

Gefährdungsbeurteilung – Vermeidung von Sportunfällen

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 Rumpferletzungen, 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 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.

Sicherzustellen ist insbesondere:

- die feste Verankerung der Klemmkeile
- dass ordnungsgemäße Hängen der Seile
- dass die Karabiner bei Einsatz ordnungsgemäß verschlossen sind

Organisatorische Maßnahmen

Der/die ÜbungsleiterIn sollen die TeilnehmerInnen auf besondere Gefährdungen hinweisen, um diese zu minimieren. Wichtig ist auch die Kommunikation der geltenden Verhaltensregeln – hier insbesondere die Sicherheitsregeln – 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 tragen. Lange Fingernägel sind gegebenenfalls zu kürzen.
- Auf das Tragen von angemessener Schutzkleidung wird nachdrücklich hingewiesen – dazu zählen passendes Schuhwerk, Helm und Gurt.
- Der / die ÜbungsleiterIn bemüht sich, ihren Platz stets so zu wählen, dass sie alle sich an der Wand befindenden und sichernden Teilnehmenden überblicken kann.

- Das Einhängen der Seile soll nur nach entsprechender Einweisung durch den/die Übungsleitenden vorgenommen werden.
- Die Teilnehmenden sollen nicht ohne Rücksprache mit dem /der Übungsleitenden neue Übungen / Techniken ausprobieren.