

0% Alkohol – 100% Pferdesport

Merkblatt zum Umgang mit Alkohol im Pferdesport

Auch wenn es insbesondere in der Werbung für alkoholische Getränke gern anders dargestellt wird: Alkohol und Sport passen nicht zusammen. Das gilt selbstverständlich auch für sämtliche Disziplinen des Pferdesports.

- Alkohol führt bereits in geringen Mengen zu einem verminderten Urteilsvermögen und schränkt die Reaktionszeit ein.
- Erhöhter Alkoholkonsum schädigt das Herz und führt damit zu einer verringerten körperlichen Leistungsfähigkeit.
- Alkohol beeinträchtigt die Aufnahme von Vitaminen und Mineralien durch den Körper.
- Alkohol schädigt das periphere Nervensystem. So führt zum Beispiel übermäßiger Alkoholkonsum am Vorabend auch am nächsten Morgen noch zu einem Zittern der Hände.

(Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Alkohol? Kenn dein Limit. www.kenn-dein-limit.de/alkohol. 23.10.2018.)

Der Landesverband Pferdesport Berlin-Brandenburg e. V. und die Jugendleitung der Berlin-Brandenburgischen Reiterjugend distanzieren sich von Drogen jeglicher Art. Hinsichtlich des Umgangs mit Alkohol empfehlen wir bei Veranstaltungen die folgenden Hinweise zu beachten:

- Zur Erhaltung der eigenen körperlichen Leistungsfähigkeit sollte der Alkoholkonsum auf ein geringes Maß beschränkt bleiben.
- Speziell während der Prüfungen und generell beim Umgang mit dem Pferd sollte eine 0,0-Promillegrenze gelten, da durch die durch Alkohol herabgesetzte Reaktionsgeschwindigkeit und das verminderte Urteilsvermögen die Gefahr eines Unfalls steigt.
- Sportler erfüllen eine Vorbildfunktion. Auch in dieser Hinsicht ist es wichtig, bezüglich des Alkoholkonsums mit gutem Beispiel voranzugehen und auf übermäßigen Genuss alkoholischer Getränke zu verzichten.
- Insbesondere bei Alkoholmissbrauch durch Minderjährige darf nicht weggesehen werden. Ansprechpartner sind Eltern, Betreuer und Trainer.

Stand: 23.04.2019

0% Alkohol - 100% Pferdesport

