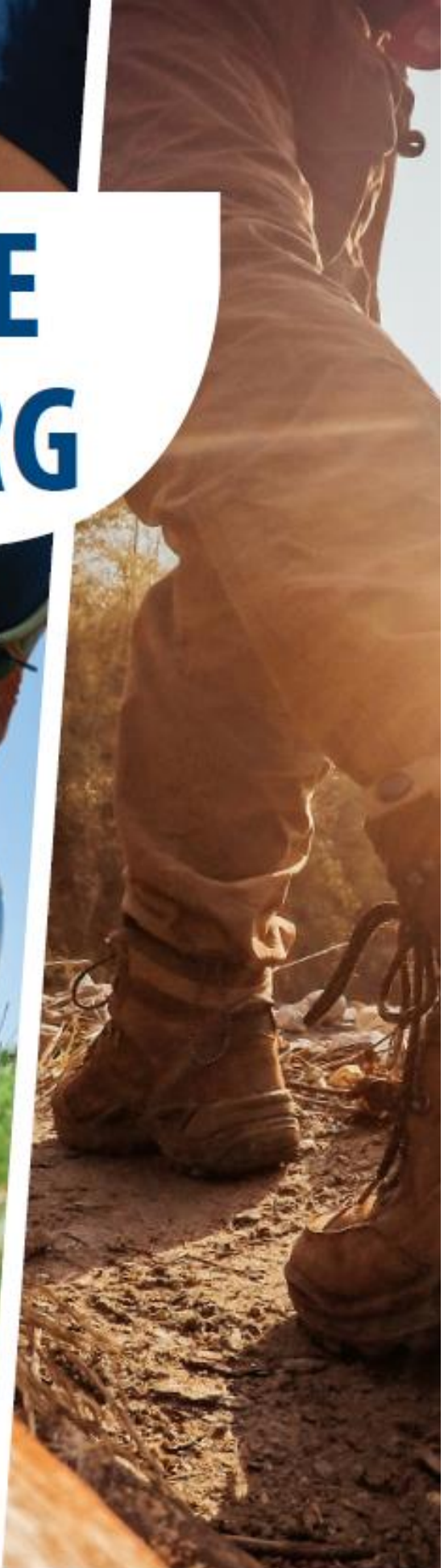


SPORTUNFÄLLE IN VORARLBERG





Mario Amann, MBA
Sicheres Vorarlberg



Mag. Martin Pfanner
Kuratorium für Verkehrssicherheit

Statistik als Grundlage einer strategischen Unfallprävention

Regelmäßige Bewegung wirkt sich positiv auf die Erhaltung unserer Gesundheit aus. Sportliche Aktivität kräftigt nicht nur den Körper, sondern kann überdies einen wertvollen Beitrag dazu leisten, Stress zu reduzieren und die seelische Ausgeglichenheit zu fördern. Für viele Menschen ist Sport daher inzwischen zentrales Element einer aktiven Freizeitgestaltung. Einerseits leistet sportliche Betätigung auf diese Weise einen positiven Beitrag zur individuellen Gesundheitsvorsorge, andererseits eröffnen sich mit den damit verbundenen Unfallgefahren jedoch zeitgleich auch eine neue Risikozone – und mit ihr neue Herausforderungen für die Präventionsarbeit.

Grundlage für eine Prioritätensetzung in der Prävention - speziell im Bereich Sport - ist fundiertes Wissen über Verletzungen und ihre Ursachen. Es ist dabei nicht nur von Relevanz, welche Verletzungen in welchen Sportarten passieren – auch Faktoren wie Unfallursache und -hergang, Verletzungsschwere sowie demografische Daten der Unfallopfer sind in diesem Kontext von Bedeutung. Gezielte Unfallprävention benötigt zudem Informationen zu den näheren Umständen des Unfalles – wie beispielsweise Örtlichkeit, Verwendung von Schutzausrüstungen oder beteiligte Produkte und Dienstleistungen. Erst auf Basis derartiger Analysen können sinnvoll zielgruppengerechte Maßnahmen entwickelt und regionsspezifische Schwerpunkte gesetzt werden. Diese Daten für das Land Vorarlberg zu erheben und verwertbar zu machen, ist das erklärte Ziel der vorliegenden Sport-Unfall-Erhebung.

Rund ein Drittel aller Unfälle in Vorarlberg passiert im Sport. Die daraus resultierenden Verletzungen haben weitreichende persönliche, aber auch volkswirtschaftliche Konsequenzen. Je nach Verletzungsschwere ist die Arbeitskraft der Verunfallten temporär oder dauerhaft beeinträchtigt. Kommt es gar zu bleibenden Behinderungen oder Pflegebedürftigkeit, sind die finanziellen Folgen weitreichend und teils unabsehbar.

Unfallprävention beginnt mit der Eigenverantwortung jedes Sportlers, liegt jedoch nicht ausschließlich in seiner individuellen Zuständigkeit. Im Sinne einer holistischen Unfallprävention ist auch die Mitwirkung von Handel, Ärzteschaft und relevanter Meinungsbildner wie z.B. der Sportverbände vonnöten. Darüber hinausgehend braucht es entsprechende gesetzliche Rahmenbedingungen und geeignete Maßnahmen der Verwaltung - denn Sicherheit ist nicht nur ein grundlegendes menschliches Bedürfnis, sondern auch eine der zentralen Aufgaben des Staates. Es ist daher erforderlich, dass die Entscheidungsträger des Bundes, der Ländern und Gemeinden über die hohe Belastung der Gesundheit durch Unfälle und Verletzungen eingehend informiert sind.

Der vorliegende Bericht hat es sich zur Aufgabe gemacht, die hierfür notwendige Grundlage zu schaffen. Dank der detailliert aufbereiteten Auswertung der erhobenen Daten über das Sportunfallgeschehen in Vorarlberg bietet er die ideale Ausgangsbasis zur Evaluierung bestehender und Setzung neuer Maßnahmen im Bereich der Unfallprävention.

Sportunfälle in Vorarlberg

Unfallerhebung 2015/2016

Wien, Mai 2017

Ein Forschungsprojekt des KFV (Kuratorium für Verkehrssicherheit)
im Auftrag von Sicheres Vorarlberg



Projektleitung

Dr. Robert Bauer, KFV
robert.bauer@kfv.at

Mitarbeit

Monica Steiner, KFV
DI Alexandra-Kühnelt-Leddihn, KFV
Mag. Martin Pfanner, KFV
DI Annemarie Jäger
DI Martin Donabauer, KFV
Manuela Pfanner, KFV
PD Dr. Gerhard Ruedl, Institut für Sportwissenschaft der Universität Innsbruck
Univ.-Prof. Dr. Karl-Peter Benedetto, LKH Feldkirch

Interviews

Manuela Pfanner, LKH Bregenz
Elisabeth Wehinger, LKH Feldkirch
Astrid Pinkitz, KH Dornbirn
Hildegard Leiter, LKH Bludenz
Bettina Wagner, LKH Hohenems

Danksagung

Die Autoren der Studie möchten sich bei folgenden Personen ganz herzlich für ihre inhaltliche und organisatorische Unterstützung bedanken, ohne welche die Studie in dieser Form nicht durchgeführt hätte werden können (in alphabetischer Reihenfolge):

- Mario Amann, MBA, Sicheres Vorarlberg
- Prim. Dr. Thomas Baerenzung, LKH Bludenz
- Prim. Univ.-Prof. Dr. Karl-Peter Benedetto, LKH Feldkirch
- Mag. Harald Bertsch, LKH Bludenz
- Dir. Dr. Gerald Fleisch, Vorarlberger Krankenhaus-Betriebsgesellschaft m.b.H.
- Dir. Mag. Ing. Helmut Fornetran, KH der Stadt Dornbirn
- Dir. Dipl.-KH-BW Dietmar Hartner, LKH Hohenems
- Ing. Harald Hefel, MPH, Vorarlberger Landesgesundheitsfonds
- Prim. Dr. Joachim Kopf, LKH Bregenz
- Dir. Andreas Lauterer, BSC, MA, LKH Bregenz
- Dir. Dipl. KH-BW Harald Maikisch, MSc, MAS, LKH Feldkirch
- Ing. Franz Rein, Sicheres Vorarlberg
- OA Dr. Richard Schnetzer, KH der Stadt Dornbirn

Ein Dankeschön für die finanzielle Unterstützung des Projektes ergeht an



Gender-Hinweis

Im Sinne einer besseren Lesbarkeit der Texte wurde von uns entweder die männliche oder weibliche Form von personenbezogenen Hauptwörtern gewählt. Dies impliziert keinesfalls eine Benachteiligung des jeweils anderen Geschlechts. Frauen und Männer mögen sich von den Inhalten gleichermaßen angesprochen fühlen. Wir danken für Ihr Verständnis.

Zahlen-Hinaus

Bedingt durch die Rundung auf ganze Prozent, kann die Summe von Prozentwerten von geringfügig 100 Prozent abweichen.

Bei einigen Fragen sind mehrere Antworten zugelassen (Mehrfachantworten); hier beziehen sich die angegebenen Prozentwerte auf die Anzahl der Befragten (n) und ergeben in Summe daher mehr als 100 Prozent.

Inhaltsverzeichnis

DANKSAGUNG	5
EINLEITUNG	7
ZUSAMMENFASSUNG	8
ÜBERBLICK ÜBER DAS UNFALLGESCHEHEN IN VORARLBERG	15
METHODEN	16
ERGEBNISSE.....	18
1.1 Sportunfälle im Überblick	18
1.2 Fokus – Unfälle beim Fußball	34
1.3 Fokus – Unfälle beim Wandern und Bergsteigen	43
1.4 Fokus – Unfälle beim Mountainbiken	47
Exkurs – Unfälle im Zusammenhang mit Trampolin	56
Exkurs – Unfälle beim Rollsport	57
SCHLUSSFOLGERUNGEN UND EMPFEHLUNGEN.....	61
Präventionsansätze im Sport	61
Prävention wirkt	61
Sportausübung aus Sicht des Unfallgeschehens	61
Multi-Sport	62
Multi-sektoral	62
Unfall-Sportarten	63
Die Häufigsten	63
Die Neuen	64
Die Schwersten	64
Die Riskanten	64
Die Temporären	65
Wie erleide ich am ehesten einen Sportunfall?	65
Unfall-Steckbriefe und Unfall-Szenarien	67
ANHANG FRAGEBOGEN.....	70
Fragebogen Sport allgemein	70
Fragebogen Fußball	72
Fragebogen Wandern und Bergsteigen	74
Fragebogen Mountainbiken	76
Fragebogen Sozio-demographische Angaben	78
ANHANG TABELLENBAND.....	79
Sportunfälle	80
Fokus – Unfälle beim Fußball	84
Fokus – Unfälle beim Wandern und Bergsteigen	93
Fokus – Unfälle beim Mountainbiken	103
ABBILDUNGSVERZEICHNIS.....	116
TABELLENVERZEICHNIS.....	116

Einleitung

Unfallprävention hat in Vorarlberg einen hohen Stellenwert. Durch regelmäßige Forschungsk Kooperationen gewinnt „Sicheres Vorarlberg“ Input für neue Themen und hält dadurch seine Programme zur Unfallverhütung auf einem sehr hohen Standard.

Ziel des gegenständlichen Projektes mit dem KfV (Kuratorium für Verkehrssicherheit) war es, neue Erkenntnisse zu Unfallursachen und Hintergründen von Sportunfällen zu gewinnen und die Prävention dieser Unfälle weiter zu optimieren. Es wurden im Rahmen der aktuellen Erhebung „Sportunfälle in Vorarlberg“ Sport-Verletzte mit Spitalsbehandlung zu ihren Unfällen befragt. Besonderes Augenmerk lag dabei auf dem Sommersport, und hier besonders auf Fußball-, Wander- und Mountainbike-Unfällen.

Die Methode der direkten Befragung von Unfallpatienten im Krankenhaus zu Zwecken der Unfallprävention, im Rahmen der IDB (Injury Database) Austria des KfV, hat sich bereits in der Unfallerhebung Schifahren und Snowboarden in Vorarlberg (Saison 2012/2013) bewährt - und dank der hohen Kooperationsbereitschaft aller Beteiligten auch diesmal bestens funktioniert. Die Stärke dieses Ansatzes liegt in der Verwendung eines bestehenden Datenerhebungssystem - der IDB Austria, die seit 1997 routinemäßig im LKH Feldkirch und seit 2008 auch im LKH Bregenz läuft - zur temporären Vertiefung der Befragung zu vorgegebenen Schwerpunkten. Zudem ist der Ansatz auch kostengünstig.

Von November 2015 bis Oktober 2016 wurden in fünf Vorarlberger Krankenhäusern insgesamt 3.485 Interviews mit Sportunfallpatienten durchgeführt und damit die Zielsetzung von 2.000 Sportunfällen im gesamten Erhebungszeitraum deutlich überschritten. Ermöglicht wurde diese „Über-Erfüllung“ durch die ausgezeichneten Kontakte des Vorort-Teams zu den Erhebungskrankenhäusern sowie die Bereitschaft der Projektpartner die Datenerhebung auf die Unfallambulanz Bludenz zu erweitern. Damit liegt eine repräsentative Stichprobe von ca. 26 Prozent aller spitalsbehandelten Sportunfallpatienten in Vorarlberg vor.¹

Dieser Bericht gibt im Hauptteil einen Überblick über die Befragungsergebnisse der IDB Austria Standarderhebung und verknüpft diese mit ausgewählten Ergebnissen der vier zusätzlichen Befragungsmodule (Sport allgemein, Detailbefragung von verunfallten Fußballern, Wanderern und Mountainbikern). Im Anhang werden die Ergebnisse zu allen Fragen der zusätzlichen Befragungsmodule systematisch nach Altersgruppe, Geschlecht und Bildungsstatus dargestellt.

Für die Praxis der Sportunfallprävention liefert dieser Bericht - sowie die weiteren möglichen Auswertungen der erhobenen Daten - detaillierte, zielgruppenspezifische Informationen über das gesamte Sportunfallgeschehen in Vorarlberg für Vortags- und Informationstätigkeiten sowie eine optimierte Planung von Aktionen und Maßnahmen.

¹ Dieser Prozentsatz bezieht sich auf Verletzte mit Hauptwohnsitz in Österreich bzw. 3.240 Befragte in der vorliegenden Erhebung.

Zusammenfassung

Sportunfälle in Vorarlberg im Überblick

- Laut der aktuellen Unfallbilanz des KfV ereigneten sich in Vorarlberg im Jahr 2016 rund 32.700 Unfälle, die in einem Vorarlberger Krankenhaus behandelt wurden; rund 12.400 (38%) davon waren Sportunfälle.
- Tirol und Salzburg haben einen ähnlich hohen Anteil an Sportunfällen, bezogen auf die Einwohner des Bundeslandes schneidet Vorarlberg mit 32 Sportunfällen je 1.000 Einwohnern aber deutlich besser ab.

Gute Sportunfallbilanz in Vorarlberg im Vergleich mit Tirol und Salzburg.

Sportunfallerhebung Vorarlberg

- Im Rahmen der Sportunfallerhebung Vorarlberg wurde zwischen November 2015 und Oktober 2016 in fünf Krankenhäusern des Landes ein repräsentatives Sample von 3.485 Sportunfallpatienten zu ihrem Unfall befragt (also mehr als jeder vierte Patient).

Sporterfahrung der Befragten

- 40 Prozent der Verletzten schätzten sich bei der zum Unfallzeitpunkt ausgeübten Sportart als „fortgeschritten“ ein, 25 Prozent als „sehr fortgeschritten“.
- Mehr als die Hälfte der befragten Verletzten (58%) gab als Hauptmotiv für die Ausübung des Sports „Spaß an der Bewegung und Freude am Sport“ an, weitere 16 Prozent „Training“.
- Insgesamt gab nur etwa die Hälfte der (48%) Sportverletzten an, sich vor dem Sport aufzuwärmen und zu dehnen.
- Bei der Einschätzung der Fitness gaben 40 Prozent aller Verletzten an, „gut“ in Form zu sein, 31 Prozent „sehr gut“ und 22% „eher gut“. Sechs Prozent schätzten die eigene Fitness als „eher schlecht“ und ein Prozent als „schlecht“ ein.
- Am fittesten halten sich die Verletzten aus dem Bereich Kraftsport und Kampfsport; hier gaben 70 Prozent bzw. 64 Prozent an, „sehr gut“ in Form zu sein. Ihre eigene Fitness am schlechtesten schätzten hingegen Personen ein, die sich beim Eislaufen (6% „schlecht“, 6% „sehr schlecht“) verletzt haben.
- Grundsätzlich halten 36 Prozent aller Sportverletzten die Sportart, die sie zum Zeitpunkt des Unfalls ausübten, für „eher sicher“, 40 Prozent für „sehr sicher bzw. sicher“. Etwa ein Fünftel (18%) hält sie für „eher unsicher“ und sechs Prozent für „unsicher bzw. sehr unsicher“.

Der typische Sportunfallpatient ist in seiner Sportart fortgeschritten, sportelt aus Spaß an der Bewegung und ist gut in Form.

Unfallerfahrung

- Mehr als drei Viertel (77%) aller Patienten gaben an, in den letzten fünf Jahren keine spitalsbehandelte Verletzung in jener Sportart erlitten zu haben, auf Grund derer sie sich in Krankenhausbehandlung befanden; 14 Prozent hatten hingegen bereits eine, acht Prozent hatten schon mehrere Verletzungen.

- Spitzenreiter Eishockey: Weit mehr als die Hälfte (58%) der verletzten Eishockeyspieler hat sich in den letzten fünf Jahren bei der Ausübung dieser Sportart zumindest ein Mal so schwer verletzt, dass sie ein Krankenhaus aufsuchen mussten; die Hälfte davon mehrmals.

Sportunfälle

- Die Hälfte der Verletzten war auf Grund von Unfällen beim **Fußball** (22%), beim **Ski-fahren** (18%), beim **Mannschaftssport mit Ball** (außer Fußball) (13%) oder beim **Rad-fahren** (7%) im Krankenhaus.
- 38 Prozent aller Verletzten war zwischen 25 und 64 Jahre alt; 29 Prozent waren Kinder unter 15 und **28 Prozent Jugendliche** zwischen 15 und 24 Jahren, weitere 5 Prozent waren 65 Jahre oder älter.
- Rund **zwei Drittel** aller spitalsbehandelten Verletzten nach Sportunfällen waren **Männer**, ein Drittel waren Frauen. Vor allem bei Eishockey (100%), Fußball und Sport auf motorisierten Rädern (je 92%) lag der Anteil der verletzten Männer deutlich über jenem der Frauen. Umgekehrt verhält es sich beim Reitsport: 95 Prozent der spitalbehandelten Verletzten waren Frauen.
- Fast drei Viertel (73%) der Verletzten wurden nach dem Unfall ambulant behandelt, **27 Prozent stationär**.
- Etwas mehr als **die Hälfte** der Sportunfälle (51%) ereignete sich **bei der Ausübung einer nicht organisierten sportlichen Betätigung**, 36 Prozent bei einer organisierten, weitere 13% verletzten sich beim Schulsport
- Beim Eishockey (91%) bzw. beim Kampfsport (89%) verletzten sich die Sportler vergleichsweise häufig im Rahmen der organisierten Sportausübung. Innerhalb der Sportarten Schwimmen (96%), Snowboard (95%), Rollsport (93%), Radfahren (91%) und alpiner Skilauf (90%) ist der Anteil der Verunfallten, die den Sport nicht organisiert in der Freizeit ausübten am höchsten. Der Anteil der Verletzten im Schulsport ist beim Mannschaftssport mit Ball (ohne Fußball, 46%) und beim Mannschaftssport mit Schlagholz, -stock (36%) am höchsten
- **Etwa ein Drittel (31%) der verletzten Sportler in Vorarlberg mussten nach Unfällen beim Fußballspielen, Mountainbiken sowie Wandern und Bergsteigen im Krankenhaus behandelt werden.** Auf diese drei ausgewählten Sportarten wurde im Rahmen dieses Berichts ein besonderer Schwerpunkt gelegt.

Der typische Sportunfallpatient ist Fußballer, männlich und zwischen 15 und 24 Jahre alt.

Fußball

- 22 Prozent aller befragten Sportunfallopfer verletzten sich beim Fußballspielen - ist somit die unfallträchtigste Sportart in Vorarlberg.
- 92 Prozent der Verletzten beim Fußballspielen waren Männer.
- Der Großteil der Verletzten war zwischen 15 und 24 Jahren alt (44%), 31 Prozent waren unter 15 und 25 Prozent zwischen 25 und 64 Jahren.

- Rund ein Viertel (26%) aller Patienten verletzte sich im Training, 24 Prozent bei einem Meisterschaftsspiel. Etwa ein Fünftel (21%) verunfallten beim Kicken mit Freunden, jeder Zehnte zog sich die Verletzung im Turnunterricht zu.
- In mehr als zwei Drittel (69%) der Fälle ereignete sich der Unfall „auf dem Rasen“ (einer im freien gelegenen Sportstätte), in 19 Prozent „in der Halle“; acht Prozent verunfallten beim Fußballspielen in der Schule.
- Der Großteil der Unfälle (63%) ereignete sich mitten im Spiel, 22 Prozent verletzten sich gegen Ende des Spiels. Bei einem Meisterschaftsspiel oder im Turnunterricht liegt der Anteil jener, die sich gegen Ende des Spiels verletzten (28%), doppelt so hoch wie bei jenen, die sich beim Kicken mit Freunden verletzt haben.
- Der Großteil der verletzten Fußballer schätzte Fußballspielen als „eher sicher“ (38%) bzw. „sicher“ (29%) ein; weitere 22 Prozent halten Fußballspielen für „eher unsicher“.
- Fast ein Fünftel (18%) aller Fußballverletzungen wurden durch ein Foul verursacht, wobei der Anteil bei einem Meisterschaftsspiel am höchsten liegt (40%). Beim Kicken mit Freunden lag dieser Anteil bei 8 Prozent.
- Auf die Frage, wie die Einstellung des Trainers des Verletzten zu Fouls ist, antworteten 43 Prozent, dass dieser keine Brutalität und Verletzten möchte, 31 Prozent gaben an, dass dieser Fair Play fordert. Mehr als ein Fünftel (22%) der Trainer der Befragten fordern vollen Einsatz.
- Bei den verletzten Fußballspielern liegt der Anteil jener, die sich in den letzten fünf Jahren beim Fußballspielen zumindest einmal krankenhauserreif verletzt haben, mit 43 Prozent auf hohem Niveau (23% hatten eine, 20% mehrere Verletzungen).
- Nach Verletzungen beim Fußballspielen mussten 17 Prozent stationäre Behandlung in Anspruch nehmen.
- Etwa ein Viertel (24%) der Befragten zogen sich eine Knieverletzung zu, etwa gleich häufig verletzten sich die Fußballspieler im Bereich des Fußgelenks/Knöchels (23%). Jeder zehnte Fußballspieler zog sich Verletzungen an den Fingern (10%) zu, neun Prozent im Bereich des Handgelenks.
- Sehnen-/Muskelverletzung des Knies (18%) waren die häufigste Verletzung aller befragten Fußballspieler.
- Insgesamt haben weit mehr als die Hälfte (59%) zum Zeitpunkt der Verletzung keine Schienbeinschützer verwendet; im Bereich des Schulsports liegt dieser Anteil bei 97 Prozent und bei der nicht organisierten Sportausübung bei 92 Prozent. Interessant ist, dass auch im Bereich der organisierten Sportausübung, der Anteil jener die keine Schienbeinschützer zum Zeitpunkt des Unfalls verwendet haben bei 49 Prozent liegt.

Der typische „Fußball-Patient“ ist männlich, zwischen 15 und 24 Jahre alt, spielt im Verein und wurde bei einem Foul am Knie oder am Fußgelenk verletzt.

Bergwandern

- Fünf Prozent aller im Erhebungszeitraum erfassten Sportunfallpatienten verletzten sich beim Wandern und Bergsteigen.
- Es verunfallten deutlich mehr Frauen (61%) als Männer (39%). Am häufigsten verletzten sich weibliche Bergsteiger im Alter zwischen 25 und 64 Jahren (42%).
- Verletzte beim Wandern und Bergsteigen waren überwiegend zwischen 25 und 64 Jahren alt (67%) und rund ein Fünftel (22%) war über 64 Jahre alt.
- Annähernd die Hälfte (47%) aller Unfälle ereignete sich bei einer Wanderzeit von unter drei Stunden. Fast zwei Drittel aller Verletzungen (65%) ereigneten sich beim Hinuntergehen. 20 Prozent aller Verletzungen passierten nach drei Stunden Gehzeit beim Hinuntergehen. Beim Hinaufgehen verletzten sich rund ein Viertel (26%) der Befragten.
- Fast 70 Prozent der Befragten trugen zum Zeitpunkt des Unfalls Bergschuhe, 22 Prozent der verletzten Wanderer trugen feste, sechs Prozent leichte Sportschuhe.
- 38 Prozent der Unfälle ereigneten sich im freien Gelände, 19 Prozent auf einem gut erkennbaren Weg oder Pfad, 15 Prozent auf einem breiten Weg oder einer Forststraße
- Bei 30 Prozent der Unfälle war die Unfallstelle nass, bei 21 Prozent verunfallten die Befragten auf losem Untergrund (z.B. Schotter).
- Mehr als die Hälfte der befragten Verletzten zog sich bei dem Wanderunfall einen Knochenbruch zu (51%). Bei 28 Prozent kam es zu Sehnen- oder Muskelverletzungen, jeder zehnte Befragte zog sich eine Prellung zu. Betrachtet man die Art der Verletzung geschichtet nach dem Geschlecht, zeigen sich geschlechtsspezifische Unterschiede: Bei den weiblichen spitalsbehandelten Verletzten war der Anteil der Knochenbrüche deutlich höher (60%) als bei den Männern (36%). Männliche Wanderer und Bergsteiger zogen sich hingegen etwas häufiger Sehnen- und Muskelverletzungen (30%), Prellungen (14%) bzw. Verrenkungen (9%) zu als weibliche (27%, 8% bzw. 1%).
- Fast jeder dritte Verunfallte musste auf Grund von Verletzungen im Bereich des Fußgelenks bzw. des Knöchels (31%) im Krankenhaus versorgt werden, 23 Prozent zogen sich Verletzungen im Kniebereich zu; wobei die häufigste Verletzung der Wanderer, ein Bruch des Fußknöchels war (22%).
- Beim Wandern und Bergsteigen liegt der Anteil jener, die nach ihrer Verletzung in stationärer Behandlung waren bei 32 Prozent.

Der typische „Bergwander-Patient“ ist weiblich, über 50 Jahre alt, rutschte beim Abstieg auf nasser Stelle aus und zog sich eine Fraktur des Fußgelenks zu.

Mountainbiken

- Vier Prozent aller Befragten verletzten sich beim Mountainbiken.
- Der Großteil der beim Mountainbiken verunfallten Personen war zwischen 25 und 64 Jahren alt (73%), 18 Prozent waren zwischen 15 und 24 Jahren. Der Anteil der Verletzten unter 15-Jährigen (6%) sowie der über 64-Jährigen ist vergleichsweise gering (3%).

- Rund drei Viertel der Verletzten waren Männer (77%), rund ein Viertel (23%) waren Frauen. Mehr als die Hälfte aller verletzten Mountainbiker waren Männer im Alter zwischen 25 und 64 Jahren (54%).
- Fast drei Viertel (74%) der spitalsbehandelten Verletzten nach Unfällen beim Mountainbiken gaben an, dass sie diesen Sport aus „Spaß an der Bewegung“ bzw. „Freude am Sport“ ausüben, weitere 14 Prozent üben diesen aus, um ihre Gesundheit zu fördern.
- 46 Prozent der verletzten Mountainbiker, hält Mountainbiken für „eher sicher“, ein Drittel für „sicher“ und drei Prozent für „sehr sicher“; ein Fünftel (20%) schätzt diese ausgeübte Sportart für „eher unsicher“, „unsicher“ bzw. „sehr unsicher“ ein.
- Bei sieben Prozent (9 Befragte) hatte das Fahrrad, dass sie zum Zeitpunkt des Unfalls verwendeten, einen Elektroantrieb.
- Mehr als die Hälfte der Unfälle beim Mountainbiken ereigneten sich beim Hinunterfahren (53%). 29 Prozent verunfallten während der Heimfahrt mit dem Mountainbike
- Ähnlich wie beim Wandern und Bergsteigen ereigneten sich fast die Hälfte (48%) der Unfälle unter drei Stunden Fahrzeit. Die häufigsten Unfälle ereigneten sich beim Hinunterfahren nach drei Stunden Fahrt (15%) gefolgt von – ebenfalls nach drei Stunden Fahrzeit – während der Heimfahrt.
- Unfallursache Nummer 1 war mit 78 Prozent aller Unfälle ein Sturz ohne Fremdeinwirkung (ohne Kollision mit anderer Person oder Objekt).
- Bei dem Großteil der Verletzten kam es nicht aufgrund eines Hindernisses zu dem Unfall (83%), bei vier Prozent wurde einer Person oder Personengruppe ausgewichen
- Fünf Prozent der spitalsbehandelten Mountainbiker gaben an, zum Zeitpunkt des Unfalls gar keine Schutzausrüstung verwendet zu haben.
- Von den Befragten, die zumindest eine Schutzausrüstung zum Unfallzeitpunkt verwendet haben, trugen fast alle Befragten zum Zeitpunkt des Unfalls einen Helm (97%). 60 Prozent verwendeten Handschuhe und 53 Prozent ein entsprechendes Schuhwerk. 34 Prozent trugen eine Brille und jeder Vierte einen Rückenprotector (24%).
- Auffallend hoch ist der Anteil jener Mountainbiker, die eine stationäre Behandlung benötigten: 43 Prozent mussten nach ihrem Unfall stationär aufgenommen werden. 57 Prozent der verletzten Mountainbiker wurde ambulant behandelt.
- 17 Prozent der Patienten verletzten sich im Bereich der Schulter, am häufigsten mussten sich die verletzten Mountainbiker auf Grund eines Bruchs des Schüsselbeins in Spitalsbehandlung begeben (13% aller Verletzungen).
- Unfallursache für Unfälle mit dem Mountainbike ist nach Angabe der Befragten vor allem Unachtsamkeit, Zerstreutheit und Unkonzentriertheit (29%). Zwölf Prozent verunfallten aufgrund von einer Fehleinschätzung, elf Prozent wegen nicht angepasster Geschwindigkeit.

Der typische „Mountainbike-Patient“ ist männlich, zwischen 25 und 64 Jahre alt, stürzte beim Hinunterfahren aus Unachtsamkeit, ohne Kollision, und musste wegen Fraktur des Schüsselbeins in stationäre Behandlung.

Praxis der Sportunfallprävention

Die Sportunfallerhebung Vorarlberg ermöglicht zwei verschiedene Ansätze zur Ableitung von Präventionsmaßnahmen. Zum einen horizontal, in Richtung der Gruppe der Sporttreibenden und ihrer soziodemographischen Merkmale insgesamt, zum anderen vertikal, in Richtung einzelner Sportarten und ihrer Charakteristika.

Allgemeine Präventionsansätze – Zielgruppe Sportler

- Prävention wirkt. In den drei alpin geprägten und vom heimischen Sporttourismus stark „belasteten“ Bundesländern Salzburg, Tirol und Vorarlberg ist die Unfallbelastung in Vorarlberg am geringsten - nicht zuletzt durch die vielfältigen und kontinuierlichen Präventionsangebote für Freizeitsportler, die in Vorarlberg seit vielen Jahren durch Sicheres Vorarlberg institutionalisiert sind.
- Multi-Sport. Über 90 Prozent der Verletzten üben zumindest eine weitere Sportart aus. Für die Unfallprävention heißt das, dass Sportler in einer bestimmten Sportart auch für die richtige und sichere Ausübung ihrer anderen Sportarten angesprochen und sensibilisiert werden können. Aus den Daten der Studie lassen sich für diesen Zweck die häufigsten Kombinationen von Sportarten auch für spezielle Zielgruppen, z.B. Senioren oder Frauen, auswerten.
- Gesundheitssport. Gesundheitsförderung ist bei den Älteren (65+) ein starkes Motiv zur Sportausübung. Das macht diese Zielgruppe vor allem beim Radfahren, Wandern/Bergsteigen und alpiner Schillauf für Unfall-Präventionsangebote empfänglich.
- Multi-sektoral. Synergien zwischen den Sektoren Verein, Schule und nicht-organsiertem Hobby-Sport nutzen, z.B. zwischen Schulsport und Vereinssport bei den 10- bis 14Jährigen (vor allem Fußball) oder bei den über 30Jährigen mit sportmedizinischen Tipps im Verein für verwandte „Hobby-Sportarten“.

