



# LEUPHANA

Allgemeiner Hochschulsport

## Leitfaden zur Vermeidung von Sportverletzungen

# Auf Rollen und Rädern

### **Gefährdungsbeurteilung**

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

### **Technische Maßnahmen zur Gefahrenreduktion**

- Die Sportgeräte müssen in einwandfreiem Zustand sein.
- Defekte am vom Hochschulsport bereitgestellten Material müssen umgehend in der Geschäftsstelle Studio 21 angezeigt und vom Allgemeinen Hochschulsport beseitigt werden.
- Für die Sichtprüfung vor Kursbeginn ist (auch) der Übungsleitende zuständig.

### **Organisatorische Maßnahmen zur Gefahrenreduktion**

Die Übungsleitenden sollen 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:

- Übungsleitende sowie Teilnehmende sollen geeignete Sportkleidung tragen.
- Je nach Sportart sind Armbanduhren und jeglicher Schmuck vor dem Training abzulegen, Piercings abzukleben und lange Haare zum Zopf zusammen zu binden.
- Zum Schutz vor Verletzungen sollen Brillenträger/innen sportgerechte Brillen bzw. Kontaktlinsen benutzen.
- Auf das Tragen von angemessener Schutzkleidung wird insbes. beim Inline-Skating und Radfahren hingewiesen. Dazu zählen je nach Sportart Helm, Ellenbogen-, Handgelenks- und Knieprotektoren.
- Die Teilnehmenden sollen nicht ohne Rücksprache mit dem/der Übungsleitenden neue Übungen/Techniken ausprobieren.
- Der/die Übungsleiter/in bemüht sich, seinen/ihren Platz stets so zu wählen, dass er/sie alle sich in der Turnhalle/ Skatehalle/ auf öffentlichen Verkehrswegen befindenden Teilnehmenden überblicken und/oder anleiten kann.



# LEUPHANA

Allgemeiner Hochschulsport

## Leitfaden zur Vermeidung von Sportverletzungen

# Basketball

### Gefährdungsbeurteilung

Beim Basketball sind insbesondere die folgenden Verletzungen typisch:

- Verrenkungen des Sprunggelenks (Supinationstraumen) mit Verletzung des Kapsel-Band-Apparates,
- Verrenkungen des Kniegelenks mit Verletzung des Kapsel-Band-Apparates,
- Verrenkungen (Luxationen) des Schultergelenks,
- Handgelenk- und Fingerverletzungen durch Überdehnung,
- Bandverletzungen des Daumengrundgelenks.

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

### Technische Maßnahmen zur Gefahrenreduktion

- Die Sportgeräte müssen in einwandfreiem Zustand sein.
- Defekte am vom Hochschulsport bereitgestellten Material müssen umgehend in der Geschäftsstelle Studio 21 angezeigt und zeitnah vom Allgemeinen Hochschulsport beseitigt werden.
- Für die Sichtprüfung vor Kursbeginn ist (auch) der Übungsleitende zuständig.

Sicherzustellen sind insbesondere:

- die feste Verankerung der Zielbretter und der daran befestigten Körbe,
- eine ordnungsgemäße Befestigung des Korbnetzes,
- dass bei transportablen Korbanlagen eine Sicherung gegen Umkippen installiert ist.

### Organisatorische Maßnahmen zur Gefahrenreduktion

Die Übungsleitenden sollen 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:

- Trainer/innen sowie Teilnehmer/innen sollen geeignete Sportkleidung tragen.
- Armbanduhr und jeglicher Schmuck sind vor dem Training abzulegen, Piercings sind abzukleben und lange Haare sind zum Zopf zusammen zu binden.
- Zum Schutz vor Verletzungen sollen Brillenträger/innen sportgerechte Brillen bzw. Kontaktlinsen tragen.
- Der Auf- und Abbau der Sportgeräte soll nur nach entsprechender Einweisung durch die Übungsleitenden vorgenommen werden.
- Bälle sollen bei Nichtgebrauch immer an einem vereinbarten Sammelort (Kastendeckel, Ballkorb) verwahrt werden.
- Beim Spiel auf mehreren nebeneinander liegenden Feldern soll vereinbart werden, dass vor einem Ball, der in das anliegende Feld zu rollen droht, durch Zuruf zu warnen ist. Die betroffenen Teams können dann ihr Spiel unterbrechen.
- Bei Übungskörben, die direkt an der Wand angebracht sind, sollen nur Positions- und Sprungwürfe ausgeführt werden, da meist kein Sicherheitsabstand vorhanden ist.
- Es sollen keine Dunkings mit Hilfe eines Minitrampolins ausgeführt werden.



