Vom Leitenden zum Präventionsprofi

Autor(en): **Bürki, Reto / Käsermann, Daniel / Känzig, Ueli**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **12 (2010)**

Heft 4

PDF erstellt am: **03.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-992328

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

Vom Leitenden zum Präventionsprofi

Die Sicherheitsbedürfnisse der erwachsenen Sportlerinnen und Sportler sind vielfältig und variieren je nach Alter, Geschlecht und Sportart. Die bfu arbeitet derzeit eine Broschüre aus, die den Ursachen von Sportunfällen auf den Grund geht und als Teil des Lehrmittels esa eingesetzt werden soll.

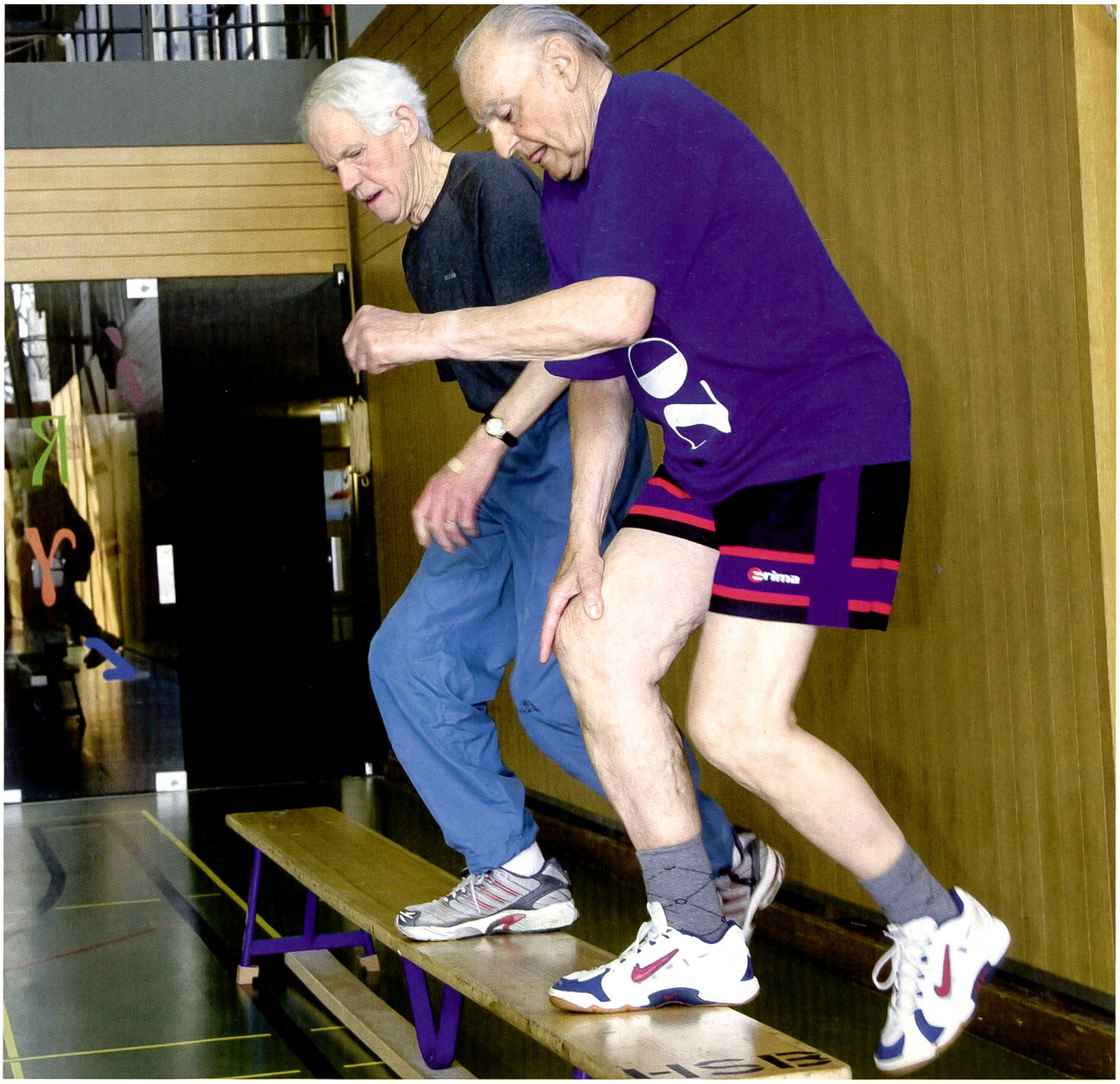
Text: Reto Bürki; Fotos: Daniel Käsermann, Ueli Känzig

Die Analyse von Sportunfällen und Unfallursachen bei den sportlichen Aktivitäten ist der erste Schritt, um wirkungsvolle Massnahmen zu deren Verhinderung zu treffen. Daher ist es wichtig, als Grundlage das Sicherheitsbedürfnis jeder einzelnen Sportlerin und jedes einzelnen Sportlers zu definieren. Aufgrund der Heterogenität der Sporttreibenden unterscheidet man in der Unfallprävention zwei Gruppen: die untrainierten Wiedereinsteiger und die Lebenszeitsportler.

