



LEUPHANA

Allgemeiner Hochschulsport

Leitfaden zur Vermeidung von Sportverletzungen

Ski alpin / Snowboard

Gefährdungsbeurteilung

Beim Skifahren / Snowboarden sind insbesondere die folgenden Verletzungen typisch:

- Insbesondere Verletzungen des Knie- oder Schultergelenks,
- aber auch Verletzungen der Hände, Arme, des Rumpfs, des Kopfes und von Hüfte und Oberschenkel.

Im normalen Sportbetrieb 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. Die Schneesportler(innen) sollen umgehend auf Mängel und Defekte hingewiesen und zu deren Behebung aufgefordert werden. Für die Sichtprüfung vor Kursbeginn ist (auch) der/die Übungsleiter/in zuständig.

Sicherzustellen ist insbesondere eine den Körpermaßen und dem Könnensstand angemessene Ausrüstung.

Bei Verdacht auf Fehlauslösung der Skibindung ist der/die Teilnehmer/in verpflichtet, die Bindungseinstellung bei einer qualifizierten Person (z.B. im Sporthandel) einstellen zu lassen.

Organisatorische Maßnahmen zur Gefahrenreduktion

Der/die Übungsleiter/in sollen die Teilnehmer/innen auf besondere Gefährdungen hinweisen, um diese zu minimieren. Wichtig ist auch die Kommunikation der geltenden Verhaltensregeln - hier insbesondere der so genannten FIS-Regeln.

Hier einige grundlegende Punkte:

- Übungsleiter/innen sowie Teilnehmer/innen sollen geeignete Sportkleidung tragen. Hierzu zählen unabhängig von den Außentemperaturen auch robuste Handschuhe.
- Zum Schutz vor Verletzungen sollen Brillenträger/innen sportgerechte Brillen bzw. Kontaktlinsen tragen.
- Auf das Tragen von angemessener Schutzkleidung wird nachdrücklich hingewiesen – hierzu zählen Helm und – insbesondere bei der Ausführung von Sprüngen und Pistentricks – Rücken- und weitere Protektoren.
- Der / die Übungsleiter/in gestaltet Ihren Unterricht gemäß der DSV-Regelungen zum „Abhalten von Pistenkursen“.