

STICHPUNKT SICHERHEIT

Sicher *Fit!* • Unfallverhütung bei Ballsportarten

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

Um für 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 insbesondere Fußball und Volleyball der populärste Feuerwehrsport überhaupt ist, dicht gefolgt von Handball und weiteren Ballsportarten.

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 möglichst unfallfrei und sicher betrieben wird, geben wir nachfolgend Hinweise, wie Sportunfälle bei Ballspielen vermieden werden können.

Wie entstehen Sportunfälle?

Zu den meistgenannten Unfallursachen gehören:

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



Foto: Jens-Oliver Mohr/HFUK Nord

- ▶ Fehlerhafte oder unzureichende Ausrüstung (z.B. falsches Schuhwerk, fehlende Protektoren) und
- ▶ Mangelhafte Beschaffenheit der Sportgeräte.

Aus Sportunfällen resultieren am häufigsten folgende Verletzungen:

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

Der kurze Abriss an Verletzungen soll verdeutlichen, dass es durchaus zu ernsthaften Unfällen mit schwereren Folgen beim Mannschaftssport mit Ball kommen kann. Vor allem die Füße, Knie und Handgelenke werden dabei oft in Mitleidenschaft gezogen.

Wie man Unfälle beim Ballsport vermeiden kann

1. Aufwärmen ist Pflicht!

Das Aufwärmen gilt als Verletzungsprohylaxe Nummer eins. Den gesamten Körper und Kreislauf vor dem Sport „in Schwung zu bringen“ birgt mehrere Vorteile in sich: Muskeln und Bänder werden dadurch elastischer, Gelenke beweglicher, der Stoffwechsel wird angeregt und man stimmt sich mental auf die bevorstehenden Bewegungen ein. Der gesamte Körper sollte 5-10 Minuten moderat aktiviert werden, bevor es richtig losgehen kann.

2. Bewegungsabläufe einüben!

Nichts ist gefährlicher, als sofort anzufangen zu spielen, ohne sich vorher aufzuwärmen und mit speziellen 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. Nach dem allgemeinen Aufwärmen lohnt es sich also allemal, die spezifischen Bewegungsabläufe der jeweiligen Ballsportart leicht und locker einzustudieren.

3. „FAIR PLAY“ bitte!

Der Grundsatz „11 Freunde sollt Ihr sein!“ darf nicht nur beim gemeinsamen Fußballspiel, sondern muss generell bei allen Sportspielen gelten. Klare Anweisungen vor Spielbeginn sollen deutlich machen, dass regelwidriges Verhalten unerwünscht ist. Schwere Verletzungen lassen sich aber auch durch „Sonderregeln“ und somit über Modifizierung des Spieltempos und nicht-körperbetonte Spielweisen vermeiden:

- ▶ Kein Spieler darf den Ball länger als bspw. 4 Sekunden halten, dann muss sofort abgepielt 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 höchstens 3x abgepielt werden, danach bekommt automatisch die gegnerische Mannschaft den Ball und darf 3x abspielen.
- ▶ „Spiel verlangsamen“: Es darf nicht gelaufen, sondern max. zügig gegangen werden.
- ▶ „Elefanten-Fußball“: Statt mit einem Fußball wird mit einem großen Gymnastikball gespielt.

4. Auf die richtige Ausrüstung und Geräte 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 mit Schraubstollen dürfen wegen der Verletzungsgefahr nicht zum Einsatz kommen! In der Halle sollten Hallenschuhe mit entsprechender Sohle getragen werden. Die Beschaffenheit der Sohle und die Mittelsohle sind dem Hallenboden angepasst und ermöglichen Sicherheit bei Bewegungen wie schnelle Stopps oder häufige Richtungswechsel bei Hallensportspielen wie Handball oder Volleyball.

Auch die eingesetzten **Sportgeräte** spielen eine entscheidende Rolle bei der Unfallverhütung beim Dienstsport. Gerade wenn mit Turn- und Gymnastikgeräten eine Sparteinheit geplant wird, ist eine Sichtprüfung bei sämtlichen Gerätschaften vor Beginn unbedingt durchzuführen. Ein besonderes Augenmerk sollte hier auf funktionierende Verstellmechanismen und Arretierungen sowie festen Verschraubungen gelegt werden. Darüber hinaus sollte beim Ballsport darauf geachtet werden, die richtigen **Ballgrößen** (insbesondere beim Volleyball und Fußball) zu verwenden. Die Größen richten sich nach Altersstufen und haben unterschiedliche Umfänge und Gewichte und tragen somit zu einer altersgerechten Spieldynamik und einem sicheren Spielablauf bei.



Wie bei jeder anderen Sportart gilt auch (bzw. insbesondere) beim Ballsport, Schmuck, Piercings, Armbänder, Uhren und dergleichen vor Spielbeginn abzulegen.

5. Sportplatz und Sporthalle auf Gefahrenquellen prüfen!

Manch ein Bolz- oder Volleyballplatz im Freien sieht nach einigen Regengüssen einem Rübenacker sehr viel ähnlicher als einer Ballspielstätte. 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?

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

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. Die organisatorische Hoheit muss bei der Freiwilligen Feuerwehr liegen, das heißt: Die Ausrichtung des Turniers sowie die teilnehmenden Mannschaften kommen aus den Freiwilligen Feuerwehren.

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**“. Zusätzlich zeigt Ihnen die „*FitFor-Fire*-Auf- und Abwärmfibel“ praktische Übungen zum optimalen Erwärmen für den Dienstsport. Diese Produkte können kostenlos bei der Feuerwehr-Unfallkasse bestellt werden.

Wir wünschen viel Spaß und einen unfallfreien Feuerwehrsport!

Ihre Feuerwehr-Unfallkasse Brandenburg, Hanseatische Feuerwehr-Unfallkasse Nord und Feuerwehr-Unfallkasse Mitte

© Feuerwehr-Unfallkasse Mitte, Hanseatische Feuerwehr-Unfallkasse Nord und
Feuerwehr-Unfallkasse Brandenburg 2024