

Unfallgefahren im Sommer: KFV prognostiziert 70.000 Verletzte bei Sport- und Freizeitaktivitäten

Das KFV rechnet in den kommenden Sommermonaten mit rund 70.000 Unfällen bei Sport- und Freizeitaktivitäten – einem Plus von durchschnittlich 2.000 Unfällen im Vergleich zum Vorjahr. Sportunfälle machen dabei rund die Hälfte der Unfälle aus – allen voran Fußball, Wandern und Mountainbiken. KFV-Präventionsexpert*innen plädieren dringend für die Beachtung bestimmter Sicherheitsvorkehrungen, um sicher durch den Sommer zu kommen.

Wien, 24. Mai 2022. Die immer wärmer werdenden Tage schüren Freude auf den Sommer. Schließlich ist nach zwei Jahren Pandemie das Ausüben vieler klassischer Sommeraktivitäten, wie Radfahren oder Wandern wieder uneingeschränkt möglich. Ein Blick auf die KFV Unfalldatenbank (KFV, IDB 2012-2021) trübt jedoch die Vorfreude auf einen unbeschwerten Sommer: „In den vergangenen Jahren verletzten sich in den Monaten Juni, Juli und August durchschnittlich 68.000 Personen bei Sport- und Freizeitaktivitäten derart schwer, dass eine Behandlung im Krankenhaus notwendig war. Angesichts der Lockerungen und den vermutlich wachsenden Ausübungszahlen der Freizeitaktivitäten rechnen wir in den kommenden Sommermonaten mit einem drastischen Anstieg der Unfallzahlen auf rund 70.000 Verletzte“, prognostiziert **KFV-Expertin Dr. Johanna Trauner-Karner, Leiterin des Bereichs Sport und Freizeitsicherheit im KFV.** Sportunfälle machen dabei rund die Hälfte der Unfälle aus – allen voran Fußball, Wandern und Mountainbiken.

Fußball klare Nummer 1 hinsichtlich Verletzungen in den Sommermonaten

Dynamische Richtungswechsel und intensive Zweikämpfe sind für den populären Sport charakteristisch, führen jedoch unweigerlich zu vielen Verletzungen. Das KFV erwartet mehr als 11.000 verletzte Fußballer*innen in den kommenden Monaten – das sind nahezu ein Drittel aller Sportverletzten im Sommer. Damit führt Fußball das Ranking der Sportverletzungen klar an. Um sicher in die Fußballsaison zu starten, ist eine gute Vorbereitung in Form von Kraft-, Ausdauer und Koordinationstraining daher besonders wichtig. Eine spezielle Schutzausrüstung und fußballspezifisches Aufwärmen sowie eine ausreichende Regeneration nach jeder Trainingseinheit können das Verletzungsrisiko ebenso deutlich reduzieren. Und auch Fairplay ist ratsam, da es nicht nur zur Sicherheit beiträgt, sondern auch den Spaßfaktor beim Fußballspielen steigert.

Achtung beim Wandern im Frühsommer

Auch wenn in den Niederungen die Temperaturen langsam ansteigen, können letzte Spuren des Winters beim Bergwandern noch gefährlich werden. Eine typische Gefahr stellen Altschneefelder dar, welche im Besonderen an nordseitigen Hängen zu finden sind und die Rutschgefahr maßgeblich erhöhen. „Daher gilt: Schneefelder am besten mit festen Wanderschuhen und wenn nötig (z. B. bei Eis) mit Grödel oder leichten Steigeisen zu durchqueren – letztere gehören beim Bergwandern im Frühsommer immer in den Rucksack“, empfiehlt **Dr. Trauner-Karner.** Im

vergangenen Jahr verletztten sich beim Wandern im Sommer rund 6.000 Personen so schwer, dass sie im Krankenhaus behandelt werden mussten (KFV, IDB 2021).

Steinschlaggefahr nimmt mit Wärme zu

Auch aufgelockertes Gestein durch Schmelzprozesse stellt eine schwer berechenbare Gefahrenquelle im Bergsport dar. Die Gefahr nimmt im Tagesverlauf zu und mit den kühleren abendlichen Temperaturen wieder ab. Ob Wandern, Klettern oder Mountainbiken: Eine gute Tourenplanung, unter Berücksichtigung der aktuellen Steinschlaggefahr, gehört zu den wichtigsten Sicherheitsmaßnahmen. Gegebenenfalls muss die Routenführung angepasst oder die Tour abgebrochen werden.

(E-)Mountainbike-Boom fordert viele Verletzungen

Das Verletzungspendant zum Skifahren im Winter ist das Mountainbiken im Sommer – immer mehr Skigebiete bieten ihren Gästen Bike-Anlagen für die Sommersaison an. Die Verbesserung des E-Antriebs für Mountainbikes fördert den (E-)Mountainbike-Boom zusätzlich. Mit über 3.000 Verletzten wird sich Mountainbiken wieder unter den Top 3 im Verletzungsranking der Sommersportarten einreihen. Fahrfehler und Fehleinschätzungen gehören zu den häufigsten Unfallursachen. Dem hohen Tempo beim Mountainbiken geschuldet, kommt es dabei häufig zu schweren Verletzungen. So liegt der Anteil an stationär behandelten Personen bei 35 Prozent (KFV, IDB 2017-2021). Umso wichtiger ist es, die Fahrtechnik zu verbessern, eine angepasste Geschwindigkeit zu wählen und passende Schutzausrüstung zu tragen.

Sommerhitze: Prüfung für den Kreislauf

Die immer heißer werdenden Sommertage stellen unser Kreislaufsystem vor eine Belastungsprobe. Durch Hitzewellen könnten der Blutdruck sinken sowie Salz- und Flüssigkeitsverluste auftreten. Hitze-Erschöpfung oder Hitzschlag sind die Folgen, welche in besonders schweren Fällen sogar zum Tod führen können. In den Hitzesommern 2017, 2018 und 2019 sind in Österreich insgesamt 1.123 Personen durch Überhitzung gestorben (AGES, 2022). „Bei anstrengenden Freizeitbetätigungen und Sport ist es daher besonders wichtig ausreichend zu trinken, die pralle Sonne zu meiden und luftige Kleidung und Sonnenschutz zu tragen. Wenn möglich sollte man sportliche und anstrengende Aktivitäten in die Morgen- und Abendstunden verlegen, wenn die Temperaturen etwas niedriger sind“, rät **Dr. Trauner-Karner**.

KFV-Tipps für einen unfallfreien Sommer

- Fit für Fußball: Gute Vorbereitung durch spezifisches Kraft- und Koordinationstraining.
- In den Bergen:
 - Obacht auf Schneefeldern: Im Frühsommer gehören beim Bergwandern Schneeketten bzw. Grödel in jeden Rucksack.
 - Achtung Steinschlag: bekannte Steinschlagzonen umgehen, früh starten, beim Klettern und am Klettersteig Helm tragen.
- Schutzausrüstung hilft: Bei Temposport wie Mountainbiken Helm, Knie- und Ellbogenschützer verwenden. Ein Rückenprotektor bietet zusätzlichen Schutz.
- Kursangebote diverser Vereine und Sportorganisationen nützen, um Technik und Wissen zu verbessern.



- Bei Hitze Sonnenschutz und luftige Kleidung verwenden sowie ausreichend trinken. Anstrengende Tätigkeiten vermeiden.

Rückfragehinweis:

Pressestelle KFV (Kuratorium für Verkehrssicherheit)
Tel.: 05-77077-1919 | E-Mail: pr@kfv.at | www.kfv.at