

## Sicherheitstipp

Juni 2011

### Ballspiele – Tipps damit's rund läuft

Das Risiko, sich bei einem Ballspiel zu verletzen, ist um zwei Drittel höher als bei den meisten Individualsportarten. Die häufigsten Verletzungen sind Verstauchungen, Zerrungen, Prellungen und Brüche.

Handball, Fussball, Volleyball, Basketball – bei allen Ballspielarten sind gute Kondition, richtige Technik und Fairplay wichtige Voraussetzungen für unfallfreie Spiele. Gerade beim Fussball sollen präventiv wirkende Übungen Knie- und Sprunggelenksverletzungen reduzieren. Besonders wichtig ist dies im Hinblick auf Grümpelturniere, bei denen Unfälle meist auf schlechte Kondition, mangelnde Technik, Übereifer, Aggressivität und ungenügende Ausrüstung (Schienbeinschoner, Nockenschuhe) zurückzuführen sind.

Tipps:

- Wärmen Sie sich gut auf.
- Vermeiden Sie Spiele auf Plätzen mit schlechten Unterlagen (Stolperstellen, Nässe, Rutschgefahr).
- Tragen Sie gute Schuhe mit rutschfesten Sohlen.
- Verzichten Sie auf Schmuck (Ringe, Ohrschmuck, Hals- und Armbketten).
- Spielen Sie fair!



bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung  
Hodlerstrasse 5a  
CH-3011 Bern  
Tel. +41 31 390 22 22  
Fax +41 31 390 22 30  
[info@bfu.ch](mailto:info@bfu.ch)  
[www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)