

Vermeidung von Sportunfällen

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

Organisatorische Maßnahmen

Der/die ÜbungsleiterIn 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:

- TrainerInnen sowie 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.
- Der Auf- und Abbau der Sportgeräte soll nur nach entsprechender Einweisung durch den/die Übungsleitenden vorgenommen werden.
- Die Geräte sollen durch Matten abgesichert sein.
- Es sollen in der Halle während es Trainings keine unbenutzten Bälle, Sportgeräte oder andere Gegenstände herumliegen.
- Die TeilnehmerInnen sollen nicht ohne Rücksprache mit dem/der ÜbungsleiterIn neue Elemente ausprobieren bzw. lernen und müssen den Anweisungen des Trainers folge leisten.