

## Parasport

Jährlich ereignen sich über 1 Mio. Sportunfälle in den Vereinen, darunter auch viele schwere.

Um diesen entgegenzuwirken, sind die Hinweise und Anweisungen im Sportverein sowie die Unfallverhütungsvorschriften zu beachten und einzuhalten.

- Voraussetzung für ein gutes und unfallfreies Sporttreiben sind Ordnung und Sauberkeit in den Sportstätten.
- Bei der sportlichen Betätigung sind folgende Persönliche Schutzausrüstung zu tragen: Festansitzende Sportschuhe ohne Absätze, die außen der Witterung angepasst sind, in Hallen eine rutschhemmende Sohle haben sowie geeignete enganliegende Sportkleidung.
- Zur Vermeidung von Unfällen darf nicht getragen werden:  
Jegliche Art von Schmuck, Uhren, Halsketten, Ringe, Haarnadeln sowie sämtliche Gegenstände, die Verletzungen verursachen können.
- In Absprache mit dem Trainer, Physiotherapeuten und Schiedsrichter können zur Unfallvermeidung folgende Ausrüstungen getragen werden:
  - Sportbrillen mit speziellen Sportbändern, stabilen Kunststofflinsen und Bügeln aus Silikon.
  - Bandagen, die aus weichen dünnen Materialien gefertigt sind.
  - Sprunggelenksorthesen, Taperverband.
- Sportunfälle bei allen Sportarten lassen sich weitgehend vermeiden mit gezielten Präventionsmaßnahmen und Athletik-Training:
- Gründliches und gezieltes Aufwärmen. Dynamisches Dehnen, Kräftigungs- und Agilitätsübungen.
- Gezieltes Krafttraining, inklusive exzentrische Übungen.
- Individuelle Ausdauer und Grundlagenausdauer trainieren.
- Sportartspezifische Anforderungen ständig trainieren und verbessern.
- Gefährdungen bei jeder Sportart spezifisch analysieren und zusammen durchsprechen, auch beabsichtigte Verletzungen (Mobbing, Belästigungen, Missbrauch) im Team auswerten.
- Gegenseitige Rücksichtnahme auf andere trainierende Athletinnen und Athleten.
- Belastungsdosierung je nach Alter und Konstitution. Nicht bis zur Erschöpfung trainieren.
- Nach dem Aufwärmen und vor und nach dem Wettkampf den Körper und die Muskeln immer warmhalten, z.B. durch sofortiges Anziehen des Trainingsanzuges - Gefahr eines Muskelfaserrisses.
- Laufbahnen müssen frei von Materialien bleiben und gesichert sein. Keine Anlaufmarkierungen, Schuhe, Kleidungsstücke, Geräte u.ä. dort ablegen.
- Wasserlachen und rutschige Bereiche beseitigen.
- Sportanlagen auch während des Wettkampfes ständig überprüfen. Mängel melden und beseitigen lassen.
- Gleichzeitige stattfindende Sportwettbewerbe gegenseitig absichern mit Aufsichtsposten.
- Laufbahnen wie eine Straße überqueren, immer mit Blick nach links und rechts.
- Sportgeräte und -anlagen dürfen nur benutzt werden, wenn man zu diesen eingewiesen wurde.
- Eignet sich ein Unfall beim Sport, gleich welcher Art, ist dieser zu melden und im Verbandbuch aktenkundig einzutragen. Das gilt auch für Wegeunfälle auf dem kürzesten Weg von und zur Sportstätte. Nur so kann der Versicherungsschutz richtig greifen.
- Weitere Arbeitsschutz-, Hygiene- und Brandschutzhinweise sind zu finden auf:  
[www.Arbeitsschutz-Brandschutz-Vorlagen.de](http://www.Arbeitsschutz-Brandschutz-Vorlagen.de)

