



**VBG-Fachwissen**

# **Leitfaden für Unternehmen mit bezahlten Sportlern**

#### **VBG – Ihre gesetzliche Unfallversicherung**

Die VBG ist eine gesetzliche Unfallversicherung mit rund 36 Millionen Versicherungsverhältnissen in Deutschland. Versicherte der VBG sind Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen, freiwillig versicherte Unternehmerinnen und Unternehmer, bürgerschaftlich Engagierte und viele mehr. Zur VBG zählen über eine Million Unternehmen aus mehr als 100 Branchen – vom Architekturbüro bis zum Zeitarbeitsunternehmen.

**Weitere Informationen:** [www.vbg.de](http://www.vbg.de)



# Leitfaden für Unternehmen mit bezahlten Sportlern

Version 1.0/2018-03

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
<b>1 Arbeitsschutzorganisation in Sportunternehmen</b>	<b>6</b>
1.1 Aufgaben, Pflichten und Verantwortung	8
1.2 Betriebsärztliche und sicherheitstechnische Betreuung	10
1.3 Sicherheitsbeauftragte	10
1.4 Arbeitsschutzausschuss	11
1.5 Beurteilung der Arbeitsbedingungen	11
1.6 Information der Beschäftigten	11
1.7 Arbeitsmedizinische Vorsorge	12
1.8 Notfallorganisation, Brandschutz und Erste Hilfe	13
1.9 Dokumentation	13
<b>2 Prävention mit System – wirksam und nachhaltig</b>	<b>14</b>
2.1 Vier-Felder-Systematik	14
2.2 Konzeption und Organisation	16
2.3 Ausrüstung und Einrichtung	21
2.4 Diagnostik und Versorgung	30
2.5 Training und Regeneration	36
<b>3 Beurteilung der Arbeitsbedingungen</b>	<b>40</b>
3.1 Gefährdungen im Sport – Ursachen erkennen und Präventivmaßnahmen ableiten	41
3.2 Durchführung der Gefährdungsbeurteilung	44
3.3 Praxisbeispiel zur Umsetzung der Gefährdungsbeurteilung	47
<b>4 Praxishilfen und Instrumente</b>	<b>52</b>
Anhang	54

## Vorwort

In größeren oder leistungsorientierten Vereinen kann die vielfältige Vereinsarbeit nicht mehr durch Vereinsmitglieder auf freiwilliger Basis erfolgen, sondern muss durch angestellte Personen erledigt werden. Aus einem Verein wird ein Unternehmen mit Beschäftigten. Dadurch kommt ein zusätzlicher Zweig der gesetzlichen Pflichten hinzu: das staatliche und berufsgenossenschaftliche Arbeitsschutzrecht.

Auch Sportler, die Geld oder andere Vergünstigungen vom Verein erhalten, können als „bezahlte Sportler“ zu den Beschäftigten zählen. Mit „bezahlten Sportlern“ sind hier diejenigen Personen gemeint, die unter den Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung fallen. Die Kriterien, wann ein Sportler oder eine Sportlerin versichert ist, sind unter [www.vbg.de](http://www.vbg.de), Suchbegriff „Bezahlte Sportler“, zu finden.

Für diese muss der Sportverein, also das Sportunternehmen<sup>1</sup> alle Pflichten erfüllen, die auch für die Beschäftigten in allen anderen Branchen gelten.

Diese Pflichten ergeben sich aus den Gesetzen, Verordnungen, Unfallverhütungsvorschriften und weiteren Regelungen. Da diese oftmals abstrakt und nicht für eine bestimmte Branche formuliert sind, erstellen die Unfallversicherungsträger Informationsschriften, Leitfäden oder andere Medien. Diese enthalten beispielhafte Lösungen zum Umsetzen der gesetzlichen Pflichten. Um die Arbeitssicherheit und den Gesundheitsschutz von Beschäftigten, die keine bezahlten Sportler sind (wie zum Beispiel Geschäftsstellenpersonal) zu gewährleisten, sind bereits vielfältige Informationen und Praxishilfen vorhanden.

Mit diesem Leitfaden will Ihnen die VBG aufzeigen, welche Maßnahmen für die Arbeitssicherheit und den Gesundheitsschutz von bezahlten Sportlerinnen und Sportlern zu treffen sind. Mit deren Umsetzung können Sportunternehmen einen nachhaltigen Gewinn erzielen. Hierzu zählen beispielsweise Leistungssteigerung, höhere Spielerverfügbarkeit und ein verbessertes Image für die Nachwuchsförderung. Positiver Nebeneffekt ist, dass zugleich gesetzliche Pflichten erfüllt werden.

Dieser Leitfaden richtet sich an die verantwortlichen Personen in Sportunternehmen: Vorstand, Geschäftsführung, Sportdirektoren, Trainer, Ärzte und Physiotherapeuten sowie weitere Personen, die im Sinne der Sicherheit und Gesundheit von Sportlerinnen und Sportlern handeln müssen.

<sup>1</sup> Unternehmen können vielfältige Rechtsformen haben. Die juristische Person „Verein“ ist eine dieser Rechtsformen. Unternehmen mit angestellten Sportlern können auch andere Rechtsformen haben, zum Beispiel die der Aktiengesellschaft oder GmbH. Sprachneutral wird deshalb im weiteren Text der Begriff „Sportunternehmen“ verwendet.

1



# 1 Arbeitsschutzorganisation in Sportunternehmen

Zu einem funktionierenden Sportverein gehören beispielsweise Sport- und Freizeitangebote für die Mitglieder, das Pflegen der Sportanlagen und das Bezahlen notwendiger Reparaturen durch Handwerker. Dazu ist eine Organisationsstruktur notwendig und das Übernehmen von Verantwortung durch ausgewählte Personen.

