



LEUPHANA

Allgemeiner Hochschulsport

Leitfaden zur Vermeidung von Sportverletzungen

Volleyball

Gefährdungsbeurteilung

Beim Volleyball (Halle) sind insbesondere Verletzungen im Sprunggelenksbereich zu erwarten. Diese entstehen in der Regel durch den Gegnerkontakt nach Schmetterschlägen oder Blockaktionen in der nachfolgenden Landung. Vereinzelt kann es auch zu Verletzungen der Schulter und der Arme (Finger) kommen, in seltenen Fällen treten auch Knieverletzungen auf.

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 ist insbesondere:

- die feste Verankerung der Netzpfeiler,
- eine ordnungsgemäße Spannvorrichtung, die ein selbstständiges Lösen des Netzseils verhindert,
- ein technisch einwandfreies Netz (Seil, Netzkonstruktion),
- eine möglichst hohe Sichtbarkeit der unteren Netzleine.

Organisatorische Maßnahmen zur Gefahrenreduktion

Der/die Übungsleiter/in sollen die Teilnehmenden auf besondere Gefährdungen hinweisen, um diese zu minimieren. Wichtig ist auch die Kommunikation der geltenden Verhaltensregeln für die Teilnehmer/innen.

Hier einige grundlegende Punkte:

- Trainer/innen sowie Teilnehmer/innen sollen geeignete Sportkleidung tragen.
- Armbanduhr und jeglicher Schmuck sind vor dem Training abzulegen, Piercings sind abzuleben 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 den/die Übungsleitenden vorgenommen werden.
- Mitgebrachte Sporttaschen müssen mit ausreichend Sicherheitsabstand zu den Spielfeldern abgestellt werden (vorzugsweise an den Stirnseiten der Halle).
- Beim Spiel auf mehreren nebeneinander liegenden Feldern sollte vereinbart werden, dass vor einem Ball, der in das anliegende Feld zu rollen droht, durch Zuruf zu warnen ist. Die betroffenen Mannschaften können dann ihr Spiel unterbrechen.
- Die Spielenden sollten auf die Gefahren des Übertretens der Netzlinie hingewiesen werden, da durch das Übertreten häufig Verletzungen entstehen. In Anfängergruppen kann vereinbart werden, dass ein Übertreten grundsätzlich als Regelverstoß bewertet wird und z.B. zum Punktverlust führt.