdehnungen, Stauchungen und Prellungen an unterschiedlichen Stellen/Körperteilen.

Gefährdungen und Maßnahmen zur Vermeidung

Technische Maßnahmen

Die Sportgeräte müssen in einwandfreiem Zustand sein. Defekte müssen den technischen oder den sportpäd. Mitarbeitenden umgehend angezeigt und behoben werden. Für die Sichtprüfung vor Kursbeginn sind (auch) die Übungsleitenden zuständig.

Sicherzustellen ist insbesondere:

- die feste Verankerung der Tore (Sicherung gegen Umkippen),
- eine ordnungsgemäße Befestigung des Tornetzes (keine vorstehenden Torhaken),
- dass die Fläche spieltauglich ist (keine hoch stehenden Begrenzungskanten, keine herumliegenden Steine und Scherben).

Organisatorische Maßnahmen

Die Übungsleitenden sollen die Teilnehmenden auf besondere Gefährdungen hinweisen, um diese zu minimieren. Wichtig ist auch die Kommunikation der geltenden Verhaltensregeln für die Teilnehmenden.

Hier einige grundlegende Punkte:

- Übungsleitende sowie Teilnehmende sollen geeignete Sportkleidung tragen. Armbanduhr und jeglicher Schmuck sind vor dem Training abzulegen, Piercings sind abzukleben und lange Haare sind zum Zopf zusammen zu binden. Zum Schutz vor Verletzungen sollen Personen mit Brillen sportgerechte Brillen bzw. Kontaktlinsen benutzen.
- Der Auf- und Abbau der Sportgeräte soll nur nach entsprechender Einweisung durch die Übungsleitenden vorgenommen werden.
- Bälle sollten bei Nichtgebrauch immer an einem vereinbarten Sammelort (Kastendeckel, Ballkorb) verwahrt werden.
- Beim Spielen auf mehreren nebeneinander liegenden Feldern soll vereinbart werden, dass vor einem Ball, der in das anliegende Feld zu rollen droht, durch Zuruf zu warnen ist. Die betroffenen Teams können dann ihr Spiel unterbrechen.