Für den gesamten Sportverein trägt der Vorstand die Verantwortung; für Teilbereiche, wie zum Beispiel Sportabteilungen, sind es entsprechend benannte oder gewählte Abteilungsleiter. Hinzu kommen zum Beispiel Trainer oder Betreuer, denen für Jugendgruppen oder Nachwuchsmannschaften die Aufsichtspflicht übertragen wird. Alle Personen, die eine Aufgabe haben, müssen wissen, was sie zu tun haben. Sie müssen die Grenzen ihres Handelns sowie ihre Ansprechpersonen kennen, wenn ihre Grenzen erreicht sind. Das ist in einem Unternehmen nicht anders – auch hier hat der Unternehmer beziehungsweise die Vertretung des Unternehmens die Verantwortung und muss entsprechend organisieren und delegieren.

Während in einem Sportverein unter anderem das bürgerliche Recht die gesetzliche Grundlage darstellt (zum Beispiel Verkehrssicherungspflicht), gilt für Sportunternehmen zusätzlich das Arbeitsschutzrecht. Aus einem Sportverein ohne Pflichten im Arbeitsschutz wird ein Sportunternehmen mit Pflichten im Arbeitsschutz, wenn Personen nach dem Sozialgesetzbuch (SGB) VII gesetzlich unfallversichert sind. Dann gelten neben den Vorschriften des SGB VII die Unfallverhütungsvorschriften der VBG und das staatliche Arbeitsschutzrecht. Der Unternehmer trägt die Verantwortung für die Arbeitssicherheit und den Gesundheitsschutz der gesetzlich unfallversicherten Personen. Diese Pflicht beginnt, sobald mindestens eine Person im Sportverein bei der VBG gesetzlich

unfallversichert ist. Hierbei darf keine Gruppe der Versicherten beziehungsweise Beschäftigten unbeachtet bleiben. Auch für die bezahlten und damit bei der VBG versicherten Sportler muss der Sportverein alle Maßnahmen umsetzen, die von den rechtlichen Rahmenbedingungen vorgegeben werden. Die Kriterien, wann bezahlte Sportler bei der VBG versichert sind, sind in der PDF-Broschüre „Informationen für Sportvereine“ oder unter [www.vbg.de](http://www.vbg.de), Stichwort „Bezahlte Sportler“, zu finden.



» Wer ist überhaupt bei der VBG gesetzlich unfallversichert?«



Im Folgenden werden grundsätzliche Pflichten aufgeführt, die für alle Unternehmen zu erfüllen sind. In den Kapiteln 2 und 3 werden diese abstrakten Forderungen für die Tätigkeit der bezahlten Sportler konkretisiert. Sie beschreiben sowohl die gesetzlichen Forderungen als auch Maßnahmen, durch die ein Mehrwert für den Verein entsteht.

## 1



## 1.1 Aufgaben, Pflichten und Verantwortung

Mit der Leitung eines Unternehmens entstehen Aufgaben, aus denen sich Pflichten ergeben – auch im Arbeitsschutz. Je größer oder komplexer ein Unternehmen ist, desto weniger ist eine Person alleine in der Lage, alle Aufgaben eigenverantwortlich zu übernehmen. Deswegen müssen Pflichten delegiert werden. Diese Pflichtenübertragung unterliegt rechtlichen Anforderungen.

### 1.1.1 Unternehmerpflichten

Das zentrale staatliche Gesetz zum Arbeitsschutz ist das Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG). Es bildet die gesetzliche Grundlage vieler Verordnungen zum Arbeitsschutz. Im weiteren Text werden nur einige wesentliche Grundpflichten aufgeführt.

§ 3 ArbSchG regelt, dass der Arbeitgeber die erforderlichen Maßnahmen des Arbeitsschutzes unter Berücksichtigung der Umstände zu treffen hat, die Sicherheit und Gesundheit der Beschäftigten bei der Arbeit beeinflussen. Kann es also zu arbeitsbedingten Unfällen oder Einschränkung der Gesundheit kommen, müssen Maßnahmen getroffen werden, die dies verhindern. Dazu muss der Arbeitgeber für eine geeignete Organisation sorgen, die erforderlichen Mittel bereitstellen und die allgemeinen Grundsätze für die Maßnahmen beachten (§ 3 Abs. 2 Nr. 1 und 2, § 4 ArbSchG).

Diese Forderungen sind in ähnlicher Form auch in der DGUV Vorschrift 1 „Grundsätze der Prävention“ zu finden.



*Praxishilfen zur Umsetzung dieser Forderung siehe Kapitel 2.2 für die Organisation der Unternehmerpflichten, Kapitel 2.3 für die Bereitstellung geeigneter Anlagen und Einrichtungen und Kapitel 2.5 Training und Regeneration als Maßnahmen gemäß § 4 Nr. 1, 3 und 4 ArbSchG.*

Eine weitere Pflicht, um die Gefährdung anderer Personen, aber auch des Beschäftigten selbst auszuschließen, können Sie den § 7 ArbSchG und § 7 DGUV Vorschrift 1 entnehmen. Der Arbeitgeber

darf Aufgaben nur dann auf Beschäftigte übertragen, wenn diese dazu befähigt sind. Hierzu muss der Unternehmer gegebenenfalls durch Eignungsuntersuchungen feststellen, ob der Beschäftigte die erforderlichen Fähigkeiten zur Erfüllung der Aufgaben aufweist. Damit sind auch körperliche Fähigkeiten gemeint. Kann es aufgrund körperlicher Einschränkungen, zum Beispiel Vorverletzungen, zu einer erhöhten Verletzungsgefahr kommen, darf diese Person für die Tätigkeit nicht ausgewählt oder es müssen individuelle Maßnahmen getroffen werden.