Anleitung zum Sportunfall

1. keine sportmedizinische Beratung beanspruchen
2. sich nicht mit der basalen Technik einer Sportart vertraut machen
3. nicht die ausreichende Fitness mitbringen, sich nicht vorbereiten
4. sich vor dem Sport nicht aufwärmen
5. keine Schutzausrüstung verwenden
6. sich nicht konzentrieren, sich ablenken lassen
7. übertriebenen Ehrgeiz zeigen
8. nicht ausreichend trinken
9. nach dem Sport nicht „runter kommen“

Spezifische Präventionsansätze – Zielgruppe Sportarten

- Die Häufigsten. 80 Prozent aller Sportunfälle werden von nur neun Sportarten verursacht. Je nach Altersgruppe variiert die Liste dieser „80%-Unfall-Sportarten“, es ist aber immer eine überschaubare Anzahl, auf die der Fokus fallen sollte, wenn man bei den häufigsten Unfall-Sportarten ansetzen will. Die Studie liefert die Top-Unfall-Sportarten auch nach weiteren Kriterien, wie Geschlecht, Bildungsgrad, Häufigkeit etc.
- Die Neuen. Unfälle mit Neuerscheinungen wie e-Mountainbikes oder Hoverboards sind in der vorliegenden Studie zwar nur wenige vertreten, werden aber in der IDB Austria (auch speziell für Vorarlberg) weiter verfolgt und laufend ausgewertet.
- Die Schwersten. Das sind laut Studie die Sportarten Motocross und Mountainbiken, bei denen über 40 Prozent der Verletzten stationär behandelt werden müssen und bei

denen es auch zu Todesfällen kommt. Ohne diese tragischen Anlässe medial aufzupauschen, sollte man diese aber dennoch zum Anlass nehmen, um Prävention im Sinne von „lessons learnt“ zu transportieren.

- Die Riskanten. Niemand will sich in seinem Sport ernsthaft verletzen, dennoch nehmen viele Sportler offensichtlich regelmäßige Verletzungen in Kauf. Laut Studie gilt das besonders für Eishockey-Spieler, Fußballer und Kampfsportler. Hier gilt es besonders die oft mangelnde Akzeptanz von Sicherheitsbotschaften zu berücksichtigen. Ein Ansatzpunkt aus der Studie dazu ist die persönliche Einschätzung des Risikos einer Sportart (nach erlittener Verletzung) sowie das Motiv der Sportausübung.
- Die Temporären. Den höchsten Anteil an Verletzten aus dem Ausland findet man beim Wintersport, beim Mountainbiken und beim Wandern bzw. Bergsteigen. Ohne den Aspekt des Unfallrisikos in den Vordergrund stellen zu müssen, gibt es für den Tourismus hier gute Möglichkeiten, mit Service- und Komfortangeboten auch die Sicherheit der Sport-Gäste zu erhöhen, z.B. mit sportmedizinischer Information und persönlicher Beratung für Alpin-Sportarten am Urlaubsort.

Neben einer aktuellen Sportunfallstatistik für Vorarlberg bieten die erhobenen Daten zahlreiche Einsatzmöglichkeiten für die Praxis der Sportunfallprävention:

- Aktualisierung und Schaffung neuer Informationsangebote für Vereine, Sporthandel, Privatpersonen, Schule, Ausbildung, Sportmedizin (Broschüren, Folder, Online-Infos, Schulungsunterlagen, Schulungen, Vorträge)
- optimierte Planung von bestehenden Aktionen und Maßnahmen durch bessere Kenntnis der Zielgruppen
- Entwicklung neuer Aktionen und Maßnahmen für Hobby-, Vereins- und auch Schulsport
- Basis für weitere wissenschaftliche Publikationen

Überblick über das Unfallgeschehen in Vorarlberg

Vorarlberg ist ein Sportland – im Winter und im Sommer, für Einheimische und Touristen. Das zeigt sich aber auch in den Unfallzahlen. Laut der aktuellen Unfallbilanz des KFV sind etwa 38 Prozent aller 32.700 Unfälle², die 2016 in einem Vorarlberger Krankenhaus behandelt werden, Sportunfälle.

Tirol und Salzburg bieten Sporttreibenden – vor allem auch inländischen Winter-Touristen aus den anderen Bundesländern - ähnliche Verhältnisse wie Vorarlberg und haben einen ähnlich hohen Anteil an Sportunfällen. Bezogen auf die Einwohner des Bundeslandes schneidet Vorarlberg mit 32 Sportunfällen je 1.000 Einwohnern aber deutlich besser ab als „die Konkurrenz“ (

Österreich	792.100	199.700	25%	23
------------	---------	---------	-----	----

Tabelle 1).

Bundesland	Unfälle gesamt	davon Sportunfälle	Anteil Sportunfälle an gesamt	Sportunfälle je 1.000 Einwohnern
Burgenland	20.900	3.500	17%	12
Kärnten	54.100	15.400	28%	27
Niederösterreich	129.800	22.400	17%	14
Oberösterreich	137.800	30.800	22%	21
Salzburg	72.900	26.700	37%	49
Steiermark	116.000	29.600	26%	24
Tirol	81.100	31.600	39%	43
Vorarlberg	32.700	12.400	38%	32
Wien	146.900	27.300	19%	15
Österreich	792.100	199.700	25%	23

Tabelle 1: Das Sport-Unfallgeschehen in Österreich nach Bundesländern

Aus methodischen Gründen (EU-Methode zur Hochrechnung der IDB Austria Stichprobe) umfassen die genannten 12.400 Sportunfälle nur Verletzte mit Wohnsitz in Österreich, also z.B. keine Touristen aus dem Ausland. Rund die Hälfte dieser Sportunfälle entfällt auf nur vier Sportarten: Fußball, Alpiner Skilauf, die Mannschafts-Ballsportarten Hand-, Volley-, Basketball und Radfahren.

² KFV, IDB Austria 2016. Verletzte mit Hauptwohnsitz in Österreich, die im Krankenhaus behandelt wurden. Hochrechnung.

Methoden

Von 1. November 2015 bis 31. Oktober 2016 wurden in fünf Vorarlberger Krankenhäusern insgesamt 3.485 Interviews mit Sportunfallpatienten durchgeführt (Sportunfallerhebung Vorarlberg). Die Befragung erfolgte im Rahmen der IDB Austria, die in Österreich vom KFV seit 1997 routinemäßig betrieben wird. Dabei werden Unfallpatienten in ausgewählten Krankenhäusern mit einem EU-weit standardisierten Fragebogen in einem persönlichen Interview zu ihrem Unfall befragt.³

Für die Sportunfallerhebung Vorarlberg wurden zusätzlich zu den langjährigen IDB Austria Standorten Bregenz und Feldkirch die Krankenhäuser in Dornbirn, Hohenems und Bludenz in die Stichprobe mit einbezogen. Folgende wesentliche Schritte gingen dem Start der Patientenbefragung voraus:

- Die allgemeinen Zusatzfragen für die Sportunfallerhebung sowie jene speziell für Patienten nach Fußball-, Wander- und Mountainbike-Unfällen – über die rd. 30 Fragen des IDB-Standard-Fragenkatalog hinaus – wurden in Zusammenarbeit mit dem Auftraggeber und dem Sportinstitut Innsbruck (Priv.-Doz. Mag. Dr. Gerhard Ruedl) entwickelt (s. Fragenbogen im Anhang).
- Nach Rekrutierung und Einschulung von zwei weiteren Interviewerinnen startete die Erhebung plangemäß im November 2015 (mit insgesamt vier Interviewerinnen). Sie wurde in Form von PatientInnen-Interviews in den Unfallambulanzen der Krankenhäuser Bregenz, Dornbirn, Feldkirch und Hohenems durchgeführt. Ab Jänner 2016 konnte auch die Unfallambulanz Bludenz in die Erhebung mit einbezogen werden (mit einer weiteren Interviewerin). Die Befragung erfolgte im Warteraum der jeweiligen Unfallambulanz. Bei Kindern wurden erwachsene Begleitpersonen befragt.
- Die Erhebungen erfolgten vor Ort in den Krankenhäusern durch ein persönliches Gespräch zwischen Interviewerinnen und Patienten. Ein am 12. Februar 2016 zur Qualitätskontrolle durchgeführter Feedbackabend zeigte, dass alle Interviewerinnen sehr engagiert bei der Sache sind und die Erhebung in guter Qualität durchführen: Die Befragung wurde von den Patienten positiv aufgenommen, es gab kaum „Verweigerungen“ und auch die Resonanz auf die Erhebung seitens des Personals, der Ärzteteams und der Verwaltung war in allen Krankenhäusern sehr gut.
- „Erhebung soll Prävention von Unfällen verbessern“ – unter diesem Titel erfolgte Anfang Dezember 2015 eine mediale Bewerbung des Projektes durch die Initiatoren in Abstimmung mit den KFV (erschieden am 4.12.2015 in der Neuen Vorarlberger Tageszeitung und am 6.12.2015 in den Vorarlberger Nachrichten).

Am 31. Oktober 2016 wurde die Erhebung beendet und eine abschließende Qualitätskontrolle der Daten durchgeführt. Zum Zweck der Kontrolle und Hochrechnung der erhobenen Fälle (Stichprobe) auf das Kollektiv aller Sportunfallpatienten in Vorarlberg wurden die Spitalsentlassungsstatistik der Vorarlberger Landeskrankenhäuser für die Jahre 2015 und 2016 ausgewertet. Die Daten wurden dankenswerter Weise vom Vorarlberger Landesgesundheitsfonds (Amt der Vorarlberger Landesregierung, Abteilung Gesundheit und Sport) in

³ Bauer R, Steiner M, Kisser R, Macey S.M., Thayer D. (2013). Accidents and injuries in the EU. Results of the EuroSafe Reports. Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz. 2014 Jun 57(6)

tabellarischer und anonymisierter Form zur Verfügung gestellt. Die Daten betreffend 2016 wurden teilweise auf Basis der noch nicht endgültigen Monatsmeldungen erstellt, sodass geringfügige Änderungen noch wahrscheinlich sind.

Mit insgesamt 3.485 durchgeführten Interviews liegt eine repräsentative Stichprobe von ca. 28 Prozent aller Sportunfallpatienten in Vorarlbergs Krankenhäusern vor (d.h., dass mindestens jeder vierte Behandelte erfasst wurde). Die Ergebnisse der Datenanalyse werden in den folgenden Kapiteln des Berichts präsentiert.

Ergebnisse

In diesem Kapitel werden ausgewählte Ergebnisse der Befragung und der begleitenden Datenanalyse deskriptiv dargestellt, die aus Sicht der Autoren besonders interessant sind und die in weiterer Folge auch in gesonderten wissenschaftlichen Publikationen verbreitet werden sollen.

Als Einstieg in die Thematik werden im Kapitel „Sportunfälle im Überblick“ die Befragungsergebnisse der IDB Austria Standarderhebung verknüpft mit ausgewählten Fragen der zusätzlichen Befragungsmodule.

Danach folgen die Abschnitte mit jenen Sportarten bzw. -verletzten, auf die im Rahmen dieses Projekts besonderes Augenmerk gelegt wurde: Fußball, Wandern und Bergsteigen, sowie Mountainbiken.

Zusätzlich werden im Anhang die Ergebnisse zu allen Fragen der zusätzlichen Befragungsmodule systematisch nach Altersgruppe, Geschlecht und Bildungsstatus tabellarisch dargestellt.

1.1 Sportunfälle im Überblick

In den nachfolgenden fünf Krankenhäusern Vorarlbergs wurden im Erhebungszeitraum November 2015 bis inkl. Oktober 2016 (zwölf Erhebungsmonate) insgesamt 3.485 Interviews mit Sportunfallpatienten durchgeführt (Tabelle 2).

Spital	Anzahl	Anteil
LKH Hohenems	921	26%
LKH Bregenz	905	26%
KH Dornbirn	663	19%
LKH Bludenz	654	19%
LKH Feldkirch	342	10%
Gesamt	3.485	100%

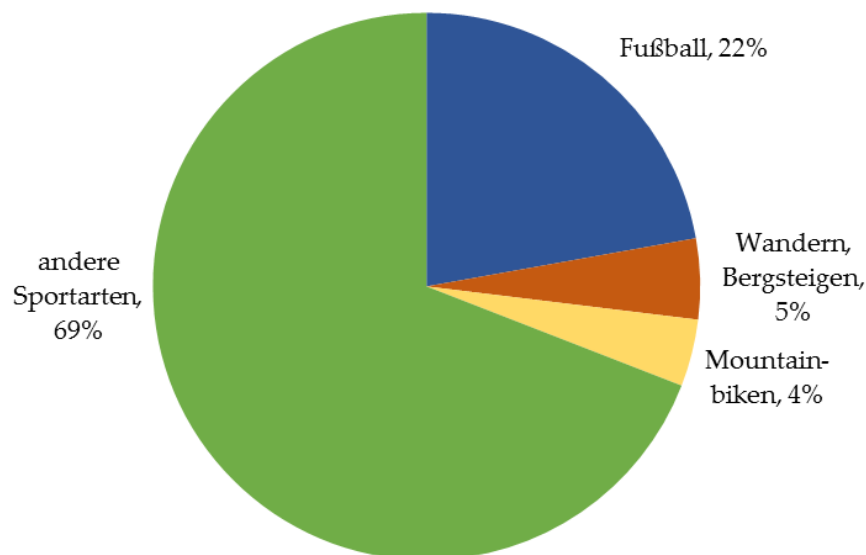
Tabelle 2: Anzahl der Interviews nach Erhebungsspitaler

Die meisten verletzten Sportler mussten auf Grund von Unfällen beim Fußball (22%), beim Skifahren (18%), beim Mannschaftssport mit Ball (außer Fußball; wie z.B. Volley-, Hand-, Basket-, Völkerball) (13%) und beim Radfahren (7%) behandelt werden. Beim Wandern und Bergsteigen verletzten sich fünf Prozent und beim Mountainbiken vier Prozent aller befragten Verletzten (Tabelle 3).

Sportart	Anzahl	Anteil
Fußball	773	22%
Alpiner Skilauf	620	18%
Anderer Mannschaftssport mit Ball,	437	13%
davon <i>Volleyball</i>	128	4%
<i>Handball als Mannschaftssport</i>	88	3%
<i>Basketball</i>	82	2%
Radfahren	227	7%
Turnen, Leichtathletik	226	6%
davon <i>Turnen</i>	180	5%
Wandern, Bergsteigen	166	5%
Joggen/Laufen, Nordic Walking	151	4%
Mountainbiken	138	4%
Rollsport	121	3%
Snowboard	91	3%
Kampfsport	83	2%
Sport auf Rädern (motorisiert)	64	2%
Schwimmen	49	1%
Eishockey	45	1%
Klettern, Abenteuer	40	1%
Reitsport	38	1%
Eislaufen	34	1%
Rodeln, Bob	33	1%
Tennis, Tischtennis, Schlägersport	29	1%
Anderer Sportart auf Eis/Schnee	25	1%
Anderer Wassersport	24	1%
Kraftsport	20	1%
Tanzsport	18	1%
Flugsport	14	0%
Mannschaftssport mit Schlagholz/stock	14	0%
Präzisionssport	5	0%
Gesamt	3.485	100%

Tabelle 3: Anzahl der durchgeführten Interviews nach Sportart

Sommersport. Etwa ein Drittel (31%) aller verletzten Sportler in Vorarlberg mussten nach Unfällen beim Fußballspielen, Mountainbiken sowie Wandern und Bergsteigen im Krankenhaus behandelt werden. Auf diese drei ausgewählten Sportarten wurde im Rahmen dieses Berichts ein besonderer Schwerpunkt gelegt; detaillierte Ergebnisse zu diesen „Fokussportarten“ finden sich in den nachfolgenden Kapiteln (Abbildung 1). Eine Analyse der Wintersportunfälle (Ski, Snowboard) hat im Jahr 2012 stattgefunden.



n= 3.485

Abbildung 1: Verletzte nach Unfällen beim Fußballspielen, Wandern, Bergsteigen und Mountainbiken

Alter. Der Großteil aller Verletzten war zwischen 25 und 64 Jahre alt (38%); 29 Prozent waren Kinder unter 15 und 28 Prozent Jugendliche zwischen 15 und 24 Jahren, weitere fünf Prozent waren 65 Jahre oder älter. Bei Turnen bzw. Leichtathletik ist der Anteil der Verletzten unter 15 Jahren innerhalb der betrachteten Sportart am höchsten (73%). Bei „anderen Sportarten auf Eis oder Schnee“, wie z.B. beim Langlaufen, verunfallten hingegen vergleichsweise häufiger Personen über 64 Jahren (28%).

Beim Fußballspielen war der Großteil der Verletzten zwischen 15 und 24 Jahre alt (44%), 31 Prozent waren unter 15 und 25 Prozent zwischen 25 und 64 Jahren.

Verletzte beim Wandern und Bergsteigen waren überwiegend zwischen 25 und 64 Jahren alt (67%) und rund ein Fünftel (22%) war über 64 Jahre alt; der Anteil der unter 15-Jährigen (5%) und der 15- bis 24-Jährigen (6%) ist eher gering. Die befragten Mountainbiker waren zum Zeitpunkt der Verletzung überwiegend zwischen 25 und 64 Jahren alt (73%), 18 Prozent waren zwischen 15 und 24 Jahren (Tabelle 4).

Alter der Verletzten	< 15 Jahre	15-24 Jahre	25-64 Jahre	65+ Jahre	Gesamt n
Fußball	31%	44%	25%	-	773
Alpiner Skilauf	16%	14%	59%	11%	620
Anderer Mannschaftssport mit Ball	51%	35%	14%	1%	437
Radfahren	19%	12%	52%	17%	227
Turnen, Leichtathletik	73%	15%	9%	2%	226
Wandern, Bergsteigen	5%	6%	67%	22%	166
Joggen/Laufen, Nordic Walking	32%	17%	46%	5%	151
Mountainbiken	6%	18%	73%	3%	138
Rollsport	46%	31%	22%	1%	121
Snowboard	19%	42%	40%	-	91
Kampfsport	29%	48%	23%	-	83
Sport auf Rädern (motorisiert)	8%	38%	52%	3%	64
Schwimmen	24%	47%	24%	4%	49
Eishockey	9%	49%	42%	-	45
Klettern, Abenteuer	20%	28%	50%	3%	40
Reitsport	21%	34%	45%	-	38
Eislaufen	53%	21%	24%	3%	34
Rodeln, Bob	36%	24%	39%	-	33
Tennis, Tischtennis, Schlägersport	10%	17%	55%	17%	29
Anderer Sportart auf Eis/Schnee	4%	12%	56%	28%	25
Anderer Wassersport	4%	38%	50%	8%	24
Kraftsport	-	50%	45%	5%	20
Tanzsport	28%	17%	44%	11%	18
Flugsport	-	14%	86%	-	14
Mannschaftssport mit Schlagholz/stock	43%	36%	21%	-	14
Präzisionssport	20%	20%	40%	20%	5
Gesamt %	29%	28%	38%	5%	100%
Gesamt n	1.015	966	1.319	185	3.485

Tabelle 4: Verletzte nach Sportart und Altersgruppe

Geschlecht. Rund zwei Drittel (67%) aller spitalsbehandelten Verletzten nach Sportunfällen in Vorarlberg waren Männer, ein Drittel waren Frauen. Vor allem bei Eishockey (100%), Fußball und Sport auf motorisierten Rädern (je 92%) liegt der Anteil der verletzten Männer deutlich über jenem der Frauen. Umgekehrt verhält es sich beim Reitsport: 95 Prozent der spitalbehandelten Verletzten waren Frauen.

Der Anteil der verletzten männlichen Mountainbiker (77%) liegt deutlich über jenem der weiblichen (23%). Beim Wandern und Bergsteigen verletzten sich mehr Frauen (61%) als Männer (39%) (Tabelle 5).

Geschlecht der Verletzten	Männlich	Weiblich	Gesamt n
Fußball	92%	8%	773
Alpiner Skilauf	57%	43%	620
Anderer Mannschaftssport mit Ball	52%	48%	437
Radfahren	62%	38%	227
Turnen, Leichtathletik	46%	54%	226
Wandern, Bergsteigen	39%	61%	166
Joggen/Laufen, Nordic Walking	52%	48%	151
Mountainbiken	77%	23%	138
Rollsport	70%	30%	121
Snowboard	82%	18%	91
Kampfsport	87%	13%	83
Sport auf Rädern (motorisiert)	92%	8%	64
Schwimmen	67%	33%	49
Eishockey	100%	-	45
Klettern, Abenteuer	65%	35%	40
Reitsport	5%	95%	38
Eislaufen	44%	56%	34
Rodeln, Bob	70%	30%	33
Tennis, Tischtennis, Schlägersport	79%	21%	29
Anderer Sportart auf Eis/Schnee	52%	48%	25
Anderer Wassersport	58%	42%	24
Kraftsport	80%	20%	20
Tanzsport	28%	72%	18
Flugsport	79%	21%	14
Mannschaftssport mit Schlagholz/stock	71%	29%	14
Präzisionssport	80%	20%	5
Gesamt %	67%	33%	100%
Gesamt n	2.318	1.167	3.485

Tabelle 5: Verletzte nach Sportart und Geschlecht

Organisation. Etwas mehr als die Hälfte der verletzten Personen nach Sportunfällen (51%) wurde bei der Ausübung einer nicht organisierten sportlichen Betätigung in der Freizeit verletzt, 36 Prozent bei einer organisierten, weitere 13 Prozent verletzten sich beim Sportunterricht bzw. im Rahmen des Schulsports.

Beim Eishockey spielen (91%) bzw. beim Kampfsport (89%) verletzten sich die Sportler vergleichsweise häufig im Rahmen der organisierten Sportausübung. Innerhalb der Sportarten Schwimmen (96%), Snowboard (95%), Rollsport (93%), Radfahren (91%) und alpiner Skilauf (90%) ist der Anteil der Verunfallten, die den Sport nicht organisiert in der Freizeit ausübten am höchsten. Der Anteil der Verletzten im Schulsport ist beim Mannschaftssport mit Ball (ohne Fußball) mit 46% am höchsten (Tabelle 6). In dieser Kategorie entfallen 29% der Unfälle auf Volleyball, 20% auf Handball und 19% auf Basketball.

Beim Fußball liegt der Anteil jener, die sich im Rahmen der organisierten Sportausübung ihre Verletzung zu gezogen haben mehr als doppelt so hoch (77%), wie in Summe über alle Sportverletzten betrachtet (36%). 14 Prozent verunfallten bei der nicht organisierten Sportausübung in der Freizeit; neun Prozent verletzten sich beim Fußballspielen im Sportunterricht/Schulsport (Tabelle 6).

Art der Betätigung	Organisierte Sportausübung/körperl. Betätigung (Freizeit)	Sport/körperl. Betätigung nicht organisiert (Freizeit)	Sportunterricht und Schulsport	Gesamt n
Fußball	77%	14%	9%	773
Alpiner Skilauf	7%	90%	2%	620
Anderer Mannschaftssport mit Ball	50%	4%	46%	437
Radfahren	9%	91%	-	227
Turnen, Leichtathletik	23%	37%	41%	226
Wandern, Bergsteigen	10%	87%	2%	166
Joggen/Laufen, Nordic Walking	11%	58%	30%	151
Mountainbiken	14%	86%	-	138
Rollsport	7%	93%	1%	121
Snowboard	5%	95%	-	91
Kampfsport	89%	10%	1%	83
Sport auf Rädern (motorisiert)	47%	53%	-	64
Schwimmen	2%	96%	2%	49
Eishockey	91%	9%	-	45
Klettern, Abenteuer	38%	55%	8%	40
Reitsport	24%	76%	-	38
Eislaufen	24%	59%	18%	34
Rodeln, Bob	9%	85%	6%	33
Tennis, Tischtennis, Schlägersport	79%	21%	-	29
Andere Sportart auf Eis/Schnee	36%	64%	-	25
Anderer Wassersport	17%	83%	-	24
Kraftsport	30%	70%	-	20
Tanzsport	61%	33%	6%	18
Flugsport	43%	57%	-	14
Mannschaftssport mit Schlagholz/stock	57%	7%	36%	14
Präzisionssport	40%	60%	-	5
Gesamt %	36%	51%	13%	100%
Gesamt n	1.250	1.787	448	3.485

Tabelle 6: Verletzte nach Sportart und Art der Betätigung

Wanderer verletzten sich am häufigsten bei der nicht organisierten Ausübung (87%), nur zehn Prozent der organisierten.

Eine ähnliche Verteilung wie beim Wandern und Bergsteigen zeigt sich auch beim Mountainbiken: hier verletzten sich 86 Prozent bei der nicht organisierten Sportausübung und 14 Prozent bei der organisierten (Tabelle 6).

Erfahrung	Anfänger	Leicht fortgeschritten	Fortgeschritten	Sehr fortgeschritten	Experte	Gesamt n
Fußball	6%	15%	37%	32%	9%	773
Alpiner Skilauf	5%	13%	42%	33%	8%	620
Anderer Mannschaftssport mit Ball	12%	24%	40%	17%	7%	437
Radfahren	7%	15%	48%	26%	3%	227
Turnen, Leichtathletik	25%	25%	32%	14%	4%	226
Wandern, Bergsteigen	6%	14%	52%	23%	4%	166
Joggen/Laufen, Nordic Walking	7%	21%	49%	18%	5%	151
Mountainbiken	6%	16%	54%	21%	4%	138
Rollsport	19%	23%	43%	13%	2%	121
Snowboard	14%	12%	36%	30%	8%	91
Kampfsport	6%	16%	36%	29%	13%	83
Sport auf Rädern (motorisiert)	8%	16%	36%	33%	8%	64
Schwimmen	10%	12%	55%	22%	-	49
Eishockey	11%	4%	29%	27%	29%	45
Klettern, Abenteuer	13%	33%	43%	8%	5%	40
Reitsport	5%	11%	45%	34%	5%	38
Eislaufen	32%	32%	21%	6%	9%	34
Rodeln, Bob	27%	42%	18%	6%	6%	33
Tennis, Tischtennis, Schlägersport	7%	7%	7%	59%	21%	29
Anderer Sportart auf Eis/Schnee	32%	20%	24%	16%	8%	25
Anderer Wassersport	17%	21%	46%	17%	-	24
Kraftsport	-	30%	40%	30%	-	20
Tanzsport	-	33%	28%	28%	11%	18
Flugsport	29%	21%	29%	21%	-	14
Mannschaftssport mit Schlagholz/stock	29%	-	36%	7%	29%	14
Präzisionssport	-	20%	20%	40%	20%	5
Gesamt %	10%	18%	40%	25%	7%	100%
Gesamt n	337	611	1.408	884	245	3.485

Tabelle 7: Wie viel Erfahrung haben Sie bei dieser Sportart, wegen der Sie hier in Behandlung sind?

Erfahrung und Können. Über alle Sportverletzten betrachtet, schätzen sich 40 Prozent bei der zum Unfallzeitpunkt ausgeübten Sportart als „fortgeschritten“ ein, 25 Prozent als „sehr fortgeschritten“. Vor allem jene Patienten, die beim Tischtennis, Tennis bzw. Schlägersport verunfallten schätzten sich deutlich häufiger als „sehr fortgeschritten“ (59%) bzw. „Experte“ (21%) ein als in den übrigen Sportarten. Vergleichsweise hoch liegt die Einschätzung als „Anfänger“ besonders bei den Befragten, die sich beim Eislaufen bzw. einer anderen Sportart auf Eis oder Schnee (je 32%) verletztten.

Verletzte Fußballer schätzten sich häufiger als der Durchschnitt als „sehr fortgeschritten“ ein (32%).

Mehr als die Hälfte der Wanderer schätzte sich als „fortgeschritten“ ein (52%), insgesamt 27 Prozent halten sich für „sehr fortgeschritten“ bzw. „Experten“, was leicht unter dem Durchschnitt aller Verletzten liegt.

Ein sehr ähnliches Bild zeigt sich bei den verletzten Mountainbikern: 54 Prozent halten sich für „fortgeschritten“, insgesamt 25 Prozent für „sehr fortgeschritten“ bzw. „Experten“ (Tabelle 7).

Motive. Mehr als die Hälfte der befragten Verletzten (58%) gab als Hauptmotiv für die Ausübung des Sports „Spaß an der Bewegung und Freude am Sport“ an, weitere 16 Prozent „Training“. Der Gedanke der Gesundheitsförderung war bei den verletzten befragten Radfahrern am höchsten (35%). Spaß an der Bewegung und Freude am Sport wurde vor allem bei den Verletzten aus den Bereichen Snowboard (93%) und alpiner Skilauf (81%) als Hauptmotiv für die Sportausübung angegeben.

Etwa jeder zweite (53%) der verletzten Fußballer gab an, aus Spaß an der Bewegung und Freude am Sport diese Sportart auszuüben; der Anteil jener, die den Sport aufgrund von „Training“ ausüben ist mit 27 Prozent - verglichen mit anderen Sportarten - relativ hoch.

30 Prozent der verletzten Wanderer gaben an, diesen Sport zum „Naturerlebnis“ auszuüben, 23 Prozent gehen zur „Förderung der Gesundheit“ wandern.

Fast drei Viertel (74%) der spitalsbehandelten Verletzten nach Unfällen beim Mountainbiken gaben an, dass sie diesen Sport aus „Spaß an der Bewegung“ bzw. „Freude am Sport“ ausüben, weitere 14 Prozent üben diesen aus, um ihre Gesundheit zu fördern (Tabelle 8).

Vorbereitung. Je nach Sportart bereiteten sich die befragten Unfallopfer unterschiedlich auf die Ausübung des Sports vor. Insgesamt gab etwa die Hälfte der (48%) Sportverletzten an sich aufzuwärmen und zu dehnen, weitere 41 Prozent trafen keine entsprechenden Vorbereitungen.

Der Anteil jener, die sich auf die ausgeübte Sportart gar nicht vorbereitet haben, ist bei den Verletzten nach Unfällen beim Rodeln, Bobfahren (85%), Schwimmen (82%) und Radfahren (81%) am höchsten. Hier wurde also in den meisten Fällen sofort mit dem Sport begonnen ohne sich auf irgendeine Weise Vorzubereiten bzw. Aufzuwärmen. Bei den Spitalspatienten die sich hingegen beim Kampfsport oder beim Fußballspielen verletzt haben, gab die Mehrheit (je 82%) an, sich vor der Sportausübung aufgewärmt und gedehnt zu haben (Tabelle 9).

Hauptmotiv	Gesundheitsförderung	Spaß an der Bewegung / Freude am Sport	Training	Freunde/Bekanntes Treffen	Naturerlebnis	Anderes Hauptmotiv	Wettkampf	Gesamt n
Fußball	5%	53%	27%	8%	-	4%	3%	773
Alpiner Skilauf	4%	81%	5%	2%	7%	1%	0%	620
Anderer Mannschaftssport mit Ball	4%	48%	22%	7%	-	16%	3%	437
Radfahren	35%	47%	6%	4%	2%	6%	-	227
Turnen, Leichtathletik	9%	47%	19%	2%	-	19%	4%	226
Wandern, Bergsteigen	23%	38%	3%	2%	30%	4%		166
Joggen/Laufen, Nordic Walking	22%	44%	23%	-	1%	8%	2%	151
Mountainbiken	14%	74%	6%	2%	4%	-	-	138
Rollsport	-	77%	2%	14%	-	7%	1%	121
Snowboard	1%	93%	-	1%	1%	3%	-	91
Kampfsport	8%	35%	35%	-	-	6%	16%	83
Sport auf Rädern (motorisiert)	-	58%	22%	2%	5%	3%	11%	64
Schwimmen	6%	63%	4%	18%	8%	-	-	49
Eishockey	-	58%	36%	2%	-	-	4%	45
Klettern, Abenteuer	10%	60%	15%	-	10%	5%	-	40
Reitsport	5%	61%	21%	-	8%	3%	3%	38
Eislaufen	9%	53%	3%	15%	-	21%	-	34
Rodeln, Bob	-	67%	3%	12%	9%	9%	-	33
Tennis, Tischtennis, Schlägersport	-	45%	41%	7%	-	3%	3%	29
Anderer Sportart auf Eis/Schnee	8%	64%	8%	-	4%	8%	8%	25
Anderer Wassersport	-	67%	4%	17%	4%	8%	-	24
Kraftsport	25%	30%	45%	-	-	-	-	20
Tanzsport	-	72%	22%	6%	-	-	-	18
Flugsport	-	64%	7%	-	29%	-	-	14
Mannschaftssport mit Schlagholz/stock	7%	21%	36%	7%	-	14%	14%	14
Präzisionssport	20%	40%	20%	-	20%	-	-	5
Gesamt %	9%	58%	16%	5%	4%	6%	2%	100%
Gesamt n	303	2.027	553	172	130	222	78	3.485

Tabelle 8: Warum üben Sie diese Sportart aus? (Hauptmotiv)

Anders verhält es sich bei den verletzten Wanderern und Bergsteigern: hier bereiten sich 78 Prozent gar nicht vor und nur zehn Prozent gaben an sich aufzuwärmen oder zu dehnen. Sehr ähnlich ist das Bild bei den verletzten Mountainbikern: hier bereiten sich 70 Prozent gar nicht vor, je 15 Prozent wärmen sich auf bzw. machen eine andere körperliche Vorbereitung (Tabelle 9).

