Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 12 (2010)
Heft: 1

Artikel: Sturzprävention gehört ins Repertoire
Autor: Fischer, Stefan
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992287

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Sturzprävention gehört ins Repertoire

Schweizweit ereignen sich jährlich allein im Bereich Haus und Freizeit rund 300 000 Sturzunfälle. Kinder und Senioren sind besonders gefährdet. Mit der Lancierung des neuen Schwerpunktprogramms «Stürze» verstärkt die bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung ihre Bestrebungen, insbesondere die Zahl gravierender Fälle markant zu senken.

Text: Stefan Fischer; Foto: Ueli Känzig

Von den rund 1000 tödlichen Stürzen bei Haus- und Freizeitunfällen nehmen die über 65-Jährigen mit 95 Prozent den Löwenanteil ein. Gründe dafür sind vor allem verminderte Beweglichkeit und Muskelkraft, mangelnde Reaktionsfähigkeit, Hindernisse auf dem Boden sowie ungenügende Beleuchtung.

Nebst den Senioren sind Kinder (bis 10 Jahre) überproportional oft Opfer eines Sturzunfalls. Diese beiden Alterssegmente bilden deshalb die besonders anvisierten Zielgruppen des bfu-Schwerpunktprogramms «Stürze», das zusammen mit Partnerorganisationen eine Reihe neuer Präventionsmassnahmen zu den bestehenden generieren möchte.

Multiplikatoren im Fokus

Eine bereits seit längerer Zeit erfolgreich etablierte Präventionsmassnahme betrifft die Aus- und Weiterbildung von Lehrpersonen. Diese bilden die zentrale «Multiplikatorengruppe», über welche Präventionsanliegen an ein breites Zielpublikum, in diesem Fall Schülerinnen und Schüler, transportiert werden können. Dank verbindlicher Vereinbarungen zwischen bfu und Ausbildungsinstitutionen erhält die bfu eine Plattform, um beispielsweise Studierende für ihre Anliegen zu sensibilisieren. So wie jene an der Pädagogischen Hochschule Bern, wo die bfu auf allen Ausbildungsstufen (auch in der Weiterbildung) mindestens einen Auftritt während des Studiums hat. «Dadurch kommen alle Absolventinnen und Absolventen im Rahmen ihrer Ausbildung mindestens einmal direkt mit uns in Kontakt», sagt Christoph Müller, Ausbildner und Berater in der Abteilung Sport der bfu.

Dieser Kontakt ist essenziell für die Anliegen der bfu. Der Erfolg des Multiplikatorenprinzips hängt massgeblich davon ab, ob eine «Message» an den Mann oder die Frau gebracht werden kann. Nur sensibilisierte und überzeugte Lehrerinnen oder Trainer bauen das erworbene Wissen in ihren Unterricht ein und sorgen so dafür, dass es die Basis (Kinder und Jugendliche) erreicht. Die konkrete Umsetzung ist eine grosse Herausforderung für Christoph Müller, obwohl sein aktuelles Thema «Sturzprävention» aufgrund der Unfallzahlen und deren Folgen eigentlich ein Selbstläufer sein sollte.

Sturztraining im Lehrplan

An einem nasskalten Winternachmittag, der nicht unbedingt zum Sporttreiben an der frischen Luft einlädt, wartet rund ein Dutzend Studierende der Pädagogischen Hochschule Bern in der wohlig geheizten Turnhalle auf den Beginn der Sportausbildungs-Doppellektion «Sturzprogramm-Training». Stürze sind Teil des Sports, das ist allen klar. 70 Prozent der Unfälle verteilen sich auf nur zehn Sportarten. Spitzenreiter sind Fussball, Skifahren, Snowboarden, Radfahren, Baden/Schwimmen sowie Bergwandern. Sportarten also, die im schulischen Sportunterricht eine wichtige Rolle spielen.

Wie kann man Stürze trainieren? Welches ist die dazugehörige Technik? Fragen, auf die der Kursleiter Christoph Müller Antworten hat: «Richtig stürzen ist eine Fähigkeit, die vielen Jugendlichen und Erwachsenen abhanden gekommen ist.» Als Folge davon würden viele bei einem Sturz gravierende Verletzungen erleiden. Mit einem gezielten Sturztraining, das anhand der durch die bfu zur Verfügung gestellten Unterlagen («Safety Tool», siehe Kasten) eins zu eins in den Unterricht integriert werden kann, soll dieses Risiko verringert werden. Damit leisten Schulen nicht nur einen Beitrag zur Sturzprävention im Sport – sondern im gesamten Lebensbereich der jungen Menschen. Voraussetzung ist das regelmässige Üben und vielseitige Anwenden des Gelernten – auch in der Freizeit.