*Praxishilfen zur Umsetzung dieser Forderung siehe Kapitel 2.4.1 bis 2.4.3.*



§ 7 Abs. 2 DGUV Vorschrift 1 geht noch einen Schritt weiter: „Der Unternehmer darf Versicherte, die erkennbar nicht in der Lage sind, eine Arbeit ohne Gefahr für sich oder andere auszuführen, mit dieser Arbeit nicht beschäftigen.“ Dies kann auch Sportler betreffen – zum Beispiel beim Auftreten einer Akutverletzung in jeglichem Stadium der Rehabilitation. In diesem Fall ist genau zu prüfen, ob der Sportler wieder am uneingeschränkten Training und somit auch am Wettkampf teilnehmen kann oder vor dem nächsten Einsatz noch Zeit und eventuell weitere medizinische Maßnahmen oder besonderes Training benötigt.

*Praxishilfen zur Umsetzung dieser Forderung siehe Kapitel 2.4.4 und 2.4.5 sowie 2.5.*





## 1.1.2 Verantwortliche im Sportunternehmen

Das Arbeitsschutzgesetz regelt, welche Personen verantwortlich im Sinne dieses Gesetzes sind. Dies sind einerseits alle vertretungsberechtigten Personen (§ 13 Abs. 1 ArbSchG), andererseits aber auch Personen, die schriftlich beauftragt werden, Aufgaben nach diesem Gesetz in eigener Verantwortung wahrzunehmen (§ 13 Abs. 2 ArbSchG). Eine ähnliche Forderung enthält § 13 DGVV Vorschrift 1.

In einem Sportverein können neben dem Vorstand weitere Personen verantwortlich sein. Hierzu zählen zum Beispiel der Geschäftsführer, der Sportdirektor oder der Cheftrainer.

*Praxishilfen zur Umsetzung dieser Forderung siehe Kapitel 2.2.2.*



## 1.1.3 Pflichtenübertragung

Die Pflichtenübertragung ist ein Instrument des Unternehmers zur Organisation des betrieblichen Arbeitsschutzes. Durch sie werden Aufgaben, Pflichten und Verantwortlichkeiten des Arbeitsschutzes auf Personen übertragen. Mit der Pflichtenübertragung kann der Unternehmer einen wesentlichen Teil seiner ihm obliegenden Organisationspflichten erfüllen.

Vor der Beauftragung hat der Unternehmer zu prüfen, ob die für die Pflichtenübertragung vorgesehenen Personen zuverlässig und fachkundig sind. Die Pflichtenübertragung bedarf der Schriftform und kann auch durch einen Arbeitsvertrag erfolgen.

Inhaltlich verlangt die Pflichtenübertragung, dass

- die übertragenen Unternehmerpflichten hinreichend genau nach Art und Umfang umschrieben sind,
- der beauftragten Person die erforderlichen Handlungs- und Entscheidungskompetenzen (insbesondere organisatorischer, personeller und finanzieller Art) sowie die notwendigen Weisungsbefugnisse eingeräumt werden, um selbstständig handeln zu können und
- die Schnittstellen zu benachbarten Verantwortungsbereichen eindeutig festgelegt sind und die Zusammenarbeit mit anderen Verpflichteten geregelt ist.



*Ein Muster einer solchen Pflichtenübertragung finden Sie im Anhang.*

Der Unternehmer wird durch die Pflichtenübertragung jedoch nicht von allen Pflichten befreit. Er bleibt verantwortlich für die Aufsicht und Kontrolle und hat dafür zu sorgen, dass die übertragenen unternehmerischen Pflichten tatsächlich umgesetzt werden. Ferner hat er zumindest stichprobenartig zu prüfen oder prüfen zu lassen, ob die übertragenen Aufgaben ordnungsgemäß erfüllt werden. Die oberste Auswahl-, Aufsichts- und Kontrollverpflichtung des Unternehmers ist nicht übertragbar.

# 1



## 1.2 Betriebsärztliche und sicherheitstechnische Betreuung

Um allen Aufgaben im Arbeitsschutz gerecht zu werden, sind weitere Personen erforderlich, die der Unternehmer benennen muss.

Gemäß Arbeitssicherheitsgesetz (ASiG) und § 19 DGUV Vorschrift 1, konkretisiert durch die DGUV Vorschrift 2 „Betriebsärzte und Fachkräfte für Arbeitssicherheit“ muss der Unternehmer Betriebsärzte und Fachkräfte für Arbeitssicherheit bestellen. Diese beraten den Unternehmer und unterstützen ihn bei der Wahrnehmung seiner Aufgaben. Sie handeln weisungsfrei hinsichtlich der Anwendung ihrer

Fachkunde und sind nur für die Leistungen ihrer Arbeit, nicht aber hinsichtlich der Umsetzung der Maßnahmen zur Arbeitssicherheit und zum Gesundheitsschutz verantwortlich. Insofern sind sie zwar in die Arbeitsschutzorganisation eingebunden, aber keine verantwortlichen Personen gemäß Kapitel 1.1.2.



*Sicherheitstechnische und betriebsärztliche Betreuung effektiv nutzen – Informationen zur Umsetzung der DGUV Vorschrift 2.*



## 1.3 Sicherheitsbeauftragte

Neben dem Betriebsarzt und der Fachkraft für Arbeitssicherheit haben Unternehmen mit regelmäßig mehr als 20 Beschäftigten einen Sicherheitsbeauftragten zu bestellen (§ 22 SGB VII und § 20 DGUV Vorschrift 1). Sie unterstützen die im Betrieb für den Arbeitsschutz verantwortlichen Personen. Daraus

ergibt sich, dass Personen mit Führungsverantwortung gemäß Kapitel 1.1.2 nicht zu Sicherheitsbeauftragten bestellt werden sollten.