Vorbereitung	Gar nicht	Aufwärmen, Dehnen	Andere körperliche Vorbereitungen	Gesamt n
Fußball	15%	82%	2%	773
Alpiner Skilauf	51%	25%	25%	620
Anderer Mannschaftssport mit Ball	24%	70%	7%	437
Radfahren	81%	8%	11%	227
Turnen, Leichtathletik	42%	54%	4%	226
Wandern, Bergsteigen	78%	10%	12%	166
Joggen/Laufen, Nordic Walking	29%	66%	5%	151
Mountainbiken	70%	15%	15%	138
Rollsport	76%	20%	4%	121
Snowboard	47%	40%	13%	91
Kampfsport	6%	82%	12%	83
Sport auf Rädern (motorisiert)	48%	19%	33%	64
Schwimmen	82%	16%	2%	49
Eishockey	9%	69%	22%	45
Klettern, Abenteuer	20%	63%	18%	40
Reitsport	53%	16%	32%	38
Eislaufen	76%	18%	6%	34
Rodeln, Bob	85%	9%	6%	33
Tennis, Tischtennis, Schlägersport	14%	76%	10%	29
Anderer Sportart auf Eis/Schnee	32%	56%	12%	25
Anderer Wassersport	79%	17%	4%	24
Kraftsport	25%	70%	5%	20
Tanzsport	22%	78%	-	18
Flugsport	43%	14%	43%	14
Mannschaftssport mit Schlagholz/stock	14%	79%	7%	14
Präzisionssport	20%	40%	40%	5
Gesamt %	41%	48%	11%	100%
Gesamt n	1.431	1.674	380	3.485

Tabelle 9: Wie bereiten Sie sich körperlich auf die Sportausübung vor?

Ausübung. Die spitalbehandelten Patienten, die sich beim Reit- (68%) bzw. Kampfsport (59%) verletzten, gaben am häufigsten an, diese Sportart ganzjährig auszuüben. Sportler, die sich beim Schwimmen bzw. anderen Wassersportarten verletzt haben, gaben am häufigsten an, unterschiedliche Sportarten das ganze Jahr über auszuüben.

41 Prozent der verletzten Fußballer üben das ganze Jahr über diesen Sport aus, bei den Personen, die sich beim Wandern verletzt haben, liegt der Anteil bei 23 Prozent und bei den verletzten Mountainbikern bei zwölf Prozent (Tabelle 10).

Sportverhalten	ganzes Jahr diesen Sport	ganzes Jahr unterschiedliche Sportarten	zu unterschiedlichen Saisonen unterschiedliche Sportarten	Anderes Sportverhalten	Gesamt n
Fußball	41%	35%	17%	7%	773
Alpiner Skilauf	3%	58%	25%	15%	620
Anderer Mannschaftssport mit Ball	21%	39%	30%	10%	437
Radfahren	25%	41%	16%	18%	227
Turnen, Leichtathletik	25%	29%	26%	20%	226
Wandern, Bergsteigen	23%	39%	17%	21%	166
Joggen/Laufen, Nordic Walking	21%	36%	32%	11%	151
Mountainbiken	12%	59%	25%	4%	138
Rollsport	11%	50%	25%	14%	121
Snowboard	1%	62%	31%	7%	91
Kampfsport	59%	29%	10%	2%	83
Sport auf Rädern (motorisiert)	19%	55%	17%	9%	64
Schwimmen	4%	69%	20%	6%	49
Eishockey	47%	27%	20%	7%	45
Klettern, Abenteuer	15%	53%	30%	3%	40
Reitsport	68%	16%	13%	3%	38
Eislaufen	3%	32%	26%	38%	34
Rodeln, Bob	-	30%	33%	36%	33
Tennis, Tischtennis, Schlägersport	41%	41%	17%	-	29
Anderer Sportart auf Eis/Schnee	4%	64%	24%	8%	25
Anderer Wassersport	-	79%	21%	-	24
Kraftsport	50%	35%	10%	5%	20
Tanzsport	39%	39%	11%	11%	18
Flugsport	-	64%	29%	7%	14
Mannschaftssport mit Schlagholz/stock	29%	43%	29%	-	14
Präzisionssport	40%	60%	-	-	5
Gesamt %	23%	43%	22%	12%	100%
Gesamt n	794	1.506	783	402	3.485

Tabelle 10: Wie sieht Ihr Sportverhalten aus?

Fitness. Bei der Einschätzung der Fitness gaben 40 Prozent aller Verletzten an „gut“ in Form zu sein, 31 Prozent „sehr gut“ und 22 Prozent „eher gut“. Sechs Prozent schätzten die eigene Fitness als „eher schlecht“ und ein Prozent als „schlecht“ ein. Am fittesten halten sich die Verletzten aus dem Bereich Kraftsport und Kampfsport hier gaben 70 Prozent bzw. 64 Prozent an, „sehr gut“ in Form zu sein. Ihre eigene Fitness am schlechtesten schätzten hingegen Personen ein, die sich beim Eislaufen (6% „schlecht“, 6% „sehr schlecht“) verletzt haben (Tabelle 11).

Fitness	Sehr gut	Gut	Eher gut	Eher schlecht	Schlecht	Sehr schlecht	Gesamt n
Fußball	37%	40%	19%	3%	1%	0%	773
Alpiner Skilauf	23%	43%	24%	9%	1%	0%	620
Anderer Mannschaftssport mit Ball	32%	35%	27%	6%	0%	0%	437
Radfahren	19%	41%	28%	10%	0%	0%	227
Turnen, Leichtathletik	38%	39%	18%	4%	1%	0%	226
Wandern, Bergsteigen	15%	49%	25%	8%	2%	-	166
Joggen/Laufen, Nordic Walking	29%	39%	26%	5%	1%	-	151
Mountainbiken	30%	49%	18%	1%	1%	-	138
Rollsport	21%	47%	22%	9%	-	-	121
Snowboard	45%	35%	16%	3%	-	-	91
Kampfsport	64%	22%	11%	2%	1%	-	83
Sport auf Rädern (motorisiert)	28%	44%	27%	2%	-	-	64
Schwimmen	33%	47%	16%	4%	-	-	49
Eishockey	60%	27%	9%	2%	2%	-	45
Klettern, Abenteuer	20%	70%	10%	-	-	-	40
Reitsport	16%	55%	24%	5%	-	-	38
Eislaufen	15%	35%	38%	6%	6%	-	34
Rodeln, Bob	15%	36%	39%	9%	-	-	33
Tennis, Tischtennis, Schlägersport	52%	38%	10%	-	-	-	29
Anderer Sportart auf Eis/Schnee	36%	32%	24%	8%	-	-	25
Anderer Wassersport	29%	38%	25%	8%	-	-	24
Kraftsport	70%	25%	5%	-	-	-	20
Tanzsport	39%	39%	22%	-	-	-	18
Flugsport	29%	36%	29%	7%	-	-	14
Mannschaftssport mit Schlagholz/stock	50%	21%	21%	7%	-	-	14
Präzisionssport	20%	40%	40%	-	-	-	5
Gesamt %	31%	40%	22%	6%	1%	0%	100%
Gesamt n	1.081	1.408	772	197	22	5	3.485

Tabelle 11: Wie schätzen Sie Ihre Fitness ein?

77 Prozent der verletzten Fußballer schätzten ihre Fitness als „sehr gut“ bzw. „gut“ ein, nur insgesamt vier Prozent bezeichnen sich als „eher schlecht“ bzw. „schlecht“.

Fast die Hälfte der verletzten Wanderer schätzte ihre Fitness als „gut“ ein (49%), weitere 25 Prozent als „eher gut“; der Anteil jener, die ihre Fitness als „sehr gut“ einschätzten ist im Vergleich mit allen anderen Sportarten eher gering (15%).

30 Prozent der verletzten Mountainbiker schätzen ihre Fitness als „sehr gut“ ein und 49 Prozent mit „gut“; nur zwei Prozent schätzen ihre Fitnesszustand als „eher schlecht“ bzw. „schlecht“ ein (Tabelle 11).

Sicherheit. Weiter wurden die Verletzten hinsichtlich ihrer persönlichen Einschätzung der Sicherheit der zum Zeitpunkt des Unfalls ausgeübten Sportart hinsichtlich Verletzungen befragt. Im Durchschnitt halten 36 Prozent aller Sportverletzten die Sportart, die sie zum Zeitpunkt des Unfalls ausübten für „eher sicher“, 40 Prozent für „sehr sicher bzw. sicher“. Etwa ein Fünftel (18%) hält sie für „eher unsicher“ und sechs Prozent für „unsicher bzw. sehr unsicher“.

Spitalspatienten, die beim Wandern und Bergsteigen bzw. beim Kraftsport verunfallten, schätzen ihre ausgeübte Sportart für am Sichersten ein (Kraftsport: 80% als „sehr sicher“ bzw. „sicher“, Wandern: 77%). Als „sehr unsicher“ schätzten vor allem die Verletzten aus den Bereichen Rollsport (4%) und Eislaufen (3%) ihre Sportart ein.

Der Großteil der verletzten Fußballer schätzte Fußballspielen als „eher sicher“ (38%) bzw. „sicher“ (29%) ein; weitere 22 Prozent halten Fußballspielen für „eher unsicher“.

46 Prozent der verletzten Mountainbiker, hält Mountainbiken für „eher sicher“, ein Drittel für „sicher“ und drei Prozent für „sehr sicher“; ein Fünftel (20%) schätzt diese ausgeübte Sportart für „eher unsicher“, „unsicher“ bzw. „sehr unsicher“ ein (Tabelle 12).

Sicherheit	Sehr sicher	Sicher	Eher sicher	Eher unsicher	Unsicher	Sehr unsicher	Gesamt n
Fußball	5%	29%	38%	22%	4%	1%	773
Alpiner Skilauf	3%	34%	37%	21%	4%	0%	620
Anderer Mannschaftssport mit Ball	7%	29%	41%	18%	5%	1%	437
Radfahren	6%	45%	38%	10%	2%	-	227
Turnen, Leichtathletik	10%	31%	33%	18%	7%	1%	226
Wandern, Bergsteigen	16%	61%	20%	3%	-	-	166
Joggen/Laufen, Nordic Walking	24%	40%	28%	5%	2%	-	151
Mountainbiken	3%	33%	46%	12%	7%	1%	138
Rollsport	4%	20%	35%	29%	8%	4%	121
Snowboard	8%	22%	40%	25%	5%	-	91
Kampfsport	12%	37%	34%	12%	5%	-	83
Sport auf Rädern (motorisiert)	2%	19%	53%	14%	11%	2%	64
Schwimmen	12%	59%	18%	6%	4%	-	49
Eishockey	4%	24%	33%	36%	2%	-	45
Klettern, Abenteuer	3%	43%	35%	20%	-	-	40
Reitsport	5%	29%	34%	24%	8%	-	38
Eislaufen	3%	18%	29%	29%	18%	3%	34
Rodeln, Bob	-	18%	39%	39%	3%	-	33
Tennis, Tischtennis, Schlägersport	34%	38%	21%	-	7%	-	29
Anderer Sportart auf Eis/Schnee	16%	48%	24%	4%	8%	-	25
Anderer Wassersport	13%	33%	29%	21%	4%	-	24
Kraftsport	35%	45%	20%	-	-	-	20
Tanzsport	11%	56%	17%	11%	6%	-	18
Flugsport	14%	14%	36%	36%	-	-	14
Mannschaftssport mit Schlagholz/stock	7%	36%	14%	21%	21%	-	14
Präzisionssport	40%	40%	-	20%	-	-	5
Gesamt %	7%	33%	36%	18%	5%	1%	100%
Gesamt n	252	1.167	1.252	630	158	26	3.485

Tabelle 12: Für wie Sicher halten Sie diese Sportart in Hinblick auf Verletzungen?

Unfallerfahrung. Mehr als drei Viertel (77%) aller Patienten gaben im Durchschnitt an, in den letzten fünf Jahren keine spitalsbehandelte Verletzung in jener Sportart erlitten zu haben, auf Grund der sie sich derzeit in Krankenhausbehandlung befinden; 14 Prozent hatten hingegen bereits eine, acht Prozent hatten schon mehrere Verletzungen (Tabelle 13).

Weit mehr als die Hälfte (58%) der verletzten Eishockeyspieler hat sich in den letzten fünf Jahren bei der Ausübung dieser Sportart zumindest ein Mal so schwer verletzt, dass sie ein Krankenhaus aufsuchen mussten; die Hälfte davon mehrmals.

Auch bei den verletzten Fußballspielern liegt der Anteil jener, die sich in den letzten fünf Jahren beim Fußballspielen zumindest einmal krankenhaushausreif verletzt haben mit 43 Prozent auf hohem Niveau (23% hatten eine, 20% mehrere Verletzungen); bei den rezent verletzten Mountainbikern liegt der Anteil bei 21 Prozent und bei den Wanderern und Bergsteigern bei sieben Prozent (Tabelle 13).

Verletzung in dieser Sportart	Nein	Ja, eine	Ja, mehrere	Gesamt n
Fußball	57%	23%	20%	773
Alpiner Skilauf	89%	10%	2%	620
Anderer Mannschaftssport mit Ball	74%	17%	9%	437
Radfahren	86%	11%	3%	227
Turnen, Leichtathletik	85%	9%	6%	226
Wandern, Bergsteigen	93%	6%	1%	166
Joggen/Laufen, Nordic Walking	90%	8%	2%	151
Mountainbiken	80%	17%	4%	138
Rollsport	80%	11%	9%	121
Snowboard	80%	14%	5%	91
Kampfsport	60%	20%	19%	83
Sport auf Rädern (motorisiert)	64%	25%	11%	64
Schwimmen	100%	-	-	49
Eishockey	42%	29%	29%	45
Klettern, Abenteuer	80%	15%	5%	40
Reitsport	74%	18%	8%	38
Eislaufen	85%	12%	3%	34
Rodeln, Bob	100%	-	-	33
Tennis, Tischtennis, Schlägersport	83%	14%	3%	29
Anderer Sportart auf Eis/Schnee	88%	8%	4%	25
Anderer Wassersport	100%	-	-	24
Kraftsport	100%	-	-	20
Tanzsport	100%	-	-	18
Flugsport	86%	14%	-	14
Mannschaftssport mit Schlagholz/stock	86%	14%	-	14
Präzisionssport	80%	-	20%	5
Gesamt %	77%	14%	8%	100%
Gesamt n	2.692	503	290	3.485

Tabelle 13: Hatten Sie in den vergangenen 5 Jahren bereits eine Verletzung in dieser Sportart, nach der Sie im Spital behandelt wurden?

Behandlungsart und Verletzungen. Fast drei Viertel (73%) aller Sportverletzten wurden nach dem Unfall ambulant behandelt, 27 Prozent stationär.

Der Anteil jener Spitalsbehandelten, die eine ambulante Behandlung benötigten liegt in der Sportart „Mannschaftssport mit Ball (außer Fußball)“ am höchsten (93%), gefolgt von Kampf- bzw. Kraftsport (je 90% ambulant). Der Anteil der stationär behandelten Verletzten liegt beim alpinen Skilauf (58%) bzw. „anderen Sportarten auf Eis oder Schnee“, wie beispielsweise Langlauf (52%), und beim Sport auf motorisierten Rädern (52%) am höchsten.

Nach Verletzungen beim Fußballspielen mussten 17 Prozent stationäre Behandlung in Anspruch nehmen; beim Wandern und Bergsteigen liegt der Anteil fast doppelt so hoch (32%) und beim Mountainbiken bei 43 Prozent (Tabelle 14).

Behandlungsart	ambulant	stationär	Gesamt n
Fußball	83%	17%	773
Alpiner Skilauf	42%	58%	620
Anderer Mannschaftssport mit Ball	93%	7%	437
Radfahren	73%	27%	227
Turnen, Leichtathletik	86%	14%	226
Wandern, Bergsteigen	68%	32%	166
Joggen/Laufen, Nordic Walking	87%	13%	151
Mountainbiken	57%	43%	138
Rollsport	78%	22%	121
Snowboard	66%	34%	91
Kampfsport	90%	10%	83
Sport auf Rädern (motorisiert)	48%	52%	64
Schwimmen	73%	27%	49
Eishockey	78%	22%	45
Klettern, Abenteuer	73%	28%	40
Reitsport	79%	21%	38
Eislaufen	88%	12%	34
Rodeln, Bob	70%	30%	33
Tennis, Tischtennis, Schlägersport	83%	17%	29
Anderer Sportart auf Eis/Schnee	48%	52%	25
Anderer Wassersport	88%	13%	24
Kraftsport	90%	10%	20
Tanzsport	78%	22%	18
Flugsport	50%	50%	14
Mannschaftssport mit Schlagholz/stock	86%	14%	14
Präzisionsport	60%	40%	5
Gesamt %	73%	27%	100%
Gesamt n	2.550	935	3.485

Tabelle 14: Behandlungsart nach dem Unfall (Sportunfälle)

1.2 Fokus – Unfälle beim Fußball

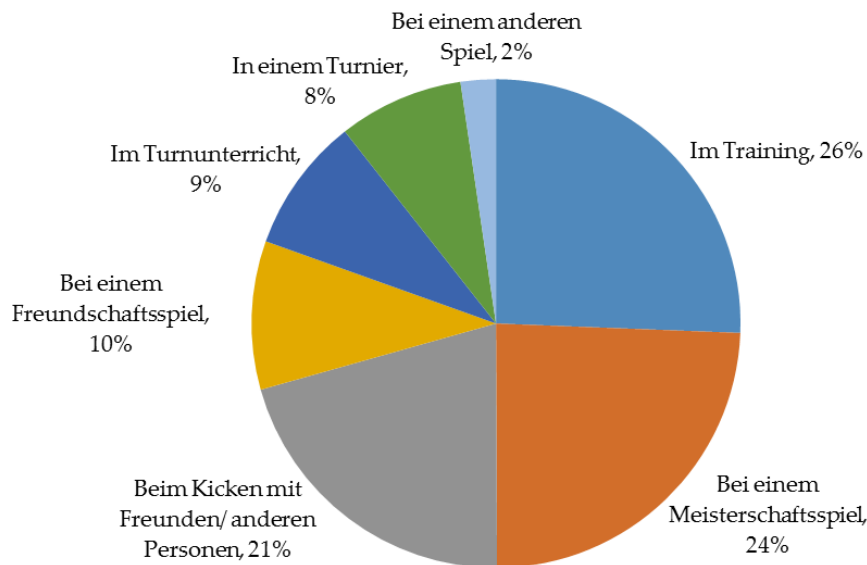
Im Erhebungszeitraum verletzten sich insgesamt 773 Personen (in der Stichprobe) beim Fußballspielen so schwer, dass sie eine Krankenhausbehandlung benötigten; dies sind 22 Prozent aller befragten Sportunfallopfer und sie ist somit die unfallträchtigste Sportart in Vorarlberg.

Männer (92%) verunfallten beim Fußballspielen deutlich häufiger als Frauen (8%). Besonders betroffen waren männliche Jugendliche zwischen 15 und 24 Jahren (41%) (Tabelle 15).

Geschlecht und Alter	Männlich	Weiblich	Gesamt %	Gesamt n
< 15 Jahre	27%	3%	31%	237
15-24 Jahre	41%	4%	44%	343
25-64 Jahre	24%	1%	25%	193
Gesamt %	92%	8%	100%	-
Gesamt n	713	60	-	773

Tabelle 15: Befragte nach Alter und Geschlecht

Rund ein Viertel (26%) aller Patienten verletzten sich im Training, 24 Prozent bei einem Meisterschaftsspiel. Etwa ein Fünftel (21%) verunfallten beim Kicken mit Freunden oder anderen Personen, je jeder zehnte zog sich bei einem Freundschaftsspiel bzw. im Turnunterricht eine Verletzung zu (Abbildung 2).



n= 773

Abbildung 2: Bei welcher Aktivität ist der Unfall passiert?

Der Großteil der verletzten Befragten spielte zum Zeitpunkt der Verletzung in keiner Liga (39%), 17 Prozent spielten in der Nachwuchsklasse (Tabelle 16).

Liga	Anzahl	Anteil
1. Bundesliga	8	1%
2. Bundesliga	8	1%
Regionalliga	24	3%
Vorarlbergliga	56	7%
Landesliga	44	6%
Landesklasse 1	39	5%
Landesklasse 2	24	3%
Landesklasse 3	34	4%
LAZ	14	2%
Nachwuchsklasse	133	17%
Altherren	39	5%
andere Liga	45	6%
keine Liga	305	39%
Gesamt	773	100%

Tabelle 16: In welcher Liga haben Sie zum Zeitpunkt der Verletzung gespielt?

In mehr als zwei Drittel (69%) der Fälle ereignete sich der Unfall auf einer im freien gelegenen Sportstätte, bei 19 Prozent der Unfälle handelte es sich um eine überdachte Sportstätte oder eine Sporthalle. Acht Prozent der Verletzten verunfallten auf bzw. in einer Sportanlage in der Schule oder Bildungsstätte (Abbildung 3).

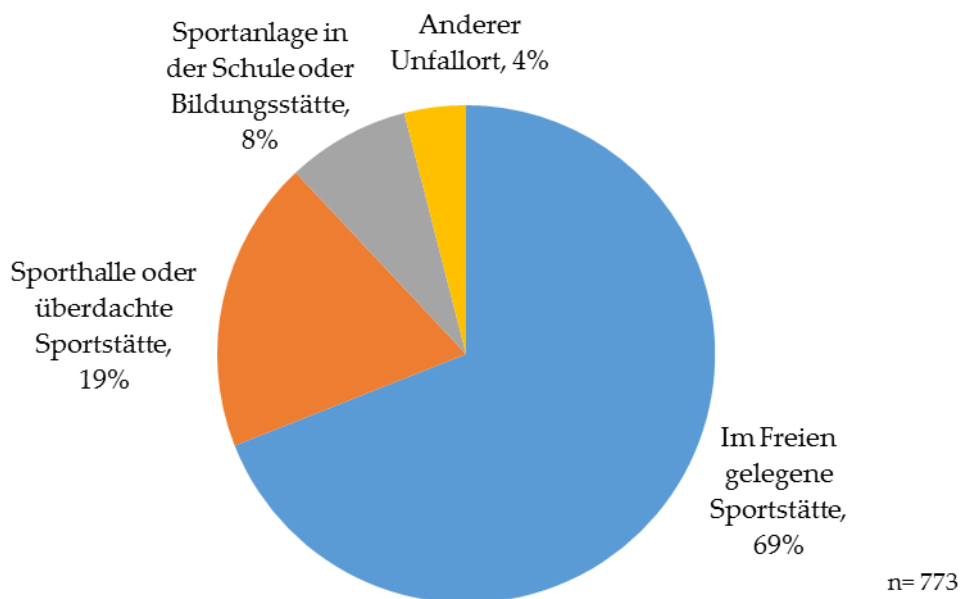


Abbildung 3: Wo ist der Unfall passiert?

Der Großteil der Unfälle (63%) ereignete sich mitten im Spiel, 22 Prozent verletzten sich gegen Ende des Spiels. Bei 12 Prozent der Befragten kam es zu Beginn des Spiels zu einem Unfall der zu einer spitalsbehandelten Verletzung führte, bei weiteren zwei Prozent beim Aufwärmen.

Waren die Spieler beim Training passierten die Verletzungen weniger häufig mitten im Spiel (55%) als etwa beim Kicken mit Freunden (76%) oder bei einem Freundschaftsspiel (72%). Bei einem Meisterschaftsspiel oder im Turnunterricht liegt der Anteil jener, die sich gegen Ende des Spiels verletzten (28%), doppelt so hoch wie bei jenen, die sich beim Kicken mit Freunden verletzt haben (Tabelle 17).

Unfallzeitpunkt	Zu Beginn	Mittendrin	Am Ende	Beim Aufwärmen	Beim Umziehen/ Duschen	Andere Aktivität	Gesamt n
Bei einem Freundschaftsspiel	9%	72%	17%	-	-	1%	76
Bei einem Meisterschaftsspiel	13%	57%	28%	2%	-	-	188
In einem Turnier	16%	61%	19%	5%	-	-	64
Beim Kicken mit Freunden/ anderen Personen	9%	76%	14%	1%	-	1%	160
Im Training	15%	55%	24%	5%	1%	1%	198
Im Turnunterricht	16%	57%	28%	-	-	-	69
Bei einem anderen Spiel	-	94%	6%	-	-	-	18
Gesamt %	12%	63%	22%	2%	0%	1%	100%
Gesamt n	95	488	168	17	1	4	773

Tabelle 17: Bei welcher Aktivität und in welcher Phase ist der Unfall passiert?

Die Verletzungen beim Fußballspielen zogen sich die Befragten hauptsächlich beim Spielen mit dem Ball zu (76%), ohne Ball ereigneten sich 24 Prozent der Verletzungen. Waren die Spieler beim Training, als sie sich verletzten, war der Anteil der Verletzungen ohne Ball am höchsten (30%). Dies lässt sich unter anderem damit erklären, dass während des Trainings häufig auf Koordinations- und Konditionsübungen auch ohne Ball durchgeführt werden. Befanden sich die Befragten in einem Freundschaftsspiel (86%), einem anderen Spiel (89%) oder beim Kicken mit Freunden (83%) waren die Anteile der Verletzungen mit Ball am höchsten (Tabelle 18).

Aktivität/Ball	Mit Ball	Ohne Ball	Gesamt n
Bei einem Freundschaftsspiel	86%	14%	76
Bei einem Meisterschaftsspiel	71%	29%	188
In einem Turnier	72%	28%	64
Beim Kicken mit Freunden/ anderen Personen	83%	17%	160
Im Training	70%	30%	198
Im Turnunterricht	78%	22%	69
Bei einem anderen Spiel	89%	11%	18
Gesamt %	76%	24%	100%
Gesamt n	585	188	773

Tabelle 18: Bei welcher Aktivität ist der Unfall passiert? Ist die Verletzung mit oder ohne Ball passiert?

Fast ein Fünftel (18%) aller Fußballverletzungen wurden durch ein Foul verursacht, wobei der Anteil bei einem Meisterschaftsspiel am höchsten liegt: vier von zehn (40%) der spitalbehandelten Verletzungen wurden hier durch ein Foul verursacht. Beim Kicken mit Freunden wurden die anteilmäßig die wenigsten Verletzungen durch ein Foul verursacht (8%) (Tabelle 19).

Aktivität/Foul	Nein	Ja	Bin mir nicht sicher	Gesamt n
Bei einem Freundschaftsspiel	67%	22%	11%	76
Bei einem Meisterschaftsspiel	52%	40%	9%	188
In einem Turnier	80%	17%	3%	64
Beim Kicken mit Freunden/ anderen Personen	84%	8%	8%	160
Im Training	80%	9%	11%	198
Im Turnunterricht	78%	12%	10%	69
Bei einem anderen Spiel	94%	-	6%	18
Gesamt %	73%	18%	9%	100%
Gesamt n	562	142	69	773

Tabelle 19: Bei welcher Aktivität ist der Unfall passiert? Handelte es sich um ein Foul?

Jene, die angaben, dass es sich um ein Foul handelte bzw. jene, die sich nicht sicher waren, ob ein Foul zu ihrer Verletzung geführt hat, wurden weiter befragt, ob die Verletzung durch Fair Play verhindert werden hätte können. 38 Prozent der befragten Verletzten sind der Meinung, dass die Verletzung durch Fair Play zu vermeiden gewesen wäre, 26 Prozent sind sich nicht sicher. 36 Prozent denken, dass die erlittene Verletzung, durch Fair Play nicht zu verhindern gewesen wäre (Abbildung 4).

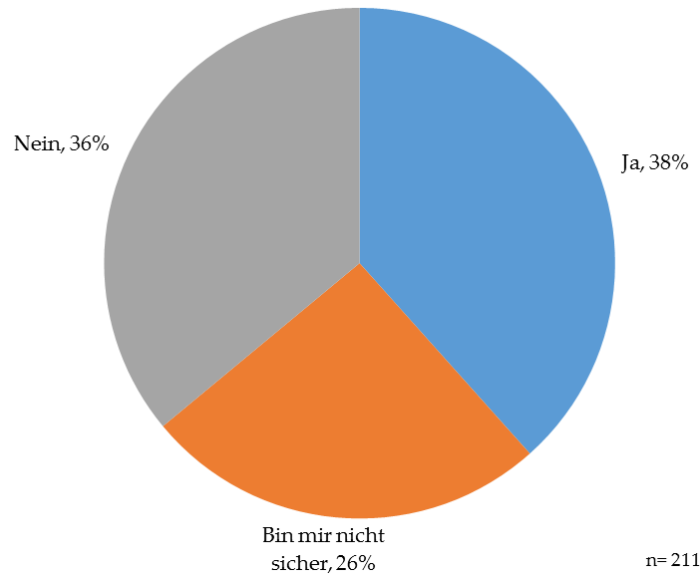


Abbildung 4: Wäre die Verletzung durch Fair Play zu vermeiden gewesen?

41 Prozent aller befragten verletzten Fußballer gaben an, dass Fouls Teil des Spiels sind, 32 Prozent vertreten nur teilweise die Meinung, da sich manchmal Fouls einfach nicht vermeiden lassen. Hingegen sind nur 27 Prozent der Befragten der Meinung, dass Fouls nicht unbedingt zum Spiel gehören, sie setzen auf Fair Play. Vor allem jene, die sich bei einem Meisterschaftsspiel (51%) bzw. einem Turnier (48%) verletzt haben, sind eher der Meinung, dass Fouls zum Spiel gehören. Fußballer die sich im Rahmen des Turnunterrichts verletzt haben (55%) setzen eher auf Fair Play.

Aktivität/Einstellung zu Fouls	Nicht unbedingt (Fair Play)	Ja, ist Teil des Spiels	Nur teilweise, lässt sich kaum vermeiden	Gesamt n
Bei einem Freundschaftsspiel	30%	41%	29%	76
Bei einem Meisterschaftsspiel	17%	51%	32%	188
In einem Turnier	23%	48%	28%	64
Beim Kicken mit Freunden/ anderen Personen	27%	33%	40%	160
Im Training	22%	45%	33%	198
Im Turnunterricht	55%	20%	25%	69
Bei einem anderen Spiel	72%	11%	17%	18
Gesamt %	27%	41%	32%	-
Gesamt n	208	316	249	773

Tabelle 20: Bei welcher Aktivität ist der Unfall passiert? Gehören Fouls ihrer Meinung nach zum Fußball?

Auf die Frage, wie die Einstellung des Trainers des Verletzten zu Fouls ist, antworteten 43 Prozent, dass dieser keine Brutalität und Verletzten möchte, 31 Prozent gaben an, dass dieser Fair Play fordert. Mehr als ein Fünftel (22%) der Trainer der Befragten fordern vollen Einsatz (was auch den Einsatz von Fouls nicht ausschließt) (Abbildung 5).

