

Unfallprävention im Erwachsenensport

Barbara Pfenninger
Bern, 2020

Fachdokumentation
4.057



Inhalt

Einleitung	4	Definition von Massnahmen	18
Sport im Erwachsenenalter	4	1. Gesetze, Richtlinien, Weisungen	18
Sport und Bewegung mit		2. Infrastruktur, Sportanlage, Umwelt	18
Erwachsenen sicher anleiten	4	3. Material, (Schutz-)Ausrüstung	18
Didaktische und unfallpräventive Analyse	4	4. Setting, Regeln	18
1. Was kann passieren?	6	5. Angepasste Lernarrangements	18
Das Unfallgeschehen analysieren	6	6. Haltung, Motivation	19
Unfalldefinition	6	7. Wissen, Kenntnisse	19
2. Warum kann es passieren?	8	8. Körperliche und sporttechnische Voraussetzungen	19
Risikofaktoren analysieren	8	9. Risikokompetenz	19
Verhältnisbezogene Risikofaktoren	8	10. Verhalten im Notfall	19
Verhaltensbezogene Risikofaktoren	8		
3. Wie kann es verhindert werden?	10	5. Sport- und Bewegungsangebote für ältere Erwachsene	20
Verhältnisprävention	10	Das Unfallgeschehen analysieren	20
Verhaltensprävention	10	Gleichgewichts- und Krafttraining	20
Drei Strategien um Unfälle zu verhindern	10	für die Sturzprävention	
Mein Unfallpräventionskonzept	13	Qualitätslabel «sichergehen.ch»	
		für Kurse	21
4. Was wird umgesetzt?	17	Fazit	22
Umsetzung und Implementation		Notizen	23
der Massnahmen	17	Direkt zu weiteren Informationen	24
		Fachdokumentationen	26
		Impressum	27

Unfallprävention im Erwachsenensport

Anmerkungen zur Arbeitsweise mit der Broschüre

In der Mitte der Broschüre «Unfallprävention im Erwachsenensport» befindet sich das Arbeitsinstrument für die Leitenden (S. 13–16). Es kann herausgenommen werden zum Erstellen eines Unfallpräventionskonzepts für die eigene Sportart.

Davor und danach (S. 4–12 und S. 17–22) ist die Theorie beschrieben. Als Arbeitshilfe sind dort auch die Fragen des Arbeitsinstruments exemplarisch anhand der Sportart Bergwandern beantwortet. Ergänzende Literatur findet man mittels QR-Codes in den Kapiteln. Eine Liste sämtlicher QR-Codes befindet sich am Ende der Broschüre auf den Seiten 24 und 25.

Einleitung

Regelmässige Bewegung und Sport tragen viel zur Lebensqualität bei und erhalten die Selbstständigkeit bis ins hohe Alter. Um lange von den positiven Effekten profitieren zu können, soll der Sport möglichst verletzungs- und beschwerdefrei ausgeübt werden können. Dafür müssen Leitende über Grundkenntnisse der Unfallprävention verfügen.

Was kann passieren?

Warum kann es passieren?

Wie kann es verhindert werden?

Was wird umgesetzt?

Sport im Erwachsenenalter

Sport und Bewegung tragen wesentlich zu guter Gesundheit und Wohlbefinden bei. Unter Anleitung einer Fachperson und in einer Gruppe mit Gleichgesinnten macht es Spass, sich zu bewegen. Die vielfältigen sportlichen Angebote für Erwachsene verfolgen unterschiedlichste Zielsetzungen. Diese bewegen sich zwischen leistungsorientiert und funktionserhaltend.

Sport und Bewegung mit Erwachsenen sicher anleiten

Neben sportartenspezifischen und andragogischen Kompetenzen sollte eine Leiterin/ein Leiter sich mit der Unfallprävention in der eigenen Sportart auseinandersetzen. Ein verantwortungsvoller Umgang mit den sportartenspezifischen Risiken ist ein Schlüssel zu einer umsichtigen Trainings- und Angebotsplanung.

Jede Sportart, jede Bewegungsform weist ein typisches Grundrisiko auf, das zu Unfällen mit Verletzungen führen kann (z. B. ein Misstritt auf einer Unebenheit beim Bergwandern). Dieses Restrisiko nehmen Sporttreibende in Kauf. Dass aber beispielsweise auf einer geleiteten VeloTour ein Unfall mit schweren Verletzungen wegen mangelnder Rekognosierung passiert, kann nicht hingenommen werden.

Grundsätzlich sind Erwachsene für das, was sie tun, selber verantwortlich. Begeben sie sich für eine sportliche Aktivität in die «Obhut» einer Leiterin oder eines Leiters, erwarten sie zu Recht, dass diese oder dieser alles Erforderliche und Zumutbare für ihre Unversehrtheit unternimmt. Somit gilt es für Leitende, ihr Angebot umsichtig vorzubereiten und so anzuleiten, dass die nötigen Sicherheitsvorkehrungen von den Teilnehmenden als sinnvoll empfunden und eigenverantwortlich mitgetragen werden.

Didaktische und unfallpräventive Analyse

Jeder Sportaktivität mit Erwachsenen geht eine didaktische Analyse durch die Leitenden voraus. Diese beinhaltet das Festlegen der Ziele unter Berücksichtigung der Befindlichkeit und des Könnens der Teilnehmenden, der Situation, der Umwelt und des Zustandes des benötigten Materials.

Zur Planung einer sportlichen Aktivität gehört die Beantwortung folgender Fragen:

1. Was kann passieren?
2. Warum kann es passieren?
3. Wie kann es verhindert werden?
4. Was wird umgesetzt?

Nach Beantwortung dieser Fragen haben Leitende nach vier Arbeitsschritten eine genaue Vorstellung davon, was sie in ihrem Angebot konkret für die Verletzungsprävention tun können. Die vier Fragen werden prozessartig fortwährend neu beantwortet, da die Sicherheitsgedanken permanent den Unterricht begleiten. Dies geschieht sowohl bei der Planung neuer Aktivitäten als auch während einer Lektion oder sogar einem spezifischen Übungssetting.

