

# GB - Vermeidung von Sportunfällen

## Handball

### **Einleitung**

Beim Handball (Halle) sind insbesondere die folgenden Verletzungen typisch:

- Prellungen des Brustkorbes, der Schulterpartien und der Oberschenkelmuskulatur,
- Verletzungen der Kniescheibe und des Kapsel-Band-Apparates am Knie,
- Verrenkungen (Distorsionen) des Sprung-, des Knie-, des Ellenbogen- und des Handgelenks.

Im normalen Übungsbetrieb treten zudem Verletzungen auf, wie sie generell im Sport anzutreffen sind: Zerrungen, Überdehnungen, Stauchungen und Prellungen an unterschiedlichen Stellen/Körperteilen.

### **Gefährdungen und Maßnahmen zur Vermeidung**

#### **Technische Maßnahmen**

Die Sportgeräte müssen in einwandfreiem Zustand sein. Defekte müssen den Sportwarten umgehend angezeigt und behoben werden. Für die Sichtprüfung vor Kursbeginn ist (auch) der/die TrainerIn zuständig.

Sicherzustellen ist insbesondere:

- die feste Verankerung der Tore (Sicherung gegen Umkippen),
- eine ordnungsgemäße Befestigung des Tornetzes (keine vorstehenden Torhaken).

#### **Organisatorische Maßnahmen**

Der/die TrainerIn sollen die TeilnehmerInnen auf besondere Gefährdungen hinweisen, um diese zu minimieren. Wichtig ist auch die Kommunikation der geltenden Verhaltensregeln für die TeilnehmerInnen.

Hier einige grundlegenden Punkte:

- Die TrainerInnen sowie TeilnehmerInnen sollen geeignete Sportkleidung tragen. Armbanduhr und jeglicher Schmuck sind vor dem Training abzulegen, Piercings sind abzuleben und lange Haare sind zum Zopf zusammen zu binden. Zum Schutz vor Verletzungen sollen BrillenträgerInnen sportgerechte Brillen bzw. Kontaktlinsen tragen. Torwarte sollten ein Suspensorium tragen.
- Der Auf- und Abbau der Sportgeräte soll nur nach entsprechender Einweisung durch den/die TrainerIn vorgenommen werden.
- Bälle sollten bei Nichtgebrauch immer an einem vereinbarten Sammelort (Kastendeckel, Ballkorb) verwahrt werden.

#### **Personelle Maßnahmen**

Die Übungsleitung wird nur an Personen vergeben, die über hinreichende und qualifizierte Erfahrungen in der Sportart verfügen.

Die TrainerInnen erhalten mit ihrem Arbeitsvertrag die Gefährdungsbeurteilung und werden auf die speziellen Gefahren (s. technische Maßnahmen, organisatorische Maßnahmen) ihrer jeweiligen Sportart hingewiesen und geben diese Hinweise an die Teilnehmer weiter.

Außerdem erhalten die TrainerInnen ein Unterweisungsschreiben, in dem Informationen zur Planung, Aufsichtsführung, zum Umgang mit Sportgeräten, zur Ersten Hilfe und zu weiteren sicherheitsrelevanten Themen behandelt werden.