# LEUPHANA

Allgemeiner Hochschulsport

## Leitfaden zur Vermeidung von Sportverletzungen

# Budo und Kampfsport

### Gefährdungsbeurteilung

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

### Technische Maßnahmen zur Gefahrenreduktion

- Die Sportgeräte müssen in einwandfreiem Zustand sein.
- Defekte am vom Hochschulsport bereitgestellten Material müssen umgehend in der Geschäftsstelle Studio 21 angezeigt und zeitnah vom Allgemeinen Hochschulsport beseitigt werden.
- Für die Sichtprüfung vor Kursbeginn ist (auch) der Übungsleitende zuständig.

### Organisatorische Maßnahmen zur Gefahrenreduktion

Die Übungsleitenden sollen 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:

- Trainer/innen sowie Teilnehmer/innen sollen geeignete Sportkleidung tragen.
- Armbanduhr und jeglicher Schmuck sind vor dem Training abzulegen, Piercings sind abzukleben und lange Haare sind zum Zopf zusammen zu binden.
- Zum Schutz vor Verletzungen sollen Brillenträger/innen sportgerechte Brillen bzw. Kontaktlinsen tragen.
- Budosportarten- und Kampfsportarten, insbesondere wenn sie aus Asien stammen, verbinden mit der sportlichen Aktivität eine Philosophie. Ein wesentlicher Aspekt dieser Philosophie ist die Achtung der Übungspartnerin / des Übungspartners und ihre/seine Unversehrtheit. Im Hochschulsport ist der Wettkampfcharakter bei Budosportarten und Kampfsportveranstaltung nur in sehr wenigen Angeboten überhaupt enthalten und er ist selbst dort nur in einzelnen Phasen des Unterrichts anzutreffen.
- Die traditionellen Disziplinen beinhalten einen sehr klaren, festgelegten organisatorischen Ablauf, was sowohl Aufstellungen der Lerngruppe im Raum betrifft, als auch klare Regeln beim Üben mit dem/der Partner/in beinhaltet. Dies hilft u. a. Unfälle zu vermeiden.
- Bei der Anwendung von Schlag- und Stoßtechniken auf den Körper des Partners/der Partnerin sollen Protektoren eingesetzt werden.
- Freies Kämpfen gibt es nur nach klaren Regeln und soll nur unter besonderer Aufsicht der stattfinden. Beim Randori im Judo beispielsweise geht es nicht um Gewinnen oder Verlieren, sondern darum die zuvor erlernten Techniken im Fluss des Kampfes anwenden zu lernen.



# LEUPHANA

Allgemeiner Hochschulsport

## Leitfaden zur Vermeidung von Sportverletzungen

# Fußball

### **Gefährdungsbeurteilung**

Beim Fußball sind insbesondere die folgenden Verletzungen typisch:

- Verrenkungen des Kniegelenks mit Verletzungen des Kapsel-Band-Apparates (Seitenbänder, Kreuzbänder),
- Verrenkungen des Sprunggelenks mit Verletzung des Kapsel-Band-Apparates (Supinations-Traumen),
- Wadenprellung, Schienbeinprellung.

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

### **Technische Maßnahmen zur Gefahrenreduktion**

- Die Sportgeräte müssen in einwandfreiem Zustand sein.
- Defekte am vom Hochschulsport bereitgestellten Material müssen umgehend in der Geschäftsstelle Studio 21 angezeigt und zeitnah vom Allgemeinen Hochschulsport beseitigt werden.
- Für die Sichtprüfung vor Kursbeginn ist (auch) der Übungsleitende zuständig.

Sicherzustellen ist insbesondere:

- die feste Verankerung der Tore (Sicherung gegen Umkippen),
- eine ordnungsgemäße Befestigung des Tornetzes (keine vorstehenden Torhaken),
- dass die Fläche spieltauglich ist (keine hochstehenden Begrenzungskanten, keine herumliegenden Steine und Scherben).