**«Bei allen Angeboten gilt:
Schwere Verletzungen aufgrund
von Unfällen und Fehlbelastungen
sind möglichst zu vermeiden.»**



1. Was kann passieren?

Kenntnisse über das Unfallgeschehen in einer Sportart oder Bewegungsform sind eine Voraussetzung, um Unfälle zu verhüten. Zur Analyse wird die Unfallstatistik konsultiert.

Das Unfallgeschehen analysieren

Daten zu Unfallzahlen pro Sportart sowie zur Verletzungslokalisierung (betroffene Körperpartien) findet man im jährlich publizierten «Status» der BFU. Wenn es dort zur gesuchten Sportart keine offizielle Unfallstatistik gibt, müssen andere Informationsquellen ausfindig gemacht oder eine eigene Einschätzung vorgenommen werden.

Unfalldefinition

Ein Unfall ist definiert als «ein plötzlich eintretendes Ereignis». Im Sport gibt es aber oft auch Verletzungen, die auf chronische Fehl- oder Überbelastungen zurückzuführen sind. Besonders die schweren Verletzungen und Unfälle mit tödlichen

Folgen gilt es in jedem Fall zu verhindern. Unter schweren Verletzungen versteht man Verletzungen mit längerem Spitalaufenthalt, längerer Arbeitsunfähigkeit oder bleibenden Schäden.

Die Unfallstatistik gibt Auskunft darüber, was passiert, wenns passiert:

- Wie viele und welche Unfälle ereignen sich in der eigenen Sportart oder Bewegungsform?
- Gibt es besonders schwere und/oder besonders häufige Verletzungen?
- Welche Körperteile sind betroffen? (Verletzungslokalisierung)



Aktueller Status

→ Statistik der Nichtberufsunfälle und des Sicherheitsniveaus in der Schweiz



Alle BFU-Ratgeber

Sport und Bewegung
→ Sportartenspezifische Information

Entwicklung der Anzahl Verletzter nach Sportart, 2005–2017

Sportartengruppe	2005	2010	2015	2017	Ø 2013–2017
Ballspiele	119 680	137 590	135 330	136 940	136 200
Bergsport, Wandern	19 280	22 430	28 680	37 540	29 470
Flugsport	770	950	1100	1 190	1 050
Rad- und Rollsport	27 740	30 740	31 700	35 780	32 810
Turnen, Leichtathletik	27 030	26 670	31 780	39 120	31 550
Wassersport	17 490	19 040	19 440	17 290	18 670
Wintersport	89 900	91 300	88 060	88 560	90 370
Andere Sport- und Spielarten	76 720	79 250	80 370	75 730	78 480
Total	378 610	407 970	416 460	432 150	418 600

Quelle: BFU-Hochrechnung



Was kann passieren?

**Beantwortung der Fragen im Mittelteil
(Seite 13) am Beispiel Bergwandern.**

1. Unfallanalyse generell (bedarf einer periodischen Überprüfung)

Wie viele und welche Unfälle ereignen sich in meiner Sportart?

- Jährlich 24 000 Verletzte beim Wandern und Bergwandern in der Schweiz. Die meisten in der Altersgruppe 17–64 Jahre, über ein Drittel in der Altersgruppe 65+; mehr Frauen als Männer.
- Die meisten Unfälle sind Stürze oder Abstürze.
- Verletzungslokalisation: Die meisten Verletzungen betreffen Unterschenkel und Sprunggelenk, Knie sowie Handgelenk/Hand/Finger.

Gibt es besonders schwere Unfälle? Tödliche Unfälle, schwere Verletzungen mit längerem Spitalaufenthalt, längerer Arbeitsunfähigkeit oder bleibenden Schäden?

- Bei Stürzen und vor allem Abstürzen können die Verletzungen tödlich sein.
- 40 Bergwandernde und Wandernde pro Jahr verletzen sich tödlich, davon sind drei Viertel Männer; fast die Hälfte ist über 60 Jahre alt.

Gibt es in meiner Sportart Unfälle, die besonders häufig vorkommen?

- Beim Bergwandern führen hauptsächlich Stürze zu Verletzungen, meist verursacht durch Stolpern oder Ausrutschen.

- Misstritte mit Bänderverletzung am Fussgelenk sind häufig, führen aber meist nicht zu schweren Verletzungen mit Folgeschäden.

2. Unfallanalyse für eine spezifische Aktivität (pro Aktivität vornehmen)

Was könnte während einer einzelnen Aktivität (z. B. einer Lektion, einem Anlass, einer Tour) passieren?

- Ein Teilnehmer stolpert oder rutscht aus und verstaucht sich das Fussgelenk.
- Eine Teilnehmerin rutscht aus und bricht sich beim Sturz das Handgelenk und blutet am Knie.

3. Unfallanalyse für die Durchführung einzelner Elemente der Aktivität

Was könnte z. B. bei einer besonders schwierigen Übung, einer anspruchsvollen Spielform, der heiklen Passage einer Tour passieren?

- Ein Teilnehmer rutscht an einer exponierten Stelle aus und fällt den Hang hinunter und verletzt sich dabei schwer am Kopf.
- Eine Teilnehmerin rutscht bei der Querung eines Altschneefeldes aus, rutscht über das Schneefeld hinunter und prallt in einen Felsblock.



BFU-Ratgeber Bergwandern
→ Präventionstipps

2. Warum kann es passieren?

Nur wer die Risikofaktoren in der eigenen Sportart oder Bewegungsform kennt, kann sinnvolle Massnahmen zur Minimierung der Risiken definieren. Eine gezielte Auseinandersetzung mit den Risikofaktoren ist daher notwendig.

Risikofaktoren analysieren

Erwachsenensportleitende haben das Ziel, in ihrem Unterricht die schweren Unfälle zu vermeiden und das gesamte Unfallausmaß möglichst klein zu halten. Sie analysieren die Risikofaktoren und wägen ab, welche Risiken beim Leiten ihres Sportangebots in Kauf genommen werden können und welche verhindert werden müssen.

Dabei gilt es zu bedenken, dass ein Risikofaktor

- selten auftreten, aber zu einem schweren Unfall führen kann. Beispiel: Auf einer Schneeschuhtour in Gelände mit weniger als 30° Hangneigung geht eine Lawine nieder und verschüttet einen Teil der Gruppe.
- häufig vorkommen kann, ohne gravierende Folgen zu haben. Beispiel: Bei der Blockübung im Volleyballtraining erleidet eine Spielerin eine Verstauchung von drei Fingern der rechten Hand.



