

## Leitfaden zur Vermeidung von Sportunfällen/-verletzungen

# Turnen

### **Einleitung**

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

1. Das Geräte Auf-/Abbauen:  
Beim Auf-/Abbauen der Geräte kann es gelegentlich zu Quetschungen der Finger oder Zehen kommen.
2. Das Turntraining:  
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.

### **Gefährdungen und Maßnahmen zur Vermeidung**

#### **Technische Maßnahmen**

Die Turngeräte müssen in einwandfreiem Zustand sein. Defekte müssen den technischen oder den sportpäd. Mitarbeitenden umgehend angezeigt und behoben werden. Für die Sichtprüfung vor Kursbeginn ist (auch) die Übungsleitung 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:

- Übungsleitung 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 Brille sportgerechte Brillen bzw. Kontaktlinsen benutzen.
- Der Auf- und Abbau der Sportgeräte soll nur nach entsprechender Einweisung durch die Übungsleitung vorgenommen werden.
- Die Geräte sollen durch Matten abgesichert sein.
- Während des Trainings sollen in der Halle keine ungenutzten Bälle, Sportgeräte oder andere Gegenstände herumliegen.
- Die Teilnehmende sollen nicht ohne Rücksprache mit der Übungsleitung neue Elemente ausprobieren bzw. lernen und müssen den Anweisungen der Übungsleitung folge leisten.