### **Organisatorische Maßnahmen zur Gefahrenreduktion**

Die Übungsleitenden sollen 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:

- Trainer/innen sowie Teilnehmer/innen sollen 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 sollen Brillenträger/innen sportgerechte Brillen bzw. Kontaktlinsen tragen.
- Der Auf- und Abbau der Sportgeräte soll nur nach entsprechender Einweisung durch die Übungsleitenden vorgenommen werden.
- Bälle sollen bei Nichtgebrauch immer an einem vereinbarten Sammelort (Kastendeckel, Ballkorb) verwahrt werden.
- Beim Spiel auf mehreren nebeneinander liegenden Feldern soll vereinbart werden, dass vor einem Ball, der in das anliegende Feld zu rollen droht, durch Zuruf zu warnen ist. Die betroffenen Teams können dann ihr Spiel unterbrechen.
- Mitgebrachte Sporttaschen müssen mit ausreichend Sicherheitsabstand zum Spielfeld abgestellt werden (in der Campussporthalle vorzugsweise an den Stirnseiten der Halle).



# LEUPHANA

Allgemeiner Hochschulsport

## Leitfaden zur Vermeidung von Sportverletzungen

# Handball

### Gefährdungsbeurteilung

Beim Handball (Halle) sind insbesondere die folgenden Verletzungen typisch:

- Prellungen des Brustkorbes, der Schulterpartien und der Oberschenkelmuskulatur,
- Verletzungen der Kniescheibe und des Kapsel-Band-Apparates am Knie,
- Verrenkungen (Distorsionen) des Sprung-, des Knie-, des Ellenbogen- und des Handgelenks.

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

### Technische Maßnahmen zur Gefahrenreduktion

- Die Sportgeräte müssen in einwandfreiem Zustand sein.
- Defekte am vom Hochschulsport bereitgestellten Material müssen umgehend in der Geschäftsstelle Studio 21 angezeigt und zeitnah vom Allgemeinen Hochschulsport beseitigt werden.
- Für die Sichtprüfung vor Kursbeginn ist (auch) der Übungsleitende zuständig.

Sicherzustellen sind insbesondere:

- die feste Verankerung der Tore (Sicherung gegen Umkippen)
- eine ordnungsgemäße Befestigung des Tornetzes (keine vorstehenden Torhaken)

### Organisatorische Maßnahmen zur Gefahrenreduktion

Die Übungsleitenden sollen 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:

- Übungsleitende sowie Teilnehmende sollen geeignete Sportkleidung tragen.
- Armbanduhr und jeglicher Schmuck sind vor dem Training abzulegen, Piercings sind abzukleben und lange Haare sind zum Zopf zusammen zu binden.
- Zum Schutz vor Verletzungen sollen Brillenträger/innen sportgerechte Brillen bzw. Kontaktlinsen tragen.
- Torwarte sollten ein Suspensorium tragen.
- Der Auf- und Abbau der Sportgeräte soll nur nach entsprechender Einweisung durch die Übungsleitenden vorgenommen werden.
- Bälle sollen bei Nichtgebrauch immer an einem vereinbarten Sammelort (Kastendeckel, Ballkorb) verwahrt werden.
- Beim Spiel auf mehreren nebeneinander liegenden Feldern soll vereinbart werden, dass vor einem Ball, der in das anliegende Feld zu rollen droht, durch Zuruf zu warnen ist. Die betroffenen Teams können dann ihr Spiel unterbrechen.
- Mitgebrachte Sporttaschen müssen mit ausreichend Sicherheitsabstand zum Spielfeld abgestellt werden (in der Campussporthalle vorzugsweise an den Stirnseiten der Halle).



# LEUPHANA

Allgemeiner Hochschulsport

## Leitfaden zur Vermeidung von Sportverletzungen

# Klettern

### Gefährdungsbeurteilung

Beim Klettern sind insbesondere die folgenden Verletzungen typisch:

- Abschürfungen und Schnitte, Stürze, Distorsionen, Prellungen und Frakturen
- Verletzungen an Kopf, Nacken und allen Gliedmaßen sind möglich
- Fuß- und Beinverletzungen, Armverletzungen und Rumpfverletzungen, bei Sturz

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

### Technische Maßnahmen zur Gefahrenreduktion

- Die Sportgeräte müssen in einwandfreiem Zustand sein.
- Defekte am vom Hochschulsport bereitgestellten Material müssen umgehend in der Geschäftsstelle Studio 21 angezeigt und zeitnah vom Allgemeinen Hochschulsport beseitigt werden.
- Für die Sichtprüfung vor Kursbeginn ist (auch) der Übungsleitende zuständig.