Verhaltensbezogene Risikofaktoren

Diese Risikofaktoren haben z. B. zu tun mit Geschlecht, Alter, Verhalten sowie Wissen und Können der Teilnehmenden. Es ist schwierig, die verhaltensbezogenen Risikofaktoren dauerhaft zu beeinflussen. Bei der Planung und Durchführung von Aktivitäten berücksichtigen Leitende sowohl die Voraussetzungen und Fähigkeiten wie auch die aktuelle Befindlichkeit, die Erwartungen und damit die Motivationslage ihrer Teilnehmenden.

Verhaltensbezogene Risikofaktoren können sein:

- Mangelnde Risikokompetenz (z. B. Überschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit)
- Mangelhafte Koordination und Kondition
- Physiologischer Zustand einer Person
- Vor-Verletzungen
- Einstellung zum Tragen der Schutzausrüstung

«Es gibt verhaltensbezogene sowie verhältnisbezogene Risikofaktoren. Meist führt eine Kombination von beiden zu einem Unfall.»



Warum kann es passieren?

Beantwortung der Fragen im Mittelteil (Seite 14) am Beispiel Bergwandern.

Welches sind die Risikofaktoren in meiner Sportart?

Beispiel schwerer Unfall: Absturz

Bei der Querung eines Schneefelds auf dem Bergwanderweg rutscht jemand aus und stürzt ab. Die Person ist schwer verletzt.

Verhältnisbezogene Risikofaktoren:

- Rutschiger Weg
- Schnee
- Gelände mit Absturzgefahr

Verhaltensbezogene Risikofaktoren:

- Falsche Einschätzung der Gefahr
- Überschätzung
- Müdigkeit
- Falsche Schuhwahl (ohne feste, griffige Sohle)
- Mangelndes Gleichgewicht

Fazit: Ein Risikofaktor (hier: Schnee bzw. Schneefeld auf Bergwanderweg an unüblicher Stelle) kann selten vorkommen und gravierende Folgen haben.

Beispiel häufiger Unfall: Misstritt

Am Ende einer langen Wanderung macht jemand einen Misstritt und überdehnt sich dabei die Bänder (verstauchtes Fussgelenk).

Verhältnisbezogene Risikofaktoren:

- Steiniger Weg
- Hoher Tritt

Verhaltensbezogene Risikofaktoren:

- Müdigkeit
- Schuhe ohne feste, griffige Sohle
- Unaufmerksamkeit
- Überforderung

Fazit: Ein Risikofaktor (hier: Müdigkeit) kann häufig vorkommen, ohne gravierende Folgen zu haben.

3. Wie kann es verhindert werden?

Um Unfälle und Verletzungen zu verhindern, gilt es wirksame Präventionsmassnahmen zu definieren. Diese sind aktivitätspezifisch und können je nach Gruppenzusammensetzung variieren. Es werden Massnahmen der Verhältnis- und der Verhaltensprävention unterschieden, wobei grundsätzlich gilt: Verhältnis- vor Verhaltensprävention.

Verhältnisprävention

Verhältnispräventive Ansätze in der Unfallprävention betreffen zum Beispiel eine sichere Infrastruktur, gewartete Sportgeräte, intaktes Material oder geeignete Organisationsformen. Gelingt es, sichere und/oder fehlerverzeihende Verhältnisse zu gewährleisten, wird das Verletzungsrisiko für alle Sporttreibenden gesenkt. Optimale Verhältnisprävention hat einen hohen Wirkungsgrad, daher wird sie priorisiert.

Verhaltensprävention

Massnahmen, die auf die Förderung von sicheren Verhaltensweisen der Sporttreibenden zielen (eigenes Risikoverhalten, aktueller Leistungsstand, an gemessenes Warm-up, etc.), sind auch wirksam, oft aber aufwendiger in der Umsetzung. Die richtige Einstellung und (Schutz-)Ausrüstung sowie eine angepasste Selbsteinschätzung und Konzentration bei der Sportausübung bringen einen zusätzlichen Sicherheitsgewinn.

Drei Strategien um Unfälle zu verhindern

Um Unfälle zu verhindern oder deren Folgen zu mindern können drei verschiedene Strategien angewendet werden:

1. Gefahr entfernen
2. Gefahr und Gefährdete trennen
3. Gefährdete schützen, zu sicherheitsorientiertem Handeln anleiten und über die Gefahr informieren



Beispiel: Beim Spiel auf einem Rasenplatz ist im Spielfeld eine lochartige Vertiefung, die zu schweren Verletzungen führen kann.

Strategie 1:

Das Loch wird gefüllt und frischer Rasen angesät, damit der Platz wieder eben ist.

Strategie 2:

Das Spielfeld wird so gelegt, dass das Loch deutlich ausserhalb des Spielfeldes liegt.

Strategie 3:

Es werden Spielregeln so eingeführt und durchgesetzt, dass die Spielerinnen und Spieler nicht in den Bereich des Loches gelangen (Strafpunkte) und das Loch wird zusätzlich z. B. mit Trassierband gekennzeichnet. Ungenügend wäre es in diesem Fall, allen Teilnehmenden zu sagen, sie sollen aufpassen und nicht ins Loch hineintreten.

Die erste Strategie ist am wirksamsten, in der Realität aber nicht immer umsetzbar. Kann die zweite Strategie angewendet werden, ist sie der dritten vorzuziehen, da die zweite Strategie auch auf die Verhältnisse und nicht auf das Verhalten abzielt. Die dritte Strategie wird in der Unterrichtsrealität am meisten gewählt. Die Leitenden wählen Massnahmen, die das Verhalten der Teilnehmenden beeinflussen. Dazu gehört auch, längerfristig Strategien zu entwickeln, die sicherheitsorientiertes, eigenverantwortliches Handeln der Teilnehmenden begünstigen sowie allfällige Widerstände (z. B. «Wozu soll ich einen Helm tragen? Mir ist noch nie etwas passiert.») abbauen.