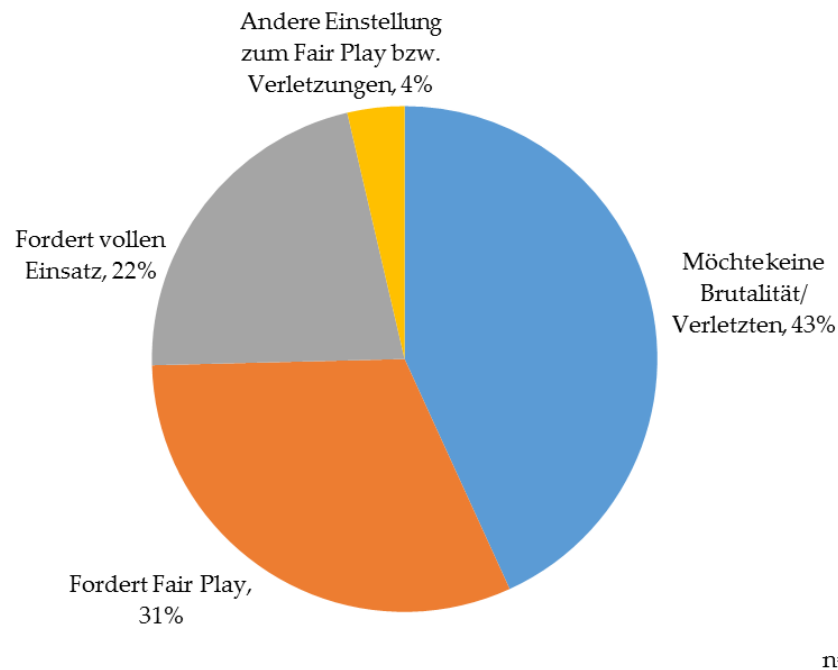


Abbildung 5: Was sagt der Trainer (zu Fouls)?

Auf der nachfolgenden Darstellung sind die Top 10 Verletzungen beim Fußballspielen dargestellt. Etwa ein Viertel (24%) der Befragten zogen sich eine Knieverletzung zu, etwa gleich häufig verletzten sich die Fußballspieler im Bereich des Fußgelenks/Knöchels (23%). Jeder zehnte Fußballspieler zog sich Verletzungen an den Fingern (10%) zu, neun Prozent im Bereich des Handgelenks.

Die häufigsten Verletzungsarten der befragten Fußballspieler waren Knochenbrüche (39%), Sehnen- und Muskelverletzungen (35%) sowie Prellungen (17%); wobei im Rahmen der Erhebung die Sehnen-/Muskelverletzung des Knies (18%) die häufigste Verletzung aller befragten Fußballspieler war (siehe Anhang Zusatzauswertungen) (Abbildung 6, Abbildung 7).

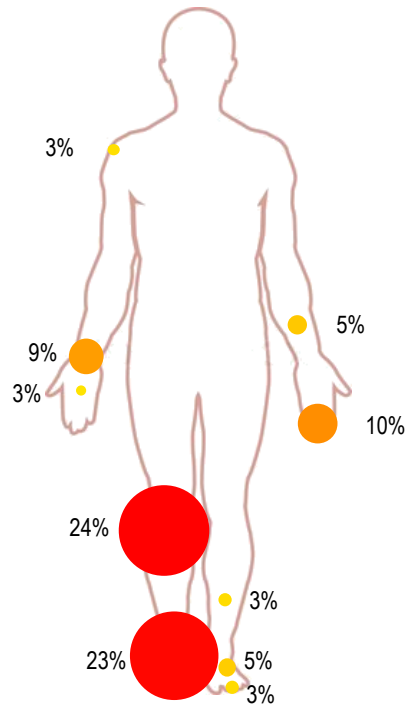


Abbildung 6: Top 10 beim Fußball verletzte Körperteile (n= 773)

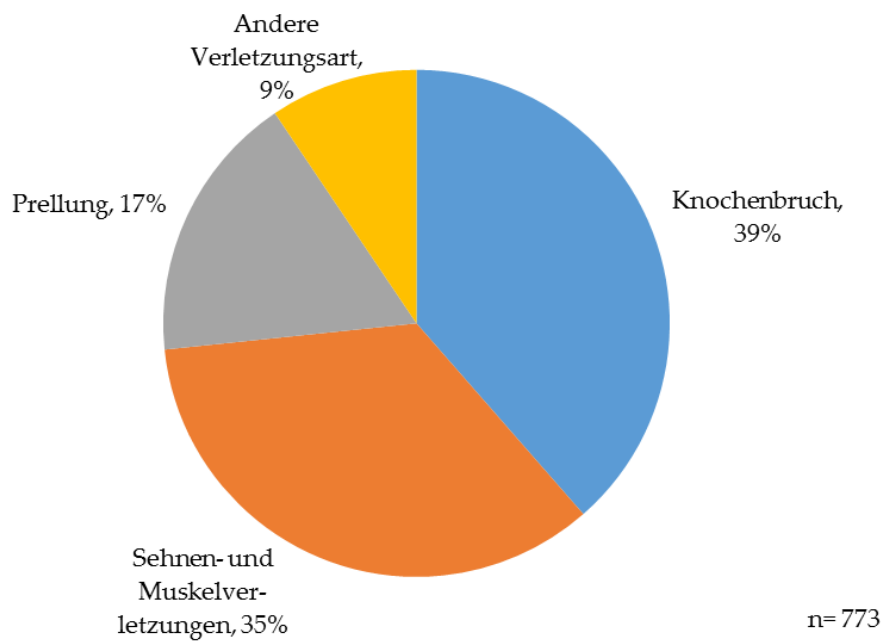


Abbildung 7: Verletzungsart beim Fußballspielen

Bei der Betrachtung der Verletzungsart stratifiziert nach Geschlecht gibt es keine wesentlichen Unterschiede. Bei Knochenbrüchen (39%) bzw. Sehnen- und Muskelverletzungen (35%) ist der Anteil der männlichen Verletzten etwas höher als bei den weiblichen (35% bzw. 32%). Hingegen zogen sich die weiblichen Fußballspieler etwas häufiger Prellungen zu (Männer: 17%, Frauen: 23%) (Tabelle 21).

Verletzungsart, Geschlecht	Männlich	Weiblich	Gesamt %	Gesamt n
Knochenbruch	39%	35%	39%	298
Sehnen- und Muskelverletzungen	35%	32%	35%	269
Prellung	17%	23%	17%	133
Verrenkung, Ausrenkung	4%	5%	4%	32
Verstauchung	2%	3%	2%	17
Gehirnerschütterung	1%	-	1%	7
Offene Wunde	1%	-	1%	5
Schädigung der Blutgefäße	1%	-	1%	5
Quetschung	0%	2%	1%	4
Schädigung von Nervensystem und Rückenmark	0%	-	0%	2
Andere näher bestimmte Verletzungsart	0%	-	0%	1
Gesamt %	100%	100%	100%	-
Gesamt n	713	60	-	773

Tabelle 21: Verletzungsart beim Fußballspielen nach Geschlecht

Die Befragten wurden weiter gebeten anzugeben, ob sie zum Zeitpunkt der Verletzung Schienbeinschützer getragen haben. Insgesamt haben weit mehr als die Hälfte (59%) keine Schienbeinschützer zum Zeitpunkt der Verletzung verwendet; im Bereich des Schulsports liegt dieser Anteil bei 97 Prozent und bei der nicht organisierten Sportausübung bei 92 Prozent.

Interessant ist allerdings, dass auch im Bereich der organisierten Sportausübung, der Anteil jener, die keine Schienbeinschützer zum Zeitpunkt des Unfalls verwendet haben, bei 49 Prozent liegt – d.h. jeder zweite Fußballspieler (Tabelle 22).

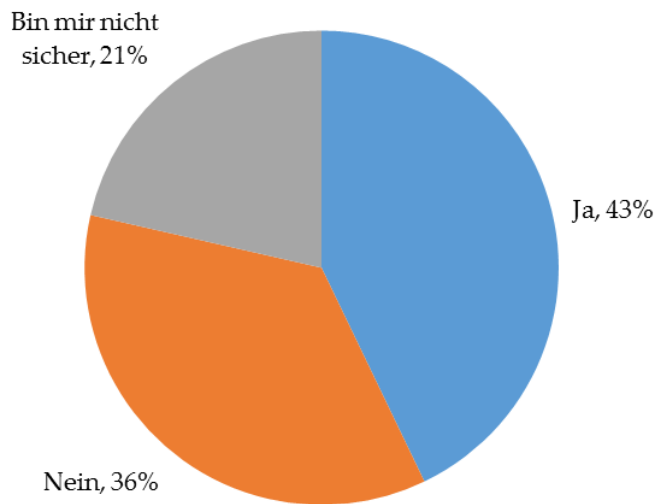
Art der Sportausübung		Organisierte Sportausübung/ körperl. Betätigung (Freizeit)	Sport/körperl. Betätigung nicht organisiert (Freizeit)	Sportunterricht und Schulsport	Gesamt %	Gesamt n
		nicht verwendet	49%	92%		
Schienbeinschützer	verwendet	51%	8%	3%	41%	314
Gesamt n		598	105	70	100%	773

Tabelle 22: Verwendung von Schienbeinschützern nach Art der Sportausübung

56 Prozent der Fußballspieler, die sich eine Unterschenkelverletzung zugezogen haben, verwendeten zum Zeitpunkt des Unfalls keine Schienbeinschützer (Achtung: kleine Fallzahl). Von diesen 14 verletzten Fußballspielern, sind 43 Prozent der Ansicht, dass Schienbeinschützer die Verletzung verhindert hätten, drei Befragte (21%) sind sich nicht sicher und 36 Prozent (5 Personen) glauben nicht, dass die Unterschenkelverletzung durch die Verwendung von Schienbeinschützern verhindert werden hätte können (Tabelle 23, Abbildung 8).

Art der Sportausübung (Unterschenkel)		Organisierte Sportaus- übung/ körperl. Betäti- gung (Freizeit)	Sport/körperl. Betätigung nicht organisiert (Freizeit)	Sportunterricht und Schulsport	Gesamt %	Gesamt n
Schienbeinschützer	nicht verwendet	48%	100%	100%	56%	14
	verwendet	52%	-	-	44%	11
Gesamt n		21	3	1	100%	25

Tabelle 23: Verwendung von Schienbeinschützern nach Art der Sportausübung bei Unterschenkelverletzungen



n= 14

Abbildung 8: Wäre die Verletzung durch die Verwendung von Schienbeinschützern zu vermeiden gewesen?

1.3 Fokus – Unfälle beim Wandern und Bergsteigen

Insgesamt verletzten sich beim Wandern und Bergsteigen 166 Personen (in der Stichprobe); das sind fünf Prozent aller im Erhebungszeitraum erfassten spitalsbehandelten Sportunfallpatienten in Vorarlberg. Es verunfallten deutlich mehr Frauen (61%) als Männer (39%). Am häufigsten verletzten sich weibliche Bergsteiger im Alter zwischen 25 und 64 Jahren (42%). Kinder unter 15 Jahren (5%) und Jugendliche zwischen 15 und 24 Jahren (6%) zogen sich vergleichsweise selten Verletzungen beim Wandern und Bergsteigen zu (Tabelle 24).

Geschlecht und Alter	Männlich	Weiblich	Gesamt %	Gesamt n
< 15 Jahre	2%	3%	5%	8
15-24 Jahre	3%	3%	6%	10
25-64 Jahre	26%	42%	67%	112
65+ Jahre	8%	14%	22%	36
Gesamt %	39%	61%	100%	-
Gesamt n	64	102	-	166

Tabelle 24: Befragte nach Alter und Geschlecht

Annähernd die Hälfte (47%) aller Unfälle ereignete sich bei einer Wanderzeit von unter drei Stunden. Fast zwei Drittel aller Verletzungen (65%) ereigneten sich beim Hinuntergehen. 20 Prozent aller Verletzungen passierten nach drei Stunden Gehzeit beim Hinuntergehen. Beim Hinaufgehen verletzten sich rund ein Viertel (26%) der Befragten (Tabelle 25).

Tätigkeit/Stunden	Beim Hinaufgehen	Beim Hinuntergehen	Während einer Pause	Andere Aktivität	Gesamt %	Gesamt n
<1 Stunden	1%	-	-	-	1%	1
1	9%	10%	1%	1%	21%	34
2	10%	13%	1%	1%	25%	41
3	4%	20%	-	-	24%	39
4	2%	11%	1%	1%	15%	24
5	1%	5%	-	1%	7%	11
6	-	4%	1%	-	4%	7
8	-	1%	-	1%	2%	3
9	-	1%	-	-	1%	1
10	-	-	1%	1%	2%	3
15	-	1%	-	-	1%	1
Gesamt %	26%	65%	3%	5%	100%	-
Gesamt n	43	108	5	9	-	165

Tabelle 25: Nach wieviel Stunden und während welcher Tätigkeit ist der Unfall passiert?

Fast 70 Prozent der Befragten trugen zum Zeitpunkt des Unfalls Bergschuhe: 24 Prozent verwendeten niedrige (>2 Haken), 23 Prozent mittlere (2-3 Haken) bzw. 22 Prozent hohe Bergschuhe (>3 Haken). 22 Prozent der verletzten Wanderer trugen feste, sechs Prozent leichte Sportschuhe (Abbildung 9).

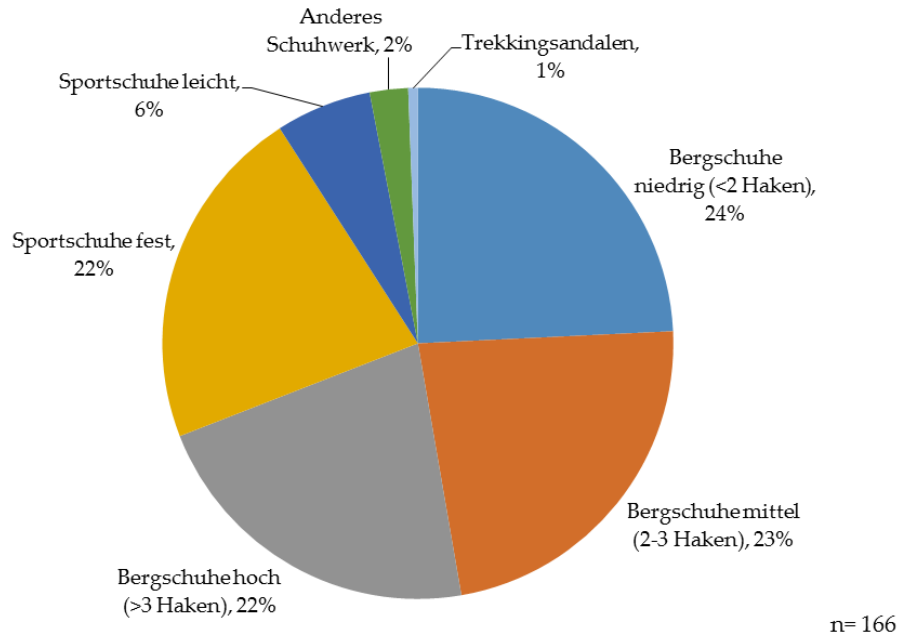


Abbildung 9: Welches Schuhwerk haben Sie zum Zeitpunkt des Unfalls getragen?

38 Prozent der Unfälle ereigneten sich im freien Gelände, 19 Prozent auf einem gut erkennbaren Weg oder Pfad, 15 Prozent auf einem breiten Weg oder einer Forststraße. Weiter verunfallten neun Prozent im Geröll und fünf Prozent auf einem nicht gut erkennbaren Pfad. Rund jeder fünfte Unfall ereignete sich beim Hinuntergehen im freien Gelände (22%) (Tabelle 26).

Umfeld/Tätigkeit	Beim Hinaufgehen	Beim Hinuntergehen	Während einer Pause	Andere Aktivität	Gesamt %	Gesamt n
Auf einem breiten Weg, Forststraße	2%	12%	1%	1%	15%	25
Auf einem gut erkennbaren Weg/Pfad	5%	14%	-	1%	19%	32
Auf einem nicht gut erkennbaren Pfad	1%	4%	-	-	5%	8
Im freien Gelände	13%	22%	1%	3%	38%	63
Im Geröll	4%	5%	-	-	9%	15
Auf Felsen abschüssig	1%	2%	-	-	2%	4
Auf Stufen/Stiegen	2%	1%	1%	-	4%	6
Anderes Umfeld	-	5%	1%	1%	7%	12
Gesamt %	26%	65%	3%	5%	100%	-
Gesamt n	43	108	5	9	-	165

Tabelle 26: In welchem Umfeld und während welcher Tätigkeit ist der Unfall passiert?

Bei 30 Prozent der Unfälle war die Unfallstelle nass, bei 21 Prozent verunfallten die Befragten auf losem Untergrund (z.B. Schotter). Am häufigsten verunfallten die Personen beim Wandern oder Bergsteigen im freien Gelände auf einer nassen Stelle (14%) (Tabelle 27).

Umfeld/ Beschaffenheit	Nasse Stelle	Schneefeld	Trockenes Laub	Feuchtes / Nasses Laub	Anderer Loser Untergrund (z.B. Schotter)	Anderer Fester Untergrund (z.B. Felsen)	Anderer Beschaffenheit der Unfallstelle	Gesamt %	Gesamt n
Auf einem breiten Weg, Forststraße	2%	2%	-	1%	5%	2%	3%	15%	25
Auf einem gut erkennbaren Weg/Pfad	4%	1%	2%	2%	6%	-	4%	19%	32
Auf einem nicht gut erkennbaren Pfad	2%	1%	-	1%	1%	-	1%	5%	8
Im freien Gelände	14%	7%	1%	4%	4%	1%	7%	38%	63
Im Geröll	2%	-	-	-	5%	1%	1%	9%	15
Auf Felsen abschüssig	1%	-	-	-	1%	1%	-	2%	4
Auf Stufen/Stiegen	2%	-	-	-	1%	-	1%	4%	6
Anderes Umfeld	2%	1%	-	1%	-	1%	3%	7%	12
Gesamt %	30%	12%	4%	9%	21%	6%	19%	100%	-
Gesamt n	49	19	6	15	35	10	31	-	165

Tabelle 27: In welchem Umfeld ist der Unfall passiert und welche Beschaffenheit hatte die Unfallstelle?

Mehr als die Hälfte der befragten Verletzten zog sich bei dem Wanderunfall einen Knochenbruch zu (51%). Bei 28 Prozent kam es zu Sehnen- oder Muskelverletzungen, jeder zehnte Befragte zog sich eine Prellung zu. Betrachtet man die Art der Verletzung geschichtet nach dem Geschlecht, zeigen sich geschlechtsspezifische Unterschiede: Bei den weiblichen spitalsbehandelten Verletzten war der Anteil der Knochenbrüche deutlich höher (60%) als bei den Männern (36%). Männliche Wanderer und Bergsteiger zogen sich hingegen etwas häufiger Sehnen- und Muskelverletzungen (30%), Prellungen (14%) bzw. Verrenkungen (9%) zu als weibliche (27%, 8% bzw. 1%) (Tabelle 28).

Verletzungsart, Geschlecht	Männlich	Weiblich	Gesamt %	Gesamt n
Knochenbruch	36%	60%	51%	84
Sehnen- und Muskelverletzungen	30%	27%	28%	47
Prellung	14%	8%	10%	17
Verrenkung, Ausrenkung	9%	1%	4%	7
Offene Wunde	3%	2%	2%	4
Abschürfung	3%	1%	2%	3
Verstauchung	3%	-	1%	2
Gehirnerschütterung	-	1%	1%	1
Schädigung der Blutgefäße	2%	-	1%	1
Gesamt %	100%	100%	100%	-
Gesamt n	64	102	-	166

Tabelle 28: Verletzungsart nach Geschlecht beim Wandern und Bergsteigen

Fast jeder dritte Verunfallte musste auf Grund von Verletzungen im Bereich des Fußgelenks bzw. des Knöchels (31%) im Krankenhaus versorgt werden, 23 Prozent zogen sich Verletzungen im Kniebereich zu; wobei die häufigste Verletzung der Wanderer, ein Bruch des Fußknöchels war (22%) (Abbildung 10).

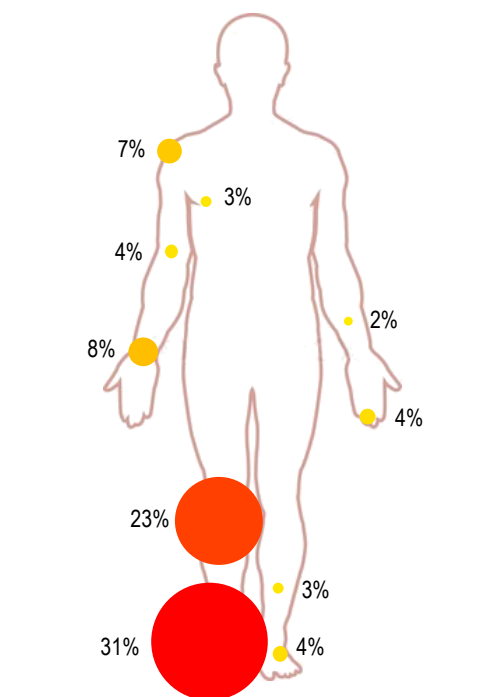


Abbildung 10: Top 10 beim Wandern und Bergsteigen verletzte Körperteile (n= 166)

1.4 Fokus – Unfälle beim Mountainbiken

Im Erhebungszeitraum verletzten sich insgesamt 138 Personen (in der Stichprobe) beim Mountainbiken; das sind vier Prozent aller in Vorarlberg befragten Verletzten nach Sportunfällen.

Der Großteil der beim Mountainbiken verunfallten Personen war zwischen 25 und 64 Jahren alt (73%), 18 Prozent waren zwischen 15 und 24 Jahren. Der Anteil der Verletzten unter 15-Jährigen (6%) sowie der über 64-Jährigen ist vergleichsweise gering (3%). Rund drei Viertel der Verletzten waren Männer (77%), rund ein Viertel (23%) waren Frauen. Mehr als die Hälfte aller verletzten Mountainbiker waren Männer im Alter zwischen 25 und 64 Jahren (54%) (Tabelle 29).

Geschlecht und Alter	Männlich	Weiblich	Gesamt %	Gesamt n
< 15 Jahre	4%	2%	6%	8
15-24 Jahre	17%	1%	18%	25
25-64 Jahre	54%	20%	73%	101
65+ Jahre	2%	1%	3%	4
Gesamt %	77%	23%	100%	-
Gesamt n	106	32	-	138

Tabelle 29: Befragte nach Alter und Geschlecht

Bei sieben Prozent (9 Befragte) hatte das Fahrrad, das sie zum Zeitpunkt des Unfalls verwendeten, einen Elektroantrieb. Von den neun Personen, die zum Zeitpunkt des Unfalls mit einem Fahrrad mit Elektroantrieb unterwegs waren, waren drei 55 Jahre oder älter, sechs Verletzte waren jünger (zwischen 15 und 54 Jahren) (Abbildung 11).

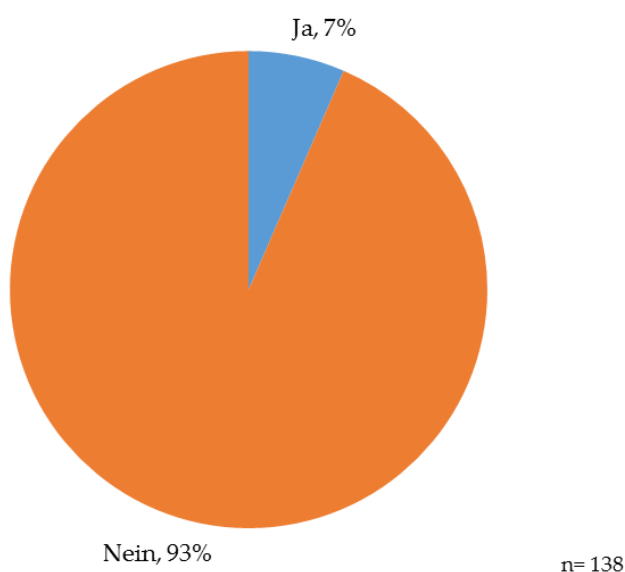


Abbildung 11: Hat ihr Fahrrad einen Elektroantrieb (E-Bike)?

38 Prozent der befragten Verletzten waren mit einem Hard Tail (nur vorne gefedert) unterwegs, 27 Prozent mit einem Fully Enduro (vorne und hinten gefedert). 17 Prozent verwendeten ein Downhill Bike und die übrigen 18 Prozent fuhren ein anderes Mountainbike (Abbildung 12).

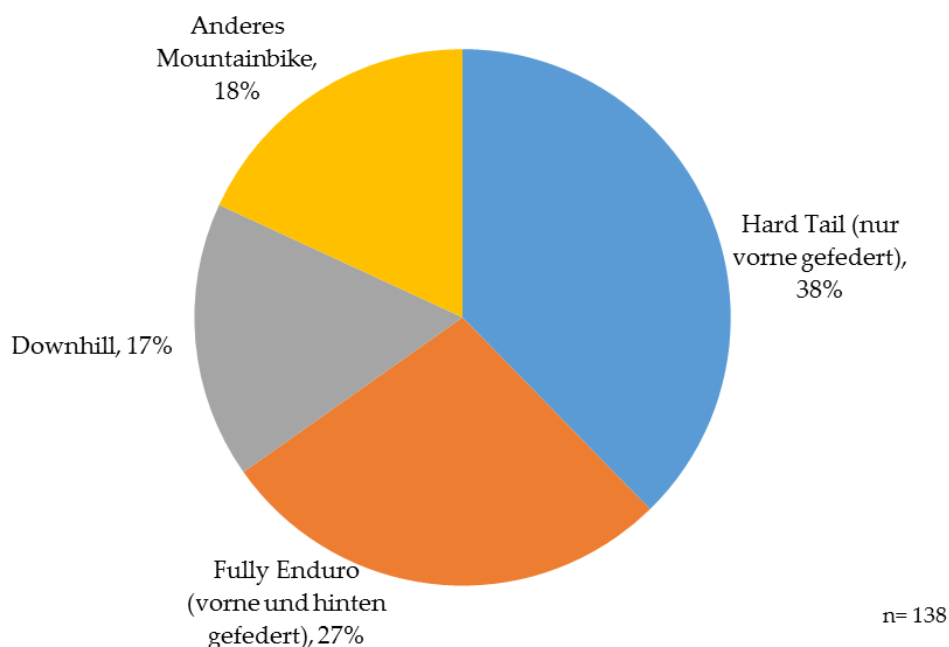


Abbildung 12: Mit welchem Bike waren Sie unterwegs?

Mehr als die Hälfte der Unfälle beim Mountainbiken ereigneten sich beim Hinunterfahren (53%). 29 Prozent verunfallten während der Heimfahrt mit dem Mountainbike und bei neun Prozent der Befragten kam es beim Hinauffahren zu einem Unfall.

Ähnlich wie beim Wandern und Bergsteigen ereigneten sich fast die Hälfte (48%) der Unfälle unter drei Stunden Fahrzeit. Die häufigsten Unfälle ereigneten sich beim Hinunterfahren nach drei Stunden Fahrt (15%) gefolgt von – ebenfalls nach drei Stunden Fahrzeit – während der Heimfahrt (Tabelle 30).

Tätigkeit/Stunden	Während der Anfahrt mit dem Mountainbike	Während der Heimfahrt mit dem Mountainbike	Beim Hinauffahren	Beim Hinunterfahren	Während einer Pause	Andere Tätigkeit	Gesamt %	Gesamt n
<1 Stunden	-	-	1%	-	-	-	1%	1
1	2%	5%	3%	13%	-	4%	27%	37
2	-	6%	3%	11%	-	1%	20%	28
3	-	12%	3%	15%	-	1%	30%	42
4	-	4%	-	6%	-	-	10%	14
5	-	1%	-	3%	1%	-	5%	7
6	-	1%	-	4%	-	1%	6%	8
7	-	-	-	1%	-	-	1%	1
Gesamt %	2%	29%	9%	53%	1%	6%	100%	-
Gesamt n	4	40	13	73	1	7	-	138

Tabelle 30: Nach wieviel Stunden und während welcher Tätigkeit ist der Unfall passiert?

23 Prozent der befragten verletzten Mountainbiker gaben an, dass sich der Unfall auf einem breiten Weg/einer Forststraße ereignet hat; 22 Prozent verunfallten auf einem künstlich angelegten Track. Weiter gaben 14 Prozent an, sich ohne vorgegebene Spur im freien Gelände verletzt zu haben, 12 Prozent verletzten sich auf einem natürlichen Track. All jene Mountainbiker die angaben, sich in einem "anderen Umfeld" verletzt zu haben (29%), verunfallten zum Großteil auf öffentlichen Verkehrsflächen (z.B. Fahrbahn mit Mischverkehr, Radweg, Gehweg) und im Wald (Abbildung 13).

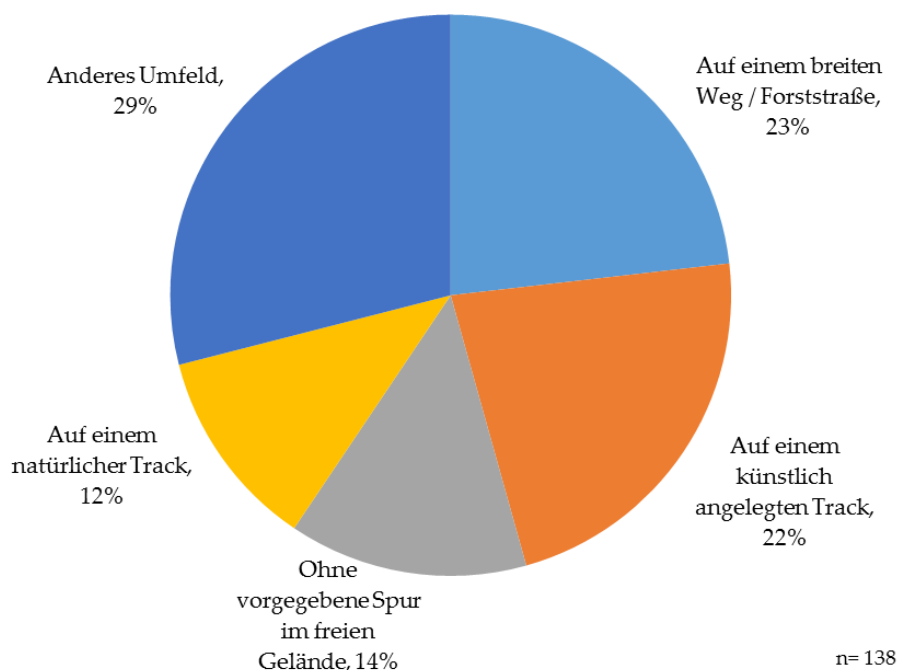


Abbildung 13: In welchem Umfeld ist der Unfall passiert?

Bei den verletzten Mountainbikern, die zum Zeitpunkt des Unfalls ein Hard Tail, Fully Enduro, oder auch ein Downhill Bike fuhren, ereigneten sich die meisten Unfälle beim Hinunterfahren. Hier ist der Anteil beim Downhill Bike mit 87 Prozent aller Unfälle am höchsten. Mit einem Hard Tail oder einem anderen Mountainbike verunfallten die Befragten auch häufig während der Heimfahrt mit dem Mountainbike (37% bzw. 40%) (Tabelle 31).

Tätigkeit/Bike	Hard Tail (nur vorne gefedert)	Fully Enduro (vorne und hinten gefedert)	Downhill	Anderes Mountainbike	Gesamt %	Gesamt n
Während der Anfahrt mit dem Mountainbike	2%	-	-	12%	3%	4
Während der Heimfahrt mit dem Mountainbike	37%	26%	4%	40%	29%	40
Beim Hinauffahren	17%	5%	4%	4%	9%	13
Beim Hinunterfahren	40%	66%	87%	28%	53%	73
Während einer Pause	2%	-	-	-	1%	1
Andere Tätigkeit	2%	3%	4%	16%	5%	7
Gesamt %	100%	100%	100%	100%	100%	-
Gesamt n	52	38	23	25	-	138

Tabelle 31: Während welcher Tätigkeit ist der Unfall passiert? Mit welchem Bike waren Sie unterwegs?

Unfallart Nummer 1 war bei 93 Prozent aller Unfälle ein Sturz, 5 Prozent kollidierten mit einem Hindernis. Andere Ursachen für den Sturz wurden vergleichsweise selten angegeben (Tabelle 32).

Tätigkeit/Unfallart	Kontakt/Zusammenstoß mit Objekt, Person, Tier	Sturz durch Stolpern	Sturz aus der Höhe	Sturz aus geringer Höhe	Sturz durch Ausrutschen	Überbeanspruchung	Sturz, anderer	Andere Unfallart	Gesamt %	Gesamt n
Während der Anfahrt mit dem Mountainbike	-	-	3%	-	-	-	-	-	3%	4
Während der Heimfahrt mit dem Mountainbike	3%	1%	22%	3%	1%	-	-	-	29%	40
Beim Hinauffahren	1%	1%	7%	1%	-	1%	-	-	9%	13
Beim Hinunterfahren	1%	1%	43%	4%	1%	1%	3%	-	53%	73
Während einer Pause	-	-	-	-	-	-	-	1%	1%	1
Andere Tätigkeit	-	-	4%	1%	-	-	-	-	5%	7
Gesamt %	5%	2%	78%	9%	1%	1%	3%	1%	100%	-
Gesamt n	7	3	107	12	2	2	4	1	-	138

Tabelle 32: Während welcher Tätigkeit ist der Unfall passiert und was war die Unfallursache?

