

Vermeidung von Sportunfällen Indoor + Outdoor

Klettern

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 dem Leiter oder den Sportwarten umgehend angezeigt und behoben werden. Für die Sichtprüfung vor Kursbeginn ist (auch) der/die ÜbungsleiterIn zuständig.

Sicherzustellen ist insbesondere:

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

Organisatorische Maßnahmen

Der/die ÜbungsleiterIn soll die TeilnehmerInnen auf besondere Gefährdungen hinweisen, um diese zu minimieren. Wichtig ist auch die Kommunikation der geltenden Verhaltensregeln - hier insbesondere die Sicherheitsregeln - für die TeilnehmerInnen.

Hier einige grundlegende Punkte:

- Die ÜbungsleiterInnen sowie TeilnehmerInnen sollen geeignete Sportkleidung tragen. Armbanduhr 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 BrillenträgerInnen 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.
- Der/die ÜbungsleiterIn sollte nach Möglichkeit seinen/ihren Platz so wählen, dass er/sie alle sich an der Wand befindenden und sichernden Teilnehmenden überblicken kann.
- Das Einhängen der Seile soll nur nach entsprechender Einweisung durch die ÜbungsleiterInnen vorgenommen werden.
- Die Teilnehmenden sollen nicht ohne Rücksprache mit dem/der ÜbungsleiterIn neue Übungen/Techniken ausprobieren.

Personelle Maßnahmen

Die ÜbungsleiterInnen 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.