

## Selbstcheck zum Thema Sicherheit im Hochschulsport (für Übungsleitende)

Organisatorisches	
Die Hallen- bzw. Platz- oder Badeordnung ist mir und den Teilnehmenden bekannt.	
Die Teilnehmenden sind über den gesetzlichen Unfallversicherungsschutz und seine Einschränkungen (z. B. beim Wettkampfsport oder bei nicht regelmäßigen Veranstaltungen) beim allgemeinen Hochschulsport informiert.	

Ordnungsrahmen	
Beim Üben und Spielen ist der Sicherheitsabstand zu Wänden und Geräten ausreichend (ggf. Laufwege und Warteräume festlegen).	
Die Sicherheitszonen sind frei von Hindernissen und Sportgeräten.	
Die Teilnehmenden fahren nicht auf „rollenden Geräten“ (z. B. Mattenwagen) mit.	
Alle Türen und Geräteraumtore sind während des Übungsbetriebes geschlossen.	
Der Geräteraum ist aufgeräumt und somit in einem ordentlichen Zustand.	
Nicht mehr benötigte Sportgeräte werden weggeräumt, um unnötige Gefährdungen zu vermeiden.	
Mit den Teilnehmenden sind Maßnahmen für Sportunfälle vereinbart und eingeübt.	
Während des Übungsbetriebes halten sich keine Teilnehmenden im Geräteraum auf.	
Es sind optische und akustische Verständigungszeichen zwischen mir und den Teilnehmenden vereinbart.	
Verankerungen von Einrichtungen (Sprossenwand, Kletterseil) sind fest.	

Durchführung der Übungseinheit	
Die Teilnehmenden werden vor der ersten Übungsstunde unterwiesen.	
Für das Aufwärmen und vorbereitende Funktionsgymnastik ist ausreichend Zeit eingeplant.	
Es werden Informationen zu Bau und Funktion des Körpers sowie zu Anpassungsvorgängen beim Training gegeben.	
Die Förderung partnerschaftlichen Verhaltens und des Fair Plays sind Bestandteile jedes Sportangebotes.	
Die Übungsauswahl und Gruppeneinteilung orientieren sich an den individuellen Voraussetzungen der Teilnehmenden.	

Sportkleidung und Schutzausrüstung	
Die Teilnehmenden tragen geeignete Sportkleidung und Sportschuhe.	
Die Teilnehmenden verfügen über die entsprechende Schutzausrüstung (z. B. Helm, Knie- und Ellenbogenschutz für Skater, Schienbeinschutz bei Fußballern).	
Die Sporthalle wird nur mit sauberen Sportschuhen betreten.	
Die Teilnehmenden werden darauf hingewiesen Armbanduhren und Schmuck vor dem Sport abzulegen, Piercings zu entfernen oder abzukleben sowie lange, offene Haare mit einem Haarband zusammenzuhalten.	
Alle Brillenträger tragen eine sportgerechte Brille oder Kontaktlinsen.	

<b>Erste Hilfe und Unfallmeldung</b>	
Die Meldeeinrichtung ist bekannt und zugänglich.	
Notrufnummern (z. B. Ärzte, Krankenhaus, Rettungsleitstelle, Giftzentrale, Taxizentrale) sind bekannt und verfügbar.	
Ausgebildete Ersthelfende sind vor Ort oder erreichbar.	
In der Sporthalle oder in unmittelbarer Nähe befindet sich ein Raum mit Verbandkasten, Krankentrage oder Liege und fließend kaltem und warmem Wasser.	
Bei Benutzung des Verbandskasten wird dafür gesorgt, dass dieser wieder vollständig ist.	
Bei externen Sportveranstaltungen werden Erste-Hilfe-Materialien mitgeführt.	
Möglichkeiten zur Kühlung stehen zur Verfügung (keine Kältesprays verwenden!).	
Bei einem Unfall mit Arztbesuch wird der Unfall der zuständigen Person im Hochschulsport gemeldet.	
Die Kontaktperson bei Unfällen oder Mängeln im Hochschulsport sind bekannt.	
Unfälle ohne Arztbesuch werden im Verbandbuch vermerkt (falls vorhanden).	

<b>Helfen und Sichern</b>	
Die Teilnehmenden sind mit den sportartspezifischen Hilfe- und Sicherheitsstellung vertraut.	
Für das Erlernen und Üben der Helfergriffe wird genügend Zeit eingeplant.	
Die Helfergriffe werden in regelmäßigen Abständen wiederholt.	

