



LEUPHANA

Allgemeiner Hochschulsport

Leitfaden zur Vermeidung von Sportverletzungen

Klettern

Gefährdungsbeurteilung

Beim Klettern sind insbesondere die folgenden Verletzungen typisch:

- Abschürfungen und Schnitte, Stürze, Distorsionen, Prellungen und Frakturen
- Verletzungen an Kopf, Nacken und allen Gliedmaßen sind möglich
- Fuß- und Beinverletzungen, Armverletzungen und Rumpfverletzungen, bei Sturz

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 Klemmkeile,
- das ordnungsgemäße Hängen der Seile und
- dass die Karabiner bei Einsatz ordnungsgemäß verschlossen sind.

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 - hier insbesondere der Sicherheitsregeln - für die Teilnehmenden.

Hier einige grundlegende Punkte:

- Übungsleitende sowie Teilnehmende 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.
- Lange Fingernägel sind gegebenenfalls zu kürzen.
- Zum Schutz vor Verletzungen sollen Brillenträger/innen sportgerechte Brillen bzw. Kontaktlinsen tragen.
- Auf das Tragen von angemessener Schutzkleidung wird nachdrücklich hingewiesen - dazu zählen passendes Schuhwerk, Helm und Gurt.
- Der / die Übungsleiter/in bemüht sich, seinen/ihren Platz stets so zu wählen, dass sie alle kletternden und sichernden Teilnehmenden überblicken kann.
- Das Einhängen der Seile soll nur nach entsprechender Einweisung durch den/die Übungsleitenden vorgenommen werden.
- Die Teilnehmenden sollen nicht ohne Rücksprache mit dem/der Übungsleitenden neue Übungen / Techniken ausprobieren.