

Für ein sicheres Sporttreiben

Gastbeitrag: Jährlich ereignen sich in Deutschland über zwei Millionen Sportverletzungen. Sie treffen die unterschiedlichen Altersklassen, geschehen in allen Sportarten und an unterschiedlichsten Sportstätten. Viele sind vermeidbar. Wo genau lauern die Risiken für die Sportlerinnen und Sportler? Und was können Verbände, Vereine, Schulen und Aktive selbst für einen weitgehend unfallfreien Sport tun?

Dies herauszufinden ist die Aufgabe der Stiftung Sicherheit im Sport, gegründet 2015. Wobei: „Es ist bereits viel Wissen vorhanden. Es muss jedoch zusammengetragen, strukturiert aufbereitet und in die Praxis überführt werden“, so David Schulz, Vorstand der Stiftung Sicherheit im Sport. Die Projekte der Stiftung bestehen dementsprechend immer aus einem Forschungs- oder Recherche teil sowie der Praxisumsetzung. Verschiedene Wege sind möglich: Erkenntnisse fließen in die Aus- und Fortbildung von Übungsleitern und Trainern ein. Oder man sucht Multiplikatoren, die die Inhalte in ihre Settings hineintragen. Oder aber man gestaltet Infomaterialien oder Übungen gleich selbst oder im Auftrag.

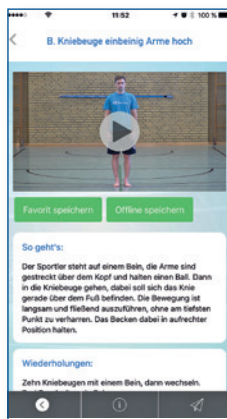
Ein aktuelles Beispiel: Die Erstellung eines Sicherheitskonzepts für „Fitness Locations“. Gemeinsam lassen der Deutsche Turnerbund und die BARMER derzeit die alte Idee des Trimm-Dich-Parcours wieder aufleben. Nicht mit dem Geist der Achtziger, doch mit ähnlichem Konzept. Es besteht noch immer – oder wieder – aus Laufen und Körperübungen mit dem eigenen Gewicht – modern ausgedrückt „Calisthenics“. Die Beschreibungstafeln sind optisch wie inhaltlich höchst modern, die Übungen entsprechen dem aktuellen Stand der Sportwissenschaft. Das Sicherheitskonzept erarbeitete die Stiftung Sicherheit im Sport. Am 7. Mai eröffnete die erste „Fitness Location“ im Stadtpark Göttingen. Weitere werden folgen.

Aktuelle Handreichungen:

App „Kniekontrolle“

Eine planvolle, präventive Aufwärmphase von etwa 10 bis 15 Minuten ist Voraussetzung für gesundes Sporttreiben – und kann das Verletzungsrisiko um bis zu 50 Prozent reduzieren. Auch Übungen zur Kniekontrolle sollten dabei unbedingt durchgeführt werden.

Um Freizeitsportlern sowie Übungsleitern und Trainern passende Übungen an die Hand zu geben, hat die Stiftung Sicherheit im Sport die ursprünglich schwedische App „Kniekontrolle“ auf den deutschen Markt gebracht. Gefördert wurde die Veröffentlichung durch die BARMER. Die App ist im Apple Store sowie im Google Play Store kostenlos erhältlich.



Broschüre „Handlungsempfehlung zur sicheren Nutzung nicht normierter Sport- und Bewegungsräume für den Sport der Älteren“

Die Nachfrage und das Angebot für den Sport der Älteren wächst. Und damit auch der Bedarf an Sporträumen, der durch vorhandene normierte Sportstätten nicht gedeckt werden kann. Doch bewegen kann man sich auch in Gemeindehäusern oder Pflegeeinrichtungen – wobei die Bewegungsräume natürlich den Sicherheitsanforderungen genügen müssen.

Gemeinsam mit dem Landessportbund NRW hat die Stiftung einen Leitfaden erarbeitet. Die „Handlungsempfehlung zur sicheren Nutzung nicht normierter Sport- und Bewegungsräume für den Sport der Älteren“ richtet sich an Anbieter wie Sportvereine,



Übungsleiter sowie an die Betreiber und Vermieter von Räumlichkeiten. Sie bietet Orientierung, praktische Beispiele, Checklisten sowie einen Überblick über versicherungsrechtliche Aspekte.

Die Handlungsempfehlung kann unter www.sicherheitim-sport.de kostenlos heruntergeladen werden.

Schütz Deinen Kopf!

Stoß- oder Anprallverletzungen des Kopfes sind im Sport keine Seltenheit. Allerdings werden leichte Gehirnerschütterungen oft nicht erkannt, mit teilweise lebenslangen gesundheitlichen Folgen. Die Hannelore Kohl Stiftung (ZNS) hat unter Zuarbeit der Stiftung Sicherheit im Sport eine Vielzahl an Infomaterialien für Sportler, Übungsleiter, Eltern und Mediziner herausgebracht. Denn nur wenn die Verletzung präzise diagnostiziert ist, kann sie folgenlos ausheilen.

Mit Hilfe einer App können so nach einem Unfall Symptome abgefragt oder einfache Tests durchgeführt werden. Taschenkarten bieten wichtige Checklisten auf einen Blick. Flyer sensibilisieren die verschiedenen Zielgruppen und erläutern etwa, wann und wie die Patienten wieder in Alltag und Sport zurückkehren können.

Weiter Informationen sowie Links zum Download von Broschüren, Flyer und Poster unter www.schuetzdeinenkopf.de

Informationen zu schulsporttauglichen Brillen

Gutes Sehen während des Schul- und Ver-



Fortsetzung S. 28 →

Sport & Gesellschaft

einssports ist ein wichtiges Gut, besonders für alle „Fehlsichtigen“, die auf eine Brille oder andere Sehhilfen angewiesen sind. Allerdings erfüllt nicht jede Brille die Anforderungen: Sie muss in jeder Bewegung und unter Belastung gut sitzen und darf nicht behindern. Und sie darf kein



(zusätzliches) Verletzungsrisiko für die Sportler darstellen, wenn es doch einmal zu einem „Zusammenstoß“ kommt. Um herauszufinden, welche Brillen für den Schulsport (und auch für den Alltag) geeignet sind, führt der Lehrstuhl für Sportmedizin und Sporternährung der Ruhr-Universität Bochum (RUB) regelmäßig den „RUB-Schulsportbrillentest“ durch. Die Aktion richtet sich an Eltern und Schüler, Lehrkräfte, Augenärzte, Augenoptiker, Hersteller sowie die Entscheidungsträger in der Politik, bei Krankenkassen und Versicherungen. Die Stiftung Sicherheit im Sport unterstützt die Ziele des RUB-Projekts und sensibilisiert Sportfachverbände und Politik für die Thematik. Die aktuellen Testergebnisse und weitere

Informationen zum RUB-Projekt werden unter www.schulsportbrillentest.de veröffentlicht.

Hinweis

Wenn Sie Fragen zur Sicherheit im Sport haben, eine Schulung wünschen oder eine Projektidee haben, setzen Sie sich mit uns in Verbindung:

Stiftung Sicherheit im Sport

Universitätsstr. 105, 44789 Bochum



0234/ 322 60 84

stiftung@sicherheitimспорт.de

www.sicherheitimспорт.de