

## Persönliche Schutzausrüstung

### Im Wettkampf (oft) verpflichtend, aber auch im Freizeitsport eine sichere Sache

Für die jeweilige Sportart passendes, sauberes Schuhwerk und bequeme, funktionelle Bekleidung sind die Basis für ein gesundes und sicheres Sporttreiben. Lange Fingernägel, Uhren, Schmuck und Piercings sowie nicht für die Sportart geeignete Brillen oder Hörgeräte erhöhen nicht nur das eigene Verletzungsrisiko, sondern auch das von Anderen.

Darüber hinaus dient die persönliche Schutzausrüstung (PSA) dem eigenen Körper zum Schutz vor Verletzungen oder gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Mit Hilfe der PSA können wir im Sport stark beanspruchte Körperregionen vor Verletzungen wie z.B. Brüchen, Verdrehungen, Verstauchungen, Prellungen o.Ä. bewahren.

Im Wettkampf ist die PSA in einigen Sportarten verpflichtend, aber auch im Freizeit- und Breitensport sollten die PSA nicht fehlen, denn ohne passende Sport- und Schutzausrüstung treiben wir fahrlässig Sport, wenn nicht in einigen Fällen sogar grob fahrlässig.

Persönlichen Schutzausrüstungen gibt es für unterschiedliche Sportarten. Sie sichern hier stark beanspruchte oder gefährdete Körperregionen. Einige Beispiele (ohne Anspruch auf Vollständigkeit):

- |                    |   |
|--------------------|---|
| • Schießen         | Gehörschutz, Schutzbrille                   |
| • Rennrad          | Helme                                       |
| • Motocross        | Nacken- und Rückenprotektor, Helm           |
| • Boxen            | Zahnschutz                                  |
| • Eishockey        | Schulterschutz, Helm, Zahnschutz            |
| • Handball         | Ellbogenschutz, Zahnschutz                  |
| • Inlineskaten     | Knie-, Ellbogen- und Handgelenkschutz, Helm |
| • Fußball          | Schienbeinschoner, Handschuhe (Torwart)     |
| • Skifahren        | Skihelm, Rückenprotektoren                  |
| • Beach Volleyball | (Sonnen)-Brillen                            |
| • Mountainbike     | Helm, Brustprotektor                        |
| • Motorradfahren   | Helm, Schutzjacken mit mehreren Protektoren |
| • Budosportarten   | Tiefschutz, Zahnschutz                      |
| • Volleyball       | Knieschutz                                  |
| • Hockey           | Zahnschutz, Schienbeinschoner               |
| • Kickboxen        | Fußschutz, Zahnschutz                       |
| • Skateboard       | Schutzhosen mit mehreren Protektoren, Helm  |
| • Teakwon Do       | Pratzen                                     |

Der Vereinsvorstand trägt zum Thema Sicherheit beim Sporttreiben eine große Verantwortung. Neben den gesunden Verhältnissen beim Sporttreiben, d.h. den Rahmenbedingungen wie z.B. den Sportstätten, sollte er auch Sorge für gesundes Verhalten der Sporttreibenden tragen. Hierfür ist es sinnvoll, auf die Wichtigkeit der PSA hinzuweisen und dies auch über die Übungsleitungen in die Übungseinheiten und Wettkämpfe transportieren zu lassen. Ggf. ist obligatorisches Tragen zu regeln.

Da der Fisch bekanntlich vom Kopf her stinkt, ist es absolut notwendig, dass das Thema Sicherheit vom Vorstand und auch den Übungsleitungen aktiv vorgelebt wird, um auch das Verantwortungsbewusstseins der Teilnehmenden sensibilisieren.