



Verhaltensprävention und Sportstätten

Die 4 Handlungsfelder der Unfallprävention

Will man den Unfallgründen entgegenwirken, so gilt es grundsätzlich die vier übergeordneten Felder der Prävention bei der Auswahl geeigneter Präventivmaßnahmen in Betracht zu ziehen.



1. Trainingsmaßnahmen & Athletische Vorbereitung

z. B. Propriozeptives / neuromuskuläres Training, koordinatives Training, Balancetraining, Gelenk- und Rumpfstabilisierung, Stretching, Mobilisieren, Athletisches Grundagentraining, Wettkampfvorbereitung

2. Technische & Politische Maßnahmen

z. B. Fair Play Kampagnen, Ausbildungscurricula, sich stark machen für verletzungsminimierenden Verhaltens, Regel und Schiedsrichterwesen, Aspekte der Versicherung von Verletzungen und deren Folgen

3. Ausrüstung & Einrichtungen

z. B. Persönliche (Schutz) Ausrüstung (PSA), Orthesen, Taping, Mundschutz, sonstige Protektoren, Bodenbeschaffenheit und Schuhe, Veranstaltungsorte / Sportarenen

4. Medizinische & Nichtmedizinische Betreuung

z. B. Physiotherapie, medizinische CheckUps / Screenings, Massage, psychologische Aspekte, Ernährung

Inhalte verletzungspräventiver Sportprogramm

In Anbetracht der typischen Verletzungsmuster im Breitensport und mit Blick auf den aktuellen Stand der Sportwissenschaft stellen die folgenden, im Überblick dargestellten Bereiche des körperlichen Trainings in der Regel die zentralen Säulen verletzungspräventiver Sportprogramme dar.

- 1. Kräftigung und Stabilisation**
- 2. Beweglichkeit und Mobilisation**
- 3. Sensomotorisches Training**
- 4. Koordinationstraining**