



Fachausbildung esa Running

Sicherheit

Sicherheit im Erwachsenensport durch realistische Risikoeinschätzung

Fernand Firmin, Dr. phil. bfu-Sport-Safety-Coach
ferdy.firmin@bluewin.ch

Was kann unter Unfall-Prävention im Erwachsenenensport verstanden werden?

Unfallprävention heisst im Wortsinn dem Unfall zu vorkommen, ihn verhindern oder ihn durch geeignete Massnahmen abwenden: Wirkfaktoren der Unfallprävention, die wir heute in der bfu anwenden sind:

- Abschätzen der Eintrittswahrscheinlichkeit eines Sportunfalls, im Sinne einer **Zukunftsprognose**
- **Voraussetzungen** für Unfallereignis kennen
- **Regeln** erarbeiten, die einen Unfall verhindern
- Gezielte **Schutzmassnahmen** ergreifen



Was gewinnen wir durch Unfallprävention z. B. bei einem verhinderten Sturzunfall im Sport ?

- Wir vermeiden eine Hochrisikosituation mit eventueller Bewusstlosigkeit, oder einem schmerzhaften Trauma
- Wir bleiben handlungsfähig im Alltag und in der zwischenmenschlichen Begegnung
- Wir leben uneingeschränkt in unserer Selbstwirksamkeit und benötigen keine fremde Hilfe
- Wir verursachen keine Unfallkosten und Arbeitsausfälle

Das Ampelprinzip mit der bfu- Safety – Card

- Die bfu-Safety-Card dient als handliches „Werkzeug“ um ein Sicherheitsdispositiv für den Erwachsenensport zu entwickeln.
- Mit der bfu Safety- Card können sich die Erwachsenen-Sport unterrichtenden Kursleiter und die aktiven Sportlerinnen und Sportler einstufen, in welcher Risikozone sie sich befinden.
- Die bfu-Safety-Card wird in einem didaktischen Dreischritt:
 - Bei der Planung, vor dem Sportunterricht „**vorher**“
 - Während der Sportaktivität „**während**“
 - In der Nachbereitung, nach dem Sportangebot „**nachher**“ eingesetzt.

Die bfu-Safety-Card als «Unterrichtswerkzeug»

	bfu-Safety-Card 	Risiko-Stufen 
SOS 112	Umwelt	niedrig
	Teilnehmende	mittel
	Leitende	hoch

Das Ampelprinzip mit der Safety-Card

- **Der grüne Bereich:** Bedeutet alles ist in Ordnung. Es ist die „**Komfortzone**“. Die Risiken sind niedrig und kontrollierbar, die Teilnehmenden bewegen sich in ihrem sicheren, bekannten Bereich. Sie können auf ihre persönliche Bewegungserfahrung zurückgreifen, fühlen sich selbst- und handlungssicher.
- **Der gelbe Bereich:** Umfasst die angestrebte „**Lernzone**“. Die Sportlerinnen und Sportler werden kontrolliert und methodisch sinnvoll herausgefordert. Ein geplantes und kalkuliertes Risiko mit passenden Aufgaben verstärkt den Lerneffekt. Die Teilnehmenden verlassen den sicheren Handlungsraum und erweitern ihr persönliches Bewegungsrepertoire.

Das Ampelprinzip mit der Safety – Card

- **Der rote Bereich:** Ist der „**No-Go-Bereich**“ und wird im Erwachsenensport vermieden. Das Risiko ist für die Teilnehmenden wie auch für die Leitenden nicht mehr kontrollierbar. Dieser Bereich wird auch als „Panikzone“ bezeichnet. Das Spannungsfeld zwischen Sicherheit und Freiheit im Lernprozess wird überschritten. Die Hauptverantwortung für die Sportgruppe kann von den Leitenden nicht mehr getragen werden.

Unser Ziel die **Unversehrtheit** der Sportlerinnen und Sportler bestmöglich zu schützen und ein **wohlbefindliches Lernklima** zu schaffen ist gefährdet .

Ein handlungsorientiertes Sicherheitsdispositiv

Planungsvorbereitungen für den Erwachsenensport:

- Bedürfnisanalyse bei den Teilnehmenden
- Motivationslage ansprechen, Befürchtungen oder Ängste erkennen und wo nötig thematisieren
- Die sportiven Lernziele (Intentionen) durch Information und Kommunikation, eventuell vorzeigen der Zielübung, klären
- Im **grünen** Bereich der **Komfortzone** den sportiven Unterrichtsinhalt aktualisieren
- Im didaktischen Dreischritt: Kennen lernen, variieren und kombinieren mit Bekanntem die passenden Lerninhalte in die **gelbe Lernzone** führen.

Die Präventionsstrategie der drei Schritte im Erwachsenensport

- Primär: Vor dem Unfall, um diesen zu verhindern
- Sekundär: Während des Unfalls, um die Folgen zu mindern
- Tertiär: Nach dem Unfall, um die Folgen zu mindern und die Heilung zu ermöglichen



Einflussfaktoren für die Sicherheit im Sport

Materiale Umwelt, dazu gehören für die Sicherheitsplanung:

die Infrastruktur, Sportanlagen, Geräte und Materialien, die persönliche Schutzausrüstungen

das Wetter, saisonale Witterungsaspekte

Soziale Mitwelt, dazu gehören für die Sicherheitsplanung:

Leitbilder, Regeln, Normen, Vorschriften und Gesetze

Die Teilnehmenden mit ihren Erwartungen, Bedürfnissen, individuellen Leistungsfähigkeiten, Kompetenzen und unterschiedlichem Risikoverhalten

Die Leitenden mit ihren individuellen Ausbildungen, Risikoverständnis und unterschiedlichen Lehrweisen

Empfehlungen* für die Durchführung von Outdoor Sportaktivitäten

- **P** Pädagogisch sinnvoll?
 - Ziele? Könnens- und altersgerecht?
- **S** Sicherheitstechnisch durchdacht?
 - Ausrüstung, Gruppengrösse
 - Qualifikation der Leitenden etc.
- **R** Notwendige Rahmenbedingungen erfüllt?
 - Topographie, Klima
 - An- und Rückreisezeiten
 - Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden



Die Sicherheit der Teilnehmenden geht vor!

Unterrichtshilfen: bfu- Safety Tools im Sport



Ab Mai 2011:

- Stürze
 - Schneesport
 - Fussball
 - Wandern
 - Velofahren
- weiter im Netz
www.bfu.ch