

## Faustball

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 Faustball sind folgende Persönliche Schutzausrüstung zu tragen:
  - Geeignete Sportschuhe mit rutschhemmender Sohle aus Gummi oder Leder ohne Absätze, unbeschädigte enganliegende Sportkleidung und Knieschoner .
- Zur Vermeidung von Unfällen darf nicht getragen werden:
  - Jeglicher 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.
  - Ellenbogenschutz, bei dem alle harten Teile vollständig abgepolstert sind.
  - Sprunggelenksorthesen, Taperverband.
- Sportunfälle beim Faustball lassen sich weiterhin hauptsächlich vermindern mit gezielten Präventionsmaßnahmen und Athletik-Training:
- Gründliches und gezieltes Aufwärmen.
- Ein sensomotorisches Training zum Training von Automatismen ist wichtig.
- Sprung- Blick und Schlagbewegungen während des Spiels perfektionieren.
- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten.
- Dynamisches Dehnen, Kräftigungs- und Agilitätsübungen.
- Mechanik des Springens, Landens und Abfederns: Beinachsenstabilität.
- Individuelle Ausdauer und Grundlagenausdauer verbessern.
- Schulung der koordinativen Fähigkeiten.
- Sportartspezifische Anforderungen, wie schnelle Seitwärtsbewegungen, trainieren.
- Die häufigsten Unfälle entstehen durch das enge Spiel am Netz. Es kommt häufig zu Sprunggelenkver-letzungen und Finger- und Handverletzungen mit und ohne Fremdeinwirkung. Mittelblockspieler sind am häufigsten verletzt. Darauf folgen die Außenangreifer.
- 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.
- Bei Ausbruch und Bemerkung eines Brandes die Sportstätte sofort verlassen, den Feuerschutz auslösen und die Feuerwehr alarmieren: Tel. 112. Die Fragen der Feuerwehr kurz und sachlich beantworten. Wenn möglich, kleine Entstehungsbrände mit den vorhandenen Feuerlöschern bekämpfen. Dabei auf Eigensicherheit achten und keine gesundheitsschädlichen Brandgase einatmen. Größere Brände bekämpft die Feuerwehr.
- Weitere Arbeitsschutz-, Hygiene- und Brandschutzhinweise sind zu finden auf:  
[www.Arbeitsschutz-Brandschutz-Vorlagen.de](http://www.Arbeitsschutz-Brandschutz-Vorlagen.de)

