



LEUPHANA

Allgemeiner Hochschulsport

Leitfaden zur Vermeidung von Sportverletzungen

Turnen

Gefährdungsbeurteilung

Beim Turnen gibt es zwei Momente, die Gefährdungspotenzial bergen und sich in der Art der auftretenden Verletzungen unterscheiden:

- Beim Auf-/Abbauen der Geräte kann es gelegentlich zu Quetschungen der Finger oder Zehen kommen.
- Beim Turnen selbst besteht in erster Linie die Gefahr von Bänderrissen im Bereich von Sprung- und Kniegelenken. Weiterhin kann es zu Schulterverletzungen kommen wie z. B. Sehnenreizungen der Rotatorenmanschette, Schleimbeutelentzündungen oder auch zu Schulterluxationen.

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 Turngeräte 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 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.
- Die Geräte sollen durch Matten abgesichert sein.
- Während des Trainings sollen in der Halle keine unbenutzten Bälle, Sportgeräte oder andere Gegenstände herumliegen.
- Die Teilnehmenden sollen nicht ohne Rücksprache mit dem/der Übungsleitenden neue Übungen/Techniken ausprobieren und müssen deren Anweisungen Folge leisten.