

Sicherheits- und Gesundheitsdokumentation gemäß § 5 ASchG und § 2 Dok-VO		Standardunterweisung (Ergänzungsprüfung) laut § 14 ASchG
nächste geplante Überprüfung: 09.2018 (mindestens jährlich) Verantwortliche/r: ErstellerIn Version: 30.08.2017	Organisationseinheit: Institut für Sportwissenschaft Verteiler: SiGe Sharepoint Zielgruppe: alle Studierende des Institutes für Sportwissenschaft	

Vorbemerkung

Die folgenden Grundregeln dienen dem **Schutz, der Gesundheit und der Sicherheit** aller Personen und Einrichtungen im Rahmen von praktischen Lehrveranstaltungen am Institut für Sportwissenschaft. Ihre Einhaltung ist für den geordneten Ablauf unbedingt erforderlich. Da praktische Lehrveranstaltungen sehr vielseitig ausgeprägt sein können, muss die Leitung eine den **aktuellen Gegebenheiten angepasste spezifische Unterweisung** nachweislich durchführen.

Allgemeine Bemerkungen

- Die Teilnahme an praktischen Lehrveranstaltungen mit bewegungsorientierten Aktivitäten bzw. die Nutzung von Hallen und Geräten zu Trainingszwecken im Gelände des Universitätsportinstituts ist nur nach einer ausführlichen Unterweisung im Rahmen der Ergänzungsprüfung (bzw. gesonderten Terminen für Höhersemestrige) gestattet. Die Unterweisungen müssen nachweislich erfolgen.
- Das Betreten der Sportstätten und universitären Areale, in denen die sportlichen Aktivitäten durchgeführt werden/wurden, ist außerhalb der Lehrveranstaltungszeit ohne Absprache mit dem Betreiber der Sportstätte nicht erlaubt. Für Unfälle, in diesen Situationen übernehmen die LV-LeiterInnen keinerlei Haftung.
- Beeinträchtigungen in der körperlichen Strapazierfähigkeit (Herz-Rhythmus-Störungen, chronische Kreislaufprobleme, Pollenallergie, Schwangerschaft etc.) sind unter der Berücksichtigung der Datenschutzrichtlinien unverzüglich den LehrveranstaltungsleiterInnen zu melden.

Gefahrenpotential im Rahmen von praktischen Übungen

- Körperliche Belastung
 - Teil des praktischen Erprobens der Lehrveranstaltung sind körperliche Aktivitäten, bei denen es u.a. zu Belastungen des Bewegungsapparates kommen kann.
 - Belastung durch Sonneneinstrahlung – Gefahr der Hautschädigung
 - Krankheitsübertragung durch Verschmutzung offener Wunden (wie Tetanus-Bakterium, Schimmelpilze) und Zeckenbisse
 - Belastung durch Witterungseinflüsse (Regen)
 - Gefahr der Dehydration
 - Unfallgefahr
 - Vorgesehene Schutzausrüstung bzw. Sicherungsmaßnahmen können Verletzungen entgegenwirken

