

Beispiele von Gefahren im Running

Im Folgenden werden einige Beispiele von Risikosituationen und Unfällen im Lauftraining aufgezeigt und die Sicherheitsfragen behandelt:

- a) Was kann passieren?
- b) Warum kann es passieren?
- c) Wie kann es verhindert werden? Was wird umgesetzt?

Ein Teilnehmer ist erschöpft und kann der Gruppe nicht mehr folgen.

- Der Teilnehmer ist aufgrund einer Erkrankung nicht im Vollbesitz seiner Kräfte.
 - Der Teilnehmer hat sich überschätzt und sich einer für ihn zu starken Gruppe angeschlossen.
 - Der Teilnehmer hat sich im vorangehenden Intervalltraining zu stark verausgabt.
- Erkältete und verletzte Teilnehmer vom Training ausschliessen oder auffordern, heute mit einer schwächeren Gruppe zu trainieren.
 - Neue Teilnehmer tendenziell einer schwächeren Gruppe zuweisen. Unterfordern ist besser als überfordern. Beim nächsten Mal können sie sich immer noch einer stärkeren Gruppe anschliessen.

Wie soll in dieser Situation reagiert werden?

- Erschöpften Läufer fragen, wie es ihm geht.
- Pause einlegen, damit sich der erschöpfte Teilnehmer erholen und ev. verpflegen kann.
- Sicherstellen, dass der erschöpfte Läufer gesund zurückkommt. Möglich sind folgende Varianten:
 - Begleitung des erschöpften Teilnehmers durch den zweiten Trainingsleiter (falls vorhanden).
 - Abgabe des erschöpften Teilnehmers an eine langsamere Gruppe (falls Routenwahl dies erlaubt und falls der erschöpfte Teilnehmer dem Tempo der langsameren Gruppe noch locker folgen kann).
 - Einen Teilnehmer bestimmen, der den erschöpften Teilnehmer begleitet.
 - Einen erfahrenen Teilnehmer bestimmen, der die Gruppe weiter begleitet
 - Schlaufe mit der Gruppe bis zur nächsten ÖV-Haltestelle und dort „deponieren“ des erschöpften Teilnehmers.
 - Nur falls sichergestellt ist, dass der Teilnehmer den Weg zurück alleine findet und keine Gefahr eines Kollabierens besteht: den Teilnehmer alleine zurückkehren lassen. In diesem Fall soll der Teilnehmer aufgefordert werden, dass er sich telefonisch meldet, wenn er heil zu Hause angekommen ist).

Der Läufer rennt in ein Hindernis (Pfosten, Abschränkung).

- Der Läufer ist abgelenkt, weil er mit den anderen Teilnehmern am Reden ist.
 - Das Hindernis wird durch die voraus rennenden Teilnehmer verdeckt.
 - Aufgrund der Dunkelheit ist das Hindernis nur schwer erkennbar.
- Die Teilnehmer müssen durch Rufen und Handzeichen auf das Hindernis aufmerksam gemacht werden.
 - Alle Teilnehmer sollen ebenfalls auf das Hindernis aufmerksam machen, damit auch nachfolgende Läufer das Hindernis erkennen.

Der Läufer verknackst sich den Fuss bei einem Trottoir-Absatz.

- Der Läufer ist abgelenkt, weil er mit den anderen Teilnehmern am Reden ist.
 - Der Absatz wird durch die voraus rennenden Teilnehmer verdeckt.
 - Aufgrund der Dunkelheit ist der Absatz nur schwer erkennbar.
- Trottoir-Absätze sollen möglichst vermieden werden: Der Wechsel vom Trottoir auf die Strasse soll dort erfolgen, wo eine Absenkung für Kinderwagen oder Velos vorhanden ist.
 - Die Teilnehmer müssen durch Rufen und Handzeichen auf den Absatz aufmerksam gemacht werden. Alle Teilnehmer sollen ebenfalls auf den Absatz aufmerksam gemacht werden, damit auch nachfolgende Läufer den Absatz erkennen.

Der hinterste Läufer einer Gruppe wird auf dem Fussgängerstreifen von einem Auto angefahren.

- Der Läufer hat die Strasse bei Rot überquert.
 - Der hinterste Läufer wollte den Anschluss an die Gruppe nicht verlieren.
 - Der Läufer wollte das Intervall nicht unterbrechen.
 - Der Autofahrer war der Meinung, die ganze Gruppe habe bereits die Strasse überquert.
- Der Trainingsleiter muss sicherstellen, dass die ganze Gruppe die Strasse bei grün überqueren kann. Im Zweifelsfall muss er vor dem Fussgängerstreifen kurz anhalten, bis die ganze Gruppe zusammen ist.
 - Bei Intervalltrainings und Fahrtspielen muss sichergestellt sein, dass in der Belastungsphase keine befahrenen Strassen überquert werden.

Ein Laufteilnehmer wird beim Lauftraining in der Dunkelheit von einem Auto angefahren.

