

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 6 (2004)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Die sicherste Nummer ist "Die 11"  
**Autor:** Mathys, René  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991554>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 03.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Die sicherste Nummer ist «Die

Fussball ist die beliebteste Sportart in der Schweiz. Dies ist mit ein Grund, weshalb auch die meisten Sportunfälle aufs «Fussballkonto» gehen. Die Suva in Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Fussballverband SFV und der FIFA will die Unfallzahlen bis zur Euro 08 deutlich senken. Wie? Mit der Kampagne «Die 11».

René Mathys

**A**m dritten Dreiländerkongress Schweiz – Deutschland – Österreich zum Thema Sicherheit im Sport, vom 19.–21. September 2004 in Magglingen, hat Othmar Brügger, wissenschaftlicher Mitarbeiter bfu, in seinem Grundlagenreferat aufgezeigt, dass in allen drei Ländern beim Fussballspielen am meisten Unfälle passieren. In Deutschland sind es 27, in Österreich 21 und in der Schweiz 19 Prozent aller Sporttreibenden, die sich beim Kampf um das runde Leder verletzen. In der Schweiz sind das 55 000 Personen, die jährlich Kosten von ca. 170 Millionen Franken verursachen. Die hohen Unfallzahlen haben einerseits mit der Popularität dieser Sportart zu tun – über 600 000 Leute spielen mehr oder weniger regelmässig Fussball. Andererseits ist das Risiko, sich bei dieser Kontaktsportart zu verletzen, relativ hoch. Im Zusammenhang mit den Europameisterschaften 2008 in der Schweiz und in Österreich wird die Zahl der Fussballspielenden weiter ansteigen. Ohne Gegenmassnahmen muss damit gerechnet werden, dass dies auch für die Unfallzahlen und die Unfallkosten gelten wird.

## Das elfte Element

Heinz Wyss, Projektleiter SuvaLiv, stellte am Dreiländerkongress die neue Suva-Präventionskampagne «Die 11» vor. Grundlage bildet eine Studie des FIFA-Medical Assessment and Research Center (F-MARC). Sie kommt zum Schluss, dass die Verletzungshäufigkeit durch präventive Massnahmen bis zu 20 Prozent gesenkt werden kann. Unter der Leitung von Prof. Dr. med. Jirí Dvorák wurde vom F-MARC ein Kräftigungsprogramm mit zehn Übungen zusammengestellt, das insbesondere die Rumpfstabilität, die Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur sowie Gleichgewicht und Sprungkraft fördert. Diese zehn Übungen erzielen die grösste präventive Wirkung, wenn sie in jedem Training in der vorgegebenen Reihenfolge nach dem allgemeinen Warm-up absolviert werden. Wo bleibt die «11», fragt sich der aufmerksame Leser. Das elfte Ele-

ment der Kampagne bildet das Fairplay, sind doch viele Verletzungen auf unfaire und gefährliche Attacken zurückzuführen.

## Ein hoch gestecktes Ziel

Die Kampagne startete im September 2004 und dauert vorläufig bis zum Sommer 2008. Als Zielsetzung wurde formuliert, dass die Unfallzahlen im Fussball bis 2008 um 10 Prozent gesenkt werden sollen. Diese Aufgabe kann natürlich nicht alleine durch die Suva gelöst werden. Bereits bei der Konzipierung der Kampagne haben die Verantwortlichen mit dem Schweizerischen Fussballverband SFV zusammengearbeitet. Die Umsetzung der Präventionsprogramme muss im Vereinstraining stattfinden, das Fairplay in der Meisterschaft durchgesetzt werden. «mobile» hat bei Hansruedi Hasler, Direktor der Technischen Abteilung SFV, nachgefragt, wie man im Fussballverband dieses Programm einführen will, damit es gesamtschweizerisch die erhoffte Wirkung erzielt. **m**

Die Broschüre «Die 11» ist dieser Ausgabe beigelegt. Berücksichtigen Sie den Beitrag auf Seite 25.

## Unfallhäufigkeit nach Sportart

Fussball	> 54 300
Skifahren alpin	> 42 460
Radfahren (ohne Strassenverkehr, inkl. Biking)	> 25 930
Snowboardfahren	> 25 430
Inline-Skating, Rollschuhfahren	> 10 800
Baden, Schwimmen	> 9 650
Volleyball	> 8 630
Geräteturnen	> 7 910
Eishockey	> 6 730
Reiten, Pferdesport	> 6 710

Quelle: Hochrechnung bfu, Daten 2002

11»



Foto: Suva

fragt Nachgefragt Nachgefragt Na

## Eine Trophy für Fairness

Die Idee ist das eine, deren Umsetzung das andere. Drei Fragen an Hansruedi Hasler, Technischer Direktor des SFV.

**Wie wird im SFV sichergestellt, dass die zehn Übungen der Kampagne «Die 11» auch durchgeführt werden?** Hansruedi Hasler: Das Thema ist obligatorischer Inhalt der Fortbildungskurse 2005 und 2006 (SFV und J+S-Fussball). Stichproben zur Überprüfung, ob die Übungen auch durchgeführt werden, machen die 13 regionalen technischen Leiter.

**Ein wichtiger Bestandteil der Kampagne ist das Fairplay – die elfte Übung. Wie werden die Schiedsrichter/-innen in die Kampagne involviert?** Das ist im SFV noch nicht bestimmt. Die Schiedsrichter sind aber bereits teilweise über unsere Fairplay-Wettbewerbe informiert und involviert.

**Der SFV vergibt in Zusammenarbeit mit der Suva für jede Spielsaison die Fairplay-Trophy an einen Verein. Wie wird der Sieger ermittelt?** Auf einem Blatt mit Bewertungskriterien werden acht Bereiche unterschieden. Es geht von der Administration, z. B. ob die Fairplay-Plakate und -Banderolen angebracht sind oder Flyer aufliegen, über die Spielbeobachtung vor dem Spiel, also wie der Schiedsrichter, der Gegner etc. empfangen wird, bis zu den Beobachtungen während des Spiels und in der Pause. Das Hauptgewicht liegt jedoch in der Beurteilung des Vereins durch die regionalen Verbände während einer ganzen Saison. Ein Fairplay-Verantwortlicher vergibt die Punkte. Danach kommt das Blatt zu uns.

## Schweizer Wohnbevölkerung

