

Handball

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.
- Beim Handball sind folgende Persönliche Schutzausrüstung zu tragen:
 - Geeignete Sportschuhe mit rutschhemmender Sohle, nicht eingerissene enganliegende Sportkleidung, Zahnschutz, der Torwart Tiefenschutz.
- Zur Vermeidung von Unfällen darf nicht getragen werden:
 - Jegliche Art von Schmuck, Uhren, Halsketten, Ringe, Haarnadeln, Ohringe, Kompressionsstutzen, Kopftücher, Masken, Helme, Handschuhe, Fingerbänder.
- In Absprache mit dem Trainer, Physiotherapeuten und Schiedsrichter können zur Unfallvermeidung folgende Ausrüstungen getragen werden:
 - Nasenschutz, nur weiche, einfarbige Materialien oder Tapes.
 - Stirnbänder, die elastisch, dünn und schmal sind.
 - Schutzbrillen mit speziellen Sportbändern, stabilen Kunststofflinsen und Bügeln aus Silikon.
 - Schulterschutz, der aus weichen dünnen Materialien gefertigt ist.
 - Kompressionsbandagen, die aus weichen dünnen Materialien gefertigt sind.
 - Ellenbogenschutz, bei dem alle harten Teile vollständig abgepolstert sind.
 - Ellenbogenschoner, die aus weichem dünnen Material bestehen und gut gepolstert sind.
 - Ellenbogenstützen, (3 Pads und Schaumstoff), diese müssen das Gleiten des Ellenbogens auf den Boden ermöglichen und eine geprägte Struktur haben.
 - Knieschutz, bei denen alle harten Teile vollständig mit Schaumstoffbandagen abgepolstert sind.
 - Knöchelbandagen mit Bändern, die keine harten Teile aufweisen.
 - Handgelenkschoner, bei denen alle harten Teile vollständig abgedeckt sind.
- Sportunfälle beim Handball lassen sich weiterhin hauptsächlich vermindern mit gezielten Präventionsmaßnahmen und Athletik-Training:
- Gründliches und gezieltes Aufwärmen.
- Gezieltes Krafttraining, inklusive exzentrische Übungen.
- Individuelle Ausdauer und Grundlagenausdauer trainieren.
- Schulung der koordinativen Fähigkeiten.
- Dynamisches Dehnen, Kräftigungs- und Agilitätsübungen.
- Rotatorenmanschette auch schnellkräftig trainieren.
- Die für die Wurfbewegung notwendigen Muskelketten in ihrer Gesamtheit dehnen und kräftigen.
- Einbringen von koordinativen Kräftigungsübungen, die über die Körpermitte arbeiten, wie „Chop“ und „Lift“. Mobilisation und Aktivierung der Hüftmuskulatur.
- Möglichst punktueller Faszientraining mit einbeziehen.
- Rumpfstabilisation: Antirotation (Antiverdrehung), Antiextension (Antistreckung), Antiflexion (Antibeugung)
- Bilaterale und unilaterale Übungen für die unteren Extremitäten.
- Hüft- und kniedominante sowie integrative Übungen: Isolations- und Komplexübungen.
- Mechanik des Springens, Landens und Abfederns: Beinachsenstabilität
- Sportgeräte und -anlagen dürfen nur benutzt werden, wenn man zu diesen eingewiesen wurde.
- Ereignet 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 auf www.Arbeitsschutz-Brandschutz-Vorlagen.de.