Schutzmaßnahmen und Verhalten bei praktischen Übungen

- Vermeiden von körperlichen Belastungen bzw. Körperschädigungen
 - Um Schädigungen des Körpers zu vermeiden, sind im Rahmen von Exkursionen mit sportlicher Betätigung folgende Hinweise und Maßnahmen zu berücksichtigen:
 - Halten Sie sich an die Anweisungen der LV-LeiterInnen, der Fachkräfte (z.B. Instrukto:ren, Einweiser, Fachpersonal) und befolgen Sie deren Hinweise / Erfahrungen zur Vermeidung von Verletzungen / Schädigungen
 - Bitte teilen Sie den LV-LeiterInnen und Fachkräfte (s.o.) unverzüglich über körperliche Defizite, Unwohlsein, bereits vorhandene Verletzungen u. ä. mit. Die LV-LeiterInnen gehen davon aus, dass alle in bestem Gesundheitszustand sind und sich regelmäßig ärztliche Visiten (z.B. Gesunden-Untersuchung) unterziehen.
 - Bitte führen Sie die sportlichen Übungen nur nach Einweisung (z.B. methodische Annäherungen – Gewöhnung an die Geräte) und Instruktion durch die LV-LeiterInnen oder Fachkräfte durch.
 - Sämtliche Betätigungen / Heben von Lasten sollten möglichst mit geradem Rücken ruckfrei aus der Hocke anheben und absetzen. Beim Tragen sollte die Last möglichst nahe am Körper und mit senkrechten Armen gehalten werden. Hohlkreuzhaltungen und Verdrehen der Wirbelsäule sollten vermieden werden. Unhandliche, sperrige und schwere Lasten sind von mehreren Personen zu tragen.
 - Um eine Schädigung der Haut zu verhindern wird das Tragen langärmeliger Kleidungsstücke empfohlen. Weiteres ist bei starker Sonneneinstrahlung unbedingt eine Kopfbedeckung zu tragen und ein dem individuellen Hauttyp entsprechender Sonnenschutz (Sonnenscreme) zu verwenden.
 - Um einer Dehydration entgegenzuwirken ist von jeder/m TeilnehmerIn ausreichend Trinkwasser mitzuführen.

Persönliche Schutzausrüstung

- **Körperschutz bzw. Wetterschutzbekleidung:** Sportbekleidung / Wetterschutzbekleidung: Bei sportlichen Aktivitäten im Freien wird der Witterungsverhältnisse entsprechend geeignete Kleidung empfohlen (z.B. Sportschuhe, Windjacke, Mützen...). Wetterschutzkleidung ist zu tragen, wenn bei der Sportausübung im Freien aufgrund der Witterung Gesundheitsgefahren bestehen. Weitere Hinweise zur Bekleidung entnehmen Sie der Benutzungsordnung des Universitätssportinstituts (z.B. Hallenschuhe, Schwimmbekleidung, Hygienevorschriften)
- Die LV-Leitung gibt Ihnen entsprechend der Lehrveranstaltung Hinweise, welche Bekleidung mit-zunehmen ist. Spezifische Kleidung (z.B. Sitzgurte bei Klettern) werden von den jeweiligen LehrveranstaltungsleiterInnen zur Verfügung gestellt. Eine richtige Handhabung der Ausrüstung wird im Rahmen der Einschulung zur Nutzung der Sportstätten / Geräte durch Instrukto:ren sichergestellt.

Impfschutz (Grundimmunisierung)

- Ein Schutz vor übertragbaren Krankheiten ist nur bei aufrechter Impfschutz gegeben. In manchen Gebieten ist mit der Gefahr zu rechnen, mit FSME angesteckt zu werden. Eine Zeckenimpfung wird daher empfohlen. Bei Aktivitäten im Freien kann es zu einer Ansteckung mit Tetanusbakterien kommen. Auch hier ist eine Impfung anzuraten.
- Pollenallergiker müssen mit Belastungen rechnen und haben dagegen vorzusorgen. Im Fall einer akuten Reaktion ist der/die LV-LeiterIn zu informieren.



- Zur Vermeidung von Insektenstichen ist ein geeigneter Insektenschutz erforderlich.
- Weitere Informationen können dem Impfplan des Gesundheitsministeriums entnommen werden.

Verhalten im Brandfall

KEINE PANIK und Ruhe bewahren

ALARMIERUNG der **Feuerwehr** und der Vorgesetzten sowie der **gefährdeten Personen**

RETTEN

LÖSCHEN

- Türen und Fenster schließen
- Maschinen und Elektrogeräte abschalten.
- Bei Brandalarm verlassen Sie das Betriebsgebäude geordnet ohne Panik und gehen Sie zu den festgelegten Sammelpätzen.
- Behindern Sie nicht die Tätigkeit der Einsatzkräfte und befolgen Sie deren Anweisungen.



