Mitteilungen

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **4 (2002)**

Heft 4

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Dopingprävention

Ganz cool mit Cannabis?

Stimulanzien zum Aufputschen im Wettkampf und Cannabis zur Entspannung danach. Doch aufgepasst, auch entspannende Substanzen wie Cannabis, Alkohol und Betablocker gelten in einigen Sportarten als Doping, da sie zu einer Leistungssteigerung führen können.

Nadja Mahler

Anspannung, Herzklopfen und leichtes Zittern vor einem Wettkampf sind normal. Der «Adrenalinschub» vor einer Prüfung oder vor einem Wettkampf versetzt uns in erhöhte Leistungsbereitschaft und fördert die Aufmerksamkeit. In der Geschichte des Dopings wurden Stimulanzien, die diese Reaktion künstlich hervorrufen, als erste Substanzen weit verbreitet im Sport eingesetzt. In Sportarten, die eine ruhige Hand erfordern, ist die Adrenalinwirkung aber unerwünscht und kann leistungshemmend wirken. Der Griff zu so genannten Betablockern und anderen Substanzen liegt nahe.

Die Wirkung von Betablockern, Alkohol und Cannabis

Betablocker unterdrücken die Adrenalinwirkung des Organismus und wirken beruhigend. Das Internationale Olympische Komitee listet in der Dopingliste die Betablocker unter der Rubrik «Substanzen mit gewissen Einschränkungen» auf. Betablocker sind also nicht in allen Sportarten verboten, sondern hauptsächlich dort, wo eine hohe Konzentration verlangt wird (zum Beispiel Curling, Fechten, Schiessen, Tanzen oder Wasserspringen).

Cannabis ist ebenfalls nicht generell verboten. In geringen Mengen genossen, wirkt Alkohol leicht beruhigend, weshalb er in einigen Konzentrationssportarten wie zum Beispiel Fechten verboten ist.

Cannabis kann, ebenfalls in geringen Mengen eingenommen, eine beruhigende Wirkung haben. Bei einigen Konsumenten wird durch die Einnahme jedoch auch die Risikobereitschaft und die Aggressivität erhöht. Cannabis ist deshalb bei Sportarten wie Downhill-Fahren verboten. In Sportarten mit komplexen Bewegungsabläufen ist die Wirkung eher leistungshemmend. Die Reaktion wird verlangsamt, und die koordinativen Fähigkeiten verschlechtern sich.

Der Hauptmetabolit ist selbst Wochen nach Konsum noch im Urin nachweisbar. Sporttreibende aus Sportarten, in denen auf Cannabinoide geprüft wird, sollen auch während der Trainingsphase grundsätzlich kein Cannabis konsumieren. m

Eine holländische Studie

Verbote in Konzentrationssportarten?

Wenn man bei Konzentrationssportarten von Doping spricht, wurde bisher lediglich von der Substanzklasse der Betablocker gesprochen. Um mehr über dieses Thema zu erfahren, hat die holländische Regierung dem Zentrum für Dopingbekämpfung (NeCeDo) Ende 1999 den Auftrag erteilt, den Effekt von leistungssteigernden Medikamenten auf Konzentrationssportarten zu untersuchen. Die Expertise basiert auf einer Literaturrecherche und auf ein Expertengespräch mit Wissenschaftlern und Vertretern von Konzentrationssportarten. Die Untersuchungen beschränkten sich auf Substanzen, die einerseits die Leistungsfähigkeit erhöhten oder andererseits die Gesundheit gefährden können. Als Konzentrationssportarten wurden Schach, Dame, Bridge und Go definiert. Diese unterstehen in Holland keinerlei Dopingbestimmungen.

Folgende Substanzen wurden als leistungsfördernd (teilweise aber mit geringem Effekt) eingestuft: Nikotin, Amphetamin, Ephedrin, Kokain, Betablocker und Substanzen, die die Verfügbarkeit von Sauerstoff im Hirn steigern wie z. B. reiner Sauerstoff, Erythropoietin oder Perfluorkarbon. Bei anderen Substanzen wie Koffein, Ecstasy, Cannabis, Morphine, Alkohol oder Benzodiazepine wurde ein leistungsfördernder Effekt auf Konzentrationssportarten verneint.

Aus diesen Erkenntnissen wurden folgende Empfehlungen abgeleitet:

- **Verbände von Konzentrationssportarten sollten Doping offiziell verbieten.**
- **Die gültige Dopingliste sollte nicht unbesehen übernommen, sondern speziell angepasst werden.**
- **Es sollten bestimmte, einheitliche nationale und internationale Bestimmungen geschaffen werden.**

Konsequenzen für die Schweiz: Für die Schweiz ergeben sich aus dieser Studie keine unmittelbaren Konsequenzen, da der Schachverband seit 2000 Mitglied von Swiss Olympic ist und dessen Dopingstatut untersteht. Somit kann Schach auf Doping kontrolliert werden.

Matthias Kamber

Literatur: *De Hon, O. M., Hartgens, F.:* Mind Sport and Doping, Netherlands Centre for Doping Affairs (NeCeDo), 2000

Mit Sicherheit mehr Spass auf Exkursionen

Wer mit seiner Sportgruppe oder Schulklasse etwas erleben will, begibt sich ausser Haus, verlässt das gewohnte Lebens- und Lernumfeld und übernimmt damit auch eine grosse Verantwortung.