Für die Definition der Massnahmen für die eigene Sport- oder Bewegungsaktivität können die zentralen Aspekte auf den Seiten 18 und 19 herangezogen werden. Weitere Tipps und Informationen zu Sicherheitsmassnahmen finden sich im jeweiligen BFU-Ratgeber, bei mobilesport.ch sowie in den Publikationen des BASPO «Sicherheit im Erwachsenensport esa» und «Faktor Mensch».

Wie kann es verhindert werden?

**Beantwortung der Fragen im Mittelteil
(Seite 15) am Beispiel Bergwandern.**

Mit welchen Massnahmen, Interventionen können Unfälle in meinem Angebot verhindert werden?

- Infrastruktur, Umwelt (Meteo): Schwierigkeit der Route ist abgeklärt, allgemeine Verhältnisse auf der Tour und Wettervorhersage werden berücksichtigt, Varianten sind eingeplant.
- Material, Schutzausrüstung: Feste Schuhe mit griffiger Sohle, wetterfeste Kleidung, Karte, Verpflegung sind vorhanden.
- Organisationsform: Mindestens zwei Begleitpersonen sind anwesend. Es ist festgelegt, wer am Anfang und wer am Schluss der Gruppe geht.
- Einstellung, Motivation: Die Teilnehmenden sind über die Dauer und die Anforderungen

informiert, Umkehr und Alternativen sind festgelegt und besprochen.

- Körperliche Voraussetzungen: Es ist bekannt, was die Teilnehmenden leisten können. Rechtzeitige und genügend Pausen sind eingeplant. Das Schwierigkeitsniveau ist der Gruppe angepasst, für Schwächere gibt es evtl. eine Abkürzung.
- Risikokompetenz: Schüsselstellen sind definiert und das Verhalten ist vorbesprochen. Die Zeitplanung ist festgelegt und wird laufend kontrolliert.
- Notfall: Die Notfallapotheke mit Rettungsdecke ist eingepackt, das Handy aufgeladen. Die Notfallnummer in den Bergen ist bekannt (112). Alternativ wurde eine Notfall-App heruntergeladen. Drittpersonen sind informiert (Route/Zeitplan).



Wie kann es verhindert werden?



**Alle BFU-Ratgeber
Sport und Bewegung**
→ Sportartenspezifische Information



Faktor Mensch
→ Sicher unterwegs sein



Outdoor-Aktivitäten
→ 3x3 – unterwegs sein



**Sicherheit im
Erwachsenensport esa**
→ Das Wichtigste in Kürze



**Gruppe sicher und
effizient begleiten**
→ Das Wichtigste in Kürze



mobilesport.ch
→ Plattform für Sportunterricht und Training

«Ein Leben lang in Bewegung sein – und dies möglichst verletzungsfrei: Dazu tragen Erwachsenensportleitende wesentlich bei. In der Planungsphase und auch während der Lektion oder Aktivität ist die Auseinandersetzung mit den Sicherheitsaspekten zentraler Bestandteil ihrer Tätigkeit.»



Mein Unfallpräventionskonzept für

Der gesunde Menschenverstand allein genügt leider oft nicht, um Unfälle zu verhindern. Nur mit einem systematischen Vorgehen können die Teilnehmenden vor Verletzungen geschützt werden. Diese Arbeitsblätter dienen der Auseinandersetzung mit der eigenen Sportaktivität.

1. Was kann passieren?

Welche Unfälle passieren in meinem Sport- oder Bewegungsangebot generell?

Die Unfallanalyse bezieht sich einerseits generell auf dein Sport- oder Bewegungsangebot (Frage 1) und andererseits situativ auf einzelne Aktivitäten/Lektionen (Frage 2) sowie auf spezifische Elemente der Aktivitäten/Lektionen (Frage 3). Es geschieht also eine dreistufige Beurteilung.

Bei den Fragen 2 und 3 beziehst du immer das dir verfügbare Wissen zum Unfallgeschehen in deiner Sportart und zur Zusammensetzung deiner Gruppe in die Überlegungen mit ein. Die Unfallanalyse sollte periodisch überprüft werden.

Am Beispiel Bergwandern werden diese Fragen auf Seite 7 beantwortet.

1. Generelle Unfallanalyse für mein Sport- oder Bewegungsangebot

Wie viele und welche Unfälle ereignen sich in meiner Sportart?

Gibt es besonders schwere Unfälle? Tödliche Unfälle, schwere Verletzungen mit längerem Spitalaufenthalt, längerer Arbeitsunfähigkeit oder bleibenden Schäden?

Gibt es Unfälle in meiner Sportart, die besonders häufig vorkommen?

2. Unfallanalyse für eine spezifische Aktivität

Was könnte während einer einzelnen Aktivität (z. B. einer Lektion, einem Anlass, einer Tour) passieren?

3. Unfallanalyse für die Durchführung einzelner Elemente der Aktivität

Was könnte zum Beispiel bei einer besonders schwierigen Übung, einer anspruchsvollen Spielform, der heiklen Passage einer Tour passieren?

2. Warum kann es passieren?

Welches sind die Risikofaktoren in meinem Sport- oder Bewegungsangebot?

Übertrage mögliche schwere und häufige Unfälle nun in diese Tabelle und mache dir Gedanken zu den Risikofaktoren bezogen auf Verhalten und Verhältnisse. Halte deine Überlegungen in der Tabelle fest.

Am Beispiel Bergwandern werden diese Fragen auf S. 9 beantwortet.

Schwere Unfälle	Verhältnisbezogene Risikofaktoren	Verhaltensbezogene Risikofaktoren
1	→	→
2		
3		

Häufige Unfälle	Verhältnisbezogene Risikofaktoren	Verhaltensbezogene Risikofaktoren
4	→	→
5		
6		

3. Wie kann es verhindert werden?

Mit welchen Massnahmen/Interventionen können Unfälle in meinem Angebot verhindert werden?

Aus all den bisherigen Überlegungen triffst du jetzt die sportartspezifischen Entscheidungen. Dabei definierst du diejenigen Massnahmen, die in der eigenen Aktivität die höchste Wirksamkeit zur Verhinderung von Unfällen versprechen. Gleichzeitig machst du dir Gedanken zur Umsetzbarkeit der Massnahmen.

