

Handball

Jährlich ereignen sich über 1 Mio. 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 Handball sind folgende Persönliche Schutzausrüstung zu tragen:

- Geeignete Sportkleidung, ...

- Zur Vermeidung von ...

- Jegliche Art von Kompressionsst...

- In Absprache mit den folgenden Ausrüstungen

- Nasenschutz, nur ...
- Stirnbänder, die ...
- Schutzbrillen m...
- Schulterschutz, ...
- Kompressionsb...
- Ellenbogenschu...
- Ellenbogenschu...
- Ellenbogenstütz...
- Knieschutz, bei ...
- Knöchelbandag...
- Handgelenksch...

- Sportunfälle beim Handball sind Präventionsmaßnahmen

- Gründliches und gezieltes Krafttraining

- Gezieltes Krafttraining

- Individuelle Ausdauer

- Schulung der koordinierten Bewegungen

- Dynamisches Dehnen

- Rotatorenmanschette

- Die für die Wurfbewegungen

- Einbringen von koordinierten Bewegungen und „Lift“-Mobilisation

- Möglichst punktuelle

- Rumpfstabilisation: Antibeugung

- Bilaterale und unilaterale

- Hüft- und kniedominante

- Mechanik des Springens, Landens und Abfederns: Beinachsenstabilität

- 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.

Vorschau

Bei Bestellung der Arbeitsschutzvorlagen für Ihren Sportverein erhalten Sie auch das Kennwort für die jährlichen Unterweisungen.

anliegende
schutz.

ln, Ohrringe,
gerbänder.

Unfallvermeidung

oder Tapes.
sind.

geln aus Silikon.
fertigt ist.

fertigt sind.

stert sind.

oolstert sind.
Ellenbogens auf
struktur haben.

abgepolstert sind.
le aufweisen.

ckt sind.
t gezielten

ik-Training:
fwärmen.

che Übungen.
er trainieren.

zeiten.
übungen.

inieren.
d kräftigen.

iten, wie „Chop“
muskulatur.

beziehen.
, Antiflexion

ingen.

