Unfallprävention im Sportverein: Sicherheit aktiv gestalten

Sportvereine leisten einen entscheidenden Beitrag zur Gesundheit der Gesellschaft: Für viele Bürger*innen ist die Vereinsmitgliedschaft ein Schlüssel für ein gesundes Leben. Gleichzeitig birgt Sport – trotz gesundheitlicher Vorteile – immer ein **Verletzungsrisiko**.

Um die Anzahl der Sportunfälle zu verringern, sollten Vereine **präventive Maßnahmen systematisch umsetzen**.

Ausrüstung und Ausstattung

- **Persönliche Schutzausrüstung (PSA)** wie Helme, Knieschoner oder Zahnschutz
- **Sichere Sporträume, Sportgeräte und Einrichtungen**
- Regelmäßige **Prüfungen und Wartungen** der Geräte

Trainingsvorbereitung: Gezielte vorbereitende Maßnahmen reduzieren Verletzungsrisiken:

- Kräftigungs- und Stabilisationstraining
- Beweglichkeits- und Mobilisationstraining
- Koordinationstraining

Fachliche Betreuung der Sportler*innen

- Medizinische und nicht-medizinische Betreuung für optimale Trainingserfolge
- Beratung bei gesundheitlichen Risiken, Trainingsplänen und Regeneration

Regeln und Aufsicht

- **Aufsichtspflicht** besonders bei Kindern und Jugendlichen beachten
- Einhaltung von Geboten und Verboten überwachen

Vereinsleitbild

- Werte wie **Fairness, Respekt und gesundheitliche Verantwortung** im Leitbild verankern
- Klare ablehnende Haltung zu **leistungssteigernden Mitteln**
- Leitbild aktiv im Vereinsalltag leben – durch Vorbildfunktion von Vorstand und Übungsleitungen

Übungsleitungen sind Schlüsselpersonen

- Fachliche Ausbildung ist Grundlage für **gesundheitsorientiertes Anleiten**
- Verantwortungsvoll handeln und Gefahren frühzeitig erkennen
- Schutz der Teilnehmenden durch Hinweise, Maßnahmen oder Anpassungen

Was beeinflusst das Risiko für Sportverletzungen?

- Räumlichkeiten und Sportanlagen
- Sportgeräte
- Verhalten der Teilnehmenden

Unterstützung durch den Vorstand

- Sicherstellen, dass Übungsleitungen über Wissen zum Thema **Sicherheit verfügen**
- Durchführung von **jährlichen Unterweisungen** zum Thema Sicherheit

Praxis-Tipps

1. Prävention als festen Bestandteil der Vereinsstrategie und -kultur etablieren
2. Leitbild um Sicherheits- und Präventionswerte ergänzen und im Vereinsalltag verankern und leben
3. Fachlich qualifizierte Übungsleitungen auswählen und kontinuierlich schulen
4. Regelmäßige Kontrollen von Sportstätten, Geräten und PSA durchführen
5. Aufsichtspflichten klar regeln, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen

Fazit

Unfallprävention ist eine Gemeinschaftsaufgabe im Verein. Ein aktives Leitbild, qualifizierte Übungsleitungen und klare Sicherheitsvorgaben schützen die Mitglieder, fördern die Gesundheit und stärken das Vertrauen in den Verein.

mein SportNetz NRW
Gemeinsam. Bilden. Stärken.

Erweitere dein Wissen und lerne mit uns.

Kurz & Gut Seminare entdecken

Details

Autor:
Heike Arlt

zuletzt aktualisiert:
Januar 2026

Quelle:
Stiftung Sicherheit im Sport | Prävention von Sportunfällen, Sportverletzungen und Sportschäden