



Verletzungsprävention

Erkennen von Gefahren und Risikostellen

Bei der Planung und der Durchführung der Aktivität müssen mögliche Gefahren erkannt und realistisch eingeschätzt werden. Was sind Risikofaktoren? Zeigt die Beurteilung, dass sich schwere Unfälle mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit ereignen, sind gezielte Massnahmen zu treffen, um das Restrisiko zu minimieren. Das sportartspezifische Merkblatt zur Unfallprävention weist J+S-Leiterinnen und -Leiter auf die wesentlichen, einzuhaltenden Punkte hin.

Gefahren zu erkennen und zu beurteilen sowie entsprechenden Massnahmen einzuleiten, ist eine wichtige Voraussetzung, damit die Gruppe sicher und effizient geführt wird. Zudem helfen klare einfach und deutlich kommunizierte Regeln.

→ **Sportartspezifisches Merkblatt zur Unfallprävention**



Allgemeine körperliche Fitness als Voraussetzung

Die allgemeine körperliche Fitness bestimmt mehrheitlich die Belastbarkeit des Körpers. Eine hohe Belastbarkeit schützt vor Verletzungen. Eine gute Ausdauer verhindert frühzeitige Ermüdung und senkt das Verletzungsrisiko. Eine kräftige, gut koordinierte Muskulatur (anspannen – entspannen) ist widerstandsfähig und stabilisiert die Gelenke. Jede Form von sportlichem Training, welches Ausdauer, Kraft, Mobilität/Stabilität und Geschicklichkeit verbessert, kann die Belastbarkeit erhöhen und das Verletzungsrisiko senken.

Ausrüstung

Eine gute der Sportart angepasste Bekleidung und einwandfreie Ausrüstung beugen Verletzungen vor und erhöhen den Spass beim Sport.

Schuhe: Der Sportart angepasste Schuhe wählen und sie richtig schnüren. Freizeitschuhe und Sandalen sind zum Sporttreiben ungeeignet. Beim Kauf eines Sportschuhs sich im Fachgeschäft beraten lassen. Qualität hat ihren Preis; wer bei Sportschuhen spart, spart am falschen Ort.

Schutzausrüstung: Helm im Radsport, Pferdesport, Schneesport sowie in den entsprechenden Hockeysportarten korrekt tragen. Der Helm darf weder wackeln noch drücken. Inline-Skating nur mit Helm, Handgelenk-, Ellbogen- und Knieschoner. Je nach Sportart an weitere Protektoren denken (z. B. Snowpark).

Sportgeräte: Nur mit intakten und gewarteten Geräten Sport treiben (Ski- und Snowboardbindungen, Bremsen und Reifenzustand im Radsport regelmässig kontrollieren lassen).

Sicherheit durch Sichtbarkeit: Bei schlechten Sichtverhältnissen reflektierende Kleider tragen oder Lampe mitnehmen.

Die Merkblätter zur Unfallprävention enthalten weitere auf die spezifischen Gegebenheiten der Sportarten ausgerichtete Hinweise und Empfehlungen.

Fokussieren und Aktivieren

Ein korrektes, systematisch durchgeführtes Aufwärmprogramm kann die Verletzungshäufigkeit reduzieren! Das heisst Aktivieren und Fokussieren, Gelenke mobilisieren und das neuromuskuläre System aktivieren. Die Intensität gegen Ende des Aufwärmprogramms steigern. Die J+S-Leitenden achten darauf, dass die Übungen stets korrekt ausgeführt werden.

- **Fokussieren:** Den Körper und Geist auf das anstehende Training vorbereiten. Die Teilnehmenden werden auf das Bevorstehende eingestimmt. Kinder können z. B. mit einer Geschichte für das anstehende Thema abgeholt werden, den Jugendlichen wird das Ziel der Aktivität erläutert.
- **Mobilisations-/Stabilisationsübungen:** Die Übungen konzentrieren sich auf Gelenke, die bei den folgenden sportartspezifischen Bewegungen stark beansprucht werden. Solche Übungen und Aufgaben steigern die Durchblutung und bereiten den Körper auf Bewegungen vor, die während des Sports ausgeführt werden.

- **Spielerische Geschicklichkeitsübungen:** Übungen und Bewegungsaufgaben wählen, welche sportarttypisch sind und die Geschicklichkeit trainieren: z. B. spezielle Lauf- und Sprungübungen, Gleichgewichtsübungen mit dem Sportgerät.
- **Kräftigungsübungen:** Die Muskeln aktivieren. Dafür der Sportart angepasste Übungen wählen, welche die Muskulatur beanspruchen und kräftigen, ohne sie bereits ermüden zu lassen: z. B. Fangformen mit Kraftanteil, Steigerungsläufe, Kraftübungen mit eigenem Körpergewicht.

Angepasste Belastung

Die sportliche Aktivität soll den körperlichen Fähigkeiten, dem Trainingszustand, dem Können sowie der psychischen Verfassung – kurz der individuellen Belastbarkeit der Kinder und Jugendlichen – angepasst sein. Eine Überforderung kann Ursache für verhängnisvolle Verletzungen sein. Es gilt attraktive, zielgerichtete Aufgaben zu stellen. Trainingsumfang und Trainingsintensität werden kontinuierlich gesteigert. Übungen und Aufgaben müssen regelmässig variiert werden, damit Körper und Geist ständig reagieren müssen.

Quellen:

Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg. 2009). *J+S-Broschüre Sportverletzungen*. Magglingen. Fachgespräch (2020) mit Sportphysiologie der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen, EHSM sowie mit der Abteilung Sport und Bewegung der Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU).