

Leitfaden zur Vermeidung von Sportunfällen/-verletzungen

Klettern Indoor + Outdoor

Einleitung

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, Stauchungen und Prellungen an unterschiedlichen Stellen/Körperteilen.

Gefährdungen und Maßnahmen zur Vermeidung

Technische Maßnahmen

Die Sportgeräte müssen in einwandfreiem Zustand sein. Defekte müssen der Leitung des KletterCampus oder den Sportwarten umgehend angezeigt und behoben werden. Für die Sichtprüfung vor Kursbeginn sind (auch) die Übungsleitenden zuständig.

Sicherzustellen ist insbesondere:

- die feste Verankerung der mobilen Sicherungselemente beim Felsklettern,
- das ordnungsgemäße Hängen der Top-Rope-Seile in beide Umlenkarabiner,
- dass der Karabiner bei der Sicherungsperson ordnungsgemäß verschlossen ist,
- dass die Karabiner der Zwischensicherung beim Vorstieg ordnungsgemäß verschlossen sind.

Organisatorische Maßnahmen

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

Hier einige grundlegende Punkte:

- Die Übungsleitenden sowie Teilnehmenden sollen geeignete Sportkleidung tragen. Armbanduhren und jeglicher Schmuck sind vor dem Kurs/Training abzulegen, Piercings sind abzukleben und lange Haare sind zum Zopf zusammen zu binden. Zum Schutz vor Verletzungen sollen Personen mit Brillen sportgerechte Brillen bzw. Kontaktlinsen tragen. Lange Fingernägel sind gegebenenfalls zu kürzen.
- Auf das Tragen von angemessener Schutzkleidung wird nachdrücklich hingewiesen - dazu zählen passendes Schuhwerk und Gurt.
- Beim Klettern im Eis und im Fels gehört zusätzlich ein Helm zur Schutzausrüstung.
- Die Übungsleitung sollte nach Möglichkeit ihren Platz so wählen, dass sie alle sich an der Wand befindenden und sichernden Teilnehmenden überblicken kann.
- Das Einhängen der Seile soll nur nach entsprechender Einweisung durch die Übungsleitenden vorgenommen werden.

- Die Teilnehmenden sollen nicht ohne Rücksprache mit der Übungsleitung neue Übungen/Techniken ausprobieren.

Personelle Maßnahmen

Die Übungsleitenden 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 Teilnehmenden weiter.