*Zur Umsetzung der Forderungen aus diesem Kapitel siehe Kapitel 2.2.2.*



## 1.4 Arbeitsschutzausschuss

Nach § 11 ASiG muss der Unternehmer in Betrieben mit mehr als 20 Beschäftigten<sup>2</sup> einen Arbeitsschutzausschuss bilden. Der Ausschuss trifft sich mindestens vierteljährlich und hat die Aufgabe, Anliegen des Arbeitsschutzes und der Unfallverhütung zu beraten. Dieser setzt sich zusammen aus dem Arbeitgeber oder einem von ihm Beauftragten, zwei vom Betriebsrat bestimmten Betriebsratsmitgliedern, Betriebsärzten, Fachkräften für Arbeitssicherheit und Sicherheitsbeauftragten.

## 1.5 Beurteilung der Arbeitsbedingungen

Die Beurteilung der Arbeitsbedingungen, häufig auch Gefährdungsbeurteilung genannt, ist das Kernelement im Arbeitsschutz. Sowohl § 5 ArbSchG als auch § 3 DGUV Vorschrift 1 verlangen, dass durch eine Beurteilung der betrieblichen Gefährdungen zu ermitteln ist, welche Maßnahmen des Arbeitsschutzes erforderlich sind. Ein wichtiger Bestandteil dieser ist die Betrachtung von psychischen Belastungen. Die Beurteilung ist für jede Tätigkeit vorzunehmen und darf nur dann pauschal für gleichartige Tätigkeiten erfolgen, wenn die Gefährdungen identisch sind oder nur unerheblich abweichen.

Die Gefährdungsbeurteilung ist ein Prozess zur Ermittlung von Gefährdungen und zur Bewertung der damit verbundenen Risiken. Deshalb muss sie regel-

mäßig überprüft und bei Bedarf angepasst werden – insbesondere dann, wenn sich die Gegebenheiten hinsichtlich Sicherheit und Gesundheitsschutz verändert haben. Weitere Anlässe, die Gefährdungsbeurteilung zu aktualisieren, sind zum Beispiel neue wissenschaftliche Erkenntnisse zu Gefährdungen und den abgeleiteten Präventivmaßnahmen. Sind neue Methoden der Prävention vorhanden und als ausreichend wirksam anerkannt, müssen diese gegebenenfalls durch die Verantwortlichen aufgenommen und umgesetzt werden.

Die Beurteilung der Arbeitsbedingungen ist zu dokumentieren.

*Zur Umsetzung der Forderung siehe Kapitel 2.2.4 sowie Kapitel 3.*



## 1.6 Information der Beschäftigten

Sowohl das Arbeitsschutzgesetz (§ 12) als auch die DGUV Vorschrift 1 (§ 4) verlangen eine information beziehungsweise Unterweisung der Beschäftigten.

Damit die Beschäftigten Sicherheits- und Gesundheitsgefährdungen erkennen und entsprechend den vorgesehenen Maßnahmen handeln können, müssen sie auf ihre individuelle Arbeits- und Tätigkeitssituation zugeschnittene Informationen, Erläuterungen und Anweisungen erhalten. Grundsätzlich hat die Unterweisung vor Aufnahme der Tätigkeit und mindestens einmal jährlich zu erfolgen. Bei bestimmten Anlässen muss die Unterweisung wiederholt werden. Solche Anlässe können beispielsweise neue oder

veränderte Trainingszentren oder besondere Unfälle sein. Unterweisungsinhalte sind zum Beispiel die vorgesehenen sicherheits- und gesundheitsgerechten Handlungsweisen, also das Verhalten in Training und Wettkampf. Die unterweisende Person muss sich vergewissern, dass die Inhalte verstanden wurden.

Die Unterweisung ist so zu dokumentieren, dass Art, Anlass und Themen sowie unterweisende und unterwiesene Personen daraus hervorgehen.

*Zur Umsetzung der Forderung siehe Kapitel 2.2.3 sowie für die Anlässe und Gelegenheiten Kapitel 2.4.4, 2.4.5 und 2.4.6. Ein Muster für die Dokumentation der Unterweisung ist im Anhang zu finden.*



<sup>2</sup> Teilzeitbeschäftigte werden je nach Arbeitszeit anteilig berücksichtigt: nicht mehr als 20 Wochenstunden Arbeitszeit mit dem Faktor 0,5, nicht mehr als 30 Wochenstunden Arbeitszeit mit dem Faktor 0,75.

# 1



## 1.7 Arbeitsmedizinische Vorsorge

Die Verordnung zur arbeitsmedizinischen Vorsorge (ArbMedVV) sieht weitere Pflichten des Arbeitgebers vor. Grundlage für das Handeln ist hier wieder die Gefährdungsbeurteilung, aus der sich die Maßnahmen und das Handeln zu einer angemessenen arbeitsmedizinischen Vorsorge ergeben. Bei bestimmten Tätigkeiten gemäß Anhang der ArbMedVV muss eine Pflichtvorsorge durchgeführt werden. Ohne diese Vorsorge dürfen Personen nicht mit der entsprechenden Tätigkeit beauftragt werden. Bei anderen Tätigkeiten muss den Beschäftigten eine Angebotsvorsorge angeboten werden. Dritter Baustein der Vorsorge ist die Wunschvorsorge. Hier muss der Arbeitgeber eine Vorsorge ermöglichen,

wenn der Arbeitnehmer dies wünscht – es sei denn, dass aufgrund der Gefährdungsbeurteilung und der getroffenen Maßnahmen nicht mit einem Gesundheitsschaden zu rechnen ist.