Mindestens 14 Prozent der Mountainbiker verunfallten bei einem Ausweichmanöver, z.B. vor einem festen Hindernis (z.B. Baum, Wurzel) oder einer Person oder Personengruppe (Tabelle 33).

Ausweichen	Anzahl	Anteil
Nein	115	83%
Ja, festes Hindernis (z.B. Baum, Wurzel)	7	5%
Ja, Person, Personengruppe	6	4%
Ja, anderes Hindernis	5	4%
Bin mir nicht sicher	3	2%
Ja, Tier, z.B. Hund, Reh, Kuh etc.	2	1%
Gesamt	138	100%

Tabelle 33: Haben Sie sich verletzt, weil Sie ausweichen mussten?

Fünf Prozent der spitalsbehandelten Mountainbiker gaben an, zum Zeitpunkt des Unfalls gar keine Schutzausrüstung verwendet zu haben.

Von den Befragten, die zumindest eine Schutzausrüstung zum Unfallzeitpunkt verwendet haben, trugen fast alle Befragten zum Zeitpunkt des Unfalls einen Helm (97%). 60 Prozent verwendeten Handschuhe und 53 Prozent ein entsprechendes Schuhwerk. 34 Prozent trugen eine Brille und jeder Vierte einen Rückenprotector (24%) (Abbildung 14).

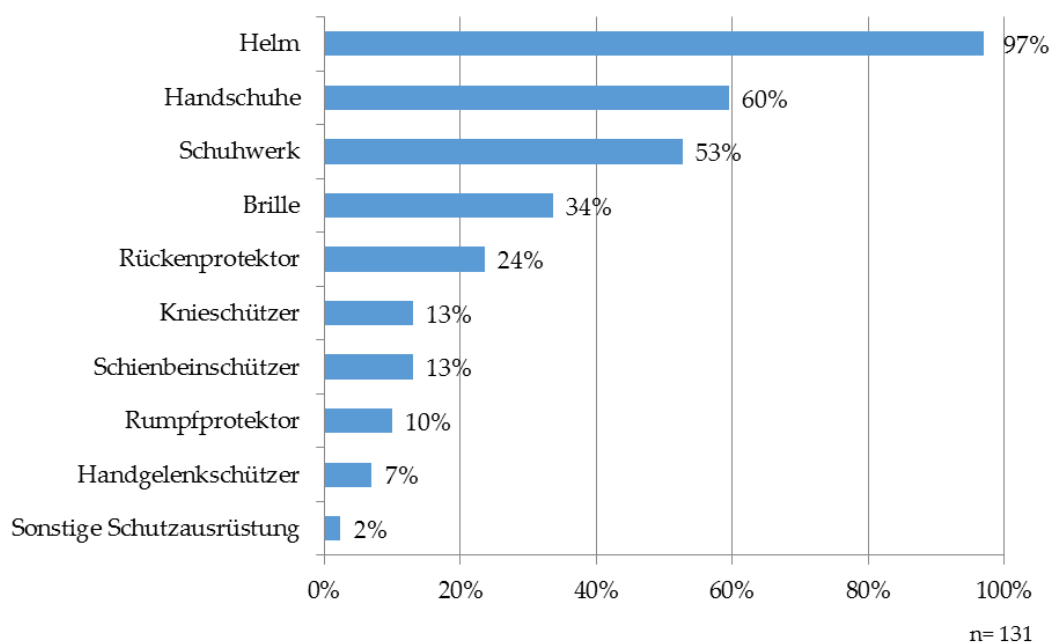


Abbildung 14: Verwendete Schutzausrüstung zum Unfallzeitpunkt

88 Prozent der Befragten sind der Meinung, dass ihre Verletzung durch die Verwendung von Schutzausrüstung nicht vermeidbar gewesen wäre. Nur ein Prozent glaubt, dass die Verletzung durch entsprechende Ausrüstung verhindert werden hätte können, bei sieben Prozent wäre zum Teil eine Verhinderung der Verletzung möglich gewesen (Tabelle 34).

Vermeidbar	Anzahl	Anteil
Nein	122	88%
Ja	2	1%
Zum Teil	9	7%
Bin mir nicht sicher	5	4%
Gesamt	138	100%

Tabelle 34: Wäre die Verletzung durch die Verwendung von Schutzausrüstung zu vermeiden gewesen?

Auffallend hoch ist der Anteil jener Mountainbiker, die eine stationäre Behandlung benötigten: 43 Prozent mussten nach ihrem Unfall stationär aufgenommen werden. 57 Prozent der verletzten Mountainbiker wurde ambulant behandelt (Abbildung 15).

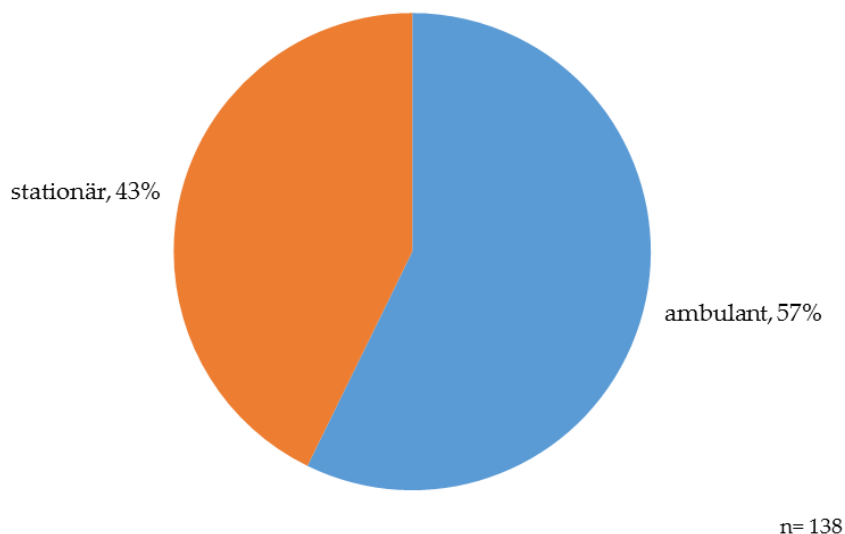


Abbildung 15: Behandlungsart nach dem Unfall

Die Top 10 der verletzten Körperteile nach Unfällen beim Mountainbiken sind in Abbildung 16 dargestellt. 17 Prozent der Patienten verletzten sich im Bereich der Schulter, 13 Prozent am Schlüsselbein. Zehn Prozent zogen sich Verletzungen am Handgelenk zu. Am häufigsten mussten sich die verletzten Mountainbiker auf Grund eines Bruchs des Schlüsselbeins in Spitalsbehandlung begeben (13% aller Verletzungen).

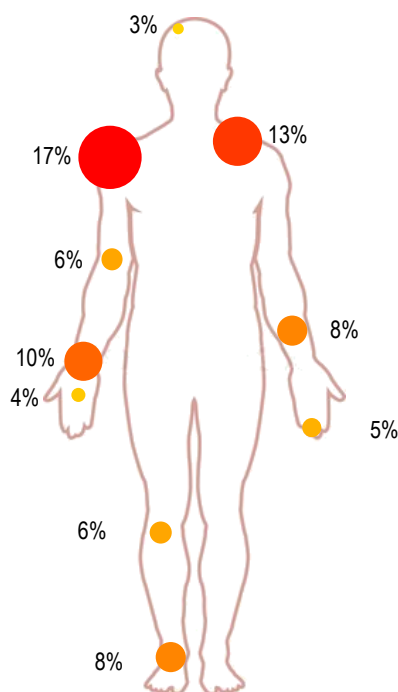


Abbildung 16: Top 10 beim Mountainbiken verletzte Körperteile (n= 138)

Unfallursache für Unfälle mit dem Mountainbike ist nach Angabe der Befragten vor allem Unachtsamkeit, Zerstreuung und Unkonzentriertheit (29%); diese Gruppe von Ursachen kann man auch unter dem Begriff Ablenkung subsumieren. Zwölf Prozent verunfallten aufgrund von einer Fehleinschätzung, elf Prozent wegen nicht angepasster Geschwindigkeit. Jeder zehnte macht die Bodenbeschaffenheit für seinen Unfall (mit)verantwortlich (Tabelle 35).

Unfallursache	Anzahl	Anteil
Unachtsamkeit, Zerstreuung sein, unkonzentriert sein („Ablenkung“)	40	29%
Fehleinschätzung	17	12%
Nicht angepasste Geschwindigkeit	15	11%
Bodenbeschaffenheit	14	10%
Lebhaftigkeit, Übermut	12	9%
Überforderung	11	8%
Selbstüberschätzung, ungeübt sein	9	7%
Andere Unfallursache	20	14%
Gesamt	138	100%

Tabelle 35: Unfallursachen beim Mountainbiken

Eine Analyse der erfassten Mountainbike-Unfallhergänge zeigt, dass es in den meisten Fällen mehrere Ursachen sind, die dann letztlich zum Sturz führen. Bei mehr als drei Viertel der Unfälle war beispielsweise auch ein Fahrfehler beteiligt: 44 Prozent davon betrafen das Bremsverhalten, 43 Prozent waren Lenkfehler (Tabelle 36).

Fahrfehler (Hergangsanalyse)	Anzahl	Anteil
Bremsverhalten mangelhaft	47	44%
Lenkfehler	46	43%
Mangelnder Sicherheitsabstand	4	4%
Sonstige	10	9%
Gesamt (Mehrfachnennungen)	107	100%

Tabelle 36: Unfallursache Fahrfehler beim Mountainbiken

Aus den Unfallhergängen gehen z. B. auch weitere Details für die relativ große Gruppe der Unfälle während der An- und Heimfahrt hervor (s. a. Tabelle 30): 20 Prozent dieser Verunfallten haben Verkehrsregeln missachtet (z.B. Vorrang, fehlende Beleuchtung des Fahrrads), bei weiteren 20 Prozent war die Gehsteigkante bzw. eine Straßenschwelle der Unfallauslöser und 18 Prozent kollidierten mit einem Pkw oder mit einem anderen Radfahrer.

Fast die Hälfte der Unfälle ereignete sich am Wochenende (Sonntag: 28%, Samstag: 20%). Bei den Wochentagen ist Donnerstag der unfallträchtigste Tag (16%) (Abbildung 17).

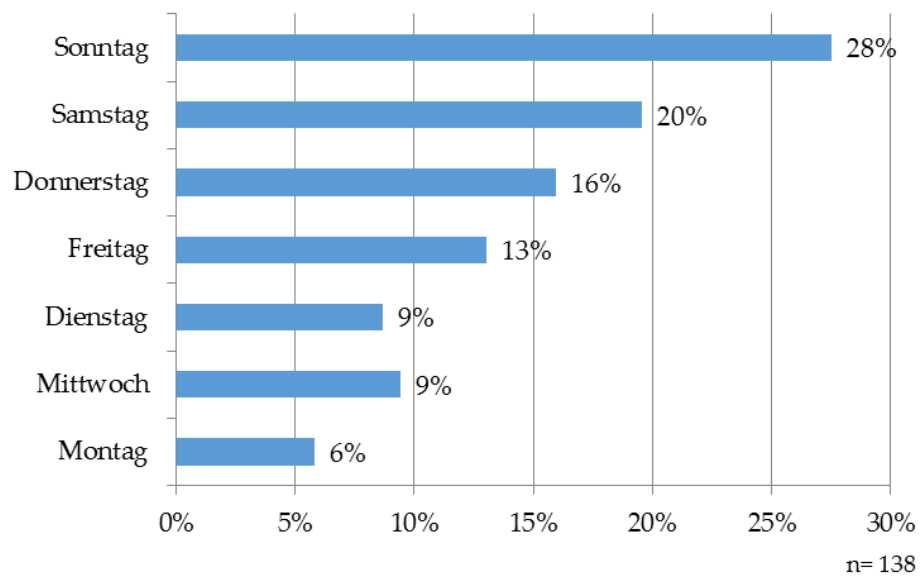


Abbildung 17: Wochentag des Unfalls

Exkurs – Unfälle im Zusammenhang mit Trampolin

Rund drei Prozent (59 absolut) aller befragten Sommersportunfallopfer mussten aufgrund von Unfällen beim Minitrampolin-, bzw. Trampolinspringen im Krankenhaus behandelt werden; davon sind 90 Prozent Kinder unter 15 Jahren.

Die Unfälle beim Trampolin springen ereigneten sich zum Großteil (88%) im Garten (Abbildung 18).

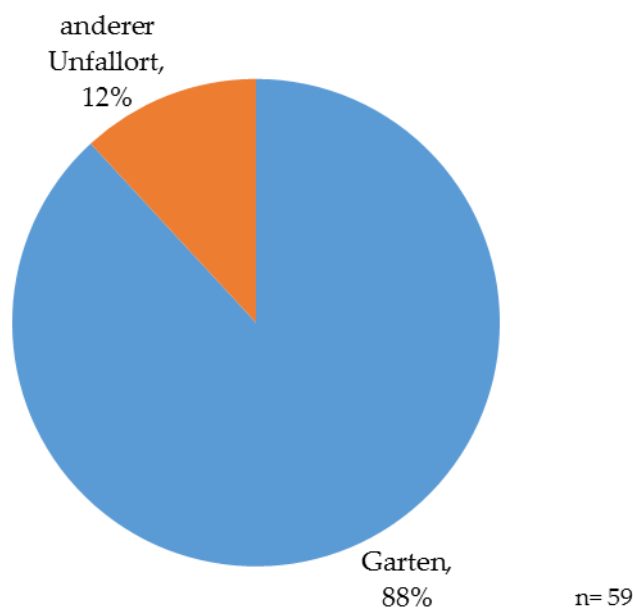


Abbildung 18: Unfallort (Trampolinspringen)

In mehr als zwei Drittel (68%) aller Fälle war die Hauptunfallart der Sturz aus der Höhe. Ursachen der Verletzungen waren z.B. fehlendes Sicherheitsnetz, Sicherheitsnetz vorhanden aber nicht geschlossen, Sicherheitsnetz ist gerissen, da **porös** oder beim Verlassen des Trampolins an Umrandung hängen geblieben. Bei 15 Prozent der Verunfallten wurden die Verletzungen durch Zusammenstoß oder -prall verursacht (z.B. mehrere Personen hüpfen gleichzeitig und Stürzen aufeinander), bei weiteren 17 Prozent kam es zu anderen Stürzen (z.B. Sturz durch umknicken, Sturz zwischen/in Trampolinumrandung und Sicherheitsnetz, Sturz durch den Sprungboden, **da dieser gerissen ist**) (Abbildung 19).

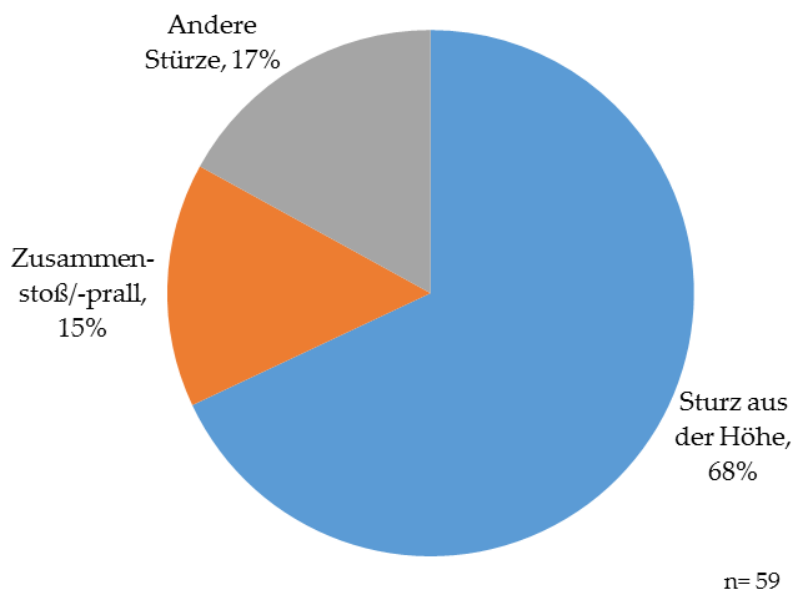


Abbildung 19: Unfallart (Trampolinspringen)

Exkurs – Unfälle beim Rollsport

Skateboarden

Rund drei Prozent (76 absolut) aller befragten Sommersportunfallopfer mussten auf Grund von Unfällen beim Skateboarden behandelt werden. Davon waren 41 Prozent Kinder unter 15 Jahren und 37 Prozent Jugendliche zwischen 15 und 24 Jahren. Acht von zehn der Verletzten waren männlich, 20 Prozent weiblich.

Fast die Hälfte der Unfälle mit dem Skateboard ereignete sich in Sportstätten im Freien (47%), 36 Prozent auf Verkehrsflächen, weitere 17 Prozent an einem anderen Unfallort (Abbildung 20).

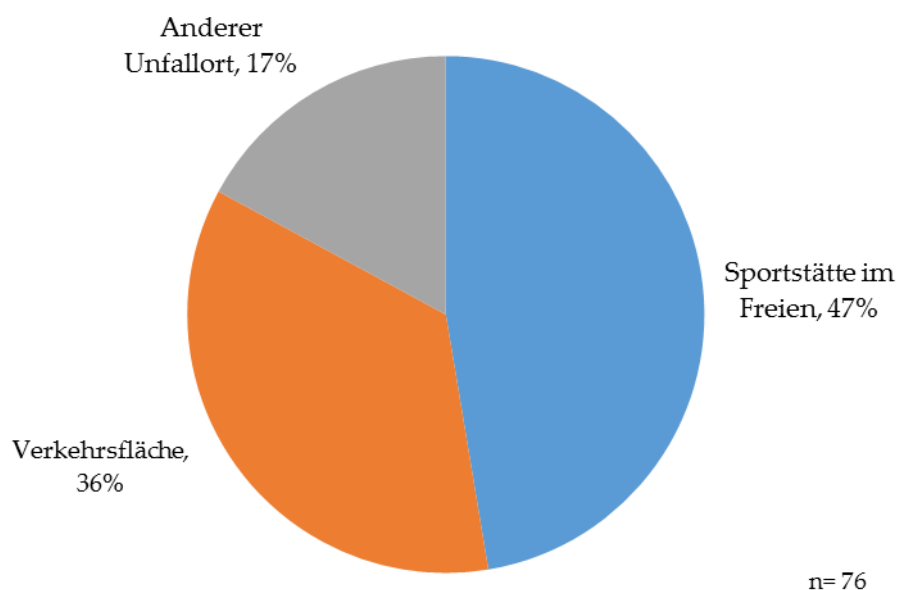


Abbildung 20: Unfallort (Skateboarden)

Mehr als die Hälfte aller Unfälle (55%) ereigneten sich beim Skateboarden durch einen Sturz aus geringer Höhe. Ein Fünftel (20%) der Verletzten verunfallten durch einen Sturz durch Stolpern, weitere 16 Prozent der verletzten Skateboarder gaben an, sich bei einem Sturz aus großer Höhe verletzt zu haben. Bei sieben Prozent der Unfälle kam es zu Zusammenstößen bzw. -prall unterschiedlichster Art (Abbildung 21).

Beispiele für Unfallhergänge sind:

- Auf dem Skater-Platz über Hindernis gesprungen und beim Landen mit Fuß umgeknickt und gestürzt.
- Beim Longboard fahren auf dem Radweg, nach kurzem Stopp, wollte wieder mit Anlauf aufsteigen, dabei abgestürzt und auf Asphalt gestürzt.
- Bei einem Wettbewerb, bei Rampe auf einer Höhe von 1,5 Metern auf die betonierte Bahn mit Skateboard gestürzt.
- Auf einem asphaltierten Parkplatz wollte Patient mit seinem Skateboard einen Ollie machen, also Skateboard nur mit den Füßen das Board hochstellen, springend wieder darauf landen, dabei auf Parkplatz gestürzt (ohne Verwendung einer Schutzausrüstung).
- Patient war früher jahrelang aktiver Skateboarder, hat dann mehrere Jahre pausiert. Unfall ist nach seinem Wiedereinstieg (nach etwa drei Monaten) passiert.

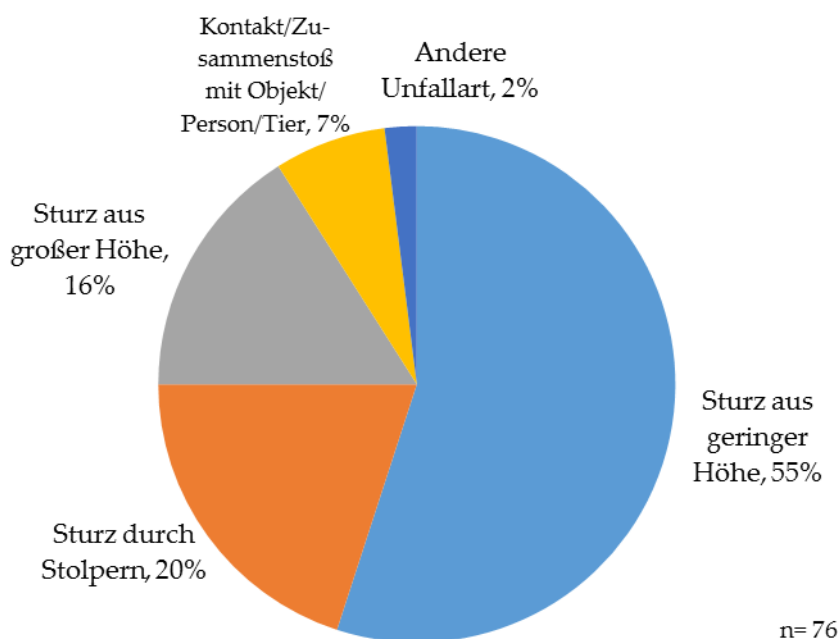


Abbildung 21: Unfallart (Skateboarden)

Der Großteil (61%), der Befragten musste auf Grund von einem Knochenbruch im Krankenhaus behandelt werden, 13 Prozent erlitten eine Prellungen, jeder zehnte zog sich eine Sehnen- oder Muskelverletzung zu (Abbildung 22).

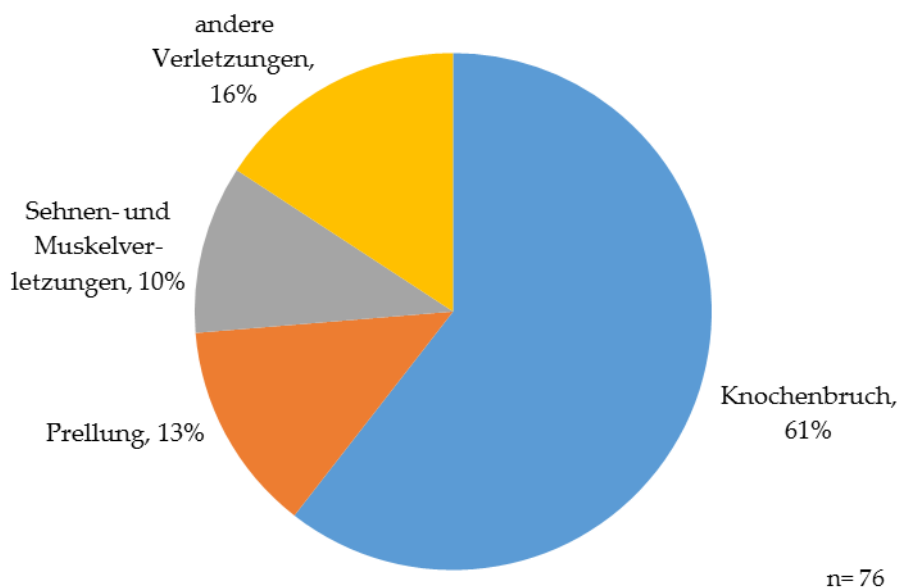


Abbildung 22: Verletzungsart (Skateboarden)

Die häufigsten Verletzungen beim Skateboarden waren: Bruch des Fußgelenks, Knöchels (16%) und Bruch des Handgelenks (14%).

Zu den häufigsten Unfallursachen beim Skateboarden zählen laut Angaben der befragten Verletzten: Übermut (45%), Selbstüberschätzung (11%) und Überforderung (7%).

Inlineskaten

Beim Inlineskaten verletzten sich 14 (absolut) der befragten Personen. Die Unfälle ereigneten sich überwiegend auf einem Radweg (29%), einem Gehsteig oder Gehweg (21%) bzw. auf einer privaten Zufahrtsstraße, einem Parkplatz o.Ä. (21%) (Tabelle 37).

Unfallort	Anzahl	Anteil
Radweg	4	29%
Gehsteig, Gehweg	3	21%
Private Zufahrtsstraßen, Parkplätze, Garagen, Carports	3	21%
Fahrbahn (Mischverkehr)	2	14%
Im Freien gelegene Sportstätte	1	7%
Sporthalle oder überdachte Sportstätte	1	7%
Gesamt	14	100

Tabelle 37: Unfallort (Inlineskaten)

Die Unfallart war bei mehr als der Hälfte (57%) der Unfälle mit Inlineskates Sturz durch Stolpern. Bei drei weiteren Unfällen (21%) kam es zu einem Sturz aus geringer Höhe. Zwei ereigneten sich durch Ausrutschen, einer durch Überbeanspruchung (Tabelle 38).

Unfallursache	Anzahl	Anteil
Sturz durch Stolpern	8	57%
Sturz aus geringer Höhe	3	21%
Sturz durch Ausrutschen	2	14%
Überbeanspruchung	1	7%
Gesamt	14	100

Tabelle 38: Unfallart (Inlineskaten)

Fast zwei Drittel (64%) der verletzten Inlineskater erlitten einen Knochenbruch. Die häufigste Verletzung ist Bruch des Handgelenks (36%).

Beispiele für Unfallhergang:

- Stürzte beim Inline Skaten auf dem Radweg, als Patient über einen Kanaldeckel fuhr
- Im Parcours mit Inlineskates in kurve gestürzt
- Mit den Inlinern über eine Unebenheit gefahren und dann gestürzt

Schlussfolgerungen und Empfehlungen

Präventionsansätze im Sport

Ziel der Studie war es, ein tieferes Verständnis der Ursachen und Umstände von Sportunfällen für eine noch gezieltere Prävention zu gewinnen. Die Studie ging auch der Frage nach, ob sich bestimmte soziodemografische Gruppen ausmachen lassen, die generell oder auch in bestimmten Sportarten eine überdurchschnittliche Unfallgefährdung haben und die man daher auch gezielt ansprechen sollte. Dem entsprechend ermöglicht die Sportunfallerhebung Vorarlberg zwei verschiedene Ansätze zur Auswertung der erhobenen Daten und damit auch zur Ableitung von Präventionsmaßnahmen. Zum einen horizontal, in Richtung der Gruppe der Sporttreibenden und ihrer soziodemographischen Merkmale insgesamt, zum anderen vertikal, in Richtung einzelner Sportarten und ihrer Charakteristika.

Prävention wirkt

Was sagt uns also die Studie für die Prävention? Zunächst, dass Prävention wirkt. Die Unfallstatistik zeigt, dass in den drei alpin geprägten und vom heimischen Sporttourismus stark „belasteten“ Bundesländern Salzburg, Tirol und Vorarlberg die Unfallbelastung in Vorarlberg am geringsten ist (Abbildung 23). Dazu tragen mit Sicherheit auch die vielfältigen und kontinuierlichen Präventionsangebote für Freizeitsportler bei, die in Vorarlberg seit vielen Jahren auch durch „Sicheres Vorarlberg“ institutionalisiert sind. Wichtig erscheint hier das Attribut kontinuierlich. Nur ein stetiger „Präventionsdruck“, der das Thema Sicherheit in den Köpfen der Menschen positiv besetzt, kann die bestehende Sicherheitskultur absichern und weiterentwickeln.

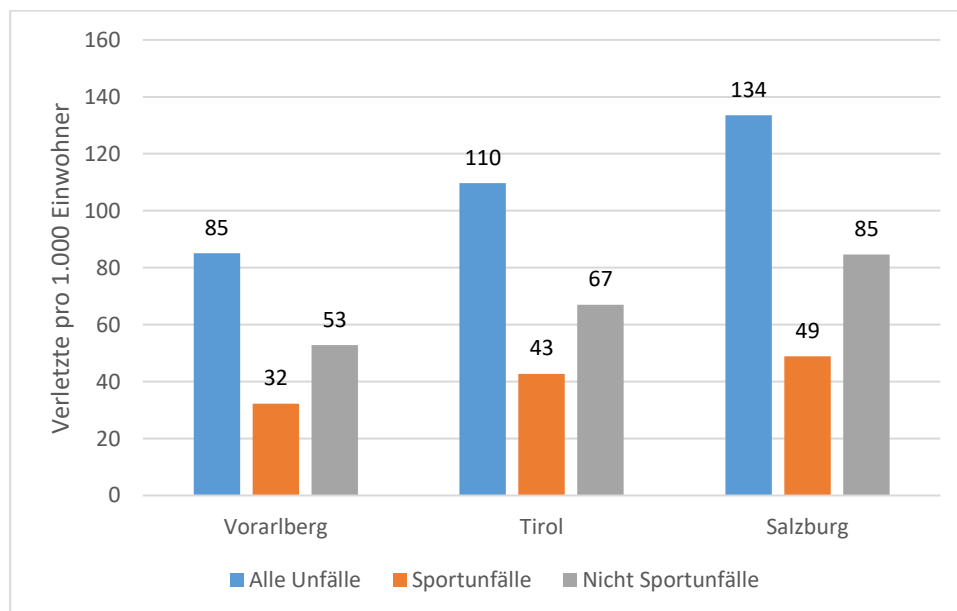


Abbildung 23: Das Unfallrisiko in West-Österreich im Bundesländervergleich nach Ereignis-Bundesland.

Quelle: KFV, IDB Austria 2016. Verletzte mit Hauptwohnsitz in Österreich, deren Verletzung im Krankenhaus versorgt wurde. Hochrechnung.

Sportausübung aus Sicht des Unfallgeschehens

Die Vielfalt der Sportausübung in Vorarlberg ist auf den ersten Blick sehr groß. So wurden von den befragten Sportlern insgesamt 131 verschiedene Sportarten genannt, bei denen es zu

einer Verletzung kam. Viele davon allerdings nur einmal bzw. wenige Male, sodass letztlich 80 Prozent aller Sportunfälle von nur neun Sportarten verursacht werden (s.u. Kapitel Unfallsportarten). Interessant für die Prävention ist aber in jedem Fall der Befund, dass die meisten Sportler mehrere Sportarten ausüben und dies oft auch in unterschiedlichen Sektoren, sprich privat, im Verein und/oder in der Schule.

Multi-Sport

Über 90 Prozent der Verletzten üben zumindest eine weitere Sportart aus (78 Prozent zwei weitere, 54 Prozent drei weitere; nur 9 Prozent üben keine weitere Sportart aus). Die am häufigsten genannten „weiteren Sportarten“ sind **Radfahren** und **Schwimmen** (von 34 bzw. 32 Prozent genannt), parallel zu ihrer „Unfallsportart“ betreiben viele auch **Fitness** und **Laufen**:

- Radfahren 34%
- Schwimmen 32%
- Fitness 23%
- Skifahren 22%
- Laufen 21%
- Bergwandern 21%

Für die Unfallprävention heißt das, dass Sportler in einer bestimmten Sportart auch für die richtige und sichere Ausübung ihrer anderen Sportarten angesprochen und sensibilisiert werden können. Aus den Daten der Studie lassen sich für diesen Zweck die häufigsten Kombinationen von Sportarten auch für spezielle Zielgruppen, z.B. Senioren oder Frauen, auswerten.

Wichtig erscheint in diesem Zusammenhang auch die Motivation zur Sportausübung, welche wiederum die Wahl der Sportart bzw. der unterschiedlichen Sportarten bestimmt. Generell geht es den meisten um Spaß an der Bewegung, um die Freude am Sport; der Aspekt der Gesundheitsförderung ist bei den Älteren (65+) am stärksten ausgeprägt (bei etwa einem Drittel als Hauptmotiv genannt), der Aspekt des Trainings bei den Jugendlichen (15-24 Jahre; 25 Prozent; s. Tabelle).

