



ERKLÄRUNG ZUR VERMEIDUNG VON SPORTUNFÄLLEN/-VERLETZUNGEN

TRAMPOLINTURNEN

Einleitung

Beim Trampolinturnen (hier ausschließlich das Großgerät) gibt es drei Momente, die Gefährdungspotenzial bergen und sich in der Art der auftretenden Verletzungen unterscheiden:

1. Das Auf-/Abbauen:
Beim Auf-/Abbauen kommt es gelegentlich zu Quetschungen der Finger. Zusätzlich können die Füße/Zehen beim Rollen des Trampolins oder Absetzen einzelner Bestandteile des Trampolins entsprechend verletzt werden.
2. Das Turnen:
Beim Turnen selbst besteht in erster Linie die Gefahr von Bänderrissen im Bereich von Sprung- und Kniegelenken.
3. Das Absteigen vom Trampolin:
Bedingt durch die Bauweise kann es beim unvorsichtigen Absteigen vom Trampolin zu Stürzen und Verletzungen der Arme (hier vorwiegend Knochenbrüche) kommen.

Gefährdungen und Maßnahmen zur Vermeidung

Technische Maßnahmen

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

Für den Übungsbetrieb müssen ausreichend Materialien für die Sicherung rund um das Trampolin zur Verfügung stehen: An jeder Stirnseite des Trampolins muss eine große Weichbodenmatte auf einem großen Kasten positioniert werden. Bei mehreren Geräten kann eine Weichbodenmatte auf einem großen Kasten je zwei Trampoline in Reihe verbinden. An den Längsseiten kann der Einsatz von kleinen Matten oder Läufern aus dem Bodenturnen eventuelle Stürze abfangen.

Trampoline dürfen nicht direkt unter herabhängenden Teilen (Seile/Ringe, ungenutzte Longen, Basketballkörbe in Deckenmontage etc.) aufgebaut werden, da die Teilnehmenden daran hängen bleiben und im sicheren Turnen beeinträchtigt werden können.

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



Organisatorische Maßnahmen

Die Übungsleitung muss die Teilnehmenden auf besondere Gefährdungen hinweisen, um diese zu minimieren.

Gerade in der Sportart neue Teilnehmende bedürfen einer intensiveren Betreuung: So sollte z. B. das Auf- und Abbauen wiederholte Male unter Anleitung geübt werden. Die ersten Übungen auf dem Trampolin sollen ebenso das sichere Turnen auf dem Trampolin unterstützen (z. B. der Stoppsprung/das Abstoppen, das Auf- und Absteigen vom Gerät).

Notwendig 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 tragen.
- Der Auf- und Abbau der Sportgeräte darf nur nach entsprechender Einweisung durch die Übungsleitung vorgenommen werden.
- Die Geräte müssen durch Matten abgesichert sein.
- Während des Trainings dürfen in der Halle keine ungenutzten Bälle, Sportgeräte oder andere Gegenstände herumliegen.
- Zu keiner Zeit darf sich eine Person unter den Trampolinen durchbewegen/aufhalten.
- Durch die Sicherheitsstellung durch mindestens eine Person vom Hallenboden aus auf jeder Längsseite des Trampolins soll das seitliche Stürzen vom Trampolin abgefangen werden. Die Sicherheitsstellung muss dazu das Geschehen auf dem Trampolin aktiv beobachten.
- Die Teilnehmenden dürfen nicht ohne Rücksprache mit der Übungsleitung neue Elemente ausprobieren bzw. lernen und müssen den Anweisungen der Übungsleitung Folge leisten.
- 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.