Wähle aus den Massnahmen auf S. 18/19 drei bis fünf aus, die für deine Sportart zentral sind. Beschreibe die Massnahmen, die du triffst, um die Risikofaktoren der schweren und häufigen Unfälle in deinem Angebot zu minimieren.

Am Beispiel Bergwandern werden diese Fragen auf S. 11 beantwortet.

Verhältnisbezogene Massnahmen/Interventionen Auswahl aus Massnahmen S. 18/19

Verhaltensbezogene Massnahmen/Interventionen Auswahl aus Massnahmen S. 18/19

The figure consists of two parallel horizontal blue lines. A vertical dashed line intersects both lines. An arrow points to the right from the top of the dashed line.

4. Was wird umgesetzt?

Was kann in meiner Gruppe langfristig umgesetzt werden?

Damit du Massnahmen zur Unfallprävention in deinem Sport- oder Bewegungsangebot langfristig umsetzen kannst, ist es wichtig, dass du dir im Vorfeld auch Gedanken zu deren konkreten Umsetzbarkeit machst.

Am Beispiel Bergwandern werden diese Fragen auf S. 17 beantwortet.

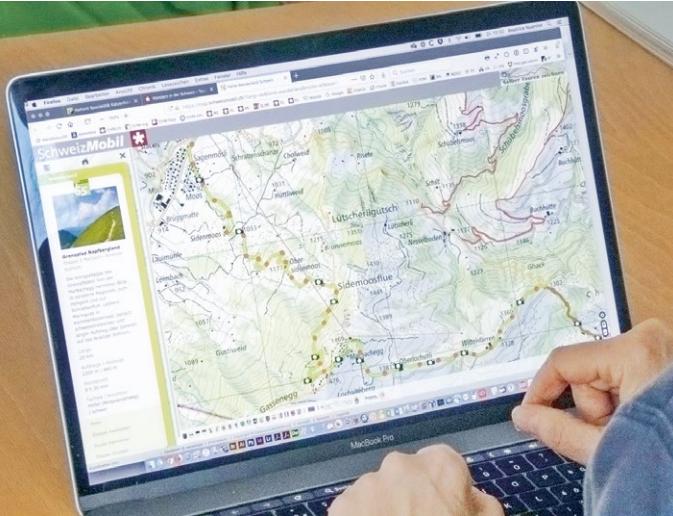
Fazit Unfallprävention in meinem Angebot

Das setze ich sofort um:

Das ist längerfristig zu planen und braucht noch weitere Abklärungen, nämlich:

4. Was wird umgesetzt?

Letztlich wirken diejenigen Massnahmen, die längerfristig von der Sportgruppe umgesetzt, beibehalten und mitgetragen werden.
Darum sind Überlegungen zur Umsetzbarkeit von Anfang an wichtig.



Umsetzung und Implementation der Massnahmen

Nicht jede unfallpräventive Massnahme, die auf dem Papier Sinn macht, lässt sich auch langfristig in der Gruppe umsetzen.

Darum ist es wichtig, sich von Anfang an über die Umsetzbarkeit der Massnahmen Gedanken zu machen. Als Leiterin oder Leiter stellt man sich daher folgende Fragen:

- Verfüge ich über das nötige Wissen, um den Teilnehmenden gegenüber überzeugend argumentieren zu können?
Kann ich sie von der Massnahme überzeugen?
- Ist die Massnahme angemessen?
- Können meine Teilnehmenden die Massnahme umsetzen, haben sie die nötigen Vorkenntnisse?
- Kann ich die Massnahme durchsetzen?
- Welche Hindernisse gibt es bei der Umsetzung (z. B. mangelnde Finanzen bei Schutzausrüstung)?
- Brauche ich zusätzliche Hilfe bei der Umsetzung (z. B. vom Club/Verein)?
- Wer unterstützt mich (z. B. der Abwart der Anlage)?
- Ist die Massnahme nachhaltig?

Was wird umgesetzt?

Beantwortung der Fragen im Mittelteil (Seite 16) am Beispiel Bergwandern.

Das setze ich sofort um:

Schuhe: Ich fordere bereits bei der Ausschreibung, dass alle feste Schuhe mit griffiger Sohle tragen und kontrolliere die Schuhe vor dem Abmarsch. Ich thematisiere die Schuhwahl bei der nächsten Wanderung: Welche Schuhe passen zu wem und zu welchem Gelände und warum?

Einstellung: Ich informiere die Teilnehmenden vor der Wanderung über die Wettervorhersage und die Möglichkeit einer Planänderung oder einer frühzeitigen Umkehr, damit es später keine langen Diskussionen gibt.

Müdigkeit: Ich informiere im Voraus über die konditionellen und technischen Anforderungen der Tour. Ich plane genügend Pausen und Zeitreserven ein, damit auch die Schwächeren nicht müde werden und konzentriert bleiben.

Längerfristige Planung/Umsetzung:

Begleitpersonen: Ich bau einen Pool an Begleitpersonen auf. Ziel ist, immer dieselben mitnehmen zu können, die ich gut kenne (Motivation, Erfahrung etc.) und die wissen, was ich von ihnen erwarte.

Fitness: Ich motiviere die Teilnehmenden, ein Tourenbuch zu führen, damit sie wissen, wann sie welche Tour geschafft haben und was sie leisten können. Ich empfehle den Teilnehmenden Übungen für zu Hause, um Gleichgewicht und Trittsicherheit zu verbessern.

Definition von Massnahmen

Im Idealfall wird eine Kombination von verhaltens- und verhältnisbezogenen Massnahmen definiert und umgesetzt. Ihr Nutzen und ihre Wichtigkeit variieren stark je nach Sportartengruppe. So sind beispielsweise beim Wandern ganz andere Präventionsaspekte wichtig als beim Spielsport oder Geräteturnen in der Halle.

Es geht also darum, für die eigene Sportart

- a. eine Auswahl der relevanten Aspekte zu treffen, um die sportartspezifischen Risikofaktoren zu minimieren,
- b. die entsprechenden Präventionsmassnahmen auf Verhältnis- und Verhaltensebene zu formulieren,
- c. die Massnahmen auf ihre Umsetzbarkeit zu überprüfen und die Umsetzung in die Wege zu leiten.

