

STICHPUNKT SICHERHEIT

Fit! **Sicher** - Sportausrüstung

Um die Gesundheit und Fitness zu erhalten, empfiehlt es sich, regelmäßig Dienstsport in der Freiwilligen Feuerwehr zu betreiben. Bei der Durchführung von Dienstsport kann es zu Unfällen mit unterschiedlichen Verletzungen kommen. Falsche Sportausrüstung kann ein Grund dafür sein. Daher wird nachfolgend auf die für den Dienstsport passende Sportausrüstung eingegangen.

Sportschuhe

Grundsätzlich sind beim Feuerwehrdienstsport die Sportschuhe die wichtigsten Ausrüstungsgegenstände. Die Wahl des falschen Schuhs begünstigt Überlastungsschäden und kann zu Unfällen führen. Es ist zu beachten, dass für verschiedene Sportarten auch verschiedene Sportschuhe notwendig sind. Allgemein wird zwischen Schuhen für den Feuerwehrdienstsport im „Freien“ (outdoor) und in der „Halle“ (indoor) unterschieden. Die nachfolgenden Beispiele geben einen kurzen Überblick über die Vorteile des „richtigen“ Schuhwerks.

Der **Laufschuh** sollte leicht und bequem sein. Achten sie darauf, dass im Vorfußbereich eine halbe Daumenbreite Luft bleibt. Ein guter Laufschuh sollte auftretende Stöße dämpfen. Speziell bei Übergewicht und Gelenkproblemen ist dies von Bedeutung. Weiterhin sollte der Laufschuh den Fuß gut führen, die Abrollbewegung unterstützen und den anatomischen Besonderheiten eines Läufers gerecht werden. Nehmen Sie sich also beim Kauf eines geeigneten Schuhs ein bisschen Zeit und lassen Sie sich umfangreich beraten. Eine Analyse der Form Ihres Fußes und des damit verbundenen Laufstils führt zum „passenden“ Laufschuh.

Auch der **Walkingschuh** soll den Fuß führen und die Abrollbewegung unterstützen. Dieser Schuh ist nicht mit dem Wanderschuh zu verwechseln, der häufig eine sehr feste Sohle hat und nicht zum Walken geeignet ist. Walkingschuhe sind im Vergleich zu den Laufschuhen



Um Verletzungen vorzubeugen, sollten je nach Sportart spezifische Schuhe, Textilien und Schutzausrüstung zum Equipment der Sporttreibenden gehören.

weniger gedämpft und haben ein festes lederähnliches Obermaterial. Aber auch mit Laufschuhen lässt es sich walken, gerade bei warmen Temperaturen und bei Trockenheit sind luftdurchlässige Laufschuhe angenehm zu tragen.

Hallenschuhe sind flacher und stabiler als Laufschuhe gebaut. Seitliche Ausfallschritte, schnelle Richtungswechsel und Drehbewegungen sind auf dem Hallenboden leichter möglich. Das Risiko umzuknicken und die Gefahr von ernsthaften Band- und Gelenkverletzungen kann dadurch deutlich minimiert werden. Es ist darauf zu achten, dass die Hallenschuhe eine abriebfeste Sohle besitzen und nicht auf dem Hallenboden abfärben.



Die Schuhwahl für den Dienstsport richtet sich v.a. nach der Umgebung und dem Untergrund.

Sportbekleidung

Die Sportkleidung soll Feuchtigkeit nach außen abgeben, bei jedem Wetter für angenehme Körpertemperaturen sorgen und außerdem vor Sonne, Wind und Regen schützen. Natürliche Materialien wie Baumwolle werden diesen Ansprüchen nicht gerecht, so klebt das klassische Baumwoll-T-Shirt schon nach leichtem Schwitzen wie ein nasser Lappen am Körper und führt bei kalten Außentemperaturen schnell zum Auskühlen. Auch Baumwollsocken kleben an der Haut, werfen Falten auf und können zu unangenehmen Blasen und Druckstellen führen. Funktionskleidung aus modernen Kunstfasern ist für den Sport besser geeignet. Für

Tipp: Da Kunstfasern nach der Wäsche schnell trocknen, reicht gerade bei Anfängern ein Satz Sportbekleidung aus.

jede Witterung gibt es regen- oder winddichte Sportkleidung, die gleichzeitig atmungsaktiv ist und für ein angenehmes Mikroklima auf der Haut sorgt. Bei niedrigen Temperaturen trägt man am besten mehrere dünne Schichten nach dem „Zwiebelprinzip“ übereinander. Bei niedrigen Temperaturen, Regen und Wind geht viel Wärme über den Kopf verloren. Daher ist an eine geeignete Kopfbedeckung zu denken. Im Sommer hilft bereits ein Basecap, um einen kühlen Kopf zu bewahren.