Die Top-3 Sportarten (mit 75% des Unfallgeschehens), welche die Generation 65+ zur **Gesundheitsförderung** ausüben sind **Radfahren, Wandern/Bergsteigen und alpiner Schilaufl**. Ähnliche Charakterisierungen lassen sich auch für andere wichtige Zielgruppen treffen und sich diese damit treffsicherer ansprechen.

Multi-sektoral

36% der befragten Sportler verletzten sich bei der Sportausübung in organisierter Form („im Verein“), weitere 13% verletzten sich beim Schulsport, der Rest bzw. über die Hälfte beim nicht-organsierten Hobby-Sport. Für die Schulsportunfälle ist die Zielgruppe mit 10 bis 14 Jahren altersmäßig klar definiert, interessant sind in diesem Alter aber mögliche Synergien mit dem Vereinssport, vor allem Fußball (Abbildung 24). Bei den über 30Jährigen passieren zwar die meisten Sportunfälle „privat“, aber auch hier könnten Kooperationen mit Vereinen zu einer effizienteren Unfallprävention beitragen, z.B. mit sportmedizinischen Tipps im Verein für verwandte „Hobby-Sportarten“.

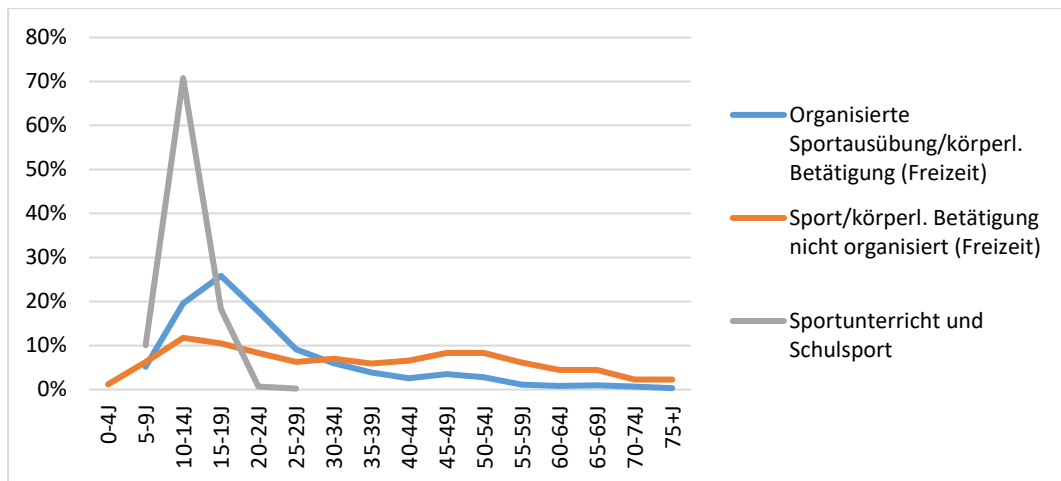


Abbildung 24: Sportunfälle in den „Sektoren“ Freizeit, Verein und Schule nach Alter

Unfall-Sportarten

Die Häufigsten

Auch wenn in Vorarlberg schon ein vergleichsweise hohes Sicherheitsbewusstsein herrscht, so gilt es diesen Level vor allem in den häufigen Unfallsportarten mit den bewährten Mitteln aufrecht zu erhalten. Für die Priorisierung der Präventionsarbeit im Sport liefert die Studie die Rankings der unfallträchtigsten Sportarten, generell und für verschiedene Zielgruppen.

Kinder	%
Fußball	36
Minitrampolin-, Trampolinspringen	10
Radfahren	9
Turnen, Gymnastik	7
Skateboarden	6
Kampfsport	4
Volleyball	4
Handball	4
Schwimmen	2

Jugendliche	%
Fußball	45
Handball	7
Kampfsport	7
Volleyball	4
Skateboarden	4
Basketball	4
Radfahren	4
Mountainbiken	4
Schwimmen	3
Jogging	3

Erwachsene	%
Fußball	22
Radfahren	14
Wandern, Bergsteigen	13
Mountainbiken	12
Jogging	7
Volleyball	4
Klettern, Abenteuer	2
Kampfsport	2
Turnen, Gymnastik	2
Reitsport	2

Senioren	%
Radfahren	35
Wandern, Bergsteigen	33
Turnen, Gymnastik	5
Tennis	5
Mountainbiken	4

Tabelle 39: „80-Prozent-Unfall-Sportarten“ nach Altersgruppe

Beispielsweise werden 80 Prozent aller Sportunfälle von nur neun Sportarten verursacht. Je nach Altersgruppe variiert die Liste dieser „80%-Unfall-Sportarten“ (Tabelle 39), es ist aber immer eine überschaubare Anzahl, auf die der Fokus fallen sollte, wenn man bei den häufigsten Unfall-Sportarten ansetzen will. Im Ergebnisteil der Studie lassen sich die Top-Unfall-Sportarten auch nach weiteren Kriterien, wie Geschlecht, Bildungsgrad, Häufigkeit der Ausübung, Erfahrung oder Fitness ablesen.

Die Neuen

Unfälle in neu aufkommende Sportarten scheinen meist nicht unter den „80%-Unfall-Sportarten“ auf. Aufgrund der Unerfahrenheit mit der Sportart besteht hier aber oft eine hohe Unfallgefährdung - und damit auch ein hohes präventives Potential in Form von Beratung und Schulung. Ein Beispiel dafür aus der Studie ist das **e-Mountainbike**, das vor allem bei Senioren steigender Beliebtheit erfreut. Ein weiteres Beispiel sind **Hoverboards**, die vor allem bei den Kids beliebt sind. Auch wenn in der Studie noch zu wenige Fälle für eine aussagekräftige Analyse vorliegen (z.B. neun Unfälle mit e-Mountainbike und sieben Unfälle mit Hoverboard – mit dem Hoverboard verunfallten interessanter Weise mehr Ältere als die vermutete Zielgruppe der unter 12-Jährigen), kann man diese Unfälle in der IDB Austria (auch speziell für Vorarlberg) verfolgen und laufend auswerten.

Keine wirkliche neue Sportart mehr bzw. Freizeitaktivität für Kinder ist das **Trampolinspringen**. Neben den bekannten Risikofaktoren, wie „mehrere Personen gleichzeitig auf dem Trampolin“ kommt aber mittlerweile eine neue Gefahrenquelle dazu: brüchige, da **verwitterte Sicherheitsnetze**, die ihre Funktion nicht mehr erfüllen und bereits zu einigen, in der Studie dokumentierten Unfällen geführt hat. Für die Prävention lässt sich daraus der Hinweis auf die von Zeit zu Zeit notwendige Wartung von Sport- und Spielgeräten sowie den dazu gehörenden Sicherheitsprodukten ableiten.

Die Schwersten

Aber nicht nur die Häufigkeit, auch die Unfallschere (bzw. die Behandlungsart, stationär oder nur ambulant) ist ein mögliches Kriterium für die Prioritätensetzung in der Sportunfall-Prävention. Unabhängig von der Unfallhäufigkeit würde man demnach auf die Sportarten **Motocross** und **Mountainbiken** fokussieren, bei denen laut Studie über 40 Prozent der Verletzten stationär behandelt werden müssen (und bei denen es auch zu Todesfällen kommt). Bei Fußball hingegen, als der häufigsten Unfall-Sportart, liegt dieser Anteil bei unter 20 Prozent (über 80 Prozent der Verletzten benötigen also „nur“ eine ambulante Behandlung). Schwere und tödliche Sportunfälle – und das mediale Interesse daran - sind oft ambivalenter Anlass, Unfallprävention öffentlich zu diskutieren und bestimmte, von Experten lang geforderte Maßnahmen umzusetzen. Ohne diese tragischen Anlässe auszunutzen, sollte man diese aber dennoch nutzen, Prävention im Sinne von „lessons learnt“ zu transportieren.

Die Riskanten

Selbst wenn man annimmt, dass sich niemand in seinem Sport ernsthaft verletzen will, so nehmen viele Sportler offensichtlich doch regelmäßige Verletzungen in Kauf. Laut Studie gilt das besonders für **Eishockey-Spieler, Fußballer und Kampfsportler**, die von allen Befragten die eindrucksvollsten Verletzungs-Biografien hatten. Auch diesen Aspekt – der oft mangelnden Akzeptanz – gilt es bei der Entwicklung von Präventionsmaßnahmen zu berücksichtigen. Ein weiterer Ansatzpunkt aus der Studie dazu ist die persönliche Einschätzung des Risikos einer Sportart (nach erlittener Verletzung) sowie das Motiv der Sportausübung.

Die Temporären



Familie beim Wandern in den Alpen: Der generationsübergreifende Urlaub ist im Kommen (Foto: Pixabay; <http://www.travelbusiness.at>)

Den höchsten Anteil an Verletzten aus dem Ausland findet man beim Wintersport (v.a. Alpiner Skilauf und Snowboarden), mit durchaus spezifischen Ansatzpunkten für die Unfallprävention (z.B., dass die ersten Stunden am ersten Urlaubstage auf Skiern die unfallträchtigsten sind). Im Sommersport sind die höchsten Anteile von Unfallopfern aus dem Ausland beim **Mountainbiken** und **Wandern bzw. Bergsteigen** zu finden, wenn auch mit deutlich geringeren Anteilen als beim Wintersport.

Ohne den Aspekt des Unfallrisikos in den Vordergrund stellen zu müssen, gibt es für den Tourismus hier gute Möglichkeiten, mit **Service- und Komfortangeboten** auch die Sicherheit der Gäste zu erhöhen (Beispiel aus dem Wintersport: Schnupperstunde am 1. Urlaubstag). Laut aktueller Gästebefragung liegt der Wander- bzw. Bergsteigerurlaub auf Platz 1 der Urlaubsarten der Sommergäste (41 Prozent; T-MONA). Demnach – und bei 8,5 Mio. Nächtigungen 2015 in Vorarlberg – sollte doch eine Nachfrage nach sportmedizinischer Information und persönlicher Beratung für Alpin-Sportarten am Urlaubsort bestehen. Im Kommen ist laut T-MONA auch der generationsübergreifende Urlaub, sodass ein solches Angebot durchaus verschieden gelagerte Sportarten – wie z.B. Mountainbiken und Wandern – gleichzeitig umfassen könnte.

Wie erleide ich am ehesten einen Sportunfall?

Es liegt in der Natur der meisten Sportarten, dass Verletzungen nicht gänzlich zu verhindern sind. Aber es ist sehr leicht möglich, durch unterlassene Vorkehrungen die Wahrscheinlichkeit einer Verletzung noch wesentlich zu erhöhen. Die wichtigsten in der Sportmedizin aufgezeigten Unterlassungen zur deutlichen Erhöhung des Sportunfall-Risikos sind:

1. sich nicht über die körperlichen Voraussetzungen zu informieren (die unpassende Sportart wählen, keine sportmedizinische Beratung beanspruchen)
2. sich nicht mit der basalen Technik einer Sportart vertraut machen
3. nicht die ausreichende Fitness mitbringen (bzw. sich nicht vorbereiten oder nicht planen)
4. sich vor der Ausübung des Sports nicht aufwärmen
5. keine bzw. nicht die richtige (Schutz-)Ausrüstung verwenden
6. sich nicht auf den Sport konzentrieren, sich ablenken lassen
7. übertriebener Ehrgeiz
8. nicht ausreichend trinken
9. Verletzung NACH dem Sport ist kein Sportunfall

Natürlich sind diese Aspekte nicht für alle Sportarten gleich relevant, im Ansatz lassen sich aber für die meisten Sportarten ähnliche Warnungen formulieren. Wie sieht es damit bei den „Teilnehmern“ der Studie aus? An den Beispielen Aufwärmen, Fitness und Schutzausrüstung wird hier gezeigt, in wieweit einzelne Gruppen (z.B. Altersgruppen) und Ausübende bestimmter Sportarten diese Empfehlungen beherzigt haben bzw. noch Informationsbedarf besteht.

Nicht aufwärmen

Insgesamt betrachtet wärmen sich vier von zehn Sportlern vor der Sportausübung nicht auf. Insbesondere Sportarten, die auch als Freizeitaktivitäten betrachtet und ohne „Wettkampfgedanken“ ausgeübt werden sind davon betroffen (z.B. **Rodeln, Inlineskaten und Skateboarden, Schwimmen, Radfahren, Wandern und Bergsteigen oder Mountainbiken** - alle mit über 70% Aufwärmuffel). Vor Sportarten, die Wettkampfcharakter besitzen bzw. höhere Anforderungen an Koordination und Fitness stellen, wird hingegen häufiger aufgewärmt (z.B. ca. 85% beim Fußball).

Nicht fit sein

Bei der Einschätzung der Fitness gaben 75 Prozent der Männer und 65 Prozent der Frauen unter den Verletzten an, „sehr gut“ oder „gut“ in Form zu sein. Insgesamt sagen nur sechs Prozent aller Befragten eine (eher) schlechte Fitness zu haben. Glaubt man diesen Angaben, so gibt es hier wenig Handlungsbedarf. Auch in einzelnen Sportarten sind es maximal 18 Prozent der Befragten, die ihre Fitness eher schlecht oder schlechter einschätzten (Inline Skaten, Eislaufen, Wandern, Radfahren, Schifahren). Ältere Personen schätzen ihre Fitness tendenziell schlechter ein als jüngere.

Keine Schutzausrüstung verwenden

Keine Schutzausrüstung zu tragen, ist zwar in manchen Breitensportarten erfreulicher Weise schon fast tabu (Stichwort Skihelm), in anderen, großen und kleineren Sportarten, besteht hinsichtlich Sporthelm, Knie- oder Handschutz aber noch Nachholbedarf. Dies trifft beispielsweise auf **Skateboarden und Inlineskaten** (Handschutz), **Radfahren** (Helm) und **Fußball** (Schienbeinschützer) zu.

Fünf Tipps für sicheren und gesunden Sport (für Kinder)

nach www.stopsportsinjuries.org

First Things First. Machen Sie mit Ihrem Kind einen Sporteignungstest, z.B. bei seinem Kinderarzt. Der Arzt kann feststellen, ob Ihr Kind für Verletzungen oder Krankheiten prädisponiert ist. Der Arzt kann daraus auch Strategien zur Prävention ableiten.

Warm-up. Es gibt Diskussionen darüber, ob nach fünf bis zehn Minuten leichter, sich bis moderat steigender Aktivität, statische oder dynamische Dehnung optimal ist. Wichtig ist jedenfalls, dem Körper die richtige Vorbereitung für die sportliche Haupttätigkeit zu ermöglichen.

Stay Hydrated. Schon ein Verlust von einem Prozent des Körpergewichts kann zu einer Verringerung der sportlichen Leistung führen. Die Sportler sollten daher frühzeitig und oft Wasser oder ein Sportgetränk trinken, besonders bei warmem Wetter.

Avoid Heat-Related Illness Grundsätzlich wird man bei großer Hitze auch überlegen müssen, die Kinder erst gar nicht der Hitze auszusetzen. Jedenfalls sollte unter Hitzebedingungen langsam begonnen, kühle Getränke bereitgestellt und für ausreichende Pausen in kühlen, schattigen Bereichen gesorgt werden. Das Kind sollte geeignete Kleidung tragen.

Don't Overdo It. Plötzliche Erhöhungen des Aktivitätsniveaus (Dauer, Belastung und Intensität) sollten vermieden werden. Schmerzen sind ein Warnzeichen und ein Indikator für Überbeanspruchung, die nicht ignoriert werden sollte. Überbeanspruchung kann auch allmählich, im Laufe der Zeit auftreten; dagegen hilft regelmäßige Früherkennung.

Nix können

Viele Sportarten - wiederum jene, die eher als Freizeitaktivitäten betrachtet werden - werden oft ohne besondere Vorkenntnisse oder Einführung in die Technik, also „einfach so“ ausgeübt. Dies dürfte z.B. beim **Eislaufen, Rodeln oder Inlineskating** der Fall sein. Aus der Studie lässt sich dies insofern belegen, als in diesen drei Sportarten (plus **Turnen - Trampolin/Minitrampolin**), die alle nicht neu sind, der höchste Anteil an „Anfängern“ und „leicht Fortgeschrittenen“ zu finden war (zwischen knapp 70 und knapp 50 Prozent). Fast 50 Prozent beträgt dieser Anteil auch beim Klettersport in freier Natur; hier dürfte dieser Anteil aber tatsächlich auf das steigende Interesse an diesem Sport und einem entsprechend hohen Anteil an Anfängern zurück zu führen sein. In jedem Fall lässt daraus ein Bedarf an Schulungs- bzw. Kursangeboten ableiten – und im Fall von Eislaufen, Rodeln oder Inlineskating wäre hier auch die Schule ein geeigneter Anbieter.

Unfall-Steckbriefe und Unfall-Szenarien

Für diese, und viele andere unter den 131 Sportarten, die in der Befragung der Unfallopfer genannt wurden, kann die Studie **Unfall-Steckbriefe** mit den wichtigsten Informationen liefern, um die richtige Zielgruppe richtig anzusprechen (Tabelle 40).

	Unfall-Steckbrief Fußball
Unfallranking	➤ „Top 1“ (22% an allen Sportunfällen)
Hauptzielgruppe	➤ männlich , 15 bis 24 Jahre alt (46%)
Hauptmotiv	➤ Spaß an der Bewegung, Freude am Sport 53%; „Training“ 27%
Verletzungshäufigkeit	➤ hoch (43% auch in den letzten fünf Jahren verletzt)
Verletzungsschwere	➤ eher gering (82% nur ambulant behandelt)
Typische Verletzung	➤ Knie (24%), Fußgelenk oder Knöchel (23%). Finger, Hand (19%)
Ausübungsfrequenz	➤ hoch (41% der verletzten Fußballer spielen das ganze Jahr über)
Subjektive Fitness	➤ 77% schätzten ihre Fitness als „sehr gut“ bzw. „gut“ ein
Erfahrung	➤ überdurchschnittlich „sehr fortgeschritten“ (32%)
Vorbereitung	➤ gut (aufwärmen, dehnen 82%, nur 15% bereiten sich gar nicht vor)
Subjektives Risiko	➤ nur 22% halten Fußball spielen für „eher unsicher“
Weitere Sportarten	➤ 86% betreiben mindestens noch eine weitere, meist mehrere
Unfallort	➤ 69% im freien gelegenen Sportstätte, 19% in der Halle
Fremdeinwirkung	➤ mittel (18% wurden gefoult, 9% möglicherweise)
Unfallart	➤ hauptsächlich beim Spielen mit dem Ball (76%)
Schutzausrüstung	➤ 59% ohne Schienbeinschützer, im Verein 49%,
Einstellungen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 79%: die Verletzung wäre durch Fair Play <u>nicht</u> zu vermeiden gewesen ➤ 88%: die Verletzung wäre durch eine Schutzausrüstung <u>nicht</u> vermeidbar gewesen ➤ 31% der Trainer fordern Fair Play ➤ 48% der 15-24Jährigen sagen, „Fouls gehören zum Spiel“

Tabelle 40: Unfall-Steckbrief Fußball

Zum anderen bieten die kurzen Hergangsbeschreibungen, die zu jedem erfassten Unfall vorliegen, die Möglichkeit, in einer qualitativen Analyse typische **Unfall-Szenarien** für eine interessierende Sportart zu erstellen (z.B. für Mountainbiken in Tabelle 41).

Unfallhergänge Moutainbiken
Bei der Nachhausefahrt einer Mountainbike Tour beim Abwärtsfahren auf einer asphaltierten Straße, Schlagloch in der Strasse zu spät erkannt, stark gebremst und dabei vom Mountainbike gestürzt. Wurde mit dem Notarztwagen ins Krankenhaus gefahren und operiert. Befund: Schlüsselbein gebrochen und drei Rippenbrüche am li. Brustkorb.
Bei der Nachhausefahrt mit dem Mountainbike nach einer Fahrradtour in der Wohnstraße kurz freihändig gefahren, Gleichgewicht verloren und vom Fahrrad auf Straße gestürzt. Befund: li. Elle und Speiche gebrochen.
Beim nach Hause fahren mit dem Mountainbike bei Rad-Fußweg-Unterführung, bei Licht Schatten Wechsel erschrocken, verbremst in Unterführung, vom Fahrrad gestürzt und mit li. Schulter auf Kiesbett gestürzt. Befund: Schlüsselbein gebrochen.
Beim Nachhauseweg vom Mountainbiken auf dem asphaltierten Radweg von bellendem, freilaufenden Hund erschrocken und dabei eine Vollbremsung gemacht. Vom Fahrrad gestürzt und dabei den re. Unterarm gebrochen.
Beim Nachhauseweg von einer Mountainbike Tour auf Kies auf einem Fahrweg verbremst in der Dämmerung und vom Fahrrad gestürzt. Befund: Kahnbein-Fraktur rechts. 10 Tage GPS!
Nach 4 stündiger Mountainbiketour nachts mit Freund auf asphaltiertem Radweg beim nebeneinander fahren durch Unterhaltung unaufmerksam und mit dem Lenkrad am Maschendrahtzaun vor einem Haus eingefädelt. Mit re. Fingern hängengeblieben und von Mountainbike gestürzt. Offene Fleischwunde, aufgerissene Fingerkuppen am re. kl. Finger und Mittelfinger rechts gebrochen.
Nach einer 4 stündigen Mountainbike Tour beim abwärts fahren auf Waldweg über eine Baumwurzel mit Mountainbike gestürzt. Befund: re. Kahnbein gebrochen. Knie Meniskus verletzt. re. Wade Prellungen.
Nach einer gemeinsamen Mountainbike Fahrradtour mit einer Freundin, die vor ihr auf einem Radweg plötzlich rechts abbog, mit dem Hinterrad von hinten aufgefahren und vom Fahrrad auf den Asphalt gestürzt. Befund: re. Schulter Gelenk ausgelenkt, Speichenkopf mehrfach gebrochen, re. Ellbogen gebrochen.
Nach einer Mountainbike Tour auf dem Nachhauseweg neben Freundin gefahren, dabei erschrocken wegen Gegenverkehr, Lenkrad verrissen und in Freundin mit dem Fahrrad gefahren, dabei verbremst und auf Fahrbahn gestürzt. Befund: li. Ellbogen gebrochen.
Nach einer Mountainbike Tour in einer Gruppe beim Bahngleis bei einer Schrankenüberführung mit dem Hinterrad auf dem Schotterweg ausgerutscht, im Bahngleis stecken geblieben mit Hinterrad, ohne Helm vom Mountainbike gestürzt. Befund: Gehirnerschütterung und komplizierter Bruch am li. Unterarm.
Pat. war mit Radkollegen unterwegs, nach Einkehrschwung ist es dann bis zur Heimfahrt dunkel geworden, im Wald auf losem und unebenem Boden mit dem Rad gestürzt, dabei mit den Rippen gegen einen Baum geprallt, er trägt sonst eine optische Brille, hat diese allerdings zum Unfallzeitpunkt nicht getragen
Wollte auf dem Nachhauseweg seiner Mountainbiketour vom Radstreifen auf den Gehsteig fahren an einer Kreuzung ohne Ampel, dabei gestürzt und mit dem li. Knie nie auf sein Fahrrad gestürzt. Befund: starke Prellung am Knie.

Tabelle 41: Unfallhergänge beim Mountainbiken – nach der Tour

Neben einer aktuellen Sportunfallstatistik für Vorarlberg bieten die erhobenen Daten zahlreiche Einsatzmöglichkeiten für die Praxis der Sportunfallprävention durch Sicheres Vorarlberg:

- Aktualisierung und Schaffung neuer Informationsangebote für Vereine, Sporthandel, Privatpersonen, Schule, Ausbildung, Sportmedizin (Broschüren, Folder, Online-Infos, Schulungsunterlagen, Schulungen, Vorträge)
- optimierte Planung von bestehenden Aktionen und Maßnahmen durch bessere Kenntnis der Zielgruppen
- Entwicklung neuer Aktionen und Maßnahmen für Hobby-, Vereins- und möglicherweise auch Schulsport
- Basis für weitere wissenschaftliche Publikationen

Anhang | Fragebogen

Fragebogen Sport allgemein

Sport allgemein⁴ [wird zu jedem Sportunfall erhoben]

1. Wie viel Erfahrung haben Sie bei dieser Sportart, wegen der Sie hier in Behandlung sind?
 - a. Anfänger
 - b. Leicht fortgeschritten
 - c. Fortgeschritten
 - d. Sehr fortgeschritten
 - e. Experte

2. Üben Sie diese Sportart das ganze Jahr über aus, oder Saisonal?
 - a. Das ganze Jahr über
 - b. Saisonal

3. Wie oft üben Sie diese Sportart aus? (Wenn Saisonal ausgeübt, dann auf die jeweilige Saison beziehen)
 - a. (Fast) Täglich
 - b. Mehrmals pro Woche
 - c. Mehrmals pro Monat
 - d. Mehrmals pro Jahr / Saison
 - e. Seltener

4. Warum üben Sie diese Sportart aus? (Hauptmotiv)
 - a. Gesundheitsförderung
 - b. Spaß an der Bewegung / Freude am Sport
 - c. Training
 - d. Wettkampf
 - e. Freunde/Bekannte Treffen
 - f. Naturerlebnis
 - g. Anderes Hauptmotiv

5. Wie bereiten Sie sich körperlich auf die Sportausübung vor?
 - a. Gar nicht
 - b. Aufwärmen, Dehnen
 - c. Andere körperliche Vorbereitungen

6. Wie sieht Ihr Sportverhalten aus?
 - a. Ich betreibe das ganze Jahr über diesen Sport.
 - b. Ich betreibe das ganze Jahr über unterschiedliche Sportarten.
 - c. Ich betreibe das Jahr über zu unterschiedlichen Saisonen unterschiedliche Sportarten.
 - d. Anderes Sportverhalten

⁴ Diese Fragen werden ergänzend zur IDB bei jeder Befragung zum Thema Sport zusätzlich erhoben

7. Wie schätzen Sie Ihre Fitness ein?

- a. Sehr gut
- b. Gut
- c. Eher gut
- d. Eher schlecht
- e. Schlecht
- f. Sehr schlecht

8. Für wie Sicher halten Sie diese Sportart in Hinblick auf Verletzungen?

- a. Sehr sicher
- b. Sicher
- c. Eher sicher
- d. Eher unsicher
- e. Unsicher
- f. Sehr unsicher

9. Hatten Sie in den vergangenen 5 Jahren bereits eine Verletzung in dieser Sportart, nach der Sie im Spital behandelt wurden?

- a. Nein
- b. Ja, eine
- c. Ja, mehrere

10. Welche weiteren Sportarten üben Sie noch aus (maximal 3)?

- a. Keine weitere Sportart
- b. Basketball
- c. Bergsteigen
- d. Bergwandern
- e. Eislaufen, Eishockey
- f. Fitness- & Krafttraining (Gymnastik, Aerobic etc. im Fitnessstudio oder zu Hause)
- g. Fußball
- h. Handball
- i. Inline Skaten
- j. Kampfsport (Judo etc.)
- k. Klettern
- l. Laufen, Joggen, Marathon
- m. Motorsport
- n. Mountainbiken
- o. Radfahren
- p. Reitsport
- q. Rodeln, Bob
- r. Schwimmen, Baden gehen
- s. Skateboarden
- t. Skifahren inkl. Touren
- u. Skilanglauf
- v. Snowboarden
- w. Tennis
- x. Volleyball
- y. Wandern, Längeres Spaziergehen, Zufußgehen
- z. Sonstige Sportart: _____

Fragebogen Fußball

Sportartspezifisch⁵ Fußball [Filter: Tätigkeit = Fußball]

1. Bei welcher Aktivität ist der Unfall passiert?
 - a. Bei einem Freundschaftsspiel
 - b. Bei einem Meisterschaftsspiel
 - c. In einem Turnier
 - d. Beim Kicken mit Freunden/ anderen Personen
 - e. Im Training
 - f. Im Turnunterricht
 - g. Bei einem anderen Spiel

2. In welcher Phase ist der Unfall passiert?
 - a. Zu Beginn
 - b. Mittendrin
 - c. Am Ende
 - d. Beim Aufwärmen
 - e. Beim Umziehen oder Duschen
 - f. Andere Phase

3. Ist die Verletzung mit oder ohne Ball passiert?
 - a. Mit Ball
 - b. Ohne Ball

4. In welcher Liga haben Sie zum Zeitpunkt der Verletzung gespielt?
 - a. 1. Bundesliga
 - b. 2. Bundesliga
 - c. Regionalliga
 - d. Vorarlbergliga
 - e. Landesliga
 - f. Landesklasse 1
 - g. Landesklasse 2
 - h. Landesklasse 3
 - i. LAZ
 - j. Nachwuchsklasse
 - k. Altherren
 - l. Andere Liga
 - m. Keine Liga

⁵ Sportartspezifische Fragen beziehen sich nur auf die jeweils angegebenen Sportarten. Ähnliche Elemente können dabei für die ausgewählten Sportarten unterschiedlich abgefragt werden.

5. Handelte es sich um ein Foul?
 - a. Nein
 - b. Ja
 - c. Bin mir nicht sicher

6. Gehören Fouls Ihrer Meinung nach zum Fußball dazu?
 - a. Nicht unbedingt (Fair Play)
 - b. a, ist Teil des Spiels
 - c. Nur teilweise, ... lässt sich kaum vermeiden

7. Was sagt der Trainer? [Filter: Vereinssport]
 - a. Fordert „Fair Play“
 - b. Möchte keine Brutalität/Verletzten
 - c. Fordert vollen Einsatz
 - d. Andere Einstellung zum „Fair Play“ bzw. Verletzungen

8. Wäre die Verletzung durch Fair Play zu vermeiden gewesen?
 - a. Nein
 - b. Ja
 - c. Bin mir nicht sicher

9. Wäre die Verletzung durch die Verwendung von Schienbeinschützern zu vermeiden gewesen?
 - a. Nein
 - b. Ja
 - c. Bin mir nicht sicher

10. Wäre die Verletzung durch die Verwendung von Tormannhandschuhen zu vermeiden gewesen?
 - a. Nein
 - b. Ja
 - c. Bin mir nicht sicher

11. Wäre die Verletzung durch die Verwendung von anderer Schutzausrüstung zu vermeiden gewesen?
[weiter zu sozio-demographischen Angaben]
 - a. Nein
 - b. Ja
 - c. Bin mir nicht sicher

Fragebogen Wandern und Bergsteigen

Sportartspezifisch Wandern / Bergsteigen [Filter: Sport = Wandern ODER Bergsteigen]

1. Wie viele Tage haben Sie für Ihre Tour / Ihren Wanderurlaub geplant?
 - a. ___Tage (z.B. 0, 1 oder mehr) (0 = halber Tag und weniger)

2. Am wievielten Tag Ihrer geplanten Tour/Wanderung ist der Unfall passiert?
[Filter: geplante Länge > 1 Tag]
 - a. Am ____. Tag

3. Nach wieviel Stunden ist der Unfall ungefähr passiert?
 - a. Nach ___ Stunden (auf ganze Stunden aufrunden)

4. Während welcher Tätigkeit ist der Unfall passiert?
 - a. Während der Vorbereitungen vor Ort
 - b. Beim Hinaufgehen
 - c. Beim Hinuntergehen
 - d. Während einer Pause
 - e. Andere Aktivität

5. In welchem Umfeld ist der Unfall passiert?
 - a. Auf einem breiten Weg, Forststraße
 - b. Auf einem gut erkennbaren Weg / Pfad
 - c. Auf einem nicht gut erkennbaren Pfad
 - d. Im freien Gelände
 - e. Auf einem Klettersteig
 - f. Im Geröll
 - g. Auf Felsen abschüssig
 - h. Auf Stufen / Stiegen
 - i. Auf Leitern
 - j. Anderes Umfeld

6. Welche Beschaffenheit hatte die Unfallstelle?
 - a. Nasse Stelle
 - b. Schneefeld
 - c. Trockenes Laub
 - d. Feuchtes / Nasses Laub
 - e. Anderer Loser Untergrund (z.B. Schotter)
 - f. Anderer Fester Untergrund (z.B. Felsen)
 - g. Andere Beschaffenheit der Unfallstelle

7. Wie waren Sie unterwegs? [Anmerkung: Wenn der Patient zu zweit unterwegs war, gilt das hier als Gruppe]
- Alleine
 - Ungeführte Gruppe von Personen mit denen Sie bereits unterwegs waren
 - Geführte Gruppe von Personen mit denen Sie bereits unterwegs waren
 - Ungeführte Gruppe mit Personen mit denen Sie NOCH NICHT gemeinsam unterwegs waren
 - Geführte Gruppe mit Personen mit denen Sie NOCH NICHT gemeinsam unterwegs waren
8. Welches war die Gruppengröße? (inkl. verletzte Person) [Filter: wenn in Gruppe unterwegs]
- Zwei Personen
 - Drei Personen
 - Vier Personen
 - Mehr als vier Personen
9. Welches Schuhwerk haben Sie zum Zeitpunkt des Unfalls getragen?
- Bergschuhe hoch (>3 Haken)
 - Bergschuhe mittel (2-3 Haken)
 - Bergschuhe niedrig (<2 Haken)
 - Sportschuhe fest
 - Sportschuhe leicht
 - Trekkingsandalen
 - Anderes Schuhwerk
10. Wie wäre Ihrer Meinung nach dieser Unfall zu vermeiden gewesen? [Maximal 3 Angaben; nach n oder o weiter zu sozio-demographischen Angaben]
- Bessere Routenplanung
 - Kürzere Route wählen
 - Leichtere Route wählen
 - Pause machen
 - Wetter mehr beachten
 - Mehr Kondition aufbauen
 - Mehr Trinken
 - Mehr Proviant
 - Bessere / Zusätzliche Ausrüstung (z.B. Wanderstecken, warme Jacke)
 - Mit einem anderen Guide gehen
 - Mit einer erfahrenen Person / einem Guide gehen
 - Mit einer anderen Gruppe / Person gehen
 - Mehr sonstige Informationen einholen
 - Andere Maßnahmen
 - Der Unfall wäre nicht zu verhindern gewesen.