1. Gesetze, Richtlinien, Weisungen

Gesetze im engeren Sinn gibt es im Sport nur wenige. Aber anerkannte Richtlinien und Regeln, wie z. B. die FIS-Regeln im Schneesport, werden bei Unfällen mit juristischen Folgen oftmals beigezogen. Deshalb ist es wichtig, (Verbands-)Reglemente oder Ähnliches in der eigenen Sportart zu kennen und einzuhalten.

Gibt es in der eigenen Sportart Richtlinien oder Reglemente, die es zu beachten gilt (z. B. kantonale Richtlinien, Verbandsreglemente, Weisungen des Veranstalters/der Institution)? Wie können allfällige Vorgaben im eigenen Angebot umgesetzt werden?

2. Infrastruktur, Sportanlage, Umwelt

Eine intakte resp. eine mangelhafte Infrastruktur hat entscheidenden Einfluss auf das Verletzungsrisiko. Dasselbe gilt für gute oder schlechte Wetterbedingungen. Leitende sorgen dafür, dass die benützte Infrastruktur optimal bereitsteht oder gewählt wird.

Wie ist z. B. der Zustand der Wege (rekognoszieren!), des Sportplatzes oder der Sporthalle? Ist das Schwimmbad beaufsichtigt? Ist die Schneeschuhroute markiert und vor Lawinen gesichert? Wie ist die Wetterprognose?

3. Material, (Schutz-)Ausrüstung

Geprüftes, passendes und intaktes Material (auch Geräte) ist eine Voraussetzung für sicheres Sporttreiben (z. B. griffige Schuhe oder korrekte Sehhilfe). Die persönliche Schutzausrüstung kann Unfälle meistens nicht verhindern, aber deren Folgen deutlich mindern. Leitende schaffen Rahmenbedingungen, die das Tragen der persönlichen Schutzausrüstung für alle Teilnehmenden möglich machen. Die Leitenden überprüfen die Schutzausrüstung regelmässig.

Wird das Material regelmässig überprüft und gewartet? Ist die Schutzausrüstung komplett und passend?

4. Setting, Regeln

Insbesondere bei Mannschaftssportarten ist für die Verletzungsprävention entscheidend, dass fair und nach Regeln gespielt wird. Die Teilnehmenden sollten wissen, was in ihrer Sportart gilt, und die Spielleitung muss die Regeln durchsetzen und gegebenenfalls an das Können der Teilnehmenden anpassen.

Kennen die Teilnehmenden die Regeln in ihrem Sportsetting oder in der Sportart? Werden diese durchgesetzt? Wissen die Teilnehmenden, wo sie sich für die Sportart wichtige Informationen beschaffen können?

5. Angepasste Lernarrangements

Ein gut organisierter Sportbetrieb hilft, Verletzungen zu verhindern. Beispielsweise im Wasser, beim Radfahren im Verkehr, beim Klettern, aber auch beim Geräteparcours oder dem Spiel in der Halle ist ein klar und übersichtlich organisierter Betrieb von entscheidender Bedeutung für die Sicherheit. Bei heterogenen Gruppen (unterschiedliche Vorkenntnisse, Leistungsniveaus etc.) ist in gewissen Phasen des Unterrichts das Individualisieren der Aufgabenstellung ausschlaggebend für die Sicherheit.

Welches sind die geeigneten Organisationsformen in der eigenen Sportart? Tragen sie zur Sicherheit bei? Können die Teilnehmenden diese aktiv mitgestalten? Bei welchen Lektionsteilen muss individualisiert werden, um Über- oder Unterforderung zu vermeiden? Ist die Borg-Skala zur subjektiven Belastungseinschätzung bekannt?



Borg-Skala

- Skala für subjektives Belastungsempfinden

6. Haltung, Motivation

Bei einem geleiteten Sportangebot ist es wichtig, die Haltung und die Motivation der Teilnehmenden zu kennen. Bei besonders risikofreudigen Teilnehmenden sollten die sportlichen Herausforderungen möglichst fehlerverzeihend sein.

Werden die Ziele gemeinsam mit den Teilnehmenden geplant und besprochen? Gelingt es, ein motivierendes Klima zu schaffen, in dem es auch drin liegt, bei einer zu schweren Aufgabe auszusetzen? Wie sind die Teilnehmenden zu risikobewusstem Verhalten zu motivieren?

7. Wissen, Kenntnisse

Neben einer risikobewussten Einstellung braucht es auch die richtigen Kenntnisse über Unfallprävention. Es geht um die angepasste Vermittlung der relevanten Fakten, die es den Teilnehmenden erlauben, sich möglichst sicher zu verhalten. Dabei gilt allerdings: Wissen allein meistert noch keine heikle Situation!

Was müssen die Teilnehmenden über die Sportausübung wissen, damit sie richtig mit dem Risiko umgehen können? Bilden sich Leitende regelmäßig weiter in ihrer Sportart, sind sie auf dem neuesten Wissensstand?

8. Körperliche und sporttechnische Voraussetzungen

Ein sportartspezifisches Aufwärmen gehört an den Anfang jeder Bewegungsaktivität – inkl. umfassender Mobilisation der Gelenke. Zudem helfen gezielte Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen, die Gelenke zu stabilisieren und damit Verletzungen zu minimieren oder deren Schwere zu reduzieren. Bei herausfordernden sportlichen

Unternehmungen ist das Einplanen von Reserven wichtig. Um Unfälle zu minimieren, sollen Ehrgeiz und Leistungssteigerung stets mit Besonnenheit einhergehen. In heterogenen Gruppen ist die Methodenwahl entscheidend. Sie ermöglicht allen ein Training auf ihrem Leistungsstand. Es gibt Menschen, die Mühe bekunden, ihren sportlichen Eifer der körperlichen Leistungsfähigkeit und persönlichen Technik anzupassen.

Beinhaltet das Aufwärmen sportartenspezifische Kräftigungsübungen zur Gelenkstabilisation? Sind die Voraussetzungen, das Können, die Befindlichkeit der Teilnehmenden bekannt? Ist der Gesundheitszustand der Teilnehmenden bekannt (evtl. Gesundheitsfragebogen)? Sind Reserven eingeplant (genügend Zeit, allmäßliche Belastungssteigerung, regelmässige Pausen und Stärkung usw.)?

