
VERLETZUNGS- UND UNFALLPRÄVENTION

1. Verletzungsgefahr

Wassersportarten, bei denen man auf dem Wasser gleitet, stellen hohe Anforderungen an den Körper.

Häufige Verletzungen betreffen:

- Les genoux (entorses, ligament croisé)
- Les épaules (luxation, tendinite)
- Le dos (lombalgie, contracture)
- Les chevilles et poignets (torsions, chocs)

Causes principales : mauvaise technique, fatigue, matériel mal ajusté, échauffement insuffisant, chutes à haute vitesse.

2. Vorbeugung und Aufwärmen

Vor jeder Sitzung:

1. Aufwärmen 10–15 Min.: Beweglichkeit, dynamische Dehnübungen, Muskelaktivierung, Rumpfstabilisierung.
2. Flüssigkeitszufuhr und Erholung.
3. Qualifizierte Betreuung.
4. Schrittweise Steigerung der Intensität, korrektes Erlernen der Figuren, Flüssigkeitszufuhr, Erholung.

3. Schutzausrüstung

- Helm: schützt den Kopf
- Knieschoner: dämpfen Stöße
- Lendenstützgurt: stützt den Rücken
- Schwimmweste: vorgeschrieben
- Überprüfen Sie vor jeder Einheit den einwandfreien Zustand der Ausrüstung.

4. Wiedereinstieg in den Sport nach einer Verletzung

Die ärztlichen und physiotherapeutischen Empfehlungen befolgen.

1. Ärztliche Freigabe
2. Umfassende Rehabilitation
3. Muskelaufbau
4. Schrittweiser Wiedereinstieg
5. Tragen der kompletten Ausrüstung

Schrittweise wieder einsteigen, auf den Körper hören.

5. Wintervorbereitung/Pause

- Ausdauertraining: Laufen, Radfahren, Schwimmen, Rudern.
- Krafttraining: Beine, Rumpf, Arme, Schultern.
- Regelmäßige Beweglichkeits- und Dehnübungen.