Fragebogen Mountainbiken

Sportartspezifisch Mountainbiken [Filter: Sport=Radsport – Gelände]

1. Wie viele Tage haben Sie für Ihre Tour geplant?
 - a. ___Tage (0, 1 oder mehr) (0 = halber Tag und weniger)
2. Am wievielten Tag Ihrer geplanten Tour ist der Unfall passiert? [Filter: geplante Länge > 1 Tag]
 - a. Am ___. Tag

Wie viele Stunden haben Sie für die Tour **am Unfalltag** eingeplant?

 - a. ___ Stunden

*(Die Antwort bitte am Ende des Unfallherganges eingeben, z.B.: **Tour 5 h**)*
3. Nach wieviel Stunden ist der Unfall ungefähr passiert?
 - a. Nach ___ Stunden (auf ganze Stunden aufrunden)
4. Während welcher Tätigkeit ist der Unfall passiert?
 - a. Während der Anfahrt mit dem Mountainbike
 - b. Während der Heimfahrt mit dem Mountainbike
 - c. Während der Vorbereitungen vor Ort
 - d. Beim Hinauffahren
 - e. Beim Hinunterfahren
 - f. Während einer Pause
 - g. Andere Tätigkeit
5. In welchem Umfeld ist der Unfall passiert?
 - a. Auf einem breiten Weg / Forststraße
 - b. Auf einem natürlichen Track
 - c. Auf einem künstlich angelegten Track
 - d. Ohne vorgegebene Spur im freien Gelände
 - e. Anderes Umfeld
6. Mit was für einem Bike waren Sie unterwegs?
 - a. Hard Tail (nur vorne gefedert)
 - b. Fully – Enduro (vorne und hinten gefedert)
 - c. Downhill
 - d. Anderes Mountainbike
 - e. „normales“ Fahrrad
 - f. Anderes Gerät
7. Hat ihr Fahrrad einen Elektroantrieb (E-Bike)?
 - a. Ja
 - b. Nein
8. Wie waren Sie unterwegs?
 - a. Alleine
 - b. Ungeführte Gruppe von Personen mit denen Sie bereits unterwegs waren
 - c. Geführte Gruppe von Personen mit denen Sie bereits unterwegs waren
 - d. Ungeführte Gruppe mit Pers. mit denen Sie NOCH NICHT gemeinsam unterwegs waren
 - e. Geführte Gruppe mit Personen mit denen Sie NOCH NICHT gemeinsam unterwegs waren

9. Welches war die Gruppengröße? (inkl. verletzte Person) [Filter: wenn in Gruppe unterwegs]
- Zwei Personen
 - Drei Personen
 - Vier Personen
 - Mehr als vier Personen
10. Haben Sie sich verletzt, weil Sie ausweichen mussten? (z.B. Einer Person, einer Gruppe, einem Tier, Hindernis, etc.)
- Nein
 - Ja – Person, Personengruppe
 - Ja – Tier, z.B. Hund, Reh, Kuh etc.
 - Ja – festes Hindernis (z.B. Baum, Wurzel)
 - Ja – anderes Hindernis
 - Bin mir nicht sicher
11. Wäre die Verletzung durch die Verwendung von Schutzausrüstung zu vermeiden gewesen?
- Nein
 - Ja
 - Zum Teil
 - Bin mir nicht sicher
12. Wie wäre dieser Unfall zu vermeiden gewesen? [Maximal 3 Angaben; nach s und t weiter zu soziodemographischen Angaben]
- Bessere Routenplanung
 - Kürzere Route wählen
 - Leichtere Route wählen
 - Pause machen
 - Wetter mehr beachten
 - Mehr Kondition aufbauen
 - Mehr Trinken
 - Mehr Proviant
 - Zusätzliche Schutzausrüstung (z.B. Handschuhe)
 - Niedrigere Geschwindigkeit
 - Früher bremsen
 - Richtig bremsen
 - Nicht ablenken lassen
 - Bessere Fahrtechnik allg.
 - Mit einem anderen Guide fahren
 - Mit einer erfahrenen Person / einem Guide fahren
 - Mit einer anderen Gruppe fahren
 - Mehr sonstige Informationen einholen
 - Andere Maßnahmen
 - Der Unfall wäre nicht zu verhindern gewesen.

Fragebogen Sozio-demographische Angaben

Sozio-demographische Angaben⁶

1. Wie viele Personen leben in Ihrem Haushalt?
 - a. 1 Person
 - b. 2 Personen
 - c. 3 Personen
 - d. 4 Personen
 - e. 5 Personen
 - f. 6 Personen oder mehr

2. Darf ich fragen, in welcher Gemeinde Sie Ihren Hauptwohnsitz haben? [Filter: IDB – Wohnbundesland = Vorarlberg]
 - a. In der Gemeinde: _____

3. Wie groß ist Ihre Wohngemeinde? [FILTER: Wenn nicht Wien]
 - a. bis 2.000 Einwohner
 - b. 2.001 bis 5.000 Einwohner
 - c. 5.001 bis 50.000 Einwohner
 - d. Über 50.000 Einwohner (Großstadt)

4. Welches ist Ihre höchste abgeschlossene Ausbildung?
 - a. Pflichtschule
 - b. Lehre, Fachschule ohne Matura
 - c. Matura
 - d. Meisterprüfung
 - e. Hochschulabschluss
 - f. Keine Angabe

⁶ Zusätzliche soziodemographische Angaben, die in der IDB nicht abgefragt werden.

Anhang | Tabellenband

Die folgenden Tabellen geben die Ergebnisse der Befragung in der Reihenfolge der Fragen auf den Fragebögen wieder. Die Ergebnisse werden einheitlich in Prozentwerten (Spaltenprozente) für die jeweiligen Antwortkategorien dargestellt, für das Gesamtergebnis (Spalte Gesamt) und getrennt nach Altersgruppen, Geschlecht und höchste abgeschlossenen Schulbildung.

Sportunfälle

WIE VIEL ERFAHRUNG HABEN SIE BEI DIESER SPORTART, WEGEN DER SIE HIER IN BEHANDLUNG SIND?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Anfänger	18%	7%	7%	2%	9%	12%	10%	6%	6%	10%
Leicht fortgeschritten	30%	13%	13%	8%	15%	22%	19%	7%	13%	18%
Fortgeschritten	37%	38%	43%	52%	39%	43%	41%	42%	41%	40%
Sehr fortgeschritten	13%	31%	29%	36%	28%	21%	24%	32%	29%	25%
Experte	3%	10%	8%	2%	9%	2%	6%	14%	11%	7%
Gesamt	1.015	966	1.319	185	2.318	1.167	2.315	421	327	3.485

ÜBEN SIE DIESE SPORTART DAS GANZE JAHR ÜBER AUS, ODER SAISONAL?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24J	25-64J	65+J	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Das ganze Jahr über	54%	63%	41%	35%	53%	46%	52%	53%	32%	50%
Saisonal	46%	37%	59%	65%	47%	54%	48%	47%	68%	50%
Gesamt	1.015	966	1.319	185	2.318	1.167	2.315	421	327	3.485

WIE OFT ÜBEN SIE DIESE SPORTART AUS? (WENN SAISONAL AUSGEÜBT, DANN AUF DIE JEWEILIGE SAISON BEZIEHEN)

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
(Fast) Täglich	12%	17%	7%	8%	12%	9%	11%	14%	6%	11%
Mehrmals pro Woche	36%	45%	34%	32%	40%	31%	38%	45%	28%	37%
Mehrmals pro Monat	22%	20%	30%	31%	25%	26%	25%	23%	30%	25%
Mehrmals pro Jahr / Saison	10%	9%	19%	23%	12%	18%	13%	10%	26%	14%
Seltener	19%	9%	11%	5%	11%	16%	13%	8%	11%	12%
Gesamt	1.015	966	1.319	185	2.318	1.167	2.315	421	327	3.485

WARUM ÜBEN SIE DIESE SPORTART AUS? (HAUPTMOTIV)

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Gesundheitsförderung	4%	4%	13%	32%	8%	10%	9%	7%	13%	9%
Spaß an der Bewegung / Freude am Sport	58%	55%	62%	50%	58%	59%	57%	60%	60%	58%
Training	17%	25%	11%	3%	18%	12%	17%	19%	11%	16%
Freunde/Bekannte	5%	7%	4%	2%	6%	3%	5%	7%	3%	5%
Naturerlebnis	0%	1%	7%	12%	2%	6%	4%	1%	9%	4%
Anderes Hauptmotiv	14%	5%	2%	1%	5%	9%	7%	2%	3%	6%
Wettkampf	2%	4%	1%	1%	3%	1%	2%	4%	1%	2%
Gesamt	1.015	966	1.319	185	2.318	1.167	2.315	421	327	3.485

WIE BEREITEN SIE SICH KÖRPERLICH AUF DIE SPORTAUSÜBUNG VOR?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Gar nicht	43%	29%	45%	62%	37%	50%	42%	31%	43%	41%
Aufwärmen, Dehnen	52%	61%	40%	18%	52%	39%	48%	58%	40%	48%
Andere körperliche Vorbereitungen	5%	9%	15%	21%	11%	11%	10%	11%	17%	11%
Gesamt	1.015	966	1.319	185	2.318	1.167	2.315	421	327	3.485

WIE SIEHT IHR SPORTVERHALTEN AUS?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Ich betreibe das ganze Jahr über diesen Sport	23%	31%	17%	20%	25%	18%	23%	26%	13%	23%
Ich betreibe das ganze Jahr über unterschiedliche Sportarten	37%	38%	51%	48%	43%	43%	42%	43%	56%	43%
Ich betreibe das Jahr über zu unterschiedlichen Saisonen unterschiedliche Sportarten	25%	24%	22%	9%	23%	22%	24%	28%	21%	22%
Anderes Sportverhalten	15%	7%	10%	24%	9%	17%	12%	4%	9%	12%
Gesamt	1.015	966	1.319	185	2.318	1.167	2.315	421	327	3.485

WIE SCHÄTZEN SIE IHRE FITNESS EIN?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Sehr gut	33%	43%	23%	14%	36%	21%	29%	40%	31%	31%
Gut	40%	33%	45%	52%	39%	44%	40%	37%	47%	40%
Eher gut	20%	20%	25%	25%	20%	26%	24%	20%	19%	22%
Eher schlecht	6%	3%	7%	9%	4%	9%	6%	3%	2%	6%
Schlecht	0%	1%	1%	1%	0%	1%	1%	0%	1%	1%
Sehr schlecht	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Gesamt	1.015	966	1.319	185	2.318	1.167	2.315	421	327	3.485

FÜR WIE SICHER HALTEN SIE DIESE SPORTART IN HINBLICK AUF VERLETZUNGEN?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Sehr sicher	6%	6%	8%	11%	7%	7%	6%	8%	10%	7%
Sicher	30%	29%	37%	47%	32%	36%	34%	26%	33%	33%
Eher sicher	38%	37%	34%	34%	37%	34%	37%	37%	34%	36%
Eher unsicher	20%	21%	16%	7%	19%	17%	18%	24%	16%	18%
Unsicher	5%	6%	4%	1%	4%	5%	5%	4%	5%	5%
Sehr sicher	1%	1%	1%	1%	1%	1%	1%	1%	2%	1%
Gesamt	1.015	966	1.319	185	2.318	1.167	2.315	421	327	3.485

HATTEN SIE IN DEN VERGANGENEN 5 JAHREN BEREITS EINE VERLETZUNG IN DIESER SPORTART, NACH DER SIE IM SPITAL BEHANDELT WURDEN?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Nein	85%	60%	82%	94%	72%	88%	78%	63%	84%	77%
Ja, eine	10%	22%	14%	5%	17%	9%	14%	24%	11%	14%
Ja, mehrere	6%	18%	5%	1%	11%	3%	8%	14%	5%	8%
Gesamt	1.015	966	1.319	185	2.318	1.167	2.315	421	327	3.485

Fokus – Unfälle beim Fußball

WIE VIEL ERFAHRUNG HABEN SIE BEI DIESER SPORTART, WEGEN DER SIE HIER IN BEHANDLUNG SIND?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Anfänger	10%	5%	4%	-	5%	17%	6%	2%	12%	6%
Leicht fortgeschritten	29%	9%	10%	-	15%	17%	16%	4%	6%	15%
Fortgeschritten	38%	35%	40%	-	38%	32%	38%	35%	29%	37%
Sehr fortgeschritten	19%	39%	35%	-	32%	32%	31%	46%	38%	32%
Experte	4%	12%	11%	-	10%	3%	9%	13%	15%	9%
Gesamt	237	343	193	-	713	60	540	105	34	773

ÜBEN SIE DIESE SPORTART DAS GANZE JAHR ÜBER AUS, ODER SAISONAL?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Das ganze Jahr über	74%	84%	77%	-	80%	72%	79%	87%	71%	79%
Saisonal	26%	16%	23%	-	20%	28%	21%	13%	29%	21%
Gesamt	237	343	193	-	713	60	540	105	34	773

WIE OFT ÜBEN SIE DIESE SPORTART AUS? (WENN SAISONAL AUSGEÜBT, DANN AUF DIE JEWEILIGE SAISON BEZIEHEN)

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
(Fast) Täglich	16%	18%	4%	-	14%	13%	14%	16%	3%	14%
Mehrmals pro Woche	54%	59%	48%	-	55%	52%	56%	63%	44%	55%
Mehrmals pro Monat	16%	15%	34%	-	21%	10%	20%	14%	38%	20%
Mehrmals pro Jahr / Saison	4%	1%	5%	-	3%	3%	3%	3%	3%	3%
Seltener	10%	7%	10%	-	7%	22%	8%	4%	12%	8%
Gesamt	237	343	193	-	713	60	540	105	34	773

WARUM ÜBEN SIE DIESE SPORTART AUS? (HAUPTMOTIV)

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Gesundheitsförderung	5%	4%	8%	-	6%	3%	6%	6%	6%	5%
Spaß an der Bewegung / Freude am Sport	56%	51%	52%	-	53%	52%	51%	45%	62%	53%
Training	21%	32%	27%	-	27%	25%	27%	38%	24%	27%
Freunde/Bekannte Treffen	10%	7%	8%	-	8%	5%	9%	6%	6%	8%
Anderes Hauptmotiv	7%	3%	2%	-	3%	10%	5%	1%	0%	4%
Wettkampf	2%	4%	3%	-	3%	5%	3%	5%	3%	3%
Gesamt	237	343	193	-	713	60	540	105	34	773

WIE BEREITEN SIE SICH KÖRPERLICH AUF DIE SPORTAUSÜBUNG VOR?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Gar nicht	24%	11%	12%	-	15%	15%	16%	5%	12%	15%
Aufwärmen, Dehnen	73%	87%	87%	-	82%	83%	82%	94%	88%	82%
Andere körperliche Vorbereitungen	4%	2%	1%	-	2%	2%	2%	1%	0%	2%
Gesamt	237	343	193	-	713	60	540	105	34	773

WIE SIEHT IHR SPORTVERHALTEN AUS?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Ich betreibe das ganze Jahr über diesen Sport	42%	43%	38%	-	41%	43%	40%	48%	21%	41%
Ich betreibe das ganze Jahr über unterschiedliche Sportarten	30%	34%	42%	-	35%	32%	34%	35%	50%	35%
Ich betreibe das Jahr zu unterschiedlichen Saisonen unterschiedliche Sportarten	19%	18%	13%	-	17%	13%	18%	16%	26%	17%
Anderes Sportverhalten	9%	6%	6%	-	6%	12%	7%	1%	3%	7%
Gesamt	237	343	193	-	713	60	540	105	34	773

WIE SCHÄTZEN SIE IHRE FITNESS EIN?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Sehr gut	37%	43%	26%	-	37%	33%	34%	48%	38%	37%
Gut	41%	36%	46%	-	40%	42%	41%	38%	41%	40%
Eher gut	19%	18%	21%	-	19%	23%	20%	14%	18%	19%
Eher schlecht	4%	2%	6%	-	4%	2%	3%	0%	3%	3%
Schlecht	0%	1%	1%	-	1%	0%	1%	0%	0%	1%
Sehr schlecht	0%	0%	1%	-	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Gesamt	237	343	193	-	713	60	540	105	34	773

FÜR WIE SICHER HALTEN SIE DIESE SPORTART IN HINBLICK AUF VERLETZUNGEN?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Sehr sicher	7%	4%	4%	-	5%	2%	6%	1%	0%	5%
Sicher	2%	30%	29%	-	29%	27%	29%	27%	21%	29%
Eher sicher	42%	35%	40%	-	38%	38%	40%	33%	32%	38%
Eher unsicher	21%	24%	21%	-	23%	20%	21%	30%	26%	2%
Unsicher	1%	6%	5%	-	4%	8%	3%	9%	15%	4%
Sehr unsicher	1%	1%	2%	-	1%	5%	1%	1%	6%	1%
Gesamt	237	343	193	-	713	60	540	105	34	773

HATTEN SIE IN DEN VERGANGENEN 5 JAHREN BEREITS EINE VERLETZUNG IN DIESER SPORTART, NACH DER SIE IM SPITAL BEHANDELT WURDEN?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Nein	74%	44%	60%	-	57%	60%	59%	33%	56%	57%
Ja, eine	14%	29%	24%	-	23%	28%	21%	40%	24%	23%
Ja, mehrere	12%	27%	16%	-	20%	12%	20%	27%	21%	20%
Gesamt	237	343	193	-	713	60	540	105	34	773

FUßBALL - BEI WELCHER AKTIVITÄT IST DER UNFALL PASSIERT?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Bei einem Freundschaftsspiel	6%	10%	13%	-	10%	8%	10%	11%	12%	10%
Bei einem Meisterschaftsspiel	15%	36%	16%	-	24%	27%	23%	42%	26%	24%
In einem Turnier	4%	9%	12%	-	8%	8%	9%	8%	3%	8%
Beim Kicken mit Freunden/ anderen Personen	31%	13%	22%	-	22%	8%	20%	9%	32%	21%
Im Training	21%	25%	32%	-	26%	25%	25%	30%	26%	26%
Im Turnunterricht	20%	6%	0%	-	8%	22%	10%	0%	0%	9%
Bei einem anderen Spiel	3%	1%	4%	-	2%	2%	2%	1%	0%	2%
Gesamt	237	343	193	-	713	60	540	105	34	773

FUßBALL – IN WELCHER PHASE IST DER UNFALL PASSIERT?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Zu Beginn	13%	11%	13%	-	12%	10%	15%	7%	9%	12%
Mittendrin	66%	60%	64%	-	63%	70%	61%	65%	65%	63%
Am Ende	19%	24%	21%	-	22%	18%	22%	24%	24%	22%
Beim Aufwärmen	2%	3%	1%	-	2%	2%	2%	4%	3%	2%
Beim Umziehen oder Duschen	0%	0%	0%	-	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Andere Aktivität	0%	1%	0%	-	1%	0%	1%	1%	0%	1%
Gesamt	237	343	193	-	713	60	540	105	34	773

FUßBALL - IST DIE VERLETZUNG MIT ODER OHNE BALL PASSIERT?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Mit Ball	78%	76%	73%	-	76%	72%	74%	80%	74%	76%
Ohne Ball	22%	24%	27%	-	24%	28%	26%	20%	26%	24%
Gesamt	237	343	193	-	713	60	540	105	34	773

FUßBALL – IN WELCHER LIGA HABEN SIE ZUM ZEITPUNKT DER VERLETZUNG GESPIELT?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
1. Bundesliga	0%	1%	2%	-	1%	2%	1%	3%	3%	1%
2. Bundesliga	0%	2%	1%	-	0%	8%	0%	4%	6%	1%
Regionalliga	0%	6%	2%	-	3%	0%	2%	10%	3%	3%
Vorarlbergliga	0%	12%	8%	-	7%	10%	6%	20%	6%	7%
Landesliga	0%	8%	8%	-	5%	12%	5%	14%	12%	6%
Landesklasse 1	0%	7%	7%	-	5%	2%	5%	8%	6%	5%
Landesklasse 2	0%	4%	5%	-	3%	3%	3%	6%	3%	3%
Landesklasse 3	0%	8%	4%	-	5%	0%	5%	4%	0%	4%
LAZ	3%	2%	0%	-	2%	5%	2%	2%	0%	2%
Nachwuchsklasse	36%	13%	1%	-	18%	10%	21%	3%	0%	17%
Altherren	0%	0%	20%	-	5%	0%	5%	4%	9%	5%
andere Liga	2%	9%	5%	-	6%	7%	6%	7%	3%	6%
keine Liga	58%	27%	38%	-	39%	42%	39%	16%	50%	39%
Gesamt	237	343	193	-	713	60	540	105	34	773

HANDELTE ES SICH UM EIN FOUL?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Nein	81%	66%	73%	-	72%	78%	74%	68%	71%	73%
Ja	11%	24%	17%	-	18%	18%	18%	28%	18%	18%
Bin mir nicht sicher	7%	10%	10%	-	9%	3%	9%	5%	12%	9%
Gesamt	237	343	193	-	713	60	540	105	34	773

FUßBALL - GEHÖREN FOULS IHRER MEINUNG NACH ZUM FUßBALL DAZU?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Nicht unbedingt (Fair Play)	42%	18%	24%	-	25%	47%	26%	14%	24%	27%
Ja, ist Teil des Spiels	30%	48%	40%	-	42%	25%	42%	57%	32%	41%
Nur teilweise, lässt sich kaum vermeiden	28%	34%	35%	-	33%	28%	31%	29%	44%	32%
Gesamt	237	343	193	-	713	60	540	105	34	773

WAS SAGT DER TRAINER? [FILTER: VEREINSSPORT]

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Fordert Fair Play	28%	21%	30%	-	26%	27%	26%	24%	24%	26%
Möchte keine Brutalität/Verletzten	38%	39%	25%	-	34%	45%	35%	43%	21%	35%
Fordert vollen Einsatz	10%	24%	16%	-	18%	13%	17%	26%	21%	18%
Andere Einstellung zum Fair Play bzw. Verletzungen	4%	2%	4%	-	3%	2%	3%	1%	9%	3%
nicht anwendbar (kein Trainer)	20%	13%	26%	-	19%	13%	19%	7%	26%	18%
Gesamt	237	343	193	-	713	60	540	105	34	773

FUßBALL - WÄRE DIE VERLETZUNG DURCH FAIR PLAY ZU VERMEIDEN GEWESEN?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Nein	83%	74%	82%	-	79%	80%	78%	83%	76%	79%
Ja	8%	15%	9%	-	12%	7%	13%	11%	3%	12%
Bin mir nicht sicher	9%	10%	9%	-	9%	13%	10%	6%	21%	10%
Gesamt	237	343	193	-	713	60	540	105	34	773

FUßBALL - WÄRE DIE VERLETZUNG DURCH DIE VERWENDUNG VON SCHIENBEINSCHÜTZERN ZU VERMEIDEN GEWESEN?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Nein	94%	94%	92%	-	93%	93%	93%	95%	94%	93%
Ja	3%	3%	5%	-	4%	2%	3%	5%	3%	3%
Bin mir nicht sicher	3%	3%	3%	-	3%	5%	4%	0%	3%	3%
Gesamt	237	343	193	-	713	60	540	105	34	773

FUßBALL - WÄRE DIE VERLETZUNG DURCH DIE VERWENDUNG VON TORMANNHANDSCHUHEN ZU VERMEIDEN GEWESEN?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Nein	84%	94%	90%	-	90%	90%	89%	97%	88%	90%
Ja	8%	3%	5%	-	5%	5%	6%	3%	6%	5%
Bin mir nicht sicher	9%	3%	5%	-	5%	5%	5%	0%	6%	5%
Gesamt	237	343	193	-	713	60	540	105	34	773

FUßBALL - WÄRE DIE VERLETZUNG DURCH DIE VERWENDUNG VON ANDERER SCHUTZAUSRÜSTUNG ZU VERMEIDEN GEWESEN?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Nein	86%	89%	90%	-	88%	88%	88%	90%	91%	88%
Ja	6%	3%	7%	-	5%	3%	5%	5%	6%	5%
Bin mir nicht sicher	8%	8%	3%	-	7%	8%	6%	6%	3%	7%
Gesamt	237	343	193	-	713	60	540	105	34	773

Fokus – Unfälle beim Wandern und Bergsteigen

WIE VIEL ERFAHRUNG HABEN SIE BEI DIESER SPORTART, WEGEN DER SIE HIER IN BEHANDLUNG SIND?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Anfänger	38%	20%	5%	0%	5%	7%	6%	0%	4%	6%
Leicht fortgeschritten	25%	20%	16%	3%	13%	15%	12%	9%	15%	14%
Fortgeschritten	38%	30%	50%	67%	44%	57%	53%	55%	56%	52%
Sehr fortgeschritten	0%	0%	26%	28%	31%	19%	23%	27%	26%	24%
Experte	0%	30%	3%	3%	8%	2%	6%	9%	0%	4%
Gesamt	8	10	111	36	64	101	108	11	27	165

ÜBEN SIE DIESE SPORTART DAS GANZE JAHR ÜBER AUS, ODER SAISONAL?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Das ganze Jahr über	25%	50%	57%	58%	63%	50%	59%	55%	52%	55%
Saisonal	75%	50%	43%	42%	38%	50%	41%	45%	48%	45%
Gesamt	8	10	111	36	64	101	108	11	27	165

WIE OFT ÜBEN SIE DIESE SPORTART AUS? (WENN SAISONAL AUSGEÜBT, DANN AUF DIE JEWEILIGE SAISON BEZIEHEN)

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
(Fast) Täglich	13%	0%	8%	3%	6%	7%	8%	0%	4%	7%
Mehrmals pro Woche	0%	30%	21%	17%	27%	15%	19%	36%	22%	19%
Mehrmals pro Monat	13%	30%	39%	39%	39%	36%	37%	36%	41%	37%
Mehrmals pro Jahr / Saison	25%	20%	24%	42%	23%	31%	27%	27%	30%	28%
Seltener	50%	20%	8%	0%	5%	12%	8%	0%	4%	9%
Gesamt	8	10	111	36	64	101	108	11	27	165

WARUM ÜBEN SIE DIESE SPORTART AUS? (HAUPTMOTIV)

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Gesundheitsförderung	0%	10%	22%	36%	25%	22%	25%	36%	22%	23%
Spaß an der Bewegung / Freude am Sport	13%	30%	44%	28%	41%	37%	36%	55%	37%	38%
Training	13%	10%	3%	0%	2%	4%	4%	0%	4%	3%
Freunde/Bekannte Treffen	0%	10%	1%	3%	2%	2%	1%	0%	4%	2%
Naturerlebnis	25%	40%	29%	33%	27%	33%	31%	9%	33%	30%
Anderes Hauptmotiv	50%	0%	2%	0%	5%	3%	3%	0%	0%	4%
Gesamt	8	10	111	36	64	101	108	11	27	165

WIE BEREITEN SIE SICH KÖRPERLICH AUF DIE SPORTAUSÜBUNG VOR?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Gar nicht	88%	60%	74%	92%	72%	81%	78%	82%	67%	78%
Aufwärmen, Dehnen	13%	20%	12%	3%	16%	7%	12%	0%	11%	10%
Andere körperliche Vorbereitungen	0%	20%	14%	6%	13%	12%	10%	18%	22%	12%
Gesamt	8	10	111	36	64	101	108	11	27	165

WIE SIEHT IHR SPORTVERHALTEN AUS?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Ich betreibe das ganze Jahr über diesen Sport	13%	0%	24%	31%	20%	26%	24%	27%	26%	24%
Ich betreibe das ganze Jahr über unterschiedliche Sportarten	38%	60%	41%	25%	41%	37%	33%	45%	41%	38%
Ich betreibe das Jahr über zu unterschiedlichen Saisonen unterschiedliche Sportarten	13%	20%	22%	3%	22%	14%	18%	27%	22%	17%
Anderes Sportverhalten	38%	20%	14%	42%	17%	24%	25%	0%	11%	21%
Gesamt	8	10	111	36	64	101	108	11	27	165

WIE SCHÄTZEN SIE IHRE FITNESS EIN?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Sehr gut	50%	30%	16%	0%	25%	9%	9%	18%	33%	15%
Gut	13%	30%	50%	61%	42%	54%	52%	45%	44%	50%
Eher gut	38%	30%	23%	28%	25%	25%	26%	36%	19%	25%
Eher schlecht	0%	10%	9%	8%	8%	9%	11%	0%	0%	8%
Schlecht	0%	0%	2%	3%	0%	3%	2%	0%	4%	2%
Gesamt	8	10	111	36	64	101	108	11	27	165

FÜR WIE SICHER HALTEN SIE DIESE SPORTART IN HINBLICK AUF VERLETZUNGEN?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Sehr sicher	0%	20%	17%	14%	20%	13%	16%	36%	19%	16%
Sicher	38%	50%	63%	61%	63%	59%	63%	36%	56%	61%
Eher sicher	50%	30%	16%	25%	16%	24%	19%	27%	15%	21%
Eher unsicher	13%	0%	4%	0%	2%	4%	2%	0%	11%	3%
Gesamt	8	10	111	36	64	101	108	11	27	165

HATTEN SIE IN DEN VERGANGENEN 5 JAHREN BEREITS EINE VERLETZUNG IN DIESER SPORTART, NACH DER SIE IM SPITAL BEHANDELT WURDEN?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Nein	75%	90%	93%	97%	95%	91%	91%	91%	96%	93%
Ja, eine	13%	10%	6%	3%	3%	8%	7%	9%	4%	6%
Ja, mehrere	13%	0%	1%	0%	2%	1%	2%	0%	0%	1%
Gesamt	8	10	111	36	64	101	108	11	27	165

WIE VIELE TAGE HABEN SIE FÜR IHRE TOUR / IHREN WANDERURLAUB GEPLANT?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Halber Tag oder weniger	13%	0%	15%	6%	20%	6%	14%	9%	8%	12%
1	75%	80%	69%	78%	63%	78%	77%	91%	58%	72%
2	13%	20%	4%	6%	8%	4%	3%	0%	12%	5%
3	0%	0%	2%	6%	2%	3%	2%	0%	0%	2%
4	0%	0%	1%	0%	0%	1%	1%	0%	0%	1%
5	0%	0%	2%	0%	2%	1%	1%	0%	4%	1%
7	0%	0%	2%	0%	0%	2%	0%	0%	4%	1%
8	0%	0%	1%	0%	2%	0%	0%	0%	4%	1%
10	0%	0%	2%	3%	3%	1%	1%	0%	8%	2%
14	0%	0%	3%	3%	2%	3%	2%	0%	4%	2%
21	0%	0%	1%	0%	0%	1%	0%	0%	0%	1%
Gesamt	8	10	111	36	64	100	108	11	26	164

AM WIEVIELTEN TAG IHRER GEPLANTEN TOUR / WANDERUNG IST DER UNFALL PASSIERT? (FALLS LÄNGER ALS EIN TAG GEPLANT)

