

Fußball

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

Um diesen 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.
- Die vorgesehene Persönliche Schutzausrüstung ist von jedem Spieler zu tragen.
 - Vorgeschrieben sind ein enganliegendes nicht beschädigtes Trikot, eine Hose, Schienbeinschützer, die von Stutzen bedeckt sein müssen.
 - Geeignete Fußball- und Sportschuhe, die nach Ansicht des Schiedsrichters keine Gefährdung für den Spieler selbst oder seine Mit- und Gegenspieler darstellen.
 - Das Tragen jeglicher Art von Schmuck, Uhren, Halsketten, Ringe, Haarnadeln, Leder- und Gummibänder, Piercing und ähnlichen Gegenständen ist nicht gestattet. Ein Abkleben dieser Gegenstände ist nicht erlaubt.
 - Bei Gipsverbänden, Masken, Kopfbedeckung oder Sportbrillen entscheidet der Schiedsrichter, ob damit gespielt werden darf, oder ob sie eine Gefährdung darstellen.
- Sportunfälle lassen sich weiterhin vermindern mit gezielten Präventionsmaßnahmen und Athletik-Training:
 - Gründliches und gezieltes Aufwärmen.
 - Individuelle Ausdauer und Grundlagenausdauer verbessern.
 - Richtiges Maß an Belastung für jeden einzelnen finden.
 - Richtiges Verhältnis zwischen Kurz- und Langzeitbelastung.
 - Positionsspezifische Stabilität und Kraftübungen (Torwart und Feldspieler).
 - Nicht überlasten durch zu häufiges Training, unkontrolliertes Krafttraining und zu kurze Erholungspausen.
- Trainieren der Beinachsenstabilität hinsichtlich Mechanik des Springens, Landens und Abfederns.
- Sportartspezifische Anforderungen im Rahmen von Richtungsänderungen ausbilden.
- Trainieren der Sprintmechanik: Beschleunigen, abbremsen und wieder beschleunigen.
- Möglichst punktuell Faszientraining mit einbeziehen.
- Tapeing oder das Tragen von Bandagen, beispielsweise für das Sprunggelenk, besonders wenn man bereits eine Knöchelverletzung hatte.
- Das „Präventive Trainingsprogramm der VBG“ sollte mit einbezogen werden.
- Sportgeräte und -anlagen dürfen nur benutzt werden, wenn man zu diesen eingewiesen wurde.
- Beschädigte Rasenflächen und nicht bündig verlegte Beregnungsanlagen beachten. Mängel melden.
- Bei Gewitter darf kein Fußball außen gespielt werden.
- 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

