

GB - Vermeidung von Sportunfällen Tanz und Gymnastik

Einleitung

Im normalen Übungsbetrieb treten 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 Sportgeräte müssen in einwandfreiem Zustand sein. Defekte müssen den Sportwarten umgehend angezeigt und behoben werden. Für die Sichtprüfung vor Kursbeginn ist (auch) der/die TrainerIn zuständig.

Organisatorische Maßnahmen

Der/die TrainerIn soll die TeilnehmerInnen auf besondere Gefährdungen hinweisen, um diese zu minimieren. Wichtig ist auch die Kommunikation der geltenden Verhaltensregeln für die TeilnehmerInnen.

Hier einige grundlegende Punkte:

- Die TrainerInnen sowie die TeilnehmerInnen 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 BrillenträgerInnen sportgerechte Brillen bzw. Kontaktlinsen benutzen.
- Bei Arbeiten mit Partnern soll auf das individuelle Leistungsvermögen Rücksicht genommen werden.

Personelle Maßnahmen

Die Übungsleitung wird nur an Personen vergeben, die über hinreichende und qualifizierte Erfahrungen in der Sportart verfügen.

Die TrainerInnen erhalten mit ihrem Arbeitsvertrag die Gefährdungsbeurteilung und werden auf die speziellen Gefahren (s. technische Maßnahmen, organisatorische Maßnahmen) ihrer jeweiligen Sportart hingewiesen und geben diese Hinweise an die Teilnehmer weiter.

Außerdem erhalten die TrainerInnen ein Unterweisungsschreiben, in dem Informationen zur Planung, Aufsichtsführung, zum Umgang mit Sportgeräten, zur Ersten Hilfe und zu weiteren sicherheitsrelevanten Themen behandelt werden.