Sicherzustellen sind insbesondere:

- die feste Verankerung der Klemmkeile,
- das ordnungsgemäße Hängen der Seile und
- dass die Karabiner bei Einsatz ordnungsgemäß verschlossen sind.

### Organisatorische Maßnahmen zur Gefahrenreduktion

Die Übungsleitenden sollen die Teilnehmenden auf besondere Gefährdungen hinweisen, um diese zu minimieren. Wichtig ist auch die Kommunikation der geltenden Verhaltensregeln - hier insbesondere der Sicherheitsregeln - für die Teilnehmenden.

Hier einige grundlegende Punkte:

- Übungsleitende sowie Teilnehmende sollen geeignete Sportkleidung tragen.
- Armbanduhren und jeglicher Schmuck sind vor dem Training abzulegen, Piercings sind abzukleben und lange Haare sind zum Zopf zusammen zu binden.
- Lange Fingernägel sind gegebenenfalls zu kürzen.
- Zum Schutz vor Verletzungen sollen Brillenträger/innen sportgerechte Brillen bzw. Kontaktlinsen tragen.
- Auf das Tragen von angemessener Schutzkleidung wird nachdrücklich hingewiesen - dazu zählen passendes Schuhwerk, Helm und Gurt.
- Der / die Übungsleiter/in bemüht sich, seinen/ihren Platz stets so zu wählen, dass sie alle kletternden und sichernden Teilnehmenden überblicken kann.
- Das Einhängen der Seile soll nur nach entsprechender Einweisung durch den/die Übungsleitenden vorgenommen werden.
- Die Teilnehmenden sollen nicht ohne Rücksprache mit dem/der Übungsleitenden neue Übungen / Techniken ausprobieren.



# LEUPHANA

Allgemeiner Hochschulsport

## Leitfaden zur Vermeidung von Sportverletzungen

### Ski alpin / Snowboard

#### **Gefährdungsbeurteilung**

Beim Skifahren / Snowboarden sind insbesondere die folgenden Verletzungen typisch:

- Insbesondere Verletzungen des Knie- oder Schultergelenks,
- aber auch Verletzungen der Hände, Arme, des Rumpfs, des Kopfes und von Hüfte und Oberschenkel.

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

#### **Technische Maßnahmen zur Gefahrenreduktion**

Die Sportgeräte müssen in einwandfreiem Zustand sein. Die Schneesportler(innen) sollen umgehend auf Mängel und Defekte hingewiesen und zu deren Behebung aufgefordert werden. Für die Sichtprüfung vor Kursbeginn ist (auch) der/die Übungsleiter/in zuständig.

Sicherzustellen ist insbesondere eine den Körpermaßen und dem Könnensstand angemessene Ausrüstung.

Bei Verdacht auf Fehlauslösung der Skibindung ist der/die Teilnehmer/in verpflichtet, die Bindungseinstellung bei einer qualifizierten Person (z.B. im Sporthandel) einstellen zu lassen.

#### **Organisatorische Maßnahmen zur Gefahrenreduktion**

Der/die Übungsleiter/in sollen die Teilnehmer/innen auf besondere Gefährdungen hinweisen, um diese zu minimieren. Wichtig ist auch die Kommunikation der geltenden Verhaltensregeln - hier insbesondere der so genannten FIS-Regeln.

Hier einige grundlegende Punkte:

- Übungsleiter/innen sowie Teilnehmer/innen sollen geeignete Sportkleidung tragen. Hierzu zählen unabhängig von den Außentemperaturen auch robuste Handschuhe.
- Zum Schutz vor Verletzungen sollen Brillenträger/innen sportgerechte Brillen bzw. Kontaktlinsen tragen.
- Auf das Tragen von angemessener Schutzkleidung wird nachdrücklich hingewiesen – hierzu zählen Helm und – insbesondere bei der Ausführung von Sprüngen und Pistentricks – Rücken- und weitere Protektoren.
- Der / die Übungsleiter/in gestaltet Ihren Unterricht gemäß der DSV-Regelungen zum „Abhalten von Pistenkursen“.



