

## Leitfaden zur Vermeidung von Sportunfällen/-verletzungen

# Tanz und Gymnastik

### **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:

- 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 Brillen sportgerechte Brillen bzw. Kontaktlinsen benutzen.
- Bei Übungen zu zweit oder in Kleingruppen soll auf das individuelle Leistungsvermögen Rücksicht genommen werden.