



LEUPHANA

Allgemeiner Hochschulsport

Leitfaden zur Vermeidung von Sportverletzungen

Wassersport ohne Boot

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 (insbesondere der allgemeinen Baderegeln) für die Teilnehmenden.

Hier einige grundlegende Punkte:

- 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.
- Es muss in der Schwimmhalle immer eine Übungsleitung/eine Person anwesend sein, welche im Bereich des Rettens ausgebildet ist.
- Die Übungsleitung hat ihren Platz immer so zu wählen, dass sie alle sich im Wasser befindenden Teilnehmenden überblicken kann.
- Beim Tauchen mit oder ohne Ausrüstung als auch beim Wasserspringen ist eine besondere Aufsichtspflicht zu gewährleisten.