

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 5 (2003)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Sport treiben oder gesund bleiben?  
**Autor:** Mathys, René  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991900>

### **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:** 11.01.2026

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



Foto: bfu

Risiko und Sicherheit im Gleichgewicht

# Sport treiben oder gesund bleiben?

Der Sport hats nicht leicht. Er soll Spass machen und herausfordern, dabei aber möglichst gesund sein und gesundheitsfördernd wirken. Diesem altbekannten Dilemma wird neu mit dem Begriff des «Risk-Managements» begegnet. Worum geht es?

René Mathys

«**N**o sports! Sport ist Mord!». Wer kennt sie nicht, die Schwarzmalerei im Zusammenhang mit Bewegung und Sport? Zugegeben: Die ca. 280 000 ärztlich behandelten Sportverletzungen pro Jahr beleuchten die «schwarze» Seite des Sports. Andererseits hat der Sport auch eine «weisse» Seite. Er dient der Erhaltung und der langfristigen Förderung der Gesundheit. Immer entscheidet jedoch die Dosis des Sporttreibens, ob die gesundheitsfördernden Effekte im Gleichgewicht mit den gesundheitserhaltenden Effekten sind. Wenn es gelingt, dieses Gleichgewicht im Sport dauerhaft zu erhalten, können mit gutem Gewissen die «weissen» Seiten des Sports betont werden: «Sport tut gut. Gesund durch Sport. Sport hält jung.»

## Unfallverhütung als Teil der Sportpolitik

Gesundheitsfördernde Bewegung einerseits und Unfallverhütung andererseits sind gleichwertige Anliegen des Bundesrates. Im Konzept des Bundesrates für eine Sportpolitik wird folgende Absicht formuliert: «Der Bundesrat will den Anteil der bewegungsaktiven Bevölkerung aller Altersgruppen erhöhen. Er beauftragt das VBS (BASPO), in enger Zusammenarbeit mit den Kantonen, den Gemeinden, dem SOV, der ESK und den zuständigen anderen Bundesämtern (BAG, BSV etc.), ein Massnahmenpaket vorzulegen. Die Anliegen der Gesundheitsförderung, der Unfallverhütung, der nachhaltigen Entwicklung, des Jugend-, Senioren- und Behindertensportes sind speziell zu berücksichtigen.»

Die Vorgaben sind formuliert, jetzt gilt es, sie umzusetzen. Gefragt sind insbesondere Lehrpersonen, Trainerinnen und Trainer sowie Leiterinnen und Leiter im Bereich Sport, die allfällige Verletzungsrisiken in Sportprogrammen und Lektionen als solche erkennen und konsequent eliminieren.

## Sportlehrkräfte als Risiko-Manager

Sowohl im Sportunterricht als auch im Training und Wettkampf: Es gilt, im Gleichgewicht zu bleiben. Ein Sturz als Resultat eines Ungleichgewichts kann ein Punkteabzug oder eine Zeiteinbusse zur Folge haben, in schlimmeren Fällen sind Verletzungen mit anschliessendem Pausieren die Folge. Andererseits basieren verschiedene Sportarten gerade auf dem Prinzip des «Gleichgewichtbrechens», wie beispielsweise Judo. Erst wenn der Gegner aus dem Gleichgewicht gebracht ist, kann er mit wenig Kraft auf die Matte geworfen werden. Dabei gehört das Stürzen und Fallen genauso zur Sportart wie das Werfen selbst und wird dementsprechend intensiv geübt, damit die Fallenergie gefahrlos absorbiert wird.