9. Risikokompetenz

Der «gekonnte Umgang mit Risiken» prägt sowohl die Planungsphase als auch die Durchführung einer sportlichen Aktivität. Vorhandene Risiken gilt es früh zu erkennen, zu analysieren und zu beurteilen, damit sicherheitsorientierte Entscheidungen gefällt und umgesetzt werden können. Je nach Situation kann dies eine Veränderung/ Anpassung der Aktivität erfordern und nötigenfalls auch den Verzicht auf ein geplantes Vorhaben bedeuten, z. B. bei sich verschlechternder Wetterlage (eine Alternative findet sich immer).

Werden «Gefahrensignale» früh genug erkannt (bezogen auf Personen und Umfeld)? Gibt es einen Plan B? Wie wird in der Gruppe mit dem Risiko umgegangen? Gibt es eine Variante, wenn die Situation zu risikoreich wird? Wo liegt der «Umkehrpunkt»? Wie ist der Umgang mit Alkohol?

10. Verhalten im Notfall

Passiert trotzdem ein Unfall, so können durch das richtige Verhalten im Notfall die Folgen gemindert werden. Es empfiehlt sich, ein Notfallszenario ab und zu mit der eigenen Sportgruppe durchzuspielen.

Liegt ein angepasstes Notfallkonzept vor? Wie steht es mit der Erste-Hilfe-Kompetenz? Ist definiert, wer wen alarmiert, wer Erste Hilfe leistet, was die Übrigen tun? Ist die Notfallapotheke ausreichend ausgerüstet? Ist der Akku des Handys aufgeladen?

5. Sport- und Bewegungsangebote für ältere Erwachsene

Sport und Bewegung gehören für viele Menschen bis ins hohe Alter zum Alltag – das ist sehr positiv. Dabei gewinnt Gleichgewichts- und Krafttraining mit zunehmendem Alter an Bedeutung und muss Bestandteil jeder Lektion sein.

Das Unfallgeschehen analysieren

Sport und Bewegung im Alter tragen per se zur Unfallprävention bei. Wenn trotzdem etwas passiert, fallen die Verletzungen bei trainierten älteren Erwachsenen in der Regel weniger gravierend aus als bei untrainierten. Zudem trägt Bewegung, vor allem auch die Bewegung und der Sport an der frischen Luft, viel zur Lebensqualität im Alter bei.

Gleichgewichts- und Krafttraining für die Sturzprävention

Ab ungefähr 50 Jahren gewinnt das Gleichgewichts- und Krafttraining zunehmend an Bedeutung. Muskelmasse, Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit nehmen im Alter ab – das führt zu vielen Stürzen. Im Durchschnitt stürzen pro Jahr in

der Schweiz ca. 88 000 Personen über 65 Jahre und erleiden Verletzungen, die eine ärztliche Behandlung oder sogar einen Spitalaufenthalt nach sich ziehen. Rund 1600 von ihnen sterben an den Folgen eines Sturzes. Auch bei den 17- bis 64-Jährigen ist die Häufigkeit dieses Unfallhergangs auffallend: über 125 000 Verletzte und 82 Todesfälle gibt es pro Jahr. Und dies sind nur die Stürze aus dem Haus- und Freizeitbereich; Stürze, die im Sport passieren, sind hier nicht mitgerechnet.

Durch regelmässiges Training können viele Stürze verhindert werden. Da ein Sturz in fortgeschrittenem Alter oft zum Verlust der Unabhängigkeit führt, hilft das Training, die Selbstständigkeit bis ins hohe Alter zu verlängern.

Für wirksames sturzpräventives Training gilt:

- 3-mal pro Woche mindestens 30 Minuten Gleichgewicht und Kraft trainieren, d. h. 10 Minuten Kraft (Beine und Rumpf) und je 10 Minuten statisches (im Stehen) und dynamisches (in der Fortbewegung) Gleichgewicht.
- Angeleitetes Training in einer Gruppe ist sehr wirksam, es kann mit Heimtraining ergänzt werden.
- Die Übungen variieren und die Intensität steigern (Progression beachten).
- Kognitiv-motorische Übungen miteinbeziehen.

Auf sichergehen.ch finden sich entsprechende Übungsprogramme, Weiterbildungsangebote und eine Kursplattform.



«Gleichgewichts- und Krafttraining ist in jedem Fall wirksam gegen Stürze. Es sollte daher Inhalt jedes Sport- und Bewegungsangebots für über 50-jährige sein.»



Qualitätslabel «sichergehen.ch» für Kurse

Damit das sturzpräventive Training effektiv ist, müssen gewisse trainingswissenschaftliche Kriterien in Bezug auf Inhalte und Belastungsnormative eingehalten werden. Das Label «sichergehen.ch» stellt dies sicher. So werden Kurse mit sturzpräventiven Inhalten – diese Inhalte können in jedes Sportangebot integriert werden – vom Zielpublikum einfacher erkannt.

Für Informationen zum Kurslabel schreiben Sie eine E-Mail an:
→ info@sichergehen.ch



**Training zur
Sturzprävention**
→ BFU-Fach-
dokumentation 2.104



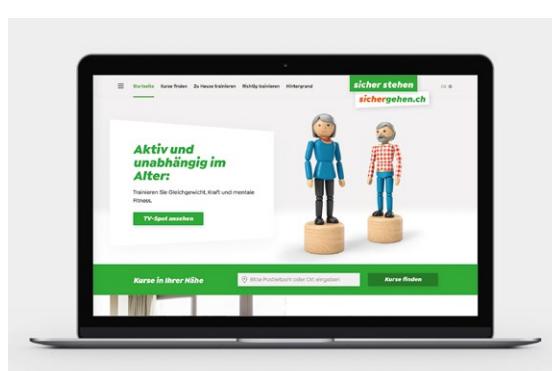
**BFU-Dossier
Stürze verhindern**
→ Informationen zu
Sturzprävention



sichergehen.ch
→ Übungsprogramme
und Kursplattform



**Wirksamkeit eines
Trainingsprogramms
zur Sturzprävention**
→ BFU-Report Nr. 74



Fazit

Unfallprävention in geleiteten Sport- und Bewegungsangeboten ist ein kontinuierlicher Prozess. Eine geübte Leiterin, ein geübter Leiter beurteilt die Sicherheit in ihrem/seinem Angebot ständig neu. Diese Sicherheitsbeurteilung läuft parallel zum Unterricht immer mit. Sie enthält einen ständigen Abgleich der momentanen Situation im Unterricht oder während einer Aktivität mit den geltenden Sicherheitsstandards.