<b>Geräte und Matten</b>	
Die Sportgeräte werden vor der Verwendung auf Funktionssicherheit und äußerlich erkennbare Mängel überprüft (z. B. gesplitteter Barrenholm oder große Einsinktiefen bei Matten).	
Sportgeräte, die nicht mehr funktionssicher sind, werden sofort für jede weitere Benutzung gesperrt (Kennzeichnung) und so verwahrt, dass sie nicht irrtümlicherweise benutzt werden (Mängelmeldung an den Verantwortlichen).	
Für den Transport von Sportgeräten werden genügend Teilnehmenden eingeteilt.	
Während des Geräteaufbau bzw. -abbau besteht absolutes Übungsverbot.	
Alle Geräte werden sachgemäß auf- und abgebaut. Sie sind vor allem vor Kippen und Wegrollen gesichert.	
Vorstehende Sportgeräte, wie Kletterstangen und Sprossenwände, werden mit Matten abgesichert, wenn Kollisionen möglich sind, z. B. bei Lauf- und Fangspielen.	

## BALLSPORTARTEN

Ballspiele	
Alle nicht benutzten Tore werden außerhalb der Spiel- und Übungsflächen (am besten im Geräteraum) aufbewahrt und sind gegen Kippen gesichert.	
Es wird nur einwandfreies Ballmaterial verwandt.	
Die Spielfeldmarkierungen sind deutlich erkennbar.	
Für die Markierung von Spielfeldern u. a. werden keine Klebebänder verwendet, die eine andere Gleitreibung aufweisen als der Sporthallenboden.	
Alle nicht benutzten Bälle werden in einem Sammelbehälter aufbewahrt.	
Den Teilnehmenden sind die Spielregeln bekannt.	
Auf die konsequente Einhaltung der Spielregeln wird geachtet.	
Mit- und Gegenspieler sind gut erkennbar, z. B. durch Parteibänder oder Überziehhemden.	

Basketball	
Bei Übungskörben, die direkt an der Wand angebracht sind, werden nur Positions- und Sprungwürfe ausgeführt, da kein Sicherheitsabstand vorhanden ist.	
In der Anfängerschulung werden leichte und gut fassbare Bälle, zumindest Minibasketbälle verwendet.	
Mobile Basketballkörbe sind fixiert.	
Es werden keine Dunkings mit Hilfe des Minitrampolins ausgeführt.	

Fußball	
Die Tore sind gegen Kippen gesichert, weisen keine vorstehenden Netzhaken und keinen gesplitterten oder gebrochenen Torrahmen auf.	
Beim Hallenfußball ist der Wandbereich neben den Toren besonders abgesichert (z. B. mit Weichböden oder Matten).	
Bei Sportplätzen wird darauf geachtet, dass die Fläche spieltauglich ist (ebene Spielfläche, keine hoch stehenden Begrenzungskanten, keine herumliegenden Steine und Scherben, keine Gegenstände im Auslaufbereich).	
In der Anfängerschulung werden leichte Bälle eingesetzt.	

Handball	
Die Tore sind gegen Kippen gesichert, weisen keine vorstehenden Netzhaken und keinen gesplitterten oder gebrochenen Torrahmen auf.	
Der Wandbereich neben den Toren ist besonders abgesichert (z. B. mit Weichböden oder Matten).	

Volleyball	
Es werden keine defekten Spannleinen verwendet.	
Die Spannleinen sind sichtbar (z. B. durch Baustellenplastikband).	
In der Anfängerschulung wird leichtes und nicht zu hartes Ballmaterial verwendet (z. B. Badeball, Schaumstoffball, Minivolleyball).	

## GERÄTETURNEN

Geräteturnen	
Die Geräte werden entsprechend der Größe und Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden eingesetzt.	
Neben den Landebereichen werden auch die Fallbereiche durch Matten gesichert.	
Anlaufstrecken werden nicht von zurücklaufenden Teilnehmenden gequert.	
Der Wechsel zwischen den Stationen (Geräten) erfolgt nach einem festgelegten Prinzip.	
Während der Gerätturnstunden finden in der Halle keine Ballspiele statt.	

Reck, Barren, Stufenbarren	
Sprungbretter werden nach Aufgängen aus den Fallbereichen (Sicherheitsbereichen) entfernt.	
Es wird ggf. Magnesia zur Verfügung gestellt.	