Erkennen und Vorbeugen

Sporttreibende im Erwachsenenalter sind mündige und selbstverantwortliche Personen, die ihre Leistungsgrenzen in der Regel einschätzen können. Allerdings können bei Unwissenheit oder unter Gruppendruck und Wettkampfbedingungen unfallträchtige Situationen entstehen. Leiter/-innen von Erwachsenensportgruppen müssen diese erkennen und ihnen vorbeugen, möglichst ohne die Freude am Sporttreiben einzuschränken.

Um dies zu tun, können Leitende im Umgang mit Wiedereinsteigern/-innen auf einen Fragenkatalog zurückgreifen. Dieser beinhaltet unter anderem Fragen zur Übereinstimmung der Selbsteinschätzung mit den vorhandenen Kompetenzen, zum Vorhandensein einer angepassten Schutzausrüstung oder zum Fehlen von möglichen sporttechnischen



Voraussetzungen. Fränk Hofer, Leiter Sport bei der bfu, sieht in diesem Zusammenhang bei der Selbsteinschätzung einen entscheidenden Faktor: «Wenn eine Person nach mehreren Jahren Unterbruch eine sportliche Tätigkeit wieder aufnimmt, kann sich in der Zwischenzeit viel verändert haben. Hier ist es wichtig, sich über die aktuellen persönlichen Fähigkeiten und Kompetenzen im Klaren zu sein.» Ebenso wichtig für die leitende Person sind gemäss Hofer die Kenntnisse zum gesundheitlichen und emotionalen Zustand der Teilnehmer. «Die Person in der leitenden Funktion sollte über den Gebrauch von Medikamenten oder allfällige Allergien der Sportlerinnen und Sportler unbedingt informiert sein.»

Im Gegensatz zu Wiedereinsteigern/-innen gibt es bei Lebenszeitsporttreibenden zusätzliche Punkte, die berücksichtigt werden müssen. Dazu zählen mögliche Über- oder Unterforderungen sowie ein möglicher Gruppendruck, der sich wiederum auf die Selbsteinschätzung der Sporttreibenden im Lebenslauf auswirken kann.

Unversehrtheit anstreben

Wozu nun diese präventiven Abklärungen? Grundsätzlich verfolgt die bfu die Absicht, dass die Teilnehmenden an Bewegungs- und Sportangeboten keine Schädigungen oder Beeinträchtigungen davontragen. Oberstes Ziel ist es also, die Unversehrtheit aller Teilnehmenden zu gewährleisten. Um die Risiken in der eigenen Sportgruppe besser abwägen zu können, empfiehlt die bfu eine kurze Analyse mit drei Fragen: Wie können wir uns vor Unfällen schützen? Was muss auf jeden Fall verhindert werden? Welche Massnahmen, Regeln und Sicherheitsbestimmungen sind unbedingt einzuhalten?

Fränk Hofer sieht in diesen drei Fragen das Fundament für das präventive Engagement eines Leitenden im Erwachsenensport. «Die Leitenden sollten sich diese Fragen in der Vorbereitung der sportlichen Aktivität unbedingt selber stellen und entsprechende Antworten nicht scheuen», sagt der Leiter Sport der bfu . Es empfiehlt sich, Massnahmen aufzulisten, die in der eigenen Aktivität Unfälle verhindern oder deren Folgen reduzieren können. Anschliessend können sie bewusst und laufend in die Planung sowie die Durchführung integriert werden.

Als Instrument dafür dient die bfu-Safety-Card, die als wertvolles Werkzeug zur Entwicklung eines Sicherheitsdispositivs eingesetzt werden kann (siehe Kasten). «Die Safety-Card ist eine grafisch attraktiv aufbereitete Zusammenfassung aller präventiven Gedanken, mit denen wir uns befassen», sagt Hofer und macht zugleich ein Beispiel. «Mit der Safety-Card ist es dem Leitenden jederzeit möglich, die Befindlichkeit und Sicherheit in seiner Gruppe strukturiert zu erfassen und – falls erforderlich – die nötigen Massnahmen für positive Veränderungen zu ergreifen.»

Unfallrisiko minimieren

Präventives Handeln passiert im Wissen, dass sich im Sport jederzeit ein Unfall ereignen kann. Die bfu versucht durch die eingelei-

teten Massnahmen das Risiko auf ein Minimum, das so genannte Restrisiko, zu reduzieren. Ein Beispiel: Beim Skifahren können Stürze im Pulverschnee vorkommen. Wenn sich aber der Stürzende vorher aufgewärmt hat und seine Ausrüstung intakt ist, reduziert er das Risiko eines Unfalls bereits massiv. Wenn zudem die Gruppe so organisiert ist, dass sie dem Gestürzten jederzeit helfen kann, reduziert sich die Wahrscheinlichkeit weiter in Richtung Restrisiko. Dies bedeutet im Optimalfall, dass es beim Sturz nur zu «Bagatell-Verletzungen» kommt, die in der Natur von Bewegung und Sport liegen.

