



LEUPHANA

Allgemeiner Hochschulsport

Leitfaden zur Vermeidung von Sportverletzungen

Basketball

Gefährdungsbeurteilung

Beim Basketball sind insbesondere die folgenden Verletzungen typisch:

- Verrenkungen des Sprunggelenks (Supinationstraumen) mit Verletzung des Kapsel-Band-Apparates,
- Verrenkungen des Kniegelenks mit Verletzung des Kapsel-Band-Apparates,
- Verrenkungen (Luxationen) des Schultergelenks,
- Handgelenk- und Fingerverletzungen durch Überdehnung,
- Bandverletzungen des Daumengrundgelenks.

Im normalen Übungsbetrieb treten zudem Verletzungen auf, wie sie generell im Sport anzutreffen sind: Zerrungen, Überdehnungen, Stauchungen und Prellungen an unterschiedlichen Stellen/Körperteilen.

Technische Maßnahmen zur Gefahrenreduktion

- Die Sportgeräte müssen in einwandfreiem Zustand sein.
- Defekte am vom Hochschulsport bereitgestellten Material müssen umgehend in der Geschäftsstelle Studio 21 angezeigt und zeitnah vom Allgemeinen Hochschulsport beseitigt werden.
- Für die Sichtprüfung vor Kursbeginn ist (auch) der Übungsleitende zuständig.

Sicherzustellen sind insbesondere:

- die feste Verankerung der Zielbretter und der daran befestigten Körbe,
- eine ordnungsgemäße Befestigung des Korbnetzes,
- dass bei transportablen Korbanlagen eine Sicherung gegen Umkippen installiert ist.

Organisatorische Maßnahmen zur Gefahrenreduktion

Die Übungsleitenden sollen die Teilnehmenden auf besondere Gefährdungen hinweisen, um diese zu minimieren. Wichtig ist auch die Kommunikation der geltenden Verhaltensregeln für die Teilnehmenden.

Hier einige grundlegende Punkte:

- Trainer/innen sowie Teilnehmer/innen sollen geeignete Sportkleidung tragen.
- Armbanduhr und jeglicher Schmuck sind vor dem Training abzulegen, Piercings sind abzukleben und lange Haare sind zum Zopf zusammen zu binden.
- Zum Schutz vor Verletzungen sollen Brillenträger/innen sportgerechte Brillen bzw. Kontaktlinsen tragen.
- Der Auf- und Abbau der Sportgeräte soll nur nach entsprechender Einweisung durch die Übungsleitenden vorgenommen werden.
- Bälle sollen bei Nichtgebrauch immer an einem vereinbarten Sammelort (Kastendeckel, Ballkorb) verwahrt werden.
- Beim Spiel auf mehreren nebeneinander liegenden Feldern soll vereinbart werden, dass vor einem Ball, der in das anliegende Feld zu rollen droht, durch Zuruf zu warnen ist. Die betroffenen Teams können dann ihr Spiel unterbrechen.
- Bei Übungskörben, die direkt an der Wand angebracht sind, sollen nur Positions- und Sprungwürfe ausgeführt werden, da meist kein Sicherheitsabstand vorhanden ist.
- Es sollen keine Dunkings mit Hilfe eines Minitrampolins ausgeführt werden.