Schutzausrüstung

Egal ob mit Mountainbike, Rennrad, Tourenrad oder Inline-Skates trainiert wird, der **Helm** gehört dazu – nicht nur der eigenen Sicherheit wegen! Schließlich sind gerade Feuerwehrleute als Sicherheitsexperten wichtige Vorbilder. Moderne Fahrradhelme sind leicht und gut belüftet, so dass sie auf dem Kopf kaum mehr zu spüren sind. Achten sollte man auf ein Sicherheitssiegel (TÜV), Belüftungsschlitze mit Insektenschutz, bequemen und festen Sitz und gute Verstellmöglichkeiten, damit im Winter auch mal eine dünne Mütze oder ein Tuch unter den Helm passt.



Fahradhelm (Beispiel)

S. Hofschlaeger/Pixelto.de

Für Radfahrer und Nordic Walker gibt es spezielle gepolsterte **Handschuhe**, um Druckstellen und Blasen an den Händen vorzubeugen und für einen festen Griff zu sorgen. Auch leichte Stöße werden absorbiert und die Handgelenke so etwas entlastet. Im Falle eines Sturzes bieten Handschuhe außerdem Schutz vor Abschürfungen an den Händen.



Inline-Skaten, Fußball oder Volleyball machen Spaß und verbessern die Fitness. Stürze und Zweikämpfe können jedoch zu ernsthaften Verletzungen führen, wenn keine **Protektoren** getragen werden. Neben dem Helm sollten auch die erfahrenen Feuerwehrleute nicht auf Knie-, Ellenbogen-, Handgelenks- und Schienbeinschützer (s. Abb. links) verzichten. Je nach Sportart ist auf stabile Kunststoffschalen und gute Polsterung sowie auf festen und sicheren Sitz zu achten, ohne dass die Beweglichkeit allzu stark eingeschränkt wird.

Eine **Sportbrille** mit großer durchgehender Sichtscheibe schützt die Augen vor Fahrtwind, Insekten, Pollen, Staub und kleinen Steinen. Ebenso schützt eine Schwimmbrille vor Wasser. Auf bruchfeste Kunststoffgläser sollte man ebenso Wert legen wie auf 100%igen UV-A- und UV-B Schutz. Für Brillenträger gibt es spezielle Sportbrillen, in die sich Gläser mit der persönlichen Korrekturstärke einsetzen lassen. Geringes Gewicht macht das Tragen gerade beim Sport angenehmer!

Ebenfalls zur Sportausrüstung gehören die Bandagen für Hand-, Knie- und Fußgelenke. **Bandagen** wirken bei fachgerechter Anwendung schmerzlindernd, entlastend und stützend. Elastische Bandagen verhindern das Einnehmen einer Schonhaltung. Dadurch wird einem beschleunigten Abbau von Muskeln, Bindegewebe, Gelenkknorpeln und Knochen entgegengewirkt. Besonders aus diesem Grund werden sie nicht nur nach einer Verletzung getragen, sondern auch während des Sports, um erneuten Verletzungen vorzubeugen.

Kommt es trotz aller Präventionsmaßnahmen zu Unfällen, sind gezielte Sofortmaßnahmen erforderlich. Eine Behandlungsmaßnahme, die bei Muskel- und Gelenkverletzungen angewendet werden kann und sich als hilfreiche Erstversorgung erweist, ist die sogenannte PECH-Regel (**P**ause-**E**is-**C**ompression-**H**ochlagern, näheres dazu siehe StiSi „Vermeidung von Sportverletzungen und Erste Hilfe“).

Bevor jedoch die PECH-Regel Anwendung finden muss, sollte eine der Sportart und dem aktuellen, persönlichen körperlichen Befinden passende Sportausrüstung getragen werden. Denn fühlt man sich rundum wohl und sicher, macht der Dienstsport einfach mehr Spaß.

Wir wünschen viel Spaß und einen unfallfreien Feuerwehrsport!

© Hanseatische Feuerwehr-Unfallkasse Nord und Feuerwehr-Unfallkasse Mitte 2016