Wirtschaftsfaktor «Unfall»

Die Studierenden nehmen die im kurzen Theorieblock präsentierten Zahlen mit Interesse zur Kenntnis. 300 000 Sportunfälle erleidet die Schweizer Wohnbevölkerung jährlich, davon enden rund 135 tödlich. Sportunfälle verursachen Kosten von 1,8 Milliarden Franken. Wer verunfallt, fehlt am Arbeitsplatz oder in der Schule im Durchschnitt während 19 Kalendertagen. Bei den unter 16-Jährigen verletzen sich 56 Prozent bei einem Sturz. Rund die Hälfte von ihnen verletzt sich dabei am Kopf. Ein Sturztraining muss folglich darauf abzielen, primär den Schutz des Kopfes zu verbessern.

Das am eigenen Leib erlebte Sturztraining ist kurzweilig und lehrreich für die Studierenden. Absitzen, sich hinlegen und abrollen ohne Zuhilfenahme der Hände ist für alle gewöhnungs- und lernbedürftig. Die Mehrheit der Erwachsenen reagiert bei einem Sturz instinktiv falsch und riskiert Handverletzungen, beispielsweise beim Inline-Skating. Dort ist ein Sturztraining ein absolutes Muss. Kleinkinder, die erst seit kurzem laufen, verfügen im Vergleich dazu über ein besseres Sturzverhalten. Bedingt durch ihren tieferen Schwerpunkt sowie die fehlende typische Abstützreaktion bei Stürzen landen sie direkt auf dem Hintern – fast immer ohne Folgen.

Schnell zu Erfolgserlebnissen

Das in bester Judomanier geübte Abrollen – über die Schulter, nicht über den Kopf! – klappt nach wenigen Wiederholungen bei allen. Die Doppellektion genügt, um den Teilnehmenden

bleibende Erfolgserlebnisse zu bescheren. Dies ist zentral, denn nur wenn die angehenden Lehrerinnen und Lehrer alle Übungen selbst beherrschen und vorzeigen können, werden sie diese an ihre Schülerinnen und Schüler weitergeben. Mit Unterstützung des Safety Tools, das den Aufbau veranschaulicht, ist diese Lektion jederzeit reproduzierbar. Dies wäre ein relativ kleiner Schritt für die Studierenden, aber ein grosser Erfolg für die bfu-Sturzprävention. ■

Christoph Müller ist Ausbilder und Berater in der Abteilung Sport der Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu.

Kontakt: c.mueller@bfu.ch

bfu

Wachsendes Ausbildungsbedürfnis

Eine zentrale Aufgabe der bfu stellt ihre Ausbildungstätigkeit dar. Sie ist hauptsächlich in den Bereichen Bildung (Pädagogische Hochschulen, Universitäten, Jugend+Sport, SVSS, Schulen), Tourismus, Sportverbände und Sportfachhandel aktiv. Um die Ausbildungen langfristig und auf qualitativ hohem Niveau zu gewährleisten, schliesst die bfu mit Institutionen Vereinbarungen ab, in denen eine gemeinsame Zusammenarbeit definiert wird. Diese kann beispielspielweise einen Informationsaustausch oder die Integration von Ausbildungsinhalten in den Lehrplan beinhalten.

Wichtigste Zielgruppen der bfu sind die sogenannten Multiplikatoren, also Personen, die ihrerseits in der Aus- und Weiterbildung tätig sind (Lehrerinnen, Leiter, Trainerinnen, Coachs usw.). Hierfür kann die bfu seit kurzem auf die Unterstützung von zwei «Safety Coachs» zählen und damit der wachsenden Nachfrage nach Schulungen Rechnung tragen. «Safety Coachs» sind erfahrene Sportlehrerinnen und -lehrer im Bereich Sicherheit und Prävention. Sie stammen bewusst aus unterschiedlichen Domänen und Sprachregionen und wurden für ihre Einsätze speziell weitergebildet. Die «Safety Coachs» ergänzen das bestehende bfu-Expertenteam, welches für Schulungen zur Verfügung steht und Fachberatungen durchführt.

«Safety Tools»: praktische Lehr- und Lernhilfen

Eine halbe Million Unfälle von Kindern und Jugendlichen jährlich verdeutlichen den vorhandenen Handlungsbedarf in Sachen Sicherheitsförderung im Rahmen der schulischen Ausbildung. Mit den «Safety Tools» stellt die bfu ein praxiserprobtes Lehrmittel zur Verfügung, das je nach Thema vom Kindergarten bis Sekundarstufe 2 eingesetzt werden kann. Jede der 14 Nummern zu Themen wie «Schneesport», «Wanderungen», «Velotouren», «Ballspiele», «Inline-Skating» oder «Stürze» enthält einen Informationsbogen, Arbeitsblätter und Hintergrundwissen für mindestens eine Doppellektion. Diese Unterrichtsblätter können mit wenig Aufwand in den bestehenden Lehrplan eingebaut werden. Durch die praktische Umsetzung werden Kinder und Jugendliche für eine sichere Verhaltensweise sensibilisiert, wodurch das Risiko von gravierenden Unfällen gesenkt wird. Die «Safety Tools» werden laufend durch die bfu überarbeitet und sind kostenlos erhältlich. Sie können auch im Internet heruntergeladen werden:

www.safetytool.ch