

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

Sicherzustellen sind insbesondere:

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

Organisatorische Maßnahmen

Der/die ÜbungsleiterIn 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:

- 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 benutzen.
- Der Auf- und Abbau der Sportgeräte soll nur nach entsprechender Einweisung durch den/die Übungsleitenden 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.