



## ERKLÄRUNG ZUR VERMEIDUNG VON SPORTUNFÄLLEN/-VERLETZUNGEN

# KLETTERN

### Einleitung

Beim Klettern sind insbesondere die folgenden Verletzungen typisch:

- Abschürfungen und Schnitte, Stürze, Distorsionen, Prellungen und Frakturen
- Verletzungen an Kopf, Nacken und allen Gliedmaßen sind möglich
- Fuß- und Beinverletzungen, Armverletzungen und Rumpfverletzungen bei Sturz

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 verwendeten Sportgeräte müssen in einem einwandfreien Zustand sein. Defekte müssen dem Sportstätten- und Gerätewart umgehend angezeigt und behoben werden. Für die Sichtprüfung vor Kursbeginn ist die Übungsleitung zuständig.

Sicherzustellen ist insbesondere:

- die feste Verankerung der mobilen Sicherungselemente beim Felsklettern
- das ordnungsgemäße Hängen der Top-Rope-Seile in beide Umlenkkarabiner
- dass der Karabiner bei der Sicherungsperson ordnungsgemäß verschlossen ist
- dass die Karabiner der Zwischensicherung beim Vorstieg ordnungsgemäß verschlossen sind

#### Organisatorische Maßnahmen

Die Übungsleitung muss die Teilnehmenden auf besondere Gefährdungen hinweisen, um diese zu minimieren. Wichtig ist auch die Kommunikation der geltenden Verhaltensregeln für die Teilnehmenden.

Hochschulsport

Programmkoordination



Leuphana Universität Lüneburg  
Universitätsallee 1  
21335 Lüneburg

Fon 04131.677-1545  
hss-programm@leuphana.de

[www.leuphana.de/hochschulsport](http://www.leuphana.de/hochschulsport)

!mitglied im |  
allgemeinen deutschen  
hochschulsportverband



partnerhochschule  
des spitzensports



Hier einige grundlegende Punkte:

- Die Übungsleitung sowie Teilnehmende müssen 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 müssen Personen mit Brille sportgerechte Brillen bzw. Kontaktlinsen benutzen.
- Auf das Tragen von angemessener Schutzkleidung wird nachdrücklich hingewiesen - dazu zählen passendes Schuhwerk und Gurt.
- Beim Klettern im Eis und im Fels gehört zusätzlich ein Helm zur Schutzausrüstung.
- Die Übungsleitung sollte nach Möglichkeit ihren Platz so wählen, dass sie alle sich an der Wand befindenden und sichernden Teilnehmenden überblicken kann.
- Das Einhängen der Seile soll nur nach entsprechender Einweisung durch die Übungsleitenden vorgenommen werden.
- Die Teilnehmende dürfen nicht ohne Rücksprache mit der Übungsleitung neue Übungen/Techniken ausprobieren bzw. lernen und müssen den Anweisungen der Übungsleitung folge leisten.
- Die Übungsleitung soll Hilfe- und Sicherheitsstellungen geben und anleiten können.
- Die Übungsleitung soll die körperlichen Voraussetzungen der Teilnehmenden einschätzen können und sich bei Bedarf darüber bei den Teilnehmenden informieren.
- Die Übungsleitung muss stets die Aufsicht über das Trainingsgeschehen behalten.
- Die Übungsleitung muss grundlegende Erste Hilfe Maßnahmen kennen und anwenden können.



Hiermit versichere ich, dass ich die Erklärung zur Vermeidung von Sportunfällen/-Verletzungen gelesen habe und mich in der Lage fühle, die Sicherheitsmaßnahmen in meinem Kurs entsprechend umzusetzen. Ich bestätige, dass ich über ausreichende Kenntnisse verfüge, den Kurs anzuleiten und habe dem Universitätssportzentrum entsprechende Nachweise vorgelegt.

Mit der Unterzeichnung eines Übungsleitendenvertrags verpflichten sich die Übungsleitenden zur Einhaltung der jeweiligen Gefährdungsbeurteilung.