# LEUPHANA

Allgemeiner Hochschulsport

## Leitfaden zur Vermeidung von Sportverletzungen

# Tanz und Gymnastik

### **Gefährdungsbeurteilung**

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

### **Technische Maßnahmen zur Gefahrenreduktion**

- Die Sportgeräte müssen in einwandfreiem Zustand sein.
- Defekte am vom Hochschulsport bereitgestellten Material müssen umgehend in der Geschäftsstelle Studio 21 angezeigt und zeitnah vom Allgemeinen Hochschulsport beseitigt werden.
- Für die Sichtprüfung vor Kursbeginn ist (auch) der Übungsleitende zuständig.

### **Organisatorische Maßnahmen zur Gefahrenreduktion**

Die Übungsleitenden sollen 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:

- Übungsleitende sowie Teilnehmende sollen geeignete Kleidung tragen.
- Je nach Bewegungsform sind Armbanduhr und jeglicher Schmuck vor dem Training abzulegen, Piercings abzukleben und lange Haare zum Zopf zusammen zu binden.
- Zum Schutz vor Verletzungen sollen Brillenträger/innen sportgerechte Brillen bzw. Kontaktlinsen tragen.
- Bei Arbeiten mit Partnern soll auf das individuelle Leistungsvermögen Rücksicht genommen werden.





# LEUPHANA

Allgemeiner Hochschulsport

## Leitfaden zur Vermeidung von Sportverletzungen

# Turnen

### Gefährdungsbeurteilung

Beim Turnen gibt es zwei Momente, die Gefährdungspotenzial bergen und sich in der Art der auftretenden Verletzungen unterscheiden:

- Beim Auf-/Abbauen der Geräte kann es gelegentlich zu Quetschungen der Finger oder Zehen kommen.
- Beim Turnen 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.

### Technische Maßnahmen zur Gefahrenreduktion

- Die Turngeräte müssen in einwandfreiem Zustand sein.
- Defekte am vom Hochschulsport bereitgestellten Material müssen umgehend in der Geschäftsstelle Studio 21 angezeigt und zeitnah vom Allgemeinen Hochschulsport beseitigt werden.
- Für die Sichtprüfung vor Kursbeginn ist (auch) der Übungsleitende zuständig.

### Organisatorische Maßnahmen zur Gefahrenreduktion

Die Übungsleitenden sollen 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:

- Übungsleitende sowie Teilnehmende sollen geeignete Sportkleidung tragen.
- Armbanduhr und jeglicher Schmuck sind vor dem Training abzulegen, Piercings sind abzukleben und lange Haare sind zum Zopf zusammen zu binden.
- Zum Schutz vor Verletzungen sollen Brillenträger/innen sportgerechte Brillen bzw. Kontaktlinsen tragen.
- Der Auf- und Abbau der Sportgeräte soll nur nach entsprechender Einweisung durch die Übungsleitenden vorgenommen werden.
- Die Geräte sollen durch Matten abgesichert sein.
- Während des Trainings sollen in der Halle keine unbenutzten Bälle, Sportgeräte oder andere Gegenstände herumliegen.
- Die Teilnehmenden sollen nicht ohne Rücksprache mit dem/der Übungsleitenden neue Übungen/Techniken ausprobieren und müssen deren Anweisungen Folge leisten.



# LEUPHANA

Allgemeiner Hochschulsport

## Leitfaden zur Vermeidung von Sportverletzungen

# Ultimate Frisbee

### Gefährdungsbeurteilung

Beim Ultimate Frisbee sind insbesondere die folgenden Verletzungen typisch:

- Verrenkungen des Kniegelenks mit Verletzungen des Kapsel-Band-Apparates (Seitenbänder, Kreuzbänder),
- Verrenkungen des Sprunggelenks mit Verletzung des Kapsel-Band-Apparates (Supinations-Traumen),
- Schmerzen und Verletzungen des Ellenbogen- und Schultergelenkes und der Hände.

