

Sicherheit im Sport

Bei Landungen wird unterschieden zwischen:

1. großflächige Landung: Bauch, Rücken, Gesäß
2. punktuelle Landung: Füße

Funktion	Matten	
Rutschschutz (unter Bänken und Großgeräten)	Yogamatten	
um Zwischenräumen abzudecken (z.B. von aneinandergereihten Turnmatten)	Bodenturnmatten	
Für Landungen aus Höhen von ca. 60cm Bei Kindern: bis ca. 1m	Turnmatten	
Landungen aus Höhen von ca. 1,2m und punktuellen Landungen Achtung: bei leichten Kindern bietet diese Matte unter Umständen keine ausreichende Dämpfung → Weichbodenmatten	Niedersprungmatte	
großflächige Landungen Achtung bei punktuellen Landungen! → Schraubstockeffekt (gilt nur bei größeren und somit schwereren Kindern)	Weichbodenmatten	
punktuelle Landungen	Kombimatte	

Matten richtig nutzen:

- raue Seite kommt auf den Boden → Rutschschutz
- Schlaufen unter die Matte

Beim Kombinieren von Geräten ist darauf zu achten, dass keine Fangstellen für den Kopf (z.B. Trichterformen, durch die der Kopf nicht durchpasst) entstehen.

Sicherheitsmaßnahmen während Sport- und Bewegungseinheiten

1. Kinder und Jugendliche sind nicht unbeaufsichtigt in der Sporthalle.
2. Großgeräte müssen nach ihrer Benutzung in einem betriebssicheren Zustand angestellt werden.
3. Wurfgeräte (insbesondere Kugeln, Speere und Wurfbälle) sind so zu sichern, dass eine unbeaufsichtigte Nutzung ausgeschlossen ist.
4. Alle Teilnehmenden haben sportgerechte und den Sicherheitsanforderungen genügende Kleidung zu tragen.
5. Gegenstände, die beim Sport behindern oder zu Gefährdungen der Teilnehmenden führen können, insbesondere Uhren, Ketten, Ringe, Armbänder und Ohrringe, sind abzulegen.
6. Lange Haare sind so zusammenzubinden, dass eine Verletzungsgefahr ausgeschlossen ist.
7. Brillenträger sind auf die Zweckmäßigkeit des Tragens einer Sportbrille hinzuweisen.
8. Die Übungen sind so zu gestalten, dass sie dem Entwicklungsstand der einzelnen Teilnehmer entsprechen.
9. Hilfe- und Sicherheitsstellungen sind nach den jeweiligen Erfordernissen durch den/die ÜbungsleiterIn zu geben, dabei können auch geeignete Teilnehmende nach deren Einverständnis einbezogen werden.
10. Bei Veranstaltungen haben die Verantwortlichen dafür Sorge zu tragen, dass die Teilnehmenden keiner übermäßigen Belastung, insbesondere durch zeitliche und körperliche Überbeanspruchung und durch Wetterverhältnisse, ausgesetzt sind.

Knotenkunde

Quelle: Outdoorfreunde.net

Weitere Knoten, Informationen und Anleitungen mit Bildern →
<http://www.outdoorfreunde.net/knoten>

Achterknoten

- Befestigung durch eine Schlaufe (Karabiner, etc.)
- besonders hohe Reißfestigkeit
- auch nach hoher Belastbarkeit wieder leicht lösbar
- löst sich auch unter einer Ringbelastung nicht



Schritt für Schritt

- Zu Beginn legt man mit dem Seil eine schmale Bucht, sodass das Seil ein Stück parallel verläuft.
- Im nächsten Schritt legt man eine Schlaufe, indem man das Buchtende über das parallelverlaufende Seil legt.
- Nun führt man das Buchtende unter dem parallelverlaufenden Seil hindurch.
- Zum Schluss zieht man das Buchtende nur noch von oben durch die linke Schlaufe. Fertig ist der gelegte Achterknoten.

gesteckter Achterknoten

- Befestigung durch eine Schlaufe (Karabiner, aber auch größere Gegenstände wie ein Baum, etc.)
- besonders hohe Reißfestigkeit
- auch nach hoher Belastbarkeit wieder leicht lösbar
- löst sich auch unter einer Ringbelastung nicht



Schritt für Schritt

- Man knüpft als Erstes einen Achtknoten und zieht diesen noch nicht zu.
- Jetzt fädelt man am losen Seilende den Karabiner oder Klettergurt ein und beginnt dem Knotenverlauf rückwärts zu folgen.
- Damit man den Knoten gut überprüfen kann, ist es wichtig darauf zu achten, dass die beiden Seile parallel verlaufen.
- Zum Schluss zieht man einzeln das lose und das lange Seilende fest. Und fertig ist der gesteckte Achterknoten!

doppelter Achtknoten in Tropfenform

- zur Verbindung zweier gleich starker Seile
- besonders sicher und fest



Schritt für Schritt

- Als erstes legt man die beiden Seilenden parallel vor sich hin.
- Jetzt legen wir eine Schlaufe, bei der die losen unter den festen Seilenden hindurchlaufen.
- Nun fassen wir am oberen Ende der Schlaufe an und drehen diese nach rechts, sodass sich eine Acht bildet. Hierbei ist es wichtig die Richtung(rechts) zu beachten! Der untere Teil bleibt unverändert.
- Im nächsten Schritt nehmen wir die beiden losen Seilenden und schieben sie von vorne durch die obere Schlaufe.
- Zum Schluss zieht man einzeln die losen und die langen Seilenden fest. Und fertig ist der tropfenförmige doppelte Achtknoten!

