



## 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.

### **Details**

**Autor:**  
Heike Arlt

**zuletzt aktualisiert:**

Januar 2026

**Quelle:**

[Stiftung Sicherheit im Sport | Prävention von Sportunfällen, Sportverletzungen und Sportschäden](#)