

## Leichtathletik Weitsprung

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.
- Bei der Leichtathletik 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:
  - 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 bei Weitsprung lassen sich weitgehend vermeiden mit gezielten Präventionsmaßnahmen und Athletik-Training:
- Gründliches und gezieltes Aufwärmen.
- Dynamisches Dehnen, Kräftigungs- und Agilitätsübungen.
- Im Training gezieltes Krafttraining, inklusive exzentrische Übungen.
- Individuelle Ausdauer und Grundlagenausdauer trainieren.
- Sportartspezifische Anforderungen ständig verbessern.
- Bei niederen Temperaturen nach dem Aufwärmen und dem Wettkampf den Körper und die Muskeln immer warmhalten, z.B. durch sofortiges Anziehen des Trainingsanzuges - Gefahr eines Muskelfaserrisses.
- Laufbahnen müssen frei von Materialien bleiben und gesichert sein. Keine Anlaufmarkierungen, Schuhe, Kleidungsstücke, Geräte u.ä. dort ablegen.
- Wasserlachen und rutschige Bereiche beseitigen.
- Sprunganlage auch während des Wettkampfes ständig überprüfen.
- Gleichzeitige Lauf- und Sprungwettbewerbe gegenseitig absichern mit Aufsichtsposten.
- Absprungbalken beim Weitsprung dürfen nicht überstehen.
- Einlagebretter dürfen nicht mit Plastilin verschmiert sein.
- Am Ende der Weit- und Dreisprunganlage muss ein freier Auslauf möglich sein.
- 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.
- Bei Nagelschuhgebrauch sowohl im Training als auch im Wettkampf Kontakt- oder Kollisionsgefahr beachten und vermeiden.
- Beim Weitsprung auf ausreichende und sichere Landeflächen achten.
- 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.
- 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](http://www.Arbeitsschutz-Brandschutz-Vorlagen.de)