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
2	-	100%	33%	67%	50%	36%	50%	-	38%	41%
3	-	0%	22%	33%	0%	36%	38%	-	0%	23%
5	-	0%	11%	0%	25%	0%	0%	-	25%	9%
6	-	0%	11%	0%	13%	7%	13%	-	13%	9%
9	-	0%	6%	0%	13%	0%	0%	-	13%	5%
10	-	0%	6%	0%	0%	7%	0%	-	0%	5%
15	-	0%	11%	0%	0%	14%	0%	-	13%	9%
Gesamt	-	1	18	3	8	14	8	-	8	22

NACH WIEVIEL STUNDEN IST DER UNFALL UNGEFÄHR PASSIERT?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
<1	0%	0%	1%	0%	0%	1%	1%	0%	0%	1%
1	0%	10%	24%	17%	22%	20%	24%	9%	22%	21%
2	38%	30%	24%	22%	28%	23%	26%	9%	30%	25%
3	25%	20%	22%	31%	17%	28%	24%	45%	11%	24%
4	25%	30%	14%	11%	8%	19%	13%	18%	19%	15%
5	0%	0%	7%	8%	11%	4%	7%	9%	7%	7%
6	0%	0%	4%	8%	8%	2%	4%	9%	0%	4%
8	0%	0%	2%	3%	2%	2%	1%	0%	4%	2%
9	0%	0%	1%	0%	2%	0%	0%	0%	4%	1%
10	13%	0%	2%	0%	2%	2%	0%	0%	4%	2%
15	0%	10%	0%	0%	2%	0%	0%	0%	0%	1%
Gesamt	8	10	111	36	64	101	108	11	27	165

WÄHREND WELCHER TÄTIGKEIT IST DER UNFALL PASSIERT?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Beim Hinaufgehen	25%	10%	28%	25%	19%	31%	28%	18%	22%	26%
Beim Hinuntergehen	50%	90%	65%	64%	72%	61%	66%	82%	70%	65%
Während einer Pause	0%	0%	4%	3%	5%	2%	2%	0%	4%	3%
Andere Aktivität	25%	0%	4%	8%	5%	6%	5%	0%	4%	5%
Gesamt	8	10	111	36	64	101	108	11	27	165

IN WELCHEM UMFELD IST DER UNFALL PASSIERT?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Auf einem breiten Weg, Forststraße	25%	20%	14%	14%	8%	20%	14%	27%	7%	15%
Auf einem gut erkennbaren Weg/Pfad	0%	30%	23%	8%	20%	19%	19%	27%	11%	19%
Im freien Gelände	50%	30%	35%	47%	39%	38%	39%	36%	48%	38%
Im Geröll	0%	10%	8%	14%	8%	10%	11%	0%	7%	9%
Auf Felsen abschüssig	0%	0%	3%	3%	0%	4%	2%	0%	7%	2%
Auf Stufen / Stiegen	13%	0%	1%	11%	3%	4%	4%	0%	0%	4%
Anderes Umfeld	13%	10%	8%	3%	9%	6%	6%	9%	11%	7%
Gesamt	8	10	111	36	64	101	108	11	27	165

WELCHE BESCHAFFENHEIT HATTE DIE UNFALLSTELLE?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Nasse Stelle	38%	10%	32%	28%	31%	29%	35%	0%	26%	30%
Schneefeld	0%	10%	12%	14%	17%	8%	14%	9%	11%	12%
Trockenes Laub	0%	0%	5%	3%	2%	5%	4%	9%	4%	4%
Feuchtes / Nasses Laub	0%	0%	11%	8%	13%	7%	6%	18%	19%	9%
Anderer Loser Untergrund (z.B. Schotter)	25%	30%	19%	25%	13%	27%	20%	18%	15%	21%
Anderer Fester Untergrund (z.B. Felsen)	0%	10%	8%	0%	3%	8%	3%	18%	19%	6%
Anderer Beschaffenheit der Unfallstelle	38%	40%	14%	22%	22%	17%	18%	27%	7%	19%
Gesamt	8	10	111	36	64	101	108	11	27	165

WIE WAREN SIE UNTERWEGS?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Alleine	0%	30%	25%	25%	41%	14%	26%	27%	26%	24%
Ungeführte Gruppe von Personen mit denen Sie bereits unterwegs waren	13%	60%	63%	53%	45%	66%	59%	73%	56%	58%
Geführte Gruppe von Personen mit denen Sie bereits unterwegs waren	88%	10%	10%	22%	11%	20%	15%	0%	11%	16%
Geführte Gruppe mit Personen mit denen Sie NOCH NICHT gemeinsam unterwegs waren	0%	0%	2%	0%	3%	0%	0%	0%	7%	1%
Gesamt	8	10	111	36	64	101	108	11	27	165

WELCHES WAR DIE GRUPPENGROÖÙE? (INKL. VERLETZTE PERSON)

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Zwei Personen	0%	57%	49%	33%	42%	44%	40%	63%	50%	43%
Drei Personen	0%	0%	8%	0%	8%	5%	9%	0%	0%	6%
Vier Personen	0%	14%	14%	19%	11%	16%	14%	25%	20%	14%
Mehr als vier Personen	100%	29%	28%	48%	39%	36%	38%	13%	30%	37%
Gesamt	8	7	83	27	38	87	80	8	20	125

WELCHES SCHUHWERK HABEN SIE ZUM ZEITPUNKT DES UNFALLS GETRAGEN?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Bergschuhe hoch (>3 Haken)	13%	30%	21%	25%	30%	17%	21%	18%	26%	22%
Bergschuhe mittel (2-3 Haken)	0%	0%	20%	44%	20%	25%	23%	36%	22%	23%
Bergschuhe niedrig (<2 Haken)	38%	30%	25%	17%	22%	26%	20%	45%	26%	24%
Sportschuhe fest	38%	20%	25%	8%	22%	22%	26%	0%	19%	22%
Sportschuhe leicht	13%	20%	5%	3%	5%	7%	6%	0%	7%	6%
Trekkingsandalen	0%	0%	1%	0%	0%	1%	1%	0%	0%	1%
Anderes Schuhwerk	0%	0%	3%	3%	2%	3%	3%	0%	0%	2%
Gesamt	8	10	111	36	64	101	108	11	27	165

WIE WÄRE IHRER MEINUNG NACH DIESER UNFALL ZU VERMEIDEN GEWESEN?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Andere Maßnahmen	13%	40%	18%	14%	19%	18%	16%	36%	30%	18%
Bessere / Zusätzliche Ausrüstung (z.B. Wanderstrecken, warme Jacke)	0%	10%	8%	3%	8%	6%	10%	0%	0%	7%
Bessere Routenplanung	0%	0%	3%	8%	6%	2%	5%	0%	4%	4%
Bessere Routenplanung, Bessere / Zusätzliche Ausrüstung (z.B. Wanderstrecken, warme Jacke)	13%	0%	3%	0%	5%	1%	3%	0%	4%	2%
Bessere Routenplanung, Mehr Kondition aufbauen	0%	0%	1%	0%	0%	1%	0%	0%	4%	1%
Bessere Routenplanung, Wetter mehr beachten	0%	0%	3%	11%	2%	6%	6%	0%	0%	4%
Der Unfall wäre nicht zu verhindern gewesen	63%	40%	45%	47%	47%	46%	40%	45%	52%	46%
Kürzere Route wählen, Mehr Kondition aufbauen	0%	0%	1%	0%	0%	1%	0%	0%	4%	1%
Leichtere Route wählen	0%	10%	3%	0%	2%	3%	4%	0%	0%	2%
Leichtere Route wählen, Mehr Kondition aufbauen	0%	0%	0%	3%	0%	1%	0%	0%	0%	1%
Leichtere Route wählen, Pause machen	0%	0%	1%	0%	0%	1%	1%	0%	0%	1%
Mehr Kondition aufbauen	0%	0%	0%	3%	0%	1%	1%	0%	0%	1%
Mehr Kondition aufbauen, Bessere / Zusätzliche Ausrüstung (z.B. Wanderstrecken, warme Jacke)	0%	0%	1%	0%	0%	1%	0%	0%	0%	1%
Pause machen	0%	0%	3%	0%	0%	3%	1%	18%	0%	2%
Pause machen, Mehr Kondition aufbauen	0%	0%	1%	0%	0%	1%	1%	0%	0%	1%
Wetter mehr beachten	0%	0%	10%	11%	13%	7%	12%	0%	4%	9%
Wetter mehr beachten, Bessere / Zusätzliche Ausrüstung (z.B. Wanderstrecken, warme Jacke)	13%	0%	1%	0%	0%	2%	2%	0%	0%	1%
Gesamt	8	10	111	36	64	101	108	11	27	165

Fokus – Unfälle beim Mountainbiken

WIE VIEL ERFAHRUNG HABEN SIE BEI DIESER SPORTART, WEGEN DER SIE HIER IN BEHANDLUNG SIND?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Anfänger	0%	8%	6%	0%	6%	6%	4%	7%	6%	6%
Leicht fortgeschritten	50%	20%	13%	0%	14%	22%	19%	13%	11%	16%
Fortgeschritten	50%	52%	55%	25%	51%	63%	53%	47%	63%	54%
Sehr fortgeschritten	0%	20%	22%	50%	25%	9%	21%	27%	17%	21%
Experte	0%	0%	4%	25%	5%	0%	4%	7%	3%	4%
Gesamt	8	25	101	4	106	32	80	15	35	138

ÜBEN SIE DIESE SPORTART DAS GANZE JAHR ÜBER AUS, ODER SAISONAL?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Das ganze Jahr über	50%	40%	30%	0%	34%	25%	33%	40%	20%	32%
Saisonal	50%	60%	70%	100%	66%	75%	68%	60%	80%	68%
Gesamt	8	25	101	4	106	32	80	15	35	138

WIE OFT ÜBEN SIE DIESE SPORTART AUS? (WENN SAISONAL AUSGEÜBT, DANN AUF DIE JEWEILIGE SAISON BEZIEHEN)

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
(Fast) Täglich	13%	8%	6%	50%	7%	13%	9%	7%	6%	8%
Mehrmals pro Woche	50%	32%	28%	25%	31%	25%	38%	20%	17%	30%
Mehrmals pro Monat	38%	60%	50%	25%	52%	47%	45%	60%	60%	51%
Mehrmals pro Jahr / Saison	0%	0%	13%	0%	8%	13%	6%	13%	14%	9%
Seltener	0%	0%	3%	0%	2%	3%	3%	0%	3%	2%
Gesamt	8	25	101	4	106	32	80	15	35	138

WARUM ÜBEN SIE DIESE SPORTART AUS? (HAUPTMOTIV)

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Gesundheitsförderung	0%	4%	18%	25%	13%	19%	14%	7%	23%	14%
Spaß an der Bewegung / Freude am Sport	63%	88%	71%	75%	75%	72%	73%	93%	66%	74%
Training	38%	4%	4%	0%	7%	3%	9%	0%	3%	6%
Freunde/Bekannte Treffen	0%	4%	2%	0%	3%	0%	3%	0%	0%	2%
Naturerlebnis	0%	0%	5%	0%	3%	6%	3%	0%	9%	4%
Gesamt	8	25	101	4	106	32	80	15	35	138

WIE BEREITEN SIE SICH KÖRPERLICH AUF DIE SPORTAUSÜBUNG VOR?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Gar nicht	50%	84%	67%	75%	67%	78%	65%	73%	80%	70%
Aufwärmen, Dehnen	0%	12%	17%	25%	19%	3%	20%	13%	9%	15%
Andere körperliche Vorbereitungen	50%	4%	16%	0%	14%	19%	15%	13%	11%	15%
Gesamt	8	25	101	4	106	32	80	15	35	138

WIE SIEHT IHR SPORTVERHALTEN AUS?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Ich betreibe das ganze Jahr über diesen Sport.	38%	16%	10%	0%	13%	9%	11%	13%	9%	12%
Ich betreibe das ganze Jahr über unterschiedliche Sportarten	25%	48%	64%	50%	56%	69%	56%	67%	63%	59%
Ich betreibe das Jahr über zu unterschiedlichen Saisonen unterschiedliche Sportarten	38%	32%	23%	25%	26%	22%	30%	13%	23%	25%
Anderes Sportverhalten	0%	4%	3%	25%	5%	0%	3%	7%	6%	4%
Gesamt	8	25	101	4	106	32	80	15	35	138

WIE SCHÄTZEN SIE IHRE FITNESS EIN?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Sehr gut	63%	32%	28%	25%	33%	22%	23%	67%	34%	30%
Gut	25%	44%	51%	75%	50%	47%	51%	20%	57%	49%
Eher gut	13%	24%	18%	0%	16%	25%	24%	13%	6%	18%
Eher schlecht	0%	0%	2%	0%	0%	6%	3%	0%	0%	1%
Schlecht	0%	0%	1%	0%	1%	0%	0%	0%	3%	1%
Gesamt	8	25	101	4	106	32	80	15	35	138

FÜR WIE SICHER HALTEN SIE DIESE SPORTART IN HINBLICK AUF VERLETZUNGEN?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Sehr sicher	0%	0%	4%	0%	2%	6%	3%	0%	6%	3%
Sicher	38%	36%	31%	50%	32%	34%	28%	33%	43%	33%
Eher sicher	38%	40%	48%	50%	45%	47%	51%	47%	40%	46%
Eher unsicher	13%	12%	12%	0%	12%	9%	9%	20%	6%	12%
Unsicher	13%	12%	5%	0%	8%	3%	10%	0%	3%	7%
Sehr unsicher	0%	0%	1%	0%	1%	0%	0%	0%	3%	1%
Gesamt	8	25	101	4	106	32	80	15	35	138

HATTEN SIE IN DEN VERGANGENEN 5 JAHREN BEREITS EINE VERLETZUNG IN DIESER SPORTART, NACH DER SIE IM SPITAL BEHANDELT WURDEN?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Nein	100%	72%	81%	50%	76%	91%	79%	73%	89%	80%
Ja, eine	0%	24%	16%	25%	19%	9%	18%	20%	11%	17%
Ja, mehrere	0%	4%	3%	25%	5%	0%	4%	7%	0%	4%
Gesamt	8	25	101	4	106	32	80	15	35	138

WIE VIELE TAGE HABEN SIE FÜR IHRE TOUR GEPLANT?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Halber Tag oder weniger	0%	4%	14%	25%	13%	6%	13%	13%	9%	12%
1	88%	76%	75%	75%	75%	81%	76%	87%	80%	76%
2	0%	12%	2%	0%	4%	3%	4%	0%	0%	4%
3	0%	4%	2%	0%	2%	3%	3%	0%	3%	2%
4	0%	4%	1%	0%	1%	3%	1%	0%	0%	1%
5	13%	0%	1%	0%	1%	3%	1%	0%	3%	1%
6	0%	0%	3%	0%	3%	0%	1%	0%	6%	2%
7	0%	0%	2%	0%	2%	0%	1%	0%	0%	1%
Gesamt	8	25	101	4	106	32	80	15	35	138

AM WIEVIELTEN TAG IHRER GEPLANTEN TOUR IST DER UNFALL PASSIERT? (FALLS LÄNGER ALS EIN TAG GEPLANT)

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
1	-	100%	38%	0%	50%	50%	0%	-	50%	50%
2	-	0%	25%	0%	25%	0%	50%	-	25%	20%
3	-	0%	25%	0%	13%	50%	0%	-	25%	20%
4	-	0%	13%	0%	13%	0%	50%	-	0%	10%
Gesamt	-	2	8	-	8	2	2	-	4	10

NACH WIEVIEL STUNDEN IST DER UNFALL UNGEFÄHR PASSIERT?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
<1	0%	0%	0%	25%	1%	0%	0%	7%	0%	1%
1	75%	32%	21%	50%	25%	34%	33%	27%	17%	27%
2	25%	12%	23%	0%	19%	25%	24%	13%	20%	20%
3	0%	36%	32%	25%	33%	22%	29%	40%	31%	30%
4	0%	4%	13%	0%	10%	9%	8%	7%	17%	10%
5	0%	0%	7%	0%	6%	3%	3%	7%	9%	5%
6	0%	16%	4%	0%	6%	6%	5%	0%	3%	6%
7	0%	0%	1%	0%	1%	0%	0%	0%	3%	1%
Gesamt	8	25	101	4	106	32	80	15	35	138

WÄHREND WELCHER TÄTIGKEIT IST DER UNFALL PASSIERT?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Während der Anfahrt mit dem Mountainbike	0%	4%	3%	0%	2%	6%	5%	0%	0%	3%
Während der Heimfahrt mit dem Mountainbike	13%	28%	31%	25%	28%	31%	34%	20%	23%	29%
Beim Hinauffahren	0%	0%	11%	50%	8%	16%	5%	7%	23%	9%
Beim Hinunterfahren	38%	64%	53%	0%	57%	41%	46%	73%	54%	53%
Während einer Pause	0%	0%	1%	0%	1%	0%	1%	0%	0%	1%
Andere Tätigkeit	50%	4%	1%	25%	5%	6%	9%	0%	0%	5%
Gesamt	8	25	101	4	106	32	80	15	35	138

IN WELCHEM UMFELD IST DER UNFALL PASSIERT?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Auf einem breiten Weg / Forststraße	0%	12%	27%	50%	23%	25%	18%	40%	0%	23%
Auf einem natürlichen Track	0%	8%	14%	0%	12%	9%	9%	13%	20%	12%
Auf einem künstlich angelegten Track	63%	44%	15%	0%	25%	13%	25%	27%	9%	22%
Ohne vorgegebene Spur im freien Gelände	0%	12%	16%	0%	12%	19%	13%	13%	20%	14%
Anderes Umfeld	38%	24%	29%	50%	27%	34%	36%	7%	23%	29%
Gesamt	8	25	101	4	106	32	80	15	35	138

MIT WAS FÜR EINEM BIKE WAREN SIE UNTERWEGS?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Hard Tail (nur vorne gefedert)	0%	24%	43%	75%	39%	34%	29%	47%	54%	38%
Fully Enduro (vorne und hinten gefedert)	25%	12%	33%	0%	28%	25%	29%	27%	31%	28%
Downhill	13%	36%	13%	0%	19%	9%	19%	13%	6%	17%
Anderes Mountainbike	63%	28%	12%	25%	14%	31%	24%	13%	9%	18%
Gesamt	8	25	101	4	106	32	80	15	35	138

HAT IHR FAHRRAD EINEN ELEKTROANTRIEB (E-BIKE)?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Ja	0%	8%	7%	0%	5%	13%	5%	20%	6%	7%
Nein	100%	92%	93%	100%	95%	88%	95%	80%	94%	93%
Gesamt	8	25	101	4	106	32	80	15	35	138

WIE WAREN SIE UNTERWEGS?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Alleine	25%	36%	40%	50%	45%	16%	33%	67%	43%	38%
Ungeführte Gruppe von Personen mit denen Sie bereits unterwegs waren	50%	48%	52%	25%	43%	75%	55%	33%	46%	51%
Geführte Gruppe mit Personen mit denen Sie NOCH NICHT gemeinsam unterwegs waren	25%	12%	4%	25%	7%	9%	10%	0%	3%	7%
Ungeführte Gruppe mit Personen mit denen Sie NOCH NICHT gemeinsam unterwegs waren	0%	4%	2%	0%	3%	0%	3%	0%	3%	2%
Geführte Gruppe mit Personen mit denen Sie NOCH NICHT gemeinsam unterwegs waren	0%	0%	2%	0%	2%	0%	0%	0%	6%	1%
Gesamt	8	25	101	4	106	32	80	15	35	138

WELCHES WAR DIE GRUPPENGROÖÖE? (INKL. VERLETZTE PERSON)

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Zwei Personen	50%	44%	48%	50%	36%	70%	48%	60%	35%	47%
Drei Personen	0%	31%	28%	0%	34%	7%	26%	40%	30%	26%
Vier Personen	17%	13%	15%	0%	14%	15%	19%	0%	5%	14%
Mehr als vier Personen	33%	13%	10%	50%	16%	7%	7%	0%	30%	13%
Gesamt	6	16	61	2	58	27	54	5	20	85

HABEN SIE SICH VERLETZT WEIL SIE AUSWEICHEN MUSSTEN?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Nein	63%	80%	85%	100%	84%	81%	81%	80%	91%	83%
Ja, Person, Personengruppe	25%	4%	3%	0%	4%	6%	5%	0%	6%	4%
Ja, Tier, z.B. Hund, Reh, Kuh etc.	0%	0%	2%	0%	2%	0%	1%	7%	0%	1%
Ja, festes Hindernis (z.B. Baum, Wurzel)	13%	8%	4%	0%	6%	3%	5%	13%	3%	5%
Ja, anderes Hindernis	0%	0%	5%	0%	2%	9%	5%	0%	0%	4%
Bin mir nicht sicher	0%	8%	1%	0%	3%	0%	3%	0%	0%	2%
Gesamt	8	25	101	4	106	32	80	15	35	138

WÄRE DIE VERLETZUNG DURCH DIE VERWENDUNG VON SCHUTZAUSRÜSTUNG ZU VERMEIDEN GEWESEN?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Nein	88%	84%	89%	100%	89%	88%	86%	87%	97%	88%
Ja	13%	0%	1%	0%	1%	3%	3%	0%	0%	1%
Zum Teil	0%	12%	6%	0%	7%	6%	9%	0%	3%	7%
Bin mir nicht sicher	0%	4%	4%	0%	4%	3%	3%	13%	0%	4%
Gesamt	8	25	101	4	106	32	80	15	35	138

WIE WÄRE DIESER UNFALL ZU VERMEIDEN GEWESEN?

	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Andere Maßnahmen	13%	16%	2%	25%	7%	3%	6%	13%	3%	6%
Bessere Fahrtechnik allg.	0%	8%	10%	25%	8%	13%	14%	7%	3%	9%
Bessere Routenplanung	0%	4%	2%	0%	1%	6%	3%	0%	3%	2%
Bessere Routenplanung, Kürzere Route wählen, Zusätzliche Schutzausrüstung (z.B. Handschuhe), Niedrigere Geschwindigkeit	0%	4%	0%	0%	1%	0%	1%	0%	0%	1%
Bessere Routenplanung, Niedrigere Geschwindigkeit	0%	0%	1%	0%	1%	0%	0%	0%	3%	1%
Bessere Routenplanung, Wetter mehr beachten,	0%	4%	1%	0%	2%	0%	1%	7%	0%	1%
Der Unfall wäre nicht zu verhindern gewesen.	0%	16%	16%	50%	18%	9%	19%	13%	9%	16%
Früher bremsen	13%	4%	2%	0%	3%	3%	4%	7%	0%	3%
Früher bremsen, Bessere Fahrtechnik allg.	0%	0%	1%	0%	1%	0%	0%	7%	0%	1%
Kürzere Route wählen, Niedrigere Geschwindigkeit	0%	0%	1%	0%	1%	0%	1%	0%	0%	1%
Leichtere Route wählen	0%	0%	1%	0%	0%	3%	1%	0%	0%	1%
Leichtere Route wählen, Mehr Kondition aufbaue	0%	0%	1%	0%	1%	0%	0%	0%	3%	1%
Leichtere Route wählen, Niedrigere Geschwindigkeit	0%	0%	1%	0%	0%	3%	0%	0%	3%	1%
Leichtere Route wählen, Pause machen, Mehr Kondition aufbauen, Mehr Trinken.	0%	0%	1%	0%	1%	0%	0%	0%	3%	1%
Mehr Kondition aufbauen, Niedrigere Geschwindigkeit, Bessere Fahrtechnik allg.	0%	0%	1%	0%	0%	3%	1%	0%	0%	1%
Nicht ablenken lassen	0%	0%	9%	0%	6%	9%	5%	7%	11%	7%
Niedrigere Geschwindigkeit	25%	40%	17%	0%	24%	13%	21%	27%	14%	21%
Niedrigere Geschwindigkeit, Bessere Fahrtechnik allg.	0%	0%	3%	0%	2%	3%	0%	0%	6%	2%
Niedrigere Geschwindigkeit, Früher bremsen	0%	0%	4%	0%	4%	0%	3%	7%	3%	3%
Niedrigere Geschwindigkeit, Früher bremsen, Richtig bremsen.	0%	0%	2%	0%	1%	3%	1%	7%	0%	1%
Niedrigere Geschwindigkeit, Richtig bremsen.	25%	0%	5%	0%	4%	9%	5%	0%	9%	5%
Niedrigere Geschwindigkeit, Richtig bremsen, Bessere Fahrtechnik allg.	0%	0%	1%	0%	1%	0%	0%	0%	3%	1%
Pause machen, Mehr Kondition aufbauen, Bessere Fahrtechnik allg.	0%	0%	1%	0%	1%	0%	0%	0%	3%	1%

Tabelle fortgesetzt	Altersgruppe				Geschlecht		Ausbildung			Gesamt
	< 15 J.	15-24 J.	25-64 J.	65+ J.	Männlich	Weiblich	ohne Matura	Matura	Hochschule	
Richtig bremsen	13%	0%	6%	0%	5%	6%	4%	0%	11%	5%
Richtig bremsen, Bessere Fahrtechnik allg.	0%	0%	1%	0%	0%	3%	1%	0%	0%	1%
Wetter mehr beachten	0%	4%	5%	0%	5%	3%	1%	0%	9%	4%
Wetter mehr beachten, Niedrigere Geschwindigkeit	0%	0%	1%	0%	1%	0%	0%	0%	3%	1%
Zusätzliche Schutzausrüstung (z.B. Handschuhe)	13%	0%	1%	0%	2%	0%	3%	0%	0%	1%
Zusätzliche Schutzausrüstung (z.B. Handschuhe), Bessere Fahrtechnik allg.	0%	0%	1%	0%	0%	3%	1%	0%	0%	1%
Zusätzliche Schutzausrüstung (z.B. Handschuhe), Niedrigere Geschwindigkeit	0%	0%	1%	0%	1%	0%	1%	0%	0%	1%
Zusätzliche Schutzausrüstung (z.B. Handschuhe), Niedrigere Geschwindigkeit, Früher bremsen, Richtig bremsen	0%	0%	1%	0%	1%	0%	1%	0%	0%	1%
Zusätzliche Schutzausrüstung (z.B. Handschuhe), Richtig bremsen	0%	0%	1%	0%	0%	3%	1%	0%	0%	1%
Gesamt	8	25	101	4	106	32	80	15	35	138

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Verletzte nach Unfällen beim Fußballspielen, Wandern, Bergsteigen und Mountainbiken	20
Abbildung 2: Bei welcher Aktivität ist der Unfall passiert?	34
Abbildung 3: Wo ist der Unfall passiert?	35
Abbildung 4: Wäre die Verletzung durch Fair Play zu vermeiden gewesen?	38
Abbildung 5: Was sagt der Trainer (zu Fouls)?	39
Abbildung 6: Top 10 beim Fußball verletzte Körperteile (n= 773)	40
Abbildung 7: Verletzungsart beim Fußballspielen.....	40
Abbildung 8: Wäre die Verletzung durch die Verwendung von Schienbeinschützern zu vermeiden gewesen?	42
Abbildung 9: Welches Schuhwerk haben Sie zum Zeitpunkt des Unfalls getragen?	44
Abbildung 10: Top 10 beim Wandern und Bergsteigen verletzte Körperteile (n= 166)	46
Abbildung 11: Hat ihr Fahrrad einen Elektroantrieb (E-Bike)?	47
Abbildung 12: Mit welchem Bike waren Sie unterwegs?	48
Abbildung 13: In welchem Umfeld ist der Unfall passiert?	49
Abbildung 14: Verwendete Schutzausrüstung zum Unfallzeitpunkt	52
Abbildung 15: Behandlungsart nach dem Unfall	53
Abbildung 16: Top 10 beim Mountainbiken verletzte Körperteile (n= 138)	53
Abbildung 17: Wochentag des Unfalls.....	55
Abbildung 18: Unfallort (Trampolinspringen)	56
Abbildung 19: Unfallart (Trampolinspringen)	57
Abbildung 20: Unfallort (Skateboarden)	57
Abbildung 21: Unfallart (Skateboarden).....	58
Abbildung 22: Verletzungsart (Skateboarden)	59
Abbildung 23: Das Unfallrisiko in West-Österreich im Bundesländervergleich nach Ereignis-Bundesland.	61
Abbildung 24: Sportunfälle in den „Sektoren“ Freizeit, Verein und Schule nach Alter.....	63

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Das Sport-Unfallgeschehen in Österreich nach Bundesländern.....	15
Tabelle 2: Anzahl der Interviews nach Erhebungsspitäler	18
Tabelle 3: Anzahl der durchgeführten Interviews nach Sportart	19
Tabelle 4: Verletzte nach Sportart und Altersgruppe	21
Tabelle 5: Verletzte nach Sportart und Geschlecht	22
Tabelle 6: Verletzte nach Sportart und Art der Betätigung	23
Tabelle 7: Wie viel Erfahrung haben Sie bei dieser Sportart, wegen der Sie hier in Behandlung sind? .	24
Tabelle 8: Warum üben Sie diese Sportart aus? (Hauptmotiv).....	26
Tabelle 9: Wie bereiten Sie sich körperlich auf die Sportausübung vor?	27
Tabelle 10: Wie sieht Ihr Sportverhalten aus?	28

Tabelle 11: Wie schätzen Sie Ihre Fitness ein?.....	29
Tabelle 12: Für wie Sicher halten Sie diese Sportart in Hinblick auf Verletzungen?	31
Tabelle 13: Hatten Sie in den vergangenen 5 Jahren bereits eine Verletzung in dieser Sportart, nach der Sie im Spital behandelt wurden?	32
Tabelle 14: Behandlungsart nach dem Unfall (Sportunfälle)	33
Tabelle 15: Befragte nach Alter und Geschlecht.....	34
Tabelle 16: In welcher Liga haben Sie zum Zeitpunkt der Verletzung gespielt?	35
Tabelle 17: Bei welcher Aktivität und in welcher Phase ist der Unfall passiert?	36
Tabelle 18: Bei welcher Aktivität ist der Unfall passiert? Ist die Verletzung mit oder ohne Ball passiert?	37
Tabelle 19: Bei welcher Aktivität ist der Unfall passiert? Handelte es sich um ein Foul?	37
Tabelle 20: Bei welcher Aktivität ist der Unfall passiert? Gehören Fouls ihrer Meinung nach zum Fußball?	38
Tabelle 21: Verletzungsart beim Fußballspielen nach Geschlecht	41
Tabelle 22: Verwendung von Schienbeinschützern nach Art der Sportausübung	41
Tabelle 23: Verwendung von Schienbeinschützern nach Art der Sportausübung bei Unterschenkelverletzungen.....	42
Tabelle 24: Befragte nach Alter und Geschlecht	43
Tabelle 25: Nach wieviel Stunden und während welcher Tätigkeit ist der Unfall passiert?	43
Tabelle 26: In welchem Umfeld und während welcher Tätigkeit ist der Unfall passiert?	44
Tabelle 27: In welchem Umfeld ist der Unfall passiert und welche Beschaffenheit hatte die Unfallstelle?	45
Tabelle 28: Verletzungsart nach Geschlecht beim Wandern und Bergsteigen	46
Tabelle 29: Befragte nach Alter und Geschlecht	47
Tabelle 30: Nach wieviel Stunden und während welcher Tätigkeit ist der Unfall passiert?.....	49
Tabelle 31: Während welcher Tätigkeit ist der Unfall passiert? Mit welchem Bike waren Sie unterwegs?.....	50
Tabelle 32: Während welcher Tätigkeit ist der Unfall passiert und was war die Unfallursache?	51
Tabelle 33: Haben Sie sich verletzt, weil Sie ausweichen mussten?	51
Tabelle 34: Wäre die Verletzung durch die Verwendung von Schutzausrüstung zu vermeiden gewesen?.....	52
Tabelle 35: Unfallursachen beim Mountainbiken	54
Tabelle 36: Unfallursache Fahrfehler beim Mountainbiken	54
Tabelle 37: Unfallort (Inlineskaten)	59
Tabelle 38: Unfallart (Inlineskaten)	60
Tabelle 39: „80-Prozent-Unfall-Sportarten“ nach Altersgruppe	63
Tabelle 40: Unfall-Steckbrief Fußball	67
Tabelle 41: Unfallhergänge beim Mountainbiken – nach der Tour.....	68

IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: KFV (Kuratorium für Verkehrssicherheit)
Verlagsort: Wien
Herstellung: Eigendruck
Redaktion: KFV
Grafik: KFV
Fotos: KFV, Sicheres Vorarlberg
Copyright: KFV, Wien
Alle Rechte vorbehalten.



Schleiergasse 18
1100 Wien
T +43-(0)5 77 0 77-DW oder -0
F +43-(0)5 77 0 77-1186
E-Mail kfv@kfv.at
www.KFV.at