einfacher Ankerstich

- Befestigung an einer Stange oder einem Ring
- zieht sich unter Gewicht zu
- auch nach hoher Belastbarkeit wieder lösbar
- **Achtung!** bei einseitiger Belastbarkeit besteht die Gefahr, dass er sich von allein löst → daher ist es sinnvoll diesen Knoten in Verbindung mit einer geschlossenen Schlaufe zu nutzen



Schritt für Schritt

- Zu Beginn legt man mit dem Seil eine enge Bucht.
- Nun führt man die Bucht um den zu umschließenden Gegenstand.
- Jetzt führt man nur noch das restliche parallelverlaufende Seil durch das Buchtende!
- Als letzten Schritt muss man den Knoten nur noch zu ziehen!

Rundtörn mit 2 halben Schlägen

- Befestigung an jeglichen Geräten
- stark belastbar
- auch nach hoher Belastbarkeit wieder lösbar
- **Achtung!** das Ende des Seils muss mindestens 10cm lang sein, damit es nicht durchrutsch



Schritt für Schritt

- Als erstes legst du das Seil zweimal um den Gegenstand, an dem du es befestigen möchtest.
- Nun nimmst du das Seilende, das hinten herunterhängt und führst es vorne über das andere herunterhängende Seil.
- Dadurch entsteht eine Schlaufe und du führst das Seilende von hinten durch diese Schlaufe durch und ziehst zu.
- Diese Schlaufe wiederholst du ein zweites Mal unterhalb der ersten.

einfacher Ankerstich

- Befestigung an einer Stange oder einem Ring
- lässt sich in der Länge verstellen, ohne dass man den Knoten lösen muss
- **Achtung!** bei einseitiger Belastbarkeit besteht die Gefahr, dass er sich von allein löst → daher ist es sinnvoll diesen Knoten in Verbindung mit einer geschlossenen Schlaufe zu nutzen



Schritt für Schritt

- Als erstes führen wir das lose Seilende über den Gegenstand und anschließend wieder nach vorne.
- Nun führen wir das lose von links über das feste Seilende, sodass sich ein Kreuz bildet.
- Jetzt führen wir das lose Seilende erneut über den Gegenstand und wieder nach vorne. Auf der Vorderseite stechen wir dabei mit dem losen Seilende durch das entstandene Auge.
- Als letzten muss man den Knoten nur noch zuziehen!

Prusikknoten

- Klemmknoten: zieht sich bei einer Belastung zu und lockert sich bei der Entlastung
- z.B. Sicherung, um von A nach B zu kommen (dafür ist jedoch auch ein Klettergurt nötig)



Schritt für Schritt

- Als erstes nimmt man ein nicht zu langes Stück dünneres Seil und bindet daraus die sogenannte Prusikschlinge, die mittels Sackstich oder Spierenstich geknüpft wird.
- Nun knüpft mit der Prusikschlinge einen lockeren Ankerstich um das dickere Seil.
- Jetzt führt man das dünnere Seil noch einmal um das dickere Seil.
- Jetzt zieht man den Knoten zu und fertig ist der einfache Prusikknoten.
- Zum Schluss hängt man nur noch den Karabiner ein.

Schotstek/Jamknoten

- Verbindung zweier unterschiedlich starker Seile



Schritt für Schritt

- Zu Beginn legt man mit dem dickeren Seil eine Bucht. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass das lose Seilende Richtung Körper zeigt.
- Jetzt führt man das dünnere Seil von unten durch die Bucht des dickeren Seils.
- Nun knüpft man das dünnere Seil, von der körpernahen Seite unter der Bucht hindurch.
- Zum Schluss steckt man das dünnere Seilende unter dem dünneren Seil auf der Oberseite hindurch. Jetzt muss man den Knoten nur noch zu ziehen.
- Fertig ist der Schotstek zur Verbindung zweier unterschiedlich starker Seile!
- Man sollte beim Knüpfen darauf achten, dass die losen Seilenden auf der gleichen Seite des Knotens herauskommen.

Slipstek

- vorübergehendes Festmachen an Balken oder Ösen
- auch als Stopper am Seilende, um so ein Durchrutschen des Seils zu verhindern
- Man sollte den Slipstek nur zum Festmachen verwenden, wenn der Durchmesser des zu umschließenden Gegenstandes nicht stark von dem des Seils abweicht!
- **Achtung!** Kann sich bei starker oder wechselnder Belastung von selbst lösen



Schritt für Schritt

- Als erstes legt man ein Auge. Wobei darauf zu achten ist, dass das lose Seilende über dem festen liegt.
- Nun legt man das lose Seilende mittig unter das Auge.
- Jetzt greift man ins Auge und zieht das Seil ein Stück durch das Auge.
- Jetzt schieben wir den Knoten am festen Seilende Richtung losem Seilende!
- Fertig ist der gelegte Slipstek!