Für die Tätigkeit des bezahlten Sportlers gibt es keine Verpflichtung zu einer Pflicht- oder Angebotsvorsorge. In der Regel kommt in einem Sportverein nur die Angebotsvorsorge aufgrund einer Tätigkeit am Bildschirmarbeitsplatz in Betracht. Für bestimmte Tätigkeiten können auch anderen Vorsorgemaßnahmen notwendig sein. Weitere Informationen zum Thema sind unter [www.vbg.de](http://www.vbg.de), Stichwort „Arbeitsmedizinische Vorsorge“, zu finden.



## 1.8 Notfallorganisation, Brandschutz und Erste Hilfe

Kommt es trotz der getroffenen Präventionsmaßnahmen zu Unfällen, Bränden oder anderen unerwarteten Notfällen, sind möglichst schnell Maßnahmen zu ergreifen, um den Schaden zu begrenzen. Sowohl § 10 ArbSchG als auch § 22 und § 24 ff DGVV Vorschrift 1 verlangen entsprechende Maßnahmen. Hier sind Personen zu benennen sowie aus- und fortzubilden, die als Brandschutz Helfer und Ersthelfer tätig werden können.

Als weitere Maßnahmen sind ein Notfallplan sowie entsprechende Sachmittel für die Brandbekämpfung und zur Ersten Hilfe bereitzustellen.

*Weitere Informationen zum Thema finden Sie unter [www.vbg.de](http://www.vbg.de) im Themenfeld „Erste Hilfe und Brandschutz – Vorsorge für Notfälle“ in der Rubrik „Prävention und Arbeitshilfen“. Ein Muster für einen Alarmplan und für das Verhalten bei Unfällen finden Sie im Anhang.*



## 1.9 Dokumentation

Neben den schon genannten Dokumentationspflichten müssen unter Umständen weitere durchgeführte Maßnahmen dokumentiert werden. Eine möglichst vollständige und lückenlose Dokumentation erleichtert den Nachweis, hilft bei der Organisation und unterstützt den Prozess der notwendigen Fortschreibung und Verbesserung der Maßnahmen zur Arbeitssicherheit und zum Gesundheitsschutz.

Zu allen Themen der Arbeitssicherheit und des Gesundheitsschutzes beraten Sie die Betriebsärzte und Fachkräfte für Arbeitssicherheit sowie die zuständigen Beschäftigten der VBG.

## 2

## 2 Prävention mit System – wirksam und nachhaltig

### 2.1 Vier-Felder-Systematik

Um Maßnahmen zur Bekämpfung von Sportverletzungen zu entwickeln und anschließend zu implementieren, gilt es im Vorfeld das Problem und dessen Ursachen näher zu beschreiben.

In Anlehnung an die Sequenz der Sportunfallprävention (Abbildung 1), welche einen vierschriftigen Regelkreis darstellt, wird hierbei mit der grundsätzlichen Problembeschreibung in Form der epidemiologischen Darstellung von Anzahl, Schwere und Verteilung der Verletzungen begonnen (Schritt 1). Es folgen die ursächliche Auswertung von Verletzungs-

Beschreibung des Problems sowie dessen Ursachen die Grundlage für die Ableitung zielführender Präventivmaßnahmen darstellt. Erst nach Beendigung der beiden ersten Schritte ist eine Ableitung zielführender Präventivmaßnahmen möglich.

Häufig werden Präventivmaßnahmen zur Reduktion von Anzahl und Schwere von Sportverletzungen mit präventiven Trainingsinhalten gleichgesetzt. Präventives Training ist jedoch nur ein Bestandteil des gesamten Portfolios der zur Verfügung stehenden Maßnahmen. Allgemein lassen sich vier Bereiche der

