



ERKLÄRUNG ZUR VERMEIDUNG VON SPORTUNFÄLLEN/-VERLETZUNGEN

RÜCKSCHLAGSPIELE

Einleitung

Bei Rückschlagspielen – Tennis, Badminton, Tischtennis - unterscheiden sich häufig auftretende Verletzungen je nach Sportart. Im normalen Übungsbetrieb treten zudem 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, insbesondere Netzanlagen, gegen Umkippen gesichert und ggf. gepolstert sind.
- Eine ordnungsgemäße Beschaffenheit der Spannvorrichtungen des Netzes, um ein unbeabsichtigtes, selbstständiges Lösen des Spannseils zu vermeiden.
- Die Sichtbarkeit der Spannleinen.
- Dass die Fläche spieltauglich ist (keine hochstehenden Begrenzungskanten, keine herumliegenden Steine und Scherben).
- Dass Begrenzungen deutlich markiert sind und ausreichende Abstände zu Wänden und Hindernissen gegeben sind, um Kollisionen zu vermeiden.

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:

- Vor jeder Trainingseinheit sollte ein umfassendes Aufwärmprogramm durchgeführt werden, das allgemeine und spezifische Übungen beinhaltet, um die Muskulatur auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten.
- Die Übungsleitung sowie Teilnehmende müssen geeignete Sportkleidung tragen. Armbanduhren und jeglicher Schmuck sind vor dem Training abzulegen, Piercings sind abzukleben und lange Haare sind zum Zopf

Universitätssportzentrum

Programmkoordination



Leuphana Universität Lüneburg
Universitätssportzentrum
Universitätsallee 1
21335 Lüneburg

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

www.leuphana.de/hochschulsport

! Mitglied im
allgemeinen deutschen
hochschulsportverband



partnerhochschule
des spitzensports



zusammen zu binden. Zum Schutz vor Verletzungen müssen Personen mit Brille sportgerechte Brillen bzw. Kontaktlinsen benutzen.

- 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.
- 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.
- Die Übungsleitung achtet auf die Vermittlung der richtigen Schlagtechniken und Bewegungsabläufe, um Überlastungen und Verletzungen zu vermeiden.
- Die Übungsleitung soll die körperlichen Voraussetzungen der Teilnehmenden einschätzen können und sich bei Bedarf darüber bei den Teilnehmenden informieren.
- Die Übungsleitung plant ausreichende Pausen und Erholungsphasen ein, um Überlastungen zu vermeiden.
- 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.