

Basketball

Jährlich ereignen sich über 1Mio. 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 Basketball sind folgende Persönliche Schutzausrüstung zu tragen:
Geeignete Sportschuhe mit rutschhemmender Sohle aus Gummi oder Leder ohne Absätze, unbeschädigte enganliegende Sportkleidung, Hose und Trikot.
- 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:
 - Schutzbrillen mit speziellen Sportbändern und Bügeln aus Silikon.
 - Augenlinsen auf eigene Gefahr.
 - Schulterschutz, der aus weichen dünnen Materialien gefertigt ist.
 - Bandagen, die aus weichen dünnen Materialien gefertigt sind.
- Sportunfälle beim Basketball lassen sich weiterhin vermindern mit gezielten Präventionsmaßnahmen und Athletik-Training:
- Gründliches und gezieltes Aufwärmen.
- Kräftigende, stabilisierende Übungen für stark beanspruchte Körperregionen.
- In Bereichen wie Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer sowie Beweglichkeit sind hohe Fähigkeiten zu erwerben.
- Grundtechniken der Sportart sicher beherrschen.
- Dynamisches Dehnen, Kräftigungs- und Agilitätsübungen.
- Mechanik des Springens, Landens und Abfederns: Beinachsenstabilität.
- Individuelle Ausdauer und Grundlagenausdauer verbessern.
- Dosierung der Trainingszeiten. Trainingspause nach Spielen einhalten.
- Sportartspezifische Anforderungen, wie schnelle Seitwärtsbewegungen, trainieren.
- Vorbeugung von Sprunggelenksverletzungen: Verstärkung der Peronealmuskulatur; Stabilisierung mittels Tapes oder hohen Schuhen;
- Vermeidung von kurzfristigen Einwechslungen und damit verbundenem fehlenden Warm-up.
- Optimale Bodenverhältnisse ermöglichen. Adäquate Sicherheitszonen einrichten.
- Geeignete Hallentemperatur regeln.
- Über die Wichtigkeit des Flüssigkeitshaushaltes und die allgemeine Ernährung sollte jeder informiert sein.
- 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 sind zu finden auf:
www.Arbeitsschutz-Brandschutz-Vorlagen.de