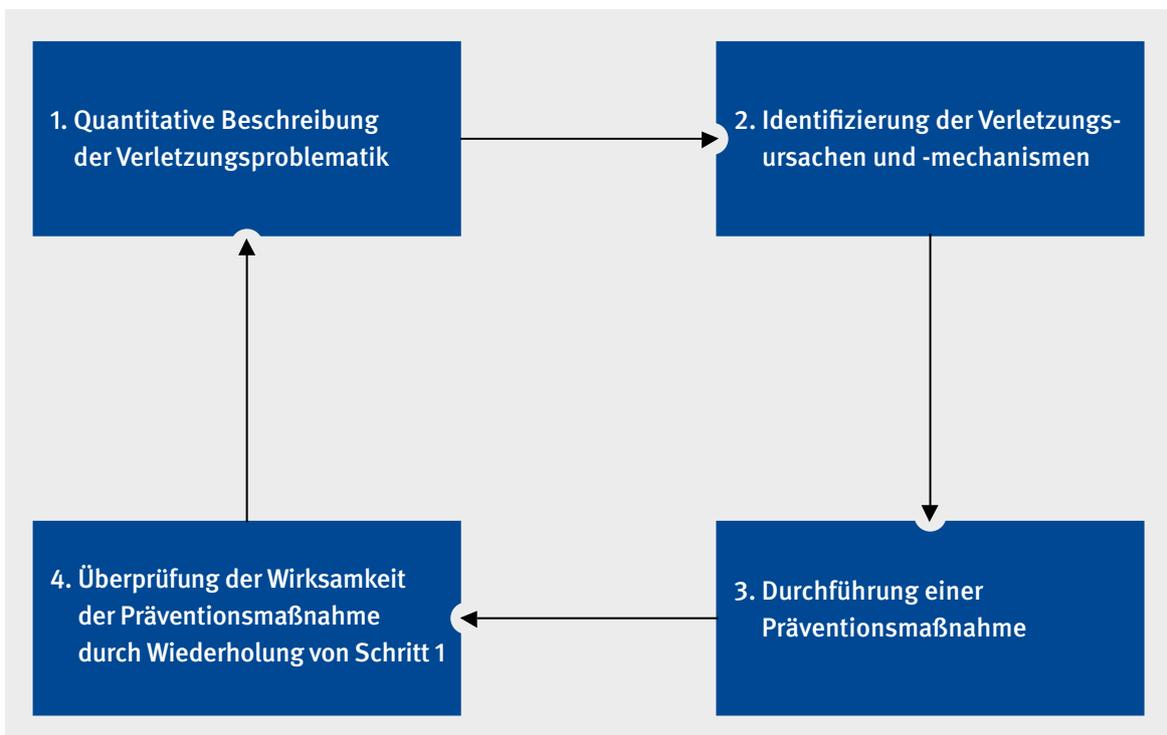


Abbildung 1: Sequenz der Sportunfallprävention (mod. nach van Mechelen et al., 1992, S. 84)

mechanismen (Schritt 2) und die Durchführung von zielführenden Präventivmaßnahmen (Schritt 3). Im vierten Schritt wird die Wirksamkeit durch eine Wiederholung von Schritt 1 überprüft.

Bereits durch diese vergleichsweise simple Darstellung eines Regelkreises wird deutlich, dass die

Sportunfallprävention unterscheiden (Henke & Luig, 2012). Diese vier Felder haben aufgrund ihrer inhaltlichen Ausrichtung unterschiedliche Primärzielgruppen. Abbildung 2 zeigt die vier unterschiedlichen Felder der Sportunfallprävention mit exemplarischen Inhalten sowie potenziellen Adressaten.

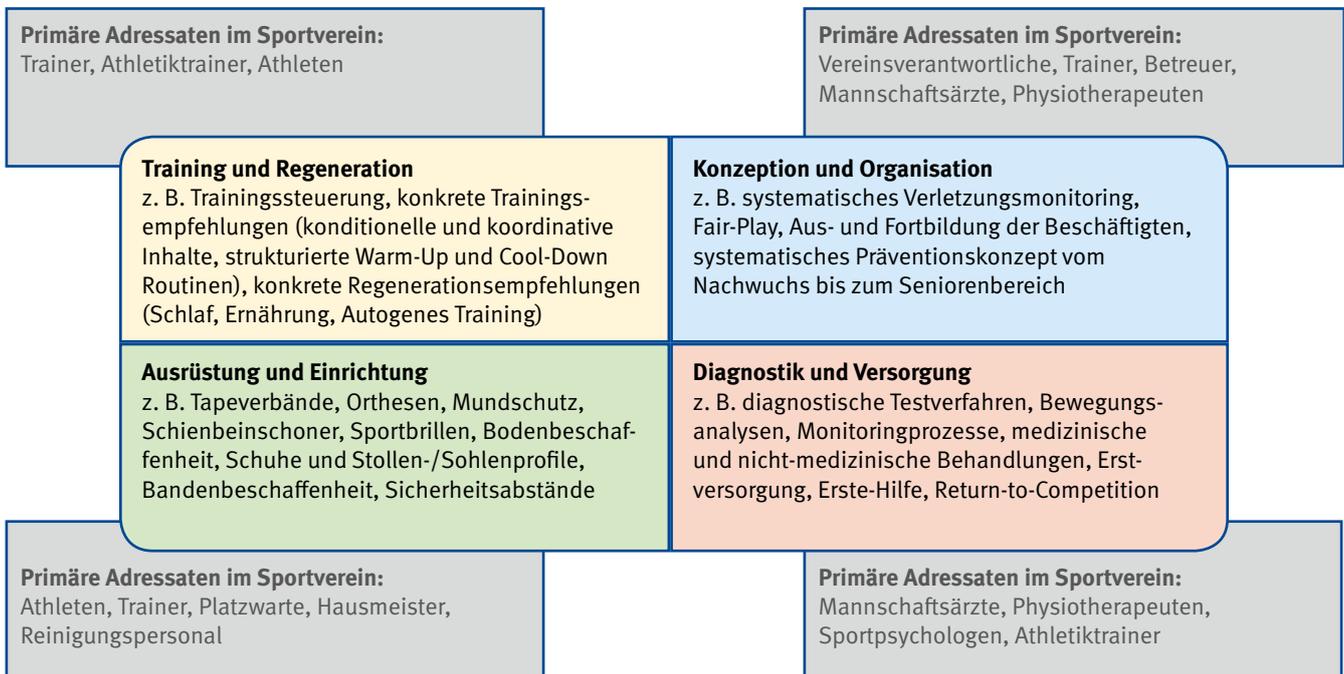


Abbildung 2: Die vier Felder der Sportunfallprävention und ihre potenziellen Adressaten (adaptiert nach Henke & Luig, 2012)

Im weiteren Verlauf dieses Kapitels sollen diese vier Felder und die Möglichkeiten der Umsetzung einzelner Maßnahmen daraus näher erläutert werden. Um das Thema Prävention jedoch systematisch in einem Sportverein zu verankern und wirksame sowie nachhaltige Maßnahmen zu implementieren, gilt es den dargestellten Regelkreis im eigenen Verein beziehungsweise der eigenen Mannschaft zu durchlaufen.

Die im Folgenden dargestellten Bereiche stellen mögliche Präventionspotenziale dar. Eine sinnvolle Auswahl einzelner Maßnahmen muss sich jedoch aus der eigenen Analyse (Gefährdungsbeurteilung) ergeben und kann nicht im Sinne eines Kochrezepts pauschal ausgesprochen werden.

