LEUPHANA
UNIVERSITÄT LÜNEBURG

**ERKLÄRUNG ZUR VERMEIDUNG VON SPORTUNFÄLLEN/-VERLETZUNGEN**

# BOGENSCHIEßEN

**Universitätssportzentrum**

**Programmkoordination**

Leuphana Universität Lüneburg
Universitätssportzentrum
Universitätsallee 1
21335 Lüneburg

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

www.leuphana.de/hochschulsport

## Einleitung

Beim Bogenschießen unterscheiden sich die auftretenden Verletzungen. 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 Zielscheiben, gegen Umkippen gesichert sind und kein Personen- oder Sachschaden entstehen.
- Eine ordnungsgemäße Beschaffenheit der Spannvorrichtungen der Sehne, um ein unbeabsichtigtes, selbstständiges Lösen der Sehne zu vermeiden.
- Dass der Bogen auf Materialrisse kontrolliert wird, ein beschädigter Bogen kann schneller brechen und Personenschäden verursachen.
- Dass die Pfeile auf Defekte kontrolliert werden, durch zu hohen Druck beim Abschuss können defekte Pfeile zerbrechen und Personenschäden verursachen.
- Dass die Fläche spieltauglich ist (keine behindernden Gegenstände oder Personen in Schießrichtung stehen).
- 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.

mitglied im allgemeinen deutschen hochschulsportverband adh

partnerhochschule des spitzensports

- 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 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 keine ungenutzten Sportgeräte oder andere Gegenstände herumliegen.
- Beim Spiel auf mehreren nebeneinander liegenden Feldern sollte vereinbart werden, dass vor einem Pfeil/ einer Schießübung, der in das anliegende Schießfeld zu fliegen droht, durch Zuruf zu warnen ist. Die betroffenen Personen können dann ihr Schießen unterbrechen.
- Die Teilnehmenden sollten auf die Gefahren des Durchkreuzens der Schießrichtung hingewiesen werden, dadurch können gravierende Personenschäden entstehen.
- Die Übungsleitung achtet auf die Vermittlung der richtigen Schießtechnik 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 Übungsleitungsvertrags verpflichten sich die Übungslietungen zur Einhaltung der jeweiligen Gefährdungsbeurteilungen.