

Leichtathletik - Laufdisziplinen

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.
- Bei der Leichtathletik sind folgende Persönliche Schutzausrüstung zu tragen:
Festsitzende 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:
 - Schutzbrillen mit speziellen Sportbändern, stabilen Kunststofflinsen und Bügeln aus Silikon.
 - Augenlinsen auf eigene Gefahr.
 - Bandagen, die aus weichen dünnen Materialien gefertigt sind.
 - Sprunggelenksorthesen, Taperverband.
- Sportunfälle beim Laufen und Leichtathletik 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.
- Laufbahnen müssen frei von Materialien und gesichert sein. Keine Anlaufmarkierungen, Schuhe, Kleidungsstücke, Geräte u.ä. dort ablegen.
- Wasserlachen und rutschige Bereiche beseitigen.
- Sportanlagen auch während des Wettkampfes ständig überprüfen. Mängel melden und beseitigen lassen.
- Gleichzeitige Lauf-, Hochsprung- und andere -wettbewerbe gegenseitig absichern mit Aufsichtsposten.
- Arbeitsgeräte (Harken, Schaufel, Besen u. ä.) immer so halten bzw. ablegen, dass keine Unfallgefahr besteht.
- Beim Aufenthalt im Stadion die Laufbahn wie eine Straße überqueren, immer mit Blick nach links und rechts, auf dem Rasen Werf- und Stoßdisziplinen beachten.
- Bei Nagelschuhgebrauch im Training wie im Wettkampf Kontakt- oder Kollisionsgefahr vermeiden.
- Eine genügend große Auslaufzone muss vorhanden 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 der Hersteller und der 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

