

## Leitfaden zur Vermeidung von Sportunfällen/-verletzungen

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

#### **Organisatorische Maßnahmen**

Die Übungsleitung soll 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:

- Übungsleitung 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 Brille sportgerechte Brillen bzw. Kontaktlinsen benutzen.
- Der Auf- und Abbau der Sportgeräte soll nur nach entsprechender Einweisung durch die Übungsleitung 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.