

Sicher am Ball

Fussball gehört in der Schweiz zu den populärsten Sportarten. Weit oben liegt aber auch die Anzahl Sportunfälle auf dem Platz: Jährlich verletzen sich 80 000 Spielerinnen und Spieler während des Spiels.

Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer: Fussball ist ein dynamischer Sport und fordert den Körper durch ständige Bewegungs- und Geschwindigkeitswechsel heraus. Zweikämpfe und Körperkontakte gehören zum Spiel, aber auch zu den Risikofaktoren für Verletzungen. Eine weitere Rolle spielen die Witterungsbedingungen und Platzverhältnisse. Bei Grümpelturnieren ist das Unfallrisiko übrigens eher höher als beim organisierten Spielbetrieb im Fussballclub.

Schienbeinschoner mit Knöchelschutz tragen

Fussballunfälle sind schmerzhaft und können schwerwiegende Folgen haben. Ein Drittel aller Verletzungen betrifft das Sprunggelenk und das Schienbein. Tragen Sie deshalb bei jedem Training und jedem Spiel – auch an Grümpelturnieren und Plauschmatches – immer Schienbeinschoner mit integriertem Knöchelschutz.

Für den Einsatz bereit

Um für das Spiel bereit zu sein, empfehlen sich vor jedem Einsatz Kräftigungs- und Stabilisationsübungen für Fuss- und Kniegelenke sowie für den Rumpf – auch vor der Einwechslung.

Fairplay ist Ehrensache

Hält sich die Mannschaft beim Training und im Spiel an die Regeln, sinkt das Unfallrisiko für alle Beteiligten. Der gegnerischen Mitspielerin und dem gegnerischen Mitspieler gebührt Respekt.

Richtig ausgerüstet – auf dem Platz und in der Halle

Die Fussballschuhe sollten der Spielunterlage entsprechend ausgewählt werden: Nockenschuhe, Tausendfüssler, Hallenschuhe. Wer eine Brille trägt, setzt am besten Kontaktlinsen ein oder wählt eine sporttaugliche Brille. Legen Sie zudem die Uhr und den Schmuck während des Spiels beiseite.

So reduzieren Sie das Risiko, sich beim Fussballspielen zu verletzen:

- Sich vor dem Spiel richtig aufwärmen
- Immer Schienbeinschoner mit Knöchelschutz tragen
- Spielen mit Rücksicht und Fairplay
- Fussballschuhe der Spielunterlage entsprechend auswählen (Nockenschuhe, Tausendfüssler, Hallenschuhe)

Die BFU bietet ein Safetykit zum Thema Fussball an. Darin enthalten ist ein A3 Plakat zum Aufhängen, ein Mini-Band mit Präventionstipps zum Verteilen, ein kurzes Video und eine Powerpoint-Präsentation zum Zeigen.

Gratis zu bestellen resp. herunterzuladen sind die Einsatzmittel ab Ende Juli 2020 unter www.safetykit.bfu.ch.