## 2

## 2.2 Konzeption und Organisation

In diesem Kapitel werden alle Voraussetzungen beschrieben, die zu einem störungsfreien Ablauf und damit größtmöglichen Erfolg des Unternehmens führen sollen. Als Unternehmer sind Sie verantwortlich für den Arbeitsschutz. Mit dem Einhalten der

gesetzlichen Arbeitsschutzvorgaben kommen Sie der betrieblichen Verantwortung nach und haben zudem die Möglichkeit, Schwachstellen aufzudecken und Verbesserungsmaßnahmen einzuleiten.

*Siehe auch Kap. 1.1.*



### 2.2.1 Ressourcen und Voraussetzungen

Nur gesunde Sportler sind leistungsfähige Sportler. Dass ein verletzungsbedingter Ausfall in den Individualsportarten den Erfolg mindert, liegt auf der Hand. Aber auch für die Mannschaftssportarten ist

nachgewiesen, dass eine hohe Spielerverfügbarkeit die Erfolgchancen der gesamten Mannschaft erhöht.

#### Aufstellung als Sportunternehmen

Formulieren Sie eindeutige Werte und Ziele („Leitbild“) für Ihr Unternehmen. Dazu gehören neben einer klaren sportlichen und wirtschaftlichen Zielsetzung auch Werte der Prävention wie:

- Fairness
- professionelle Förderung und Erhalt der Gesundheit und Wettbewerbsfähigkeit der Sportler
- Schutz der Sportler vor Verletzungen
- sicherheitsbewusstes Verhalten der Sportler

Machen Sie die Ziele und Werte des Unternehmens immer wieder zum Thema von Besprechungen mit Trainern, Sportlern, Mannschafts-Ärzten (M-Ärzten), Athletiktrainern und Physiotherapeuten. Besprechen Sie mit ihnen, wie die Ziele und Werte in ihren Bereichen konkretisiert und im Alltag lebendig gehalten werden können.

*Zum Thema „M-Arzt“ siehe auch Kapitel 2.2.2.*



Werte und Ziele („das Leitbild des Unternehmens“) machen die Identität des Unternehmens sichtbar. Sie geben Orientierung für das Verhalten. Legen Sie die Ziele und Werte schriftlich fest – zum Beispiel im Vereinsleitbild, in Web-Auftritten oder Infoblättern.

Nutzen Sie diese Ziele und Werte in der Öffentlichkeit zur Imagebildung.

#### Kontinuierliche Verbesserung

Überprüfen Sie regelmäßig Ihre Maßnahmen hinsichtlich Wirksamkeit und Aktualität. Gibt es zum Beispiel Regeländerungen? Welche Konsequenzen ergeben sich daraus? Wird das Fairplay gelebt? Welchen Einfluss haben Vorgaben, Regularien etc. durch Verbände? Ist organisiert, dass alle relevanten Regeln und Vorgaben bekannt sind?

daraus geeignete Präventionsmaßnahmen ab und setzen Sie diese um. Sie sollten die Trainer, Mannschafts-Ärzte und Führungskräfte an der Ursachenermittlung sowie an der Maßnahmenplanung und -umsetzung beteiligen.

Das gilt insbesondere bei

- immer wiederkehrenden Verletzungen von Sportlern und
- Beinahe-Unfällen.

*Siehe hierzu auch Kap. 2.2.4 „Dokumentation“.*



Beteiligen Sie die Trainer, Sportler, Mannschafts-Ärzte, Sportpsychologen, Athletiktrainer und Physiotherapeuten an Überlegungen zur Verbesserung der Sport- und Arbeitsabläufe und nutzen Sie ihre Erfahrungen. Zum Beispiel im Rahmen von Team- und Mannschaftsbesprechungen.

Weitere Informationen zum Thema finden Sie in der VBG-Broschüre „Sportverein – sicher organisieren“.

*Die Broschüre finden Sie auf [www.vbg.de](http://www.vbg.de) (Suchbegriffe: „Sportverein organisieren“)*



Untersuchen Sie die Ursachen von Verletzungen und gehen Sie potenziellen Informationen über Gefahren und Problemen im Unternehmen nach. Leiten Sie



## 2.2.2 Beteiligte Personen und Verantwortlichkeiten

Grenzen Sie Verantwortungsbereiche klar ab. Überlegen Sie, welche Unternehmerpflichten Sie hinsichtlich Sicherheit und Gesundheit auf geeignete Beschäftigte übertragen können. Vereinbaren Sie die Aufgaben und die Weisungs- beziehungsweise Entscheidungsbefugnisse – zum Beispiel in Arbeitsverträgen oder Aufgabenbeschreibungen.

Die Fachkraft für Arbeitssicherheit kann Sie zum Beispiel bei folgenden Punkten unterstützen:

- Arbeitssicherheit in der Geschäftsstelle und gegebenenfalls bei Ordnungsdiensten
- Arbeitssicherheit hinsichtlich der Sportanlage, Geräte, Gebäude, Werkstätten etc.
- Durchführung der Gefährdungsbeurteilung
- Maßnahmen zum Brandschutz, zur Notfallorganisation und zum Versammlungsstättenrecht
- Durchführung der Unterweisung und aller notwendigen Dokumentationen

Der Betriebsarzt kann Sie zum Beispiel bei folgenden Punkten unterstützen:

- Organisation der Ersten Hilfe
- Organisation und Durchführung der arbeitsmedizinischen Vorsorge
- Beratung zu Impfungen und Auslandsreisen
- Beratung bei der Gefährdungsbeurteilung hinsichtlich der psychischen Belastung

Benennen Sie einen Sicherheitsbeauftragten und lassen Sie ihn bei der VBG ausbilden. Er kann Sie bei den Themen des Arbeitsschutzes unterstützen. In einem Sportunternehmen bietet es sich an, Personen als Sicherheitsbeauftragte zu benennen, die in die Abläufe der Sportler integriert sind und eine fachliche, zeitliche und räumliche Nähe zu diesen aufweisen, zum Beispiel Mannschaftsbetreuer.