Risk-Management im Sport berücksichtigt Zusammenhänge und Abhängigkeiten zwischen den Sporttreibenden, ihrer Umwelt (z. B. Sportanlage) und der auftretenden Energie (z. B. Geschwindigkeit) und hat zum Ziel, diese Faktoren so in Einklang zu bringen, dass keine nennenswerten Verletzungen entstehen. Risk-Management bringt Risiko und Sicherheit ins Gleichgewicht – zum Wohle der Sporttreibenden und des Sports.

m





### «mobile» und bfu – zwei sichere Werte spannen zusammen

Ab 1. Januar 2003 ist die Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu Co-Herausgeberin der Zeitschrift «mobile». Diese Sportfachzeitschrift bietet der bfu eine ausgezeichnete Plattform, ihre Anliegen im Bereich Sport publik zu machen. Jugendliche suchen im Sport und im Wettkampf zusätzliche Ausdrucks- und Gestaltungsmöglichkeiten, persönliche Grenzerfahrungen und Gruppenerlebnisse. Die 10- bis 20-jährigen Jugendlichen beider Geschlechter sowie die jungen Männer im Alter von 20 bis 30 Jahren haben im Vergleich mit den übrigen Altersgruppen ein erhöhtes Unfallrisiko im Sport. Hier möchten wir ansetzen und mithelfen, dass die Jugendlichen die sportlichen Akti-

vitäten nicht nur heute, sondern auch morgen und übermorgen gesund geniessen können.

Wenn es den Lehrkräften gelingt, Risikofreude und Risikobeherrschung im Rahmen des Schulsportes erleben zu lassen, leisten sie einen wichtigen Beitrag zur Unfallverhütung, weit über die Schulzeit hinaus. Es sind die Trainerinnen und Trainer in den Sportvereinen sowie die Jugendportleiterinnen und -leiter, die den Jugendlichen den Umgang mit den sportartspezifischen Risiken näher bringen.

Wir wollen die Leserinnen und Leser von «mobile» mit unseren Beiträgen bei dieser interessanten, aber auch anspruchsvollen

### Checkliste für mehr Sicherheit

Risk-Management im Sport hat zum Ziel, sowohl beim Training als auch im Wettkampf die Anzahl der Verletzungen zu reduzieren und die Verletzungsschwere zu minimieren. Dabei können Sicherheitsmassnahmen vor, während und nach einem Unfall bezüglich Sporttreibenden, Umwelt und Energie unterschieden werden. Sportartspezifisch ist jede Tätigkeit aufzulisten und bezüglich Verletzungsrisiko zu beurteilen – wenn das Risiko als zu hoch eingeschätzt wird, sind entsprechende Massnahmen zu treffen.

#### Vor dem Unfall, um diesen zu verhindern:

- ☐ Genügen die physischen Voraussetzungen der Sporttreibenden den sportartspezifischen Anforderungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination)?
- ☐ Genügt die physische Umwelt den sportartspezifischen Sicherheitsanforderungen (Sportanlage, Sportgerät)?
- ☐ Wirkt sich das soziale Umfeld positiv auf das Verletzungsrisiko aus (kein Gruppendruck, weniger Erfolgsdruck im Wettkampf)?
- ☐ Kann zu hohe Energie reduziert werden (Geschwindigkeit, Fallhöhe)?

#### Während des Unfalls, um die Folgen zu mindern:

- ☐ Kann zu hohe Energie absorbiert werden (Persönliche Schutzausrüstung, automatisierte Falltechnik, Turnmatten, Polsterung von Hindernissen, Fangnetze)?
- ☐ Kann die Verletzungsanfälligkeit durch besseres Training reduziert werden?

#### Nach dem Unfall, um die Folgen zu mindern:

- ☐ Sind die Sofortmassnahmen PECH bekannt und das notwendige Material vorhanden?
- ☐ Ist die zeitverzugslose medizinische Versorgung sichergestellt (Material, Arzt vor Ort, Alarmierung, Transport)?

Aufgabe unterstützen. Dies geschieht in enger Absprache mit den beiden Herausgebern von «mobile» und dem Redaktionsteam. Auf diese neue, spannende Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Sport Magglingen BASPO und dem Schweizerischen Verband für Sport in der Schule SVSS freue ich mich besonders. Ganz nach dem bfu-Motto: Mit Sicherheit mehr Spass.

Peter Hehlen  
Direktor bfu

