

Hoch- und Stabhochsprung

Jährlich ereignen sich über 1 Mio. Sportunfälle in den Vereinen, darunter auch viele schwere. Um diesem entgegen zuwirken, 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 Hochsprung 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:
 - Bandagen, die aus weichen dünnen Materialien gefertigt sind.
 - Sprunggelenksorthesen, Taperverband.
- Sportunfälle beim Hochsprung 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 verbessern.
- Anlaufbahnen müssen frei von Materialien bleiben und gesichert sein. Keine Anlaufmarkierungen, Schuhe Kleidungsstücke, Geräte u.ä. dort ablegen.
- Wasserlachen und rutschige Bereiche beseitigen.
- Die Aufsprungfläche im Hoch- und Stabhochsprung sowie der unmittelbar angrenzende Raum müssen frei bleiben.
- Sprung- und Messlatten, Stangen zum Auflegen der Stabhochsprunglatte, Stabhochsprungstäbe dürfen nicht so gelagert oder abgelegt werden, dass sie eine Unfallgefahr darstellen.
- Die Ständer beim Hoch- und Stabhochsprung sind auf ihre Standfestigkeit hin zu überprüfen.
- Nicht mit dem Fuß unter die Palette des Aufsprungkissens geraten.
- Anlagen auch während des Wettkampfes ständig überprüfen.
- Gleichzeitige Lauf- und Hochsprungwettbewerbe gegenseitig absichern mit Aufsichtsposten.
- Arbeitsgeräte (Harken, Schaufel, Besen u. ä.) immer so halten bzw. ablegen, dass keine Unfallgefahr besteht.
- Im Stadion die Laufbahn wie eine Straße überqueren, immer mit Blick nach links und rechts.
- 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.
- 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

