

# Vermeidung von Sportunfällen

## Wassersport ohne Boot

### **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 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 (insbes. der allg. Baderegeln) 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.
- Es muss in der Schwimmhalle immer eine Übungsleitung/eine Person anwesend sein, welche im Bereich des Rettens ausgebildet ist.
- Die Übungsleitung muss im Falle eines Unfalls oder eines die Sicherheit bedrohenden technischen Defektes die zuständige Stelle unmittelbar benachrichtigen.
- Die Übungsleitung hat ihren Platz immer so zu wählen, dass sie alle sich im Wasser befindenden Studierenden überblicken kann.
- Beim Tauchen mit oder ohne Ausrüstung als auch beim Wasserspringen ist eine besondere Aufsichtspflicht zu gewährleisten.