

## Judo

Jährlich ereignen sich über 1 Mio. Sportunfälle in den Vereinen, darunter auch viele schwere. Um diesem entgegen zu wirken, 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.
- Beim Judo ist immer einen passenden Gi tragen.
- Jegliche Art von Schmuck, Uhren, Halsketten, Ringe, Haarnadeln sowie sämtliche Gegenstände, die Verletzungen verursachen können, dürfen nicht getragen werden.
- Nach Gelenkverletzungen, insbesondere am Knie, mit dem Trainer und dem Physiotherapeuten abklären, ob der Einsatz eines Taperverbandes oder einer Orthese sinnvoll ist.
- Sportunfälle beim Judo lassen sich vermeiden mit gezielten Präventionsmaßnahmen und Athletik-Training:
- Gründliches und gezieltes Aufwärmprogramm, dass den gesamten Körper (Gelenke und Muskulatur) sowie Kräftigungsübungen für den Rumpf zur Stabilisation (Fuß-, Knie- und Schultergelenke) beinhaltet.
- Regelmäßiges Dehnen und Kräftigen der Muskeln und Sehnen.
- Gezieltes Krafttraining, inklusive exzentrische Übungen.
- Individuelle Ausdauer und Grundlagenausdauer vervollkommen.
- Schulung der koordinativen Fähigkeiten.
- Die für die Wurfbewegung notwendigen Muskelketten in ihrer Gesamtheit dehnen und kräftigen.
- Mobilisation und Aktivierung der Hüftmuskulatur.
- Rumpfstabilisation: Antirotation (Antiverdrehung), Antiextension (Antistreckung), Antiflexion (Antibeugung)
- Bilaterale und unilaterale Übungen für die unteren Extremitäten.
- Hüft- und kniedominante sowie integrative Übungen: Isolations- und Komplexübungen.
- Falltechnik vervollkommen.
- Sportartspezifische Anforderungen verbessern.
- Kräftigende, stabilisierende Übungen für stark beanspruchte Körperregionen.
- Grundtechniken der Sportart sicher beherrschen.
- Richtige Dosierung der Trainingszeiten.
- Möglichst auf Anlagen mit flächenelastischem Boden trainieren.
- Mattenfläche und mattenaher Raum muss hindernisfrei sein, frei von herumliegenden Materialien.
- Einhaltung der Regeln und faires Verhalten beim Training und im Wettkampf.
- Bei Kampfpaarungen mit unterschiedlichem Leistungsniveau ist Rücksicht das oberste Gebot.
- Keine übertriebene Härte, insbesondere bei Hebel- und Wurftechniken sowie bei Presswürfen, anwenden.
- Bei aufkommender Ermüdung rechtzeitig die Komplexität und Intensität der Übungen im Training reduzieren.
- Über die Wichtigkeit des Flüssigkeitshaushaltes und die allgemeine Ernährung sollte jeder informiert sein.
- Beim Aufenthalt in eigenen Sportstätten sowie auch in fremden sollte sich jeder selbständig informieren über:
  - die vorhandenen Fluchtwege an Hand der aushängenden Flucht- und Rettungspläne,
  - die aushängende Brandschutzordnung, Rauchverbote beachten.
  - die Sportstättenordnung, Hinweis- und Verbotsschilder.
  - das aushängende Erste-Hilfe-Plakat. Der Erst-Helfer sollte immer bekannt sein.
- Sportgeräte und -anlagen dürfen nur benutzt werden, wenn man zu diesen eingewiesen wurde. Dazu gehört auch das Beachten der zugehörigen Bedienungsanleitungen und Betriebsanweisungen.
- 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)

Unterschriftenliste zur vorliegenden Arbeitsschutzunterweisung

<b>Lfd. Nr.</b>	<b>Name, Vorname</b>	<b>Unterschrift</b>
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		

Unterschrift