

Kassel, den 3. September 2020

Sturzprävention durch Slackline-Training – leicht erklärt

Die SVLFG stellt auf ihrer Internetseite mehrere Kurzfilme zum Training auf der Slackline bereit. Abrufbar sind diese im Internet unter www.svlfg.de/slackline-training.

Stürzen, Stolpern oder Ausrutschen zählen zu den Unfallschwerpunkten in der „Grünen Branche“. Sicherheitsschuhe mit rutschhemmender Sohle können all diesem nur bis zu einem gewissen Grad vorbeugen. Mangelnde Fitness und Beweglichkeit sowie fehlende Reaktionsgeschwindigkeit können sie allerdings nicht ausgleichen. Hier setzt das Slackline-Training an.

Für ein Slackline-Training im Betrieb ist der Herbst die beste Zeit zum Starten. In den Filmen wird systematisch vom Aufbau der Slackline über erste Schritte auf der Line bis hin zur Fehlerkorrektur gezeigt, wie effektives Training aussehen kann.

Ähnlich wie beim Seiltanzen balancieren die Sportler auf einem Kunstfaser- oder Gurtband, das knapp über dem Boden zwischen zwei Bäumen oder anderen Befestigungspunkten gespannt ist. Dabei trainieren sie alles, was im Alltag hilft, um Sturzunfällen vorzubeugen: Gleichgewichtssinn, Konzentration und Koordinationsfähigkeit. Deshalb ist das „Slacklining“ auch eine effektive Unfallverhütungsmaßnahme.

Die Slackline ist ein Sportgerät, das Spaß macht, wenig kostet sowie ohne großen Aufwand in den betrieblichen Alltag integriert werden und im Außenbereich aufgebaut werden kann.



So haben Unternehmer und Beschäftigte die Möglichkeit, in den Pausen immer wieder kurz zu trainieren.

Wer regelmäßig übt, tut viel für seinen Gleichgewichtssinn und seine Fitness. Beides sind unablässige Voraussetzungen für eine wirksame Sturzprävention. Das gemeinsame Slackline-Training fördert zudem die betriebliche Kommunikation und die Teambildung.

SVLFG