Schwebebalken	
Sprungbretter werden nach Aufgängen aus den Fallbereichen (Sicherheitsbereichen) entfernt.	
Es wird nicht mit Strümpfen auf Holzbalken geturnt.	

# LEICHTATHLETIK

Laufdisziplinen	
Alle Hindernisse und Gegenstände auf der Laufbahn sind beseitigt, um Sturz- und Stolperunfälle zu vermeiden.	
Durch planmäßige und ausreichende Vorbereitung werden Überlastungen beim Langstreckenlauf vermieden.	
Beim Hürdenlauf werden die Hürden so aufgestellt, dass sie in Bewegungsrichtung umkippen können.	
Der Auslauf hinter der Ziellinie ist ausreichend.	

Weitsprung	
Der Anlauf ist hindernisfrei – herumliegende Gegenstände sind beseitigt.	
Der Absprungbalken ist stabil, rutschfest und plan mit der Anlauffläche..	
Die Sprunggrube ist gleichmäßig mit Sand bis zur Oberkante gefüllt.	
Der Sand wird regelmäßig aufgelockert und ist frei von Fremdkörpern.	
Solange sich noch Helfer zum Messen der Sprungweite oder zum Einebnen des Sandes in der Sprunggrube befinden, besteht absolutes Übungsverbot.	

Hochsprung	
Der Anlauf ist hindernisfrei – herumliegende Gegenstände sind beseitigt.	
Die Hochsprungständer haben einen stabilen Stand und werden so aufgebaut, dass sie beim Reißen der Sprunglatte nicht umkippen können.	
Die Sprunglatte ist nicht beschädigt und ggf. mit einem Schaumstoffmantel gepolstert.	
Beim Transport der Sprunglatte und -ständer wird auf ausreichenden Sicherheitsabstand zu anderen Teilnehmenden geachtet.	
Im Anfängerbereich werden als Lattenersatz elastische Bänder eingesetzt.	
Im Übungsbetrieb wird darauf geachtet, dass die Position verschobener Hochsprungmatten korrigiert wird.	

Wurf- und Stoßdisziplinen	
Es ist sichergestellt, dass die Anlaufbahn, Abwurf- und Stoßfläche frei von Hindernissen sowie rutschfest und trittsicher sind.	
Die Abwurflinie ist gut sichtbar.	
Der Balken am Stoß- und Wurfkreis ist befestigt.	
Organisations- und Aufstellungsformen werden so gewählt, dass niemand von Wurf- und Stoßgeräten getroffen wird.	
Zurückwerfen und -stoßen von Geräten ist ebenso wie der Aufenthalt in den Wurf- und Stoßzonen verboten.	

## SCHWIMMEN

Organisatorische Maßnahmen	
In einem Bad mit Hubboden ist mit dem Schwimmmeister abgesprochen, auf welche Tiefe der Hubboden eingestellt wird.	
Die Wassertiefe im Schwimmer- und Nichtschwimmerbereich ist bekannt und ausgewiesen.	
Es ist geklärt, wie viele Bahnen zur Verfügung stehen bzw. welche Wasserfläche genutzt werden kann.	
Die Bahnen bzw. die genutzte Wasserfläche sind durch eine auf dem Wasser liegende Schwimmleine vom übrigen Badebetrieb abgetrennt.	
Rettungsgeräte sind in ausreichender Zahl vorhanden und ihre Handhabung ist bekannt.	
Es ist bekannt, wo und wie der/die Schwimmmeister*in während des Übungsbetriebs zu erreichen ist.	

Aufsicht und Übungsgestaltung	
Die Teilnehmenden, die sich im Wasser aufhalten, befindet sich jederzeit in meinem Blickfeld.	
Nach Möglichkeit befinde ich mich nicht gleichzeitig mit den Teilnehmenden im Wasser auf.	
Für Unterweisungen und andere Gespräche ist außerhalb des Beckens ein Aufenthaltsbereich vereinbart.	
Ein Nachweis der Rettungsfähigkeit ist vorhanden.	

Genutzte Quellen:

DGUV – <https://publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/1410>

GUVH - [https://praeventionsportal.de/betriebsart/downloads/Sicherheit\\_im\\_Hochschulsport.pdf](https://praeventionsportal.de/betriebsart/downloads/Sicherheit_im_Hochschulsport.pdf)