

GB - Vermeidung von Sportunfällen

Volleyball

Einleitung

Beim Volleyball (Halle) sind insbesondere Verletzungen im Sprunggelenksbereich zu erwarten. Diese entstehen in der Regel durch den Gegnerkontakt nach Schmetterschlägen oder Blockaktionen in der nachfolgenden Landung. Vereinzelt kann es auch zu Verletzungen der Schulter und der Arme (Finger) kommen, in seltenen Fällen treten auch Knieverletzungen auf.

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 sind insbesondere:

- die feste Verankerung der Netzpfosten,
- eine ordnungsgemäße Spannvorrichtung, die ein selbstständiges Lösen des Netzseils verhindert,
- ein technisch einwandfreies Netz (Seil, Netzkonstruktion),
- eine möglichst hohe Sichtbarkeit der Netzleine.

Formatiert: Nummerierung und Aufzählungszeichen

Organisatorische Maßnahmen

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

Hier einige grundlegende Punkte:

- Die TrainerInnen sowie die TeilnehmerInnen sollen geeignete Sportkleidung tragen. Armbanduhr und jeglicher Schmuck sind vor dem Training abzulegen, Piercings sind abzukleben und lange Haare sind zum Zopf zusammen zu binden. Zum Schutz vor Verletzungen sollen BrillenträgerInnen sportgerechte Brillen bzw. Kontaktlinsen benutzen.
- Der Auf- und Abbau der Sportgeräte soll nur nach entsprechender Einweisung durch den/die TrainerIn vorgenommen werden.
- Beim Spiel auf mehreren nebeneinander liegenden Feldern sollte vereinbart werden, dass vor einem Ball, der in das anliegende Feld zu rollen droht, durch Zuruf zu warnen ist. Die betroffenen Mannschaften können dann ihr Spiel unterbrechen.
- Die Spielenden sollten auf die Gefahren des Übertretens der Netzlinie hingewiesen werden, da durch das Übertreten häufig Verletzungen entstehen. In Anfängergruppen kann vereinbart werden, dass ein Übertreten als Regelverstoß bewertet wird und z.B. zum Punktverlust führt.

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 Maßnah-

men) 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.