



## ERKLÄRUNG ZUR VERMEIDUNG VON SPORTUNFÄLLEN/-VERLETZUNGEN

# ALLGEMEIN

### Einleitung

Bei den Kursangeboten des Universitätssportzentrums unterscheiden sich häufig auftretende Verletzungen je nach Sportart. Im normalen Übungsbetrieb treten Verletzungen auf, wie sie generell im Sport anzutreffen sind: Zerrungen, Überdehnungen, Stauchungen und Prellungen an unterschiedlichen Stellen/ Körperteilen.

### *Gefährdungen und Maßnahmen zur Vermeidung*

#### Technische Maßnahmen

Die verwendeten Sportgeräte müssen in einem einwandfreien Zustand sein. Defekte müssen dem Sportstätten- und Gerätewart umgehend angezeigt und behoben werden. Für die Sichtprüfung vor Kursbeginn ist die Übungsleitung zuständig.

Sicherzustellen ist insbesondere:

- Dass alle Sportgeräte, gegen Umkippen gesichert und ggf. gepolstert sind.
- Dass die Umgebung jeglicher Sportgeräte ordnungsgemäß abgesichert ist.
- Dass die Flächen spieltauglich sind (keine hochstehenden Begrenzungskanten, keine herumliegenden Steine und Scherben).

#### Organisatorische Maßnahmen

Die Übungsleitung muss 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:

- Die Übungsleitung sowie Teilnehmende müssen 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 müssen Personen mit Brille sportgerechte Brillen bzw. Kontaktlinsen benutzen.
- Der Übungsleiter ist verpflichtet, die Sportgruppenteilnehmer über den möglicherweise notwendigen Einsatz persönlicher Schutzausrüstungen zu informieren.
- Die Übungsleitung muss einen methodisch-didaktisch fundierten Aufbau der Übungsstunden sicherstellen. Dazu zählt das sportartenspezifische Aufwärmprogramm sowie die auf die individuelle motorische und kognitive Leistungsfähigkeit angepasste sportliche Aufgabenstellung.

Universitätssportzentrum

Programmkoordination



Leuphana Universität Lüneburg  
Universitätssportzentrum  
Universitätsallee 1  
21335 Lüneburg

Fon +49.4131.677-1545  
hss-programm@leuphana.de

[www.leuphana.de/hochschulsport](http://www.leuphana.de/hochschulsport)

! Mitglied im  
allgemeinen deutschen  
hochschulsportverband



partnerhochschule  
des spitzensports



- Der Auf- und Abbau von Sportgeräten darf nur nach entsprechender Einweisung durch die Übungsleitung vorgenommen werden.
- Während des Trainings dürfen in der Halle/ auf dem Spielfeld keine ungenutzten Bälle, Sportgeräte oder andere Gegenstände herumliegen.
- Bälle sollten bei Nichtgebrauch immer an einem vereinbarten Sammelort (Kastendeckel, Ballkorb) verwahrt werden.
- Die Übungsleitung soll die körperlichen Voraussetzungen der Teilnehmenden einschätzen können und sich bei Bedarf darüber bei den Teilnehmenden informieren.
- Die Übungsleitung muss stets die Aufsicht über das Trainingsgeschehen behalten.
- Die Übungsleitung muss grundlegende Erste Hilfe Maßnahmen kennen und anwenden können.

Hiermit versichere ich, dass ich die Erklärung zur Vermeidung von Sportunfällen/-Verletzungen gelesen habe und mich in der Lage fühle, die Sicherheitsmaßnahmen in meinem Kurs entsprechend umzusetzen. Ich bestätige, dass ich über ausreichende Kenntnisse verfüge, den Kurs anzuleiten und habe dem Universitätssportzentrum entsprechende Nachweise vorgelegt.

Mit der Unterzeichnung eines Übungsleitendenvertrags verpflichten sich die Übungsleitenden zur Einhaltung der jeweiligen Gefährdungsbeurteilungen.