

Laufen und Nordic Walking: 2.900 Verletzte in Herbst und Winter

Utl.: Nasser und rutschiger Boden erhöht das Unfallrisiko. Besonders häufig sind Sehnen- und Muskelverletzungen sowie Knochenbrüche. =

Wien (OTS) - Auch im Herbst und Winter müssen Hobbysportler nicht auf Training im Freien verzichten. Wetterverhältnisse wie Regen, Nebel oder Schnee haben aber ihre Tücken: Rund 2.900 Menschen verletzten sich 2008 in den Monaten Oktober bis März beim Laufen oder Nordic Walking so schwer, dass sie im Krankenhaus behandelt werden mussten. Unfälle in den Herbst- und Wintermonaten machen damit zwei Fünftel aller Unfälle in diesen Sportarten aus. "Laufen und Nordic Walking sind ideal, um auch in der kälteren Jahreszeit fit zu bleiben. Durch nassen und rutschigen Boden steigt aber die Gefahr auszurutschen oder zu stolpern. Hauptursache ist bei der Hälfte aller Unfälle das Überstrapazieren von Körperteilen wie z.B. Überknöcheln. 39 Prozent der Unfälle sind Stürze. Beinahe jeder Zweite zog sich Sehnen- und Muskelverletzungen zu, ein Viertel der Verletzten erlitt einen Knochenbruch", sagt Dr. Anton Dunzendorfer, Leiter des Bereichs Heim, Freizeit & Sport im Kuratorium für Verkehrssicherheit (KfV). Besonders betroffen sind das Knie (40%) sowie Fußgelenk und Knöchel (27%). Jeder Zehnte verletzte sich an Hand oder Fingern, was vor allem beim Abwehren eines Sturzes passiert.

Ausrüstung an die Wetter- und Lichtverhältnisse anpassen

Besondere Gefahrenquellen im Herbst und Winter sind abgefallenes, nasses Laub bzw. Schnee und Matsch. "Sowohl beim Nordic Walking als auch beim Laufen muss die Ausrüstung den Witterungsbedingungen entsprechen. Die leichten Sommerschuhe werden gegen ein robusteres Modell mit griffiger Sohle getauscht. Beim Nordic Walking bieten Metallspitzen an den Stöcken auch auf feuchtem Untergrund guten Halt", rät Dunzendorfer. Bei Dämmerung und Dunkelheit muss auch auf Sichtbarkeit geachtet werden. Bei guter Trainingskleidung sind reflektierende Elemente meist integriert. Darüber hinaus sorgt zusätzliches Reflexmaterial wie entsprechende Westen oder Klaxbänder für Sichtbarkeit. "Beim Laufen oder Nordic Walking in der Dämmerung sollten nur gut ausgeleuchtete Wege gewählt werden. Sonst passiert es leicht, dass Gruben oder Äste übersehen werden und es zu einem Sturz kommt", schließt Dunzendorfer.

Rückfragehinweis:

Kuratorium für Verkehrssicherheit , Marketing & Kommunikation
Bakk.phil. Elisabeth Gerstendorfer
Tel.: 05 77 0 77-1906
mailto:elisabeth.gerstendorfer@kfv.at
www.kfv.at

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0076 2009-10-30/10:00

301000 Okt 09

Link zur Aussendung:

http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20091030_OTS0076