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

### Technische Maßnahmen zur Gefahrenreduktion

- Die Sportgeräte müssen in einwandfreiem Zustand sein.
- Defekte am vom Hochschulsport bereitgestellten Material werden umgehend in der Geschäftsstelle Studio 21 angezeigt und zeitnah vom Universitätssportzentrum beseitigt.
- Für die Sichtprüfung vor Kursbeginn ist (auch) der Übungsleitende zuständig.

Sicherzustellen ist insbesondere:

- dass die Fläche spieltauglich ist (keine hochstehenden Begrenzungskanten, keine herumliegenden Steine und Scherben).

### Organisatorische Maßnahmen zur Gefahrenreduktion

Die Übungsleitenden weisen die Teilnehmenden auf besondere Gefährdungen hin, um diese zu minimieren. Wichtig ist auch die Kommunikation der geltenden Verhaltensregeln für die Teilnehmenden.

Hier einige grundlegende Punkte:

- Übungsleitende sowie Teilnehmende sollen geeignete Sportkleidung tragen.
- Armbanduhr und jeglicher Schmuck sind vor dem Training abzulegen, Piercings sind abzukleben und lange Haare sind zum Zopf zusammen zu binden.
- Zum Schutz vor Verletzungen sollen Brillenträger/innen sportgerechte Brillen bzw. Kontaktlinsen tragen.
- Die Spielgeräte werden bei Nichtgebrauch an einem vereinbarten Sammelort verwahrt.
- Beim Spiel auf mehreren nebeneinander liegenden Feldern soll vereinbart werden, dass vor einem Spielgerät, der in das anliegende Feld zu fallen droht, durch Zuruf zu warnen ist. Die betroffenen Teams können dann ihr Spiel unterbrechen.
- Mitgebrachte Sporttaschen müssen mit ausreichend Sicherheitsabstand zum Spielfeld abgestellt werden (in der Campussporthalle vorzugsweise an den Stirnseiten der Halle).
- Am Ende der Sporteinheit wird diese gemeinsam reflektiert und Verbesserungsvorschläge abgeleitet.



# LEUPHANA

Allgemeiner Hochschulsport

## Leitfaden zur Vermeidung von Sportverletzungen

# Volleyball

### Gefährdungsbeurteilung

Beim Volleyball (Halle) sind insbesondere Verletzungen im Sprunggelenksbereich zu erwarten. Diese entstehen in der Regel durch den Gegnerkontakt nach Schmetterschlägen oder Blockaktionen in der nachfolgenden Landung. Vereinzelt kann es auch zu Verletzungen der Schulter und der Arme (Finger) kommen, in seltenen Fällen treten auch Knieverletzungen auf.

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

### Technische Maßnahmen zur Gefahrenreduktion

- Die Sportgeräte müssen in einwandfreiem Zustand sein.
- Defekte am vom Hochschulsport bereitgestellten Material müssen umgehend in der Geschäftsstelle Studio 21 angezeigt und zeitnah vom Allgemeinen Hochschulsport beseitigt werden.
- Für die Sichtprüfung vor Kursbeginn ist (auch) der Übungsleitende zuständig.

Sicherzustellen ist insbesondere:

- die feste Verankerung der Netzpfeiler,
- eine ordnungsgemäße Spannvorrichtung, die ein selbstständiges Lösen des Netzseils verhindert,
- ein technisch einwandfreies Netz (Seil, Netzkonstruktion),
- eine möglichst hohe Sichtbarkeit der unteren Netzleine.

### Organisatorische Maßnahmen zur Gefahrenreduktion

Der/die Übungsleiter/in sollen die Teilnehmenden auf besondere Gefährdungen hinweisen, um diese zu minimieren. Wichtig ist auch die Kommunikation der geltenden Verhaltensregeln für die Teilnehmer/innen.

