

# 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 Technischen Mitarbeitenden oder den SportpädagogInnen umgehend angezeigt und behoben werden. Für die Sichtprüfung vor Kursbeginn ist (auch) der/die ÜbungsleiterIn zuständig.

Sicherzustellen ist insbesondere:

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

#### **Organisatorische Maßnahmen**

Der/die ÜbungsleiterIn sollen 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:

- TrainerInnen sowie TeilnehmerInnen 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 BrillenträgerInnen sportgerechte Brillen bzw. Kontaktlinsen tragen. Torwarte sollten ein Supensorium 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.