

ERKLÄRUNG ZUR VERMEIDUNG VON SPORTUNFÄLLEN/-VERLETZUNGEN

EINWEISUNGSTRAINING FITNESS

Einleitung

Im normalen Sport- und Fitnessbetrieb treten Verletzungen auf, wie sie generell im Sport anzutreffen sind: Zerrungen, Überdehnungen, Stauchungen und Prellungen an unterschiedlichen Stellen/ Körperteilen.

Gefährdungen und Maßnahmen zur Vermeidung

Achtung: Fitnessseinweisungen sind nicht dem Kursprogramm des Universitätssportzentrums zuzuordnen. Die Ausübung von sportlichen Bewegungsabläufen geschieht auf eigene Gefahr, die Fitness-Trainer*innen sind hierfür nicht verantwortlich, sondern geben lediglich Empfehlungen ab. Für die Teilnehmenden gibt es von Seiten der Universität keinen Versicherungsschutz.

Organisatorische Maßnahmen

Der/ die Fitnesstrainer*in 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:

- Der/die Trainer*in sowie Teilnehmende müssen geeignete Sportkleidung tragen. Armbanduhren 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.
- Die Teilnehmenden dürfen nicht ohne Rücksprache mit dem/ der Fitnesstrainer*in neue Übungen/Techniken ausprobieren bzw. lernen und müssen den Anweisungen dem/der Fitnesstrainer*in Folge leisten.
- Der/die Fitnesstrainer*in soll Hilfe- und Sicherheitsstellungen geben und anleiten können.
- Der/die Fitnesstrainer*in soll die körperlichen Voraussetzungen der Teilnehmenden einschätzen können und sich bei Bedarf darüber bei den Teilnehmenden informieren.
- Der/die Fitnesstrainer*in sollten nach Möglichkeit stets die Aufsicht über das Einweisungstraining behalten.
- Der/ die Fitnesstrainer*in soll die Funktionsweise und Nutzungsmöglichkeiten der Fitnessgeräte kennen und dies den Teilnehmenden vermitteln können.
- Der/die Fitnesstrainer*in muss grundlegende Erste Hilfe Maßnahmen kennen und anwenden können.

Universitätssportzentrum

Programmkoordination



Leuphana Universität Lüneburg
Universitätssportzentrum
Universitätsallee 1
21335 Lüneburg

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

www.leuphana.de/hochschulsport

I Mitglied im I
allgemeinen deutschen
hochschulsportverband



partnerhochschule
des spitzensports



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

Mit der Unterzeichnung eines Übungsleitendenvertrags verpflichten sich der/die Fitnesstrainer*in zur Einhaltung der Gefährdungsbeurteilung.