

Risico's Polsstokverspringen/Fierljeppen

Polsstokverspringen is een uitdagende en spectaculaire sport waarin kracht, techniek en behendigheid samenkomen. Na een aanloop op de schans spring je in een stok, je klimt omhoog en landt meters verder in het zandbed. De risico's van blessures bij polsstokspringen zijn gelijk aan de ernst van blessures bij bijvoorbeeld een sport als voetballen. Goede training en begeleiding tijdens de sprong zorgen dat je veilig kunt springen.

1. Aanloop en insprong

Een uitgemeten en getrainde aanloop moet zorgen voor een insprong waarbij je recht achter de stok inspringt en met beide handen de stok beetpakt en je voeten gecontroleerd laat doorzwaaien. Goede uitvoering hiervan zorgt ervoor dat je de stok niet misgrijpt en voorkomt dat je gedraaid in de stok komt en op je rug landt.

2. Klimmen

Beheerst klimmen met handen en voeten. Belangrijk is controle behouden over de stok zodat de springer gecontroleerd richting de uitsprong kan.

3. Uitsprong en landing

Uitsprong naast de stok waarbij voorwaartse snelheid behouden wordt. Landen op je voeten en door je knieën is een veilige manier. Landing op je voeten en vervolgens afrollen over de knie, heup en schouder bij verdere sprongen kan blessures voorkomen.

Risico's:

- *Lichte kneuzing van vingers bij de insprong*
- *Over de schans stappen of misgrijpen van de stok, mogelijke botsing met de stok.*
- *Bij een niet goed gelukte uitsprong kun je enkel of knie verzwikken of verstuiken. In een zeldzaam geval een botbreuk*
- *Als de stok niet overgaat en je terug richting schans gaat, moet je de stok op tijd loslaten en val je veilig in het water, gevolg een nat pak. De schansbegeleider roept dan LOS.*
- *Het landen op de afscheidingsrand van het zandbed en water is gevaarlijk en dient te allen tijde voorkomen te worden. Door ver genoeg eroverheen te springen of op tijd veilig in het water de vallen.*
- *Overbelasting van spieren bij de aanloop is een risico bij veel en hard trainen omdat de sport wordt uitgevoerd op blote voeten, waarbij de demping minimaal is.*

Wat te doen om deze risico's te beperken?

- Goede begeleiding door ervaren trainers
- springers zorgen voor een goede warming-up
- Voor de springers in opleiding is er een vaardighedentrap (zie infobalie)
- Veiligheidsinstructies voorafgaand aan het springen
- Spring alleen als er een zacht gevreesd zandbed is
- Materialen die regelmatig worden nagekeken en vervangen
- Enkele springers op de grote schans dragen een bitje, om tandletsel te voorkomen.
- Denk ook altijd aan je eigen kunnen en vraag om raad bij onzekerheden.

Vele veilige sprongen gewenst.