

Fechten

Jährlich ereignen sich über 1 Mio. Unfälle in den Sportvereinen, darunter auch viele schwere.

Um dem entgegen zu wirken, sind die Hinweise und Anweisungen im Sportverein sowie die Unfallverhütungsvorschriften einzuhalten.

Fechtspezifische Hinweise

- Es darf in Wettkampf und Training nur mit einer kompletten und korrekt getragenen Ausrüstung nach FIE-Standard gefochten werden, bestehend aus Jacke, Hose, langen Fechtstrümpfen, Unterziehweste, Brustschutz bei Frauen, Handschuh, Maske und Waffe. Für U11-Nachwuchsfechter gelten die Vorschriften des DFB für diese Altersgruppe – Jacke, Hose u. Maske 350 N, Standardklinge.
- Bei Fechtlektionen sind Maske, Handschuh und Fechtjacke zu tragen.
- Der einseitigen Belastung beim Fechten soll durch ausgleichendes allgemeines und Stabilisierungstraining entgegengewirkt werden.

Sportspezifische Hinweise

- Gegenstände, die Verletzungen verursachen können, dürfen nicht getragen werden, z. B. Schmuck, Uhren, etc.
- Gründliches und gezieltes Aufwärmen schützt vor Verletzungen. Dies umfasst die Anregungen des Kreislaufs sowie allgemeine und fechtspezifische Dehnübungen.
- Flüssigkeitsmangel, Energiemangel, Unterkühlung und Überhitzung sowie Müdigkeit erhöhen die Verletzungsgefahr erheblich und sollen durch ausreichende Energie- und Flüssigkeitszufuhr im Training und außerhalb, geeignete Sportbekleidung, ausreichende Pausen und ausreichend Schlaf vermieden werden.
- Überlastungsschäden sollen durch ausreichende Erholung sowie Kräftigungs- und Dehnübungen vermieden werden.
- Verletzungen sollen vollständig auskuriert werden, bevor in Abstimmung mit dem behandelnden Arzt und dem verantwortlichen Trainer das Training schrittweise wieder aufgenommen wird.
- Leistungssportler sollen die Angebote zur medizinischen Betreuung annehmen und die Hinweise der Betreuer – insbesondere zu erforderlicher Schonung – befolgen.

Allgemeine Hinweise

- Voraussetzung für ein gutes und unfallfreies Sporttreiben sind Ordnung und Sauberkeit in den Sportstätten. Hinweis- und Verbotsschilder sind zu beachten.
- In Sportanlagen herrscht grundsätzlich Rauchverbot.
- Sportgeräte und -anlagen dürfen nur von Personen benutzt werden, die entsprechend eingewiesen wurde. Die Bedienungsanleitungen und Betriebsanweisungen sind zu beachten. Defekte Sportgeräte und -anlagen dürfen nicht benutzt werden. Defekte sind den Verantwortlichen zu melden.
- Bei Verletzungen und Unfällen muss jeder erste Hilfe leisten oder umgehend einen Ersthelfer informieren. Alle Trainer haben eine Ausbildung in Erster Hilfe. Bei schweren Unfällen ist umgehend der Rettungsdienst unter 112 zu rufen.
- Alle Unfälle beim Sport sowie Wegeunfälle sind dem Trainer zu melden. Dieser sorgt für die Weiterleitung der Meldung an die Vereinsverwaltung und diese ggf. an die Sportversicherung des Landessportbundes. Diese Versicherung tritt nachgeordnet zu anderen vorhandenen Versicherungen (z. B. Krankenkasse) ein.
- Bei Ausbruch und Bemerkung eines Brandes die Sportstätte sofort über die ausgeschilderten Fluchtwege verlassen, den Feueralarm auslösen und die Feuerwehr unter 112 benachrichtigen.
- Weitere Arbeitsschutz-, Hygiene- und Brandschutzhinweise sind zu finden auf: www.Arbeitsschutz-Brandschutz-Vorlagen.de

Unterschriftenliste zur vorliegenden Arbeitsschutzunterweisung

Datum	Name, Vorname	Unterschrift

Unterschrift