- Der Autofahrer ist unaufmerksam.
 - Der Leiter und die Teilnehmer tragen dunkle Kleider.
 - Der Leiter und die Teilnehmer sind unbeleuchtet.
 - Der Läufer rannte auf der Fahrbahn.
- Trainingsleiter und Teilnehmer sollen helle, reflektierende Kleidung tragen.
 - Trainingsleiter und Teilnehmer sollen Leuchtarmbänder tragen.
 - Die ganze Laufgruppe soll auf dem Trottoir rennen.

Ein Laufteilnehmer bricht sich bei einem Sturz auf Glatteis die Hand.

- Auf dem Fussweg hat sich aufgrund der Kälte und Nässe eine Glatteisschicht gebildet.
- Bei Glättegefahr muss eine Route gewählt werden, welche weniger Glatteisgefahr aufweist (Flurwege, Fusswege mit Winterdienst, etc.).
 - Bei starker Eisglätte soll das Lauftraining abgesagt werden.
 - In Passagen mit Glatteis soll marschiert und ev. auf die danebenliegende Wiese ausgewichen werden.
 - Bei Lauftrainings, die vollständig auf Schnee und Eis durchgeführt werden (Snow Runs), sollen geeignete Schuhe (weiches Gummiprofil) oder Überzüge („Schneeketten“, Nägel) getragen werden.

Der Läufer hat Kniebeschwerden nach einem zweistündigen Dauerlauf.

- Der Lauf war zu lange.
- Die Dämpfung der Schuhe war nicht mehr gut.
- Training auf das Niveau der Teilnehmer anpassen. Die Dauer der Lauftrainings langsam steigern. Beginner noch nicht auf lange Dauerläufe mitnehmen, sondern ein strukturiertes Aufbautraining anbieten. Die Teilnahme an einem langen Dauerlauf soll das Ziel für sie sein, welches sie nach einem Jahr erreichen können.
- Läufer sollen geeignete Schuhe mit passender Stütze und Dämpfung tragen (siehe Kapitel Ausrüstung).

Der Läufer hat Kniebeschwerden nach Treppensprüngen.

- Der Läufer ist anfällig für Kniebeschwerden.
- Es waren zu viele Treppensprünge.
- Training dem Niveau der Teilnehmer anpassen.
- Technisch anspruchsvolle Übungen nur mit fortgeschrittenen Läufern durchführen.
- Übungen mit grossen Belastungen für den Bewegungsapparat (Treppensprünge, Niedersprünge, etc.) nur mit fortgeschrittenen Läufern ohne gesundheitliche Beschwerden durchführen.
- Generell: alle Übungen dem Niveau der Teilnehmer anpassen.

Der Läufer stürzt auf einem Wurzelweg.

- Der Läufer ist ungeübt auf unebenem Untergrund.
- Das Tempo war sehr hoch.
- Route dem Niveau der Teilnehmer anpassen: Für Anfänger technisch einfachere Strecken wählen.
- Tempo dem Niveau der Teilnehmer anpassen: Bei technisch anspruchsvollen Abschnitten das Tempo reduzieren.

Ein Läufer holt sich im Intervalltraining eine Zerrung im hinteren Oberschenkel.

- Das vorangehende Aufwärmen war zu kurz.
- Es herrscht kaltes Wetter.
- Die Beinmuskeln des Läufers sind durch jahrelanges Ausdauertraining stark verkürzt.
- Seriöses Aufwärmen und Beweglichkeitsübungen vor dem Intervalltraining durchführen.
- Bei kalter Witterung auf Intervalle mit hoher Intensität verzichten.
- Nach jedem Training ein gemeinsames Dehnen durchführen. Dies reduziert die Verletzungsanfälligkeit.
- Bewusst sein, dass ältere Teilnehmer anfälliger auf Zerrungen sind.
- Generell: alle Übungen dem Niveau der Teilnehmer anpassen.

Der Läufer hat einen Schwindelanfall.

- Der Läufer leidet auch sonst unter Kreislaufproblemen.
- Es ist sehr heiss.
- Es gab keine Trinkpausen.
- Es hat keine Wasserstellen unterwegs.
-
- Läufer mit gesundheitlichen Problemen vom Training ausschliessen (Zuerst ärztliche Abklärungen machen lassen).
- Bei heissem Wetter muss die Route so gewählt werden, dass viele Abschnitte im Schatten gelaufen werden können (z.B. Wald).
- Die Läufer sollten Vorkehrungen gegen die Sonneneinstrahlung treffen: Sonnencreme einstreichen, Sonnenhut und Sonnenbrille tragen.
- Mehrere Trinkpausen vorsehen. Die Standorte der Brunnen sollten vorgängig rekognosziert werden. Falls zu wenige Brunnen vorhanden sind, sollen die Teilnehmer darauf hingewiesen werden, dass sie Flüssigkeit mitnehmen sollen.
- Falls möglich, sollte an heissen Tagen das Lauftraining auf die Morgen- oder Abendstunden verschoben werden, wenn die Ozon- und Temperaturwerte tiefer sind.