Erste Hilfe

- Informieren Sie sich über die Lage des nächsten Erste-Hilfe-Kastens. Kenntnis der zuständigen ErsthelferInnen.
- Es müssen geeignete Vorkehrungen getroffen werden, damit ArbeitnehmerInnen bei Verletzungen oder plötzlichen Erkrankungen Erste Hilfe geleistet werden kann.
- Es müssen ausreichende und geeignete Mittel und Einrichtungen für die Erste Hilfe samt Anleitungen vorhanden sein. Die Aufbewahrungsstellen der für die Erste Hilfe notwendigen Mittel und Einrichtungen müssen gut erreichbar sein sowie gut sichtbar.

Verhalten bei Unfällen

Ruhe bewahren

Retten:

- Helfen Sie verletzten Personen aus dem unmittelbaren Gefahrenbereich ohne dass Sie zu Schaden kommen.
- Vermeiden Sie aber jedes Risiko und denken Sie an Ihre eigene Sicherheit!

Warnen:

- Warnen Sie Ihre Arbeitskollegen vor weiter bestehender Unfallgefahr!

Melden des Unfalls:

WO ist der Unfallort?

WAS ist geschehen?

WIE VIELE Verletzte?

WER ruft an?

Sofortmaßnahmen:

- Leisten Sie Erste Hilfe.

Informieren:

- Benachrichtigen Sie **Ihren Vorgesetzten** und melden Sie den Unfall.



Wichtige Telefonnummern

Feuerwehr	122
Polizei	133
Rettung	144
Euro-Notruf	112
Vergiftungszentrale (für Informationen)	01 406 4343 bzw. 97166 (uni-intern vom Festnetz)
Technisches Notfallteam*	0676 8725 50000



*Für technische Notfälle außerhalb der Dienstzeiten (d.h. Mo – Fr ab 15.30 Uhr bis 07.30 Uhr, Samstag / Sonntag / Feiertag ganztägig) ist ein Mitarbeiter der Universität Innsbruck erreichbar (Rufbereitschaftsdienst). Als Notfälle zählen jene Vorfälle, bei denen durch sofortiges Eingreifen Schäden an Personen, bei Gebäuden bzw. Einrichtungsgegenständen verringert oder verhindert werden können (Gefahr in Verzug!). Innerhalb der Dienstzeiten sind die Gebäudeaufsichten vor Ort zu informieren.

Meldepflicht

- Alle Teilnehmerinnen an Lehrveranstaltungen bzw. Trainingseinheiten am Institut für Sportwissenschaft sind verpflichtet fehlerhafte Schutzeinrichtungen oder Ausrüstungen an die LV-Leiter/innen zu melden.
- Wenn in unmittelbarer erheblicher Gefahr die zuständigen verantwortlichen Personen nicht erreicht werden können, sind die TeilnehmerInnen verpflichtet, nach Maßgabe der Festlegungen in den Sicherheits- und Gesundheitsdokumenten, Ihrer Information und Unterweisung sowie der zur Verfügung stehen technischen Mittel selbst die Ihnen zumutbaren notwendigen Maßnahmen zu treffen, um andere Personen zu warnen und vor Gefahren zu bewahren.
- Unfälle, Beinahe-Unfälle und jede unmittelbare Gefahr für Sicherheit und Gesundheit müssen gemeldet werden.

Allgemeine Verhaltensregeln an der Universität Innsbruck

Haus- und Benützungsordnung:

http://www.uibk.ac.at/gebaeude-technik/parkplatzbewirtschaftung_2009/090216-haus-benuetzungsordnung-parkordnung.pdf

Brandschutzordnung:

<http://www.uibk.ac.at/arbeitsicherheit/brandschutz.index/brandschutzordnung-unterfertigt.pdf>

Feuerwehrzonen und Sammelplätze:

<http://www.uibk.ac.at/arbeitsicherheit/brandschutz.index/brandschutz-startseite.html>