Durch sachliche Aufklärung über das Unfallrisiko und ein kooperatives Lernklima in der Gruppe kann an die Selbst- und Fremdverantwortung der mündigen Teilnehmer/-innen appelliert und die Sicherheit zusätzlich erhöht werden.

Verständnis fördern

Wirksame Unfallverhütung kann sowohl beim Sporttreibenden als auch bei den Leitenden, der Umwelt, dem Material sowie den bestehenden Reglementen und Vorschriften angesetzt werden. So sollten Leitende im Umgang mit Sportlerinnen und Sportlern das Verständnis für Prävention fördern. Deshalb ist es sinnvoll, wenn die personalen Voraussetzungen wie Kooperation und partnerschaftliches Verhalten optimal genutzt werden. ■

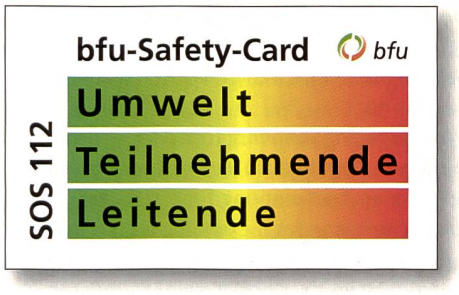
www.bfu.ch

Quelle:
Thüler H., Firmin, F.: ***Sicher unterrichten – Sicherheit und Unfallprävention im Erwachsenensport. Grundlagentext für die Broschüre Sicherheit im Lehrmittel esa.*** *bfu, Bern, 2010.*

bfu

Wissenswert

Das Ampelprinzip mit der bfu-Safety-Card



Die bfu-Safety-Card ist ein wertvolles Werkzeug, um ein Sicherheitsdispositiv im Erwachsensport zu entwickeln. Sie wird in der sportlichen Aktivität zeitlich «vorher», «während» und «nachher» im Einklang mit den erwachsenenbildnerischen Methoden sportartenspezifisch eingesetzt. Anhand der Safety-Card kann eingestuft werden, in welcher Risikozone sich eine geplante oder bereits laufende Bewegungs- oder Sportaktivität samt ihren Akteuren befindet.

Der grüne Bereich bedeutet analog zu einer Verkehrsampel, dass alles in Ordnung ist und – um beim Beispiel Skifahren zu bleiben – «weiter gefahren werden kann». Grün ist die «Komfortzone», in der alles einwandfrei und sicher verläuft, die Risiken werden als «niedrig» oder «kontrollierbar» eingestuft. Die Teilnehmenden fühlen sich selbst- und orientierungssicher im sportiven Handlungsfeld.

Der orange Bereich umfasst die angestrebte «Lernzone», in der eine Aktivität oder Teile davon nicht mehr ganz «leicht und locker» ablaufen. Die Teilnehmenden werden (kontrolliert) herausgefordert, die Komfortzone wird verlassen und dabei ein gewisses (kalkuliertes) Lern-Risiko eingegangen. Dieses liegt bei «mittel» oder «handhabbar»: es kann noch «gefahren» werden. Die Teilnehmenden haben nun die Grenzen des sicheren Handlungsraums überschritten, Neues gewagt, erfahren und erlebt.

Sie erweitern lernend ihr sportives Handlungsrepertoire und streben nach selbstverantworteter Gestaltungsfreiheit.

«Rot» schliesslich ist der «No-Go-Bereich», in dem ein Umstand so gewertet wird, dass nicht so weitergefahren werden kann. Er wird auch als «Panikzone» bezeichnet, in der ein allfälliges Risiko (zu) hoch und nicht mehr kontrollierbar ist. Das Spannungsfeld zwischen Sicherheit und Freiheit im Lernprozess wird überschritten. Die Hauptverantwortung für die Sportgruppe kann vom Leitenden nicht mehr getragen werden.

Die Übergänge in diesem Ampelprinzip sind fliessend und basieren auf der subjektiven Sicherheitseinschätzung (Safety-Skala). Sowohl bei der Planung von Angeboten wie auch bei der Durchführung und Auswertung werden drei Einflussfaktoren auf der Grün-Orange-Rot-Skala bewertet:

- **Umgebung/Umwelt:** Wetter, Natur, Routenwahl, Sportanlage, Infrastruktur, Sportgeräte, Spielgeräte, Material, Ausrüstung, Vorgaben, Gesetze, Normen, Vorschriften, Regeln, Spielregeln usw.
- **Teilnehmende:** Zahl, Erwartungen, Motivation, Bedürfnislage, Leistungsfähigkeit, Erfahrungsstand, Geschlecht, Alter, besondere Kenntnisse oder Kompetenzen im Sport und auch im sozialen Umgang, individuelles Risikoverhalten, andere, für uns wichtige Voraussetzungen wie Beeinträchtigungen, Krankheiten, Beschwerden usw.
- **Leitende:** Stand oder Können im Thema, ihre Motivation, Stärken, Schwächen, besondere Anliegen, aktuelle Befindlichkeit, individuelles Risikoverhalten, Ausbildung, Erfahrung, bevorzugte Unterrichtsweise/Methodik usw.