Um dies verlässlich zu gewährleisten, ist die Auseinandersetzung mit den folgenden Fragen unabdingbar:

1. Was kann passieren?
2. Warum kann es passieren?
3. Wie kann es verhindert werden?
4. Was wird umgesetzt?

So sind Leitende in der Lage, für ihre Sportart im Allgemeinen, für eine Lektion mit einem herausfordernden, vielleicht neuen Inhalt oder für eine spezifische, sehr komplexe Übung die entsprechenden Sicherheitsüberlegungen zu machen und den Teilnehmenden spannende und herausfordernde Aufgaben zu stellen – die sie in ihrer Sportart motivieren und ihnen Erfolge garantieren. Unverletzt kann man bis ins hohe Alter von Sport und Bewegung profitieren und die Lebensqualität erhalten oder verbessern.

Gutes Gelingen!



Notizen

Direkt zu weiteren Informationen



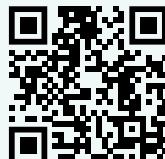
Aktueller Status

- Statistik der Nichtberufsunfälle und des Sicherheitsniveaus in der Schweiz



Outdoor Aktivitäten

- 3x3 – unterwegs sein



Alle BFU-Ratgeber

Sport und Bewegung

- Sportartenspezifische Information



Sicherheit im

Erwachsenensport esa

- Das Wichtigste in Kürze



BFU-Ratgeber Bergwandern

- Präventionstipps



Gruppe sicher und

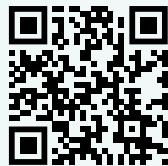
effizient begleiten

- Das Wichtigste in Kürze



Faktor Mensch

- Sicher unterwegs sein



mobilesport.ch
→ Plattform für Sportunterricht und Training



**BFU-Dossier
Stürze verhindern**
→ Informationen zu Sturzprävention



Borg-Skala
→ Skala für subjektives Belastungsempfinden



sichergehen.ch
→ Übungsprogramme und Kursplattform



Training zur Sturzprävention
→ BFU-Fachdokumentation 2.104



Wirksamkeit eines Trainingsprogramms zur Sturzprävention
→ BFU-Report Nr. 74

Fachdokumentationen

Sport und Bewegung

Nr. 2.011

Skate- und Bikeparks

Nr. 2.020

Sporthallen – Sicherheitsempfehlungen für Planung, Bau und Betrieb

Nr. 2.040

Mountainbike-Anlagen – Leitfaden für Planung, Bau und Betrieb

Nr. 2082

Sichere Bewegungsförderung bei Kindern – Leitfaden für Kindergärten, (Tages-)Schulen, Kindertagesstätten, Spielgruppen und Horte

Nr. 2.257

Schlittelanlagen – Leitfaden für Planung, Signalisation, Betrieb und Unterhalt

Nr. 2.270

Signalisation Mountainbike-Pisten

Haus und Produkte

Nr. 2.019

Bäderanlagen – Sicherheitsempfehlungen für Planung, Bau und Betrieb

Nr. 2.026

Gewässer – Tipps zur Sicherung von Kleingewässern

Nr. 2.104

Training zur Sturzprävention – Manual für Kraft- und Gleichgewichtstraining zur Sturzprävention im Alter

Nr. 2.120

Sturzprävention in Alters- und Pflegeeinrichtungen – Analyseinstrument und Fachinformationen als Leitfaden für die Praxis

Nr. 2.348

Spielplätze – Planung und Gestaltung von sicheren Spielplätzen im öffentlichen Außenbereich

Sämtliche Publikationen sind kostenlos und auf bestellen.bfu.ch zu finden – direkt zum Herunterladen oder zum Bestellen. Einige Fachdokumentationen sind nur in deutscher Sprache erhältlich, mit Zusammenfassungen auf Französisch und auf Italienisch.

Impressum

Herausgeberin

BFU, Beratungsstelle für Unfallverhütung
Postfach, 3001 Bern
+41 31 390 22 22
info@bfu.ch
bfu.ch / bestellen.bfu.ch, Art.-Nr. 4.057

Autorin

Barbara Pfenninger, wissenschaftliche
Mitarbeiterin Sport und Bewegung, BFU

Redaktion

Hansjürg Thüler, Leiter Sport und Bewegung, BFU

Begleitgruppe

- Monique Walter, Beraterin Sport und Bewegung, BFU
- Cornelia Wettstein, Erwachsenensport esa, BASPO
- Othmar Brügger, Leiter Forschung Haus und Sport, BFU

Umsetzung

- Isabel Bühler, Sachbearbeiterin Sport und Bewegung, BFU
- Abteilung Publikationen / Sprachdienst, BFU
- Noord, Agentur für Konzeption und Formgebung, Bern

Druck / Auflage

Ast&Fischer AG, Wabern / 2., überarbeitete Auflage 2020, 5 500 Exemplare, gedruckt auf FSC-Papier

© BFU 2020

Alle Rechte vorbehalten. Verwendung unter Quellenangabe (siehe Zitationsvorschlag) erlaubt. Kommerzielle Nutzung ausgeschlossen.

Zitationsvorschlag

Pfenninger B. *Unfallprävention im Erwachsenensport*. 2., überarbeitete Auflage. Bern: Beratungsstelle für Unfallverhütung BFU; 2020. Fachdokumentation 4.057
DOI: 10.13100/BFU.4.057.01.2020

Abbildungsverzeichnis

- Seite 7: Unterer Segnesboden, Flims (UNESCO Welterbe Tektonikarena Sardona)
Copyright: LAAX / Philipp Ruggli
- Seite 17: ©SchweizMobil
- Übrige: Getty Images

Die BFU macht Menschen sicher.

Als Kompetenzzentrum forscht und berät sie, damit in der Schweiz weniger folgenschwere Unfälle passieren – im Straßenverkehr, zu Hause, in der Freizeit und beim Sport. Für diese Aufgaben hat die BFU seit 1938 einen öffentlichen Auftrag.