

Leitfaden zur Vermeidung von Sportunfällen/-verletzungen

Basketball

Einleitung

Beim Basketball sind insbesondere die folgenden Verletzungen typisch:

- Verrenkungen des Sprunggelenks (Supinationstraumen) mit Verletzung des Kapsel-Band-Apparates,
- Verrenkungen des Kniegelenks mit Verletzung des Kapsel-Band-Apparates,
- Verrenkungen (Luxationen) des Schultergelenks,
- Handgelenk- und Fingerverletzungen durch Überdehnung,
- Bandverletzungen des Daumengrundgelenks.

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 technischen oder den sportpäd. Mitarbeitenden umgehend angezeigt und behoben werden. Für die Sichtprüfung vor Kursbeginn sind (auch) die Übungsleitenden zuständig.

Sicherzustellen sind insbesondere:

- die feste Verankerung der Zielbretter und der daran befestigten Körbe,
- eine ordnungsgemäße Befestigung des Korbnetzes,
- dass bei transportablen Korbanlagen eine Sicherung gegen Umkippen installiert ist,
- dass die Zielbrettkanten der Anlagen mit Einscheibensicherheitsglas eine Polsterung aufweisen.

Organisatorische Maßnahmen

Die Übungsleitenden sollen die Teilnehmenden auf besondere Gefährdungen hinweisen, um diese zu minimieren. Wichtig ist auch die Kommunikation der geltenden Verhaltensregeln für die Teilnehmenden.

Hier einige grundlegende Punkte:

- Übungsleitende sowie Teilnehmende sollen geeignete Sportkleidung tragen. Armbanduhren 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 Personen mit Brillen sportgerechte Brillen bzw. Kontaktlinsen tragen.
- Der Auf- und Abbau der Sportgeräte soll nur nach entsprechender Einweisung durch den/die Übungsleitenden vorgenommen werden.
- Bälle sollten bei Nichtgebrauch immer an einem vereinbarten Sammelort (Kastendeckel, Ballkorb) verwahrt 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.
- Bei Übungskörben, die direkt an der Wand angebracht sind, sollen nur Positions- und Sprungwürfe ausgeführt werden, da meist kein Sicherheitsabstand vorhanden ist.
- Es sollen keine Dunkings mit Hilfe eines Minitrampolins ausgeführt werden.