



HFUK Nord

# STICHPUNKT SICHERHEIT



FUK MITTE

## **Fit!** - Unfallverhütung bei Ballsportarten **Sicher**

„Sicher fit“ heißt unsere Informationsreihe zu Themen rund um die Vermeidung von Unfällen bei sportlichen Aktivitäten für einen sicheren Feuerwehr-Dienstsport.

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.

Sehr beliebt sind bei den Feuerwehren vor allem die Ballsportarten. Eine Untersuchung der HFUK Nord hat gezeigt, dass Volleyball der populärste Feuerwehrsport überhaupt ist, dicht gefolgt von Fußball und Handball.



Dieses Ergebnis ist durchaus nachvollziehbar, denn für das gemeinsame Sporttreiben in der Feuerwehr haben Ballsportarten den Vorteil, dass allgemein alle mit den Grundregeln vertraut sind und man eigentlich sofort loslegen könnte.

Leider zeigen unsere Unfallstatistiken ein erhöhtes Unfallgeschehen an, wenn Fußball, Handball oder Volleyball beim Dienstsport auf dem Trainingsplan stehen. Da wir nicht nur ein großes Interesse daran haben, dass Feuerwehrangehörige fit in den Einsatz gehen, sondern auch der Dienstsport in der Feuerwehr unfallfrei und sicher betrieben wird, geben wir nachfolgend Hinweise, wie Sportunfälle bei Ballspielen vermieden werden können.

### **Wie entstehen Sportunfälle?**

Hier eine „Hitliste“ der meistgenannten Unfallursachen:

- Fehlerhafte Bewegungskörperausführung (z.B. Überstrecken von Hand, Arm oder Knie)
- Gewalt oder Behinderung durch Gegenspieler (Foul),
- Unzureichendes Aufwärmen,
- Mangelhafte Bodenbeschaffenheit (Unebenheiten, Nässe, Glätte, Stolperfallen),

[B 5 – „Fitness und Gesundheit“] – Sicher fit!: Unfallverhütung bei Ballsportarten

- Fehlerhafte oder unzureichende Ausrüstung (z.B. falsches Schuhwerk, fehlende Protektoren),
- mangelhafte Sportgeräte.

Aus Sportunfällen resultieren am häufigsten folgende Verletzungen:

- Bänderdehnungen und Bänderrisse,
- Hautabschürfungen,
- Prellungen,
- Verletzungen der Gelenkkapsel,
- Frakturen.

## **Wie man Unfälle beim Ballsport vermeiden kann**

### **1. Aufwärmen ist Pflicht!**

Vor dem Sport den gesamten Körper und Kreislauf „in Schwung bringen“. Muskeln, Bänder und Gelenke müssen erst einmal 5-10 Minuten in Aktion sein, bevor es richtig losgehen kann.

### **2. „FAIR PLAY“ bitte!**

Der Grundsatz „11 Freunde sollt Ihr sein!“ darf nicht nur beim gemeinsamen Fußballspiel, sondern muss generell bei Sportspielen gelten. Schwere Verletzungen lassen sich z.B. durch nicht-körperbetonte Spielweisen oder Modifizierung des Spieltempos vermeiden:

- Kein Spieler darf den Ball länger als 3 Sekunden halten, dann muss sofort abgespielt werden.
- Bei geringstem Körperkontakt des Ballführenden mit einem Gegenspieler (Anticken mit der Hand) bekommt die gegnerische Mannschaft automatisch den Ball.
- Der Ball darf innerhalb einer Mannschaft 3x abgespielt werden, danach bekommt automatisch die gegnerische Mannschaft den Ball und darf 3x abspielen.
- „Spiel verlangsamten“: Es darf nicht gelaufen, sondern maximal zügig gegangen werden.

### **3. Bewegungsabläufe einüben!**

Nichts ist gefährlicher, als einfach anzufangen zu spielen, ohne sich vorher aufzuwärmen und mit Bewegungsabläufen vertraut zu machen. Ballsportarten verlangen ein Grundvermögen an Technik. Soll z.B. beim Fußball der Ball um den Gegner herum gedribbelt oder zum Mitspieler gepasst werden, muss man diese Bewegungsabläufe einüben. Das gilt genauso für Ballwurf- und Fangtechniken beim Handball oder die Ballannahme im Volleyball.

### **4. Auf die richtige Ausrüstung kommt es an.**

Genau wie beim Feuerwehrdienst kommt es auch beim Sport auf die richtige Ausrüstung an: **Schuhe und Sportkleidung** müssen ihren Zweck erfüllen. Für das Fußballspiel auf dem Rasen müssen Schuhe mit entsprechendem Profil getragen werden, sonst wird der Sport schnell zur Rutschpartie mit schmerzhaften Folgen. Fußballschuhe dürfen wegen der Verletzungsgefahr nicht mit Schraubstollen zum Einsatz kommen! In der Halle sollten Hallenschuhe mit entsprechender Sohle getragen werden. Die Beschaffenheit der Sohle und die Gummimischung sind dem Hallenboden angepasst und ermöglichen Sicherheit bei typischen Hallensportspielen wie Handball oder Volleyball mit schnellen Stopps und häufigen Richtungswechseln.

## 5. Sportplatz und Sporthalle auf Gefahrenquellen prüfen!

Manch ein Bolz- oder Volleyballplatz im Freien sieht nach einigen Regengüssen einem Rückenacker sehr viel ähnlicher als einer Ballspiel-Stätte. 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. Am besten folgende Fragen zum Anfang einmal durchgehen:

- Sind alle Bodenöffnungen verschlossen, gibt es Bodenunebenheiten oder dergleichen?
- Bestehen Rutschgefahren, z.B. durch nassen Fußballrasen?
- Sind Tore oder anderweitige Geräte standfest und sicher?
- Sind in der Halle ausreichende Auslaufzonen berücksichtigt, wenn bei Sportspielen mit hohem Tempo durch die Halle gelaufen wird?

### Zu guter Letzt: Die Frage nach dem Versicherungsschutz

Nicht jede sportliche Aktivität, die von der Freiwilligen Feuerwehr durchgeführt wird, steht unter dem gesetzlichen Unfall-Versicherungsschutz der Feuerwehr-Unfallkasse. 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 kicken, 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.

### Literaturhinweis

Anregungen, Tipps sowie eine umfangreiche Trainingsanleitung gibt es in den beiden **Leitfäden „Feuerwehrsport“** und **„Sport in der Jugendfeuerwehr“**. Diese können kostenlos bei der Feuerwehr-Unfallkasse bestellt werden.

*Wir wünschen viel Spaß und einen unfallfreien Feuerwehrsport!*

© Hanseatische Feuerwehr-Unfallkasse Nord und Feuerwehr-Unfallkasse Mitte 2009