

Leitfaden zur Vermeidung von Sportunfällen/-verletzungen

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 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 (insbes. der allg. Baderegeln) 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.
- Es muss in der Schwimmhalle immer eine Übungsleitung/eine Person anwesend sein, welche im Bereich des Rettens ausgebildet ist.
- Die Übungsleitung soll ihren Platz immer so wählen, dass sie alle sich im Wasser befindenden Teilnehmenden überblicken kann.

Leitfaden zur Vermeidung von Sportunfällen/-verletzungen

Wassersport mit Boot / Surfbrett

Einleitung

Im normalen Übungsbetrieb treten Verletzungen auf, wie sie generell im Sport anzutreffen sind: Stauchungen, Zerrungen, Abschürfungen, Schnittverletzungen und Prellungen an unterschiedlichen Stellen/Körperteilen.

Gefährdungen und Maßnahmen zur Vermeidung

Technische Maßnahmen

Die Sportgeräte und Liegenschaften müssen in einwandfreiem Zustand sein. Defekte müssen den technischen oder den sportpäd. Mitarbeitenden umgehend angezeigt und behoben werden. Für die Sichtprüfung der Geräte 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 - insbes. der allg. Wassersportregeln – für die Teilnehmenden.

Eine ausreichende Schwimmfähigkeit ist Voraussetzung für die Teilnahme.

Hier einige grundlegende Punkte:

- Übungsleitung sowie Teilnehmende sollen geeignete Sportkleidung tragen (ggf. rutschfeste Schuhe, Wärmeschutzkleidung, Sicherheitsausrüstung). 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.
- Es muss Wasserbereich immer eine Übungsleitung/eine Person anwesend sein, welche im Bereich des Rettens ausgebildet ist.
- Die Übungsleitung hat ihren Platz immer so zu wählen, dass sie möglichst alle sich im/auf dem Wasser befindenden Teilnehmenden überblicken kann.