

STICHPUNKT SICHERHEIT

Fit! **Sicher**

• Unfallverhütung beim 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.

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

In diesem „Stichpunkt Sicherheit“ geht es um Möglichkeiten der Unfallverhütung beim Dienstsport im Freien und in Turnhallen.

Sport in Turnhallen

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: Welche Halle steht uns zur Verfügung?

Hat die Feuerwehr eine Sporthallenzeit festgemacht, gilt es festzustellen, welche Möglichkeiten die Sportstätte bietet. Diese Erkenntnisse sollten in die Planung der Sporteinheiten von vornherein 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 überhaupt möglich?
- ▶ Wo befindet sich die Erste-Hilfe-Ausrüstung, wie umfangreich und in welchem Zustand ist diese?



Bei der Vorbereitungsphase auf Gefahren hinweisen!

Am Anfang der Stunde:

Grundsätzlich sollte vor jeder Feuerwehr-Sportereinheit 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 vorab 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. Zudem ist neben und hinter den Hindernissen eine Auffang- und Sicherheitszone einzuplanen, die ausreichend mit Matten ausgepolstert wird (Foto).
- ▶ Beim Aufbau eines Hindernisparcours sollte generell auf sogenannte Abenteuerkonstruktionen verzichtet werden. Dazu gehören z.B. das Zusammenbauen, Verbinden oder Auftürmen verschiedener Einzelgeräte zu „Fantasielandschaften“. Sportgeräte einzeln und nacheinander einsetzen!
- ▶ Unter Umständen sollten zusätzlich Personen eingeplant werden, die zur Hilfestellung eingesetzt werden.
- ▶ Verwendete Tore und Geräte auf Kippsicherheit prüfen. Nicht (mehr) benötigte Tore, Geräte, etc. werden weggeräumt.
- ▶ 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.

Sport im Freien

Zur Frühjahrs- wie auch Sommerzeit stehen den Feuerwehren mancherorts Plätze im Freien zur Verfügung. Im Vorfeld der Dienstsportstunde sollte jedoch auch hier eine Überprüfung möglicher Unfallgefahren durchgeführt werden.

Vorplanung: Welcher Platz steht uns zur Verfügung?

Hat die Feuerwehr einen Sportplatz zur freien Verfügung, gilt es – ähnlich wie bei der Vorplanung des Hallensports – festzustellen, welche Möglichkeiten diese Sportstätte bietet. Die maximal mögliche Teilnehmerzahl, welche (Groß-)Geräte zur Verfügung stehen, die Platzgröße und Standort sowie Zustand der Erste-Hilfe-Ausrüstung sollten hier ebenso Berücksichtigung in der Vorplanung finden. Daneben sollten folgende Fragen vor dem Hintergrund der Unfallverhütung beantwortet werden:



- ▶ Beschaffenheit des Sportplatzes, der Laufstrecke: Gibt es Stolperfallen, Bodenebenheiten oder dergleichen?
- ▶ Bestehen Rutschgefahren, z.B. durch nassen Fußballrasen?
- ▶ Sind Tore oder anderweitige Geräte standfest und sicher?
- ▶ Besondere Berücksichtigung bei der Jugendfeuerwehr: Gibt es in der unmittelbaren Umgebung der Sportstätte eventuelle Gefahren durch Straßenverkehr, Gewässer oder dergleichen? Gegebenenfalls müssen Sicherungsposten abgestellt werden.

Allgemeine Maßnahmen

Generell gilt beim Dienstsport: Einfache Mittel helfen, Sportverletzungen zu vermeiden. Dazu gehört z.B. ein umfangreiches Erwärmungsprogramm, welches 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 sollten in jedem Fall extra Hallenschuhe benutzt werden. Diese bieten eine nicht färbende Sohle, sind flacher sowie stabiler gebaut und drehen sich leichter auf dem Hallenboden. Wie bereits erwähnt, gehören Schmuck und Uhren abgelegt, Piercings abgeklebt. Lange, offene Haare sollten mit einem Haarband fixiert werden. Der „Fair Play“-Gedanke sollte generell beim Dienstsport verfolgt werden. In erster Linie geht es um ein gesundheitsförderliches, gemeinsames Sporttreiben. Übermäßig körperbetonte Spielweisen sollte daher vermieden werden.

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*-Aufwärmfibel“ 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 Hanseatische Feuerwehr-Unfallkasse Nord, Feuerwehr-Unfallkasse Mitte und Feuerwehr-Unfallkasse Brandenburg

© Feuerwehr-Unfallkasse Mitte, Hanseatische Feuerwehr-Unfallkasse Nord und
Feuerwehr-Unfallkasse Brandenburg 2020

[B 5 – „Fitness und Gesundheit“] – Sicher fit!: Unfallverhütung beim Dienstsport