*Zu den gesetzlichen Grundlagen siehe Kapitel 1.3.*



Organisieren Sie eine sorgfältige sportmedizinische Betreuung. Legen Sie die erforderlichen Untersuchungen und die Betreuung fest und sorgen Sie dafür, dass diese durchgeführt werden.

Zum Beispiel:

- sportmedizinische Untersuchungen
- Präventiv- und Leistungsdiagnostik
- physiotherapeutische Betreuung

**Achtung:** Ein Sicherheitsbeauftragter im Sinne dieser Broschüre ist nicht zu verwechseln mit dem in der DFL-Lizenzordnung geforderten Sicherheitsbeauftragten, der im Bereich Stadionsicherheit eingesetzt wird.

## 2



## Trainer

Der Trainer ist die direkte Führungskraft der Sportler. Achten Sie auf entsprechende Qualifikationen, gültige Lizenzen (Fachtrainerausbildung der Verbände), regelmäßige Fortbildungen und die Anwendung aktueller Erkenntnisse.

Der Trainer ist die zentrale Person, die alle vier Felder der Prävention koordiniert. Trainer können sich und ihrer Mannschaft ein Netzwerk guter Betreuung schaffen. Achten Sie auf eine gelebte Kommunikationskultur zwischen Trainer, Athletiktrainer, Physiotherapeut, Arzt, Sportpsychologe und Sportler.

Vereinbaren Sie mit den Trainern, dass die präventiven Maßnahmen in der täglichen Arbeit berücksichtigt und gelebt werden. Dies beinhaltet zum Beispiel:

- das richtige Auf- und Abwärmen,
- einen Trainingsablauf, der den neuesten Erkenntnissen entspricht,
- die körperliche und psychische Vorbereitung, um Verletzungen zu vermeiden und die Leistungsfähigkeit der Sportler zu steigern,
- eine optimale Regeneration,
- eine ausreichende Rehabilitation und eine nachhaltige und objektive Return-to-Competition (RTC)-Entscheidung (verantwortungsbewusste Wiedereingliederung) um Wiederverletzungen zu vermeiden,



Vergleiche hierzu Kapitel 2.4.3, 2.4.5, 2.5.3

- eine Beteiligung an Maßnahmen zur Prävention und Reduzierung von psychischen Störungen – zum Beispiel Burn-out, Depressionen und Angst.

Vereinbaren Sie mit den Trainern, dass und wie diese auf das fachgerechte Verwenden der Sportschutzausrüstung beim Training und im Wettkampf achten.

*Siehe dazu auch Kapitel 2.3.2.*



Stellen Sie sicher, dass die Trainer die Mannschaft über Verhaltensregeln zum sicheren Sporttreiben informieren. Zum Beispiel über:

- ausreichendes, sinnvolles und sportartspezifisches Aufwärmen beim Training und Wettkampf und
- das richtige Benutzen der vollständigen Sportschutzausrüstung beim Training und Wettkampf.

*Zur gesetzlichen Grundlage siehe Kapitel 1.6.*





## M-Arzt (Mannschafts-Arzt)

Der M-Arzt ist bei allen medizinischen Fragestellungen der erste Ansprechpartner für den versicherten Sportler.

Im Rahmen der ganzheitlichen sportmedizinischen Betreuung gehört es zu den Pflichten des M-Arztes, Maßnahmen zur nachhaltigen Verletzungsprävention im Sportverein zu implementieren und zu koordinieren.

Organisieren Sie die Zusammenarbeit zwischen dem M-Arzt und dem Betriebsarzt, um die möglichen Synergien zwischen den beiden Fachbereichen sicherzustellen. Bei der betriebsspezifischen Betreuung kann der M-Arzt den Betriebsarzt unterstützen.



*Zum Thema „Aufgaben des Betriebsarztes“ siehe Kapitel 2.2.2, Seite 17. Zur betriebsspezifischen Betreuung berät Sie Ihr Betriebsarzt.*

Nach Eintritt einer Sportverletzung darf der M-Arzt unter bestimmten Voraussetzungen UV-Heilverfahren einleiten und durchführen. Zusätzlich verpflichtet sich der M-Arzt präventive Themen im Unternehmen durchzuführen oder darauf hinzuwirken.

Der M-Arzt verpflichtet sich,

- in der Mannschaft, für die er benannt wurde, **sportmedizinische Untersuchungen** selbst durchzuführen oder zu koordinieren. Sofern er diese Untersuchungen nicht selbst durchführt, wirkt er darauf hin, die Untersuchungsergebnisse zur Kenntnis zu bekommen. Darüber hinaus koordiniert der M-Arzt weitere für die Sportausübung sinnvolle oder notwendige ärztliche Untersuchungen der Sportler;



*Weitere Informationen zum Thema siehe Kapitel 2.4.1 und 2.4.2.*

- auf die Durchführung einer **(Leistungs-)Diagnostik** hinzuwirken und gegebenenfalls an der Auswertung mitzuwirken;



*Weitere Informationen zum Thema siehe Kapitel 2.4.3.*

- auf die Erstellung einer **Verletzungsdokumentation** hinzuwirken und gegebenenfalls daran mitzuwirken;



*Weitere Informationen zum Thema siehe Kapitel 2.2.4.*

- die ärztlichen Standards