

## **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:

- ÜbungsleiterInnen 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.

- Der / die Übungsleitung soll ihren Platz immer so wählen, dass sie alle sich im Wasser befindenden Teilnehmenden überblicken kann.

### ***Personelle Maßnahmen***

Die Übungsleitung wird nur an Personen vergeben, die über hinreichende und qualifizierte Erfahrungen in der Sportart verfügen.

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.

Außerdem erhalten die Übungsleiter ein Unterweisungsschreiben, in dem Informationen zur Planung, Aufsichtsführung, zum Umgang mit Sportgeräten, zur Ersten Hilfe und zu weiteren sicherheitsrelevanten Themen behandelt werden.