Hier einige grundlegende Punkte:

- Trainer/innen sowie Teilnehmer/innen sollen geeignete Sportkleidung tragen.
- Armbanduhr und jeglicher Schmuck sind vor dem Training abzulegen, Piercings sind abzuleben und lange Haare sind zum Zopf zusammen zu binden.
- Zum Schutz vor Verletzungen sollen Brillenträger/innen sportgerechte Brillen bzw. Kontaktlinsen tragen.
- Der Auf- und Abbau der Sportgeräte soll nur nach entsprechender Einweisung durch den/die Übungsleitenden vorgenommen werden.
- Mitgebrachte Sporttaschen müssen mit ausreichend Sicherheitsabstand zu den Spielfeldern abgestellt werden (vorzugsweise an den Stirnseiten der Halle).
- 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. In Anfängergruppen kann vereinbart werden, dass ein Übertreten grundsätzlich als Regelverstoß bewertet wird und z.B. zum Punktverlust führt.



# LEUPHANA

Allgemeiner Hochschulsport

## Leitfaden zur Vermeidung von Sportverletzungen

# Wassersport mit Boot

### **Gefährdungsbeurteilung**

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

### **Technische Maßnahmen zur Gefahrenreduktion**

- Die Sportgeräte und Liegenschaften müssen in einwandfreiem Zustand sein.
- Defekte am vom Hochschulsport bereitgestellten Material müssen umgehend in der Geschäftsstelle Studio 21 angezeigt und zeitnah vom Allgemeinen Hochschulsport beseitigt werden.
- Für die Sichtprüfung vor Kursbeginn ist (auch) der Übungsleitende zuständig.

### **Organisatorische Maßnahmen zur Gefahrenreduktion**

Die Übungsleitenden sollen die Teilnehmenden auf besondere Gefährdungen hinweisen, um diese zu minimieren. Wichtig ist auch die Kommunikation der geltenden Verhaltensregeln – insbesondere der allgemeinen Wassersportregeln – für die Teilnehmenden.

Hier einige grundlegende Punkte:

- Eine ausreichende Schwimmfähigkeit ist Voraussetzung für die Teilnahme.
- Übungsleitende sowie Teilnehmende sollen geeignete Sportkleidung tragen (ggf. rutschfeste Schuhe, Wärmeschutzkleidung, Sicherheitsausrüstung).
- Piercings sind abzukleben und lange Haare sind zum Zopf zusammen zu binden.
- Zum Schutz vor Verletzungen sollen BrillenträgerInnen sportgerechte Brillen bzw. Kontaktlinsen benutzen.
- Es muss Wasserbereich immer eine Übungsleitung/eine Person anwesend sein, welche im Bereich des Rettens ausgebildet ist.
- Der/die Übungsleiter/in soll ihren Platz immer so wählen, dass er/sie möglichst alle sich im und auf dem Wasser befindenden Teilnehmenden überblicken kann.



# LEUPHANA

Allgemeiner Hochschulsport

## Leitfaden zur Vermeidung von Sportverletzungen

# Wassersport ohne Boot

### **Gefährdungsbeurteilung**

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

### **Technische Maßnahmen zur Gefahrenreduktion**

- Die Sportgeräte müssen in einwandfreiem Zustand sein.
- Defekte am vom Hochschulsport bereitgestellten Material müssen umgehend in der Geschäftsstelle Studio 21 angezeigt und zeitnah vom Allgemeinen Hochschulsport beseitigt werden.
- Für die Sichtprüfung vor Kursbeginn ist (auch) der Übungsleitende zuständig.

### **Organisatorische Maßnahmen zur Gefahrenreduktion**

Die Übungsleitenden sollen die Teilnehmenden auf besondere Gefährdungen hinweisen, um diese zu minimieren. Wichtig ist auch die Kommunikation der geltenden Verhaltensregeln (insbesondere der allgemeinen Baderegeln) für die Teilnehmenden.

Hier einige grundlegende Punkte:

- Armbanduhr und jeglicher Schmuck sind vor dem Training abzulegen, Piercings sind abzukleben und lange Haare sind zum Zopf zusammen zu binden.
- Zum Schutz vor Verletzungen sollen Brillenträger/innen sportgerechte Brillen bzw. Kontaktlinsen tragen.
- Es muss in der Schwimmhalle immer eine Übungsleitung/eine Person anwesend sein, welche im Bereich des Rettens ausgebildet ist.
- Die Übungsleitung hat ihren Platz immer so zu wählen, dass sie alle sich im Wasser befindenden Teilnehmenden überblicken kann.
- Beim Tauchen mit oder ohne Ausrüstung als auch beim Wasserspringen ist eine besondere Aufsichtspflicht zu gewährleisten.