Christoph Müller

Als 1996 ein Lehrer verurteilt wurde, weil einer seiner Schüler auf einer Bergwanderung tödlich verunglückte, waren Lehrkräfte vielerorts verunsichert. Soll ich überhaupt noch in die Berge mit meinen Schülern? Muss ich vor jeder Radwanderung einen Anwalt konsultieren? Welche Vorkehrungen kann ich treffen, um den Ausflug möglichst sicher zu gestalten?

Sicherheitskonzept für jede Exkursion

Im Rahmen der obligatorischen Schulpflicht beinhaltet die Obhutspflicht, dass die Lehrperson für die Unversehrtheit der ihr anvertrauten Schülerinnen und Schüler verantwortlich ist. Nun bergen aber Biketouren, Inline-Ausflüge oder Trekkingabenteuer gegenüber dem «normalen» Unterricht ein erhöhtes Gefahrenpotenzial, das grosse Aufmerksamkeit erfordert. Unfehlbare Massnahmen gibt es nicht. Was es aber gibt, sind sinnvolle Schritte zur Gestaltung einer möglichst risikoarmen Exkursion. Keinesfalls soll die Lösung im Vermeiden von Outdoor-Aktivitäten gesucht werden, sondern im umsichtigen Planen, Durchführen und Auswerten der vielen wertvollen Bewegungsanlässe zu Fuss oder auf Rädern. Die bfu empfiehlt, für jede Exkursion ein Sicherheitskonzept zu erarbeiten. Die grundlegenden Punkte sind in der Checkliste (nicht abschliessend!) aufgelistet.

Ein Minimum an rechtlichem Grundlagewissen – und dazu braucht es kein Jus-Studium – ist empfehlenswert. Ein Merkblatt zu Verantwortlichkeit und Haftpflicht der Lehrpersonen kann beim Dachverband Schweizer Lehrerinnen und Lehrer LCH bestellt oder downgeloadet werden unter www.lch.ch. m

Checkliste

Vorbereitung

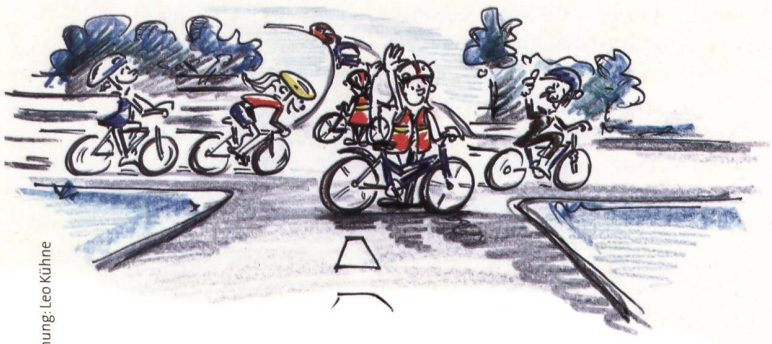
- ☐ Route und Örtlichkeiten persönlich rekognoszieren
- ☐ Schwierigkeitsgrad dem Können der Teilnehmer anpassen
- ☐ Eltern informieren (evtl. auch Behörden)
- ☐ Mit den Teilnehmern Verhaltensregeln festlegen
- ☐ Materialcheck (Schuhwerk, Velos, Skates, Schutzausrüstung, Apotheke)

Ausbildung

- ☐ Das entsprechende Safety Tool unter www.safetytool.ch bestellen («Wanderungen», «Velotouren», «Inline-Skating», «Baden») und die Aufgaben mit den Teilnehmern lösen

Verhalten

- ☐ Gruppe vor dem Start mit Routenangabe abmelden und bei der Rückkehr wieder zurückmelden
- ☐ Schutzausrüstung tragen (auch Sonnen- und Witterungsschutz)
- ☐ Markierte bzw. erlaubte Routen (Wander-, Velo-, Inlinerouten) nicht verlassen
- ☐ Teilnehmer beobachten und Alarmzeichen berücksichtigen (Angst, Erschöpfung...)



Zeichnung: Leo Kühne

Ein Tipp für die Praxis!

Üben Sie das Regeln des Verkehrs beim Passieren von Kreuzungen auf Veloexkursionen: Die zwei vordersten Radler/innen (gut sichtbar dank eines auffälligen, mit lichtreflektierendem Material ausgerüsteten Gilets) stellen sich und ihr Fahrrad in die Kreuzung, stoppen mit erhobener Hand sämtlichen Querverkehr, bis die ganze Velogruppe durch ist, und suchen wieder den Anschluss.

Weitere Sicherheitstipps zu Velotouren finden sich im gleichnamigen Safety Tool, das dieser Ausgabe beiliegt.

Beratung: Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu, Abteilung Sport, Laupenstrasse 11, Postfach, 3001 Bern, Tel. 031 390 22 22, Fax 031 390 22 30, sport@bfu.ch, www.bfu.ch und www.safetytool.ch