

Leitfaden zur Vermeidung von Sportunfällen/-verletzungen

Rollen und Räder

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 technischen oder den sportpäd. Mitarbeitenden umgehend angezeigt und behoben werden. Für die Sichtprüfung vor Kursbeginn sind (auch) die Übungsleitenden zuständig.

Organisatorische Maßnahmen

Die Übungsleitung soll 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. 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 Personen mit Brillen sportgerechte Brillen bzw. Kontaktlinsen benutzen.
- Die Übungsleitung bemüht sich, ihren Platz stets so zu wählen, dass sie alle sich in der Turnhalle/Skatehalle/auf öffentlichen Verkehrswegen befindenden Teilnehmenden überblicken kann.
- Die Teilnehmenden sollen nicht ohne Rücksprache mit der Übungsleitung neue Übungen/Techniken ausprobieren.
- Auf das Tragen von angemessener Schutzkleidung wird insbesondere beim Inline-Skating und Radfahren hingewiesen. Dazu zählen je nach Sportart der Helm, Ellenbogen-, Handgelenks- und Knieprotektoren.