



ERKLÄRUNG ZUR VERMEIDUNG VON SPORTUNFÄLLEN/-VERLETZUNGEN

AKROBATIK/CALISTHENICS

Einleitung

Beim Akrobatik und Calisthenics besteht das Gefährdungspotential insbesondere während des Trainings. Dort kommt es häufig zu den folgenden Verletzungen:

- Beim Akrobatik/Calisthenics selbst besteht in erster Linie die Gefahr von Bänderrissen im Bereich von Sprung- und Kniegelenken. Weiterhin kann es zu Schulterverletzungen kommen wie z. B. Sehnenreizungen der Rotatorenmanschette, Schleimbeutelentzündungen oder auch zu Schulterluxationen.

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.

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. 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.
- Die Teilnehmenden müssen während der Übungen durch Matten abgesichert sein.

Hochschulsport

Programmkoordination



Leuphana Universität Lüneburg
Universitätsallee 1
21335 Lüneburg

Fon 04131.677-1545
hss-programm@leuphana.de

www.leuphana.de/hochschulsport

!mitglied im!
allgemeinen deutschen
hochschulsportverband



partnerhochschule
des spitzensports



- Während des Trainings dürfen in der Halle keine ungenutzten Bälle, Sportgeräte oder andere Gegenstände herumliegen.
- Die Teilnehmende dürfen nicht ohne Rücksprache mit der Übungsleitung neue Elemente ausprobieren bzw. lernen und müssen den Anweisungen der Übungsleitung folge leisten.
- Die Übungsleitung soll Hilfe- und Sicherheitsstellungen geben und anleiten können.
- 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 Gefährdungsbeurteilung.