

## Leitfaden zur Vermeidung von Sportunfällen/-verletzungen

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

Sicherzustellen ist insbesondere:

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

#### **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. 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 Personen mit Brillen sportgerechte Brillen bzw. Kontaktlinsen tragen. Torwarte sollten ein Suspensorium tragen.
- Der Auf- und Abbau der Sportgeräte soll nur nach entsprechender Einweisung durch die Übungsleitenden vorgenommen werden.
- Bälle sollten bei Nichtgebrauch immer an einem vereinbarten Sammelort (Kastendeckel, Ballkorb) verwahrt werden.