



LEUPHANA

Allgemeiner Hochschulsport

Leitfaden zur Vermeidung von Sportverletzungen

Tanz und Gymnastik

Gefährdungsbeurteilung

Im normalen Übungsbetrieb treten 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.

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:

- Übungsleitende sowie Teilnehmende sollen geeignete Kleidung tragen.
- Je nach Bewegungsform sind Armbanduhr und jeglicher Schmuck vor dem Training abzulegen, Piercings abzukleben und lange Haare zum Zopf zusammen zu binden.
- Zum Schutz vor Verletzungen sollen Brillenträger/innen sportgerechte Brillen bzw. Kontaktlinsen tragen.
- Bei Arbeiten mit Partnern soll auf das individuelle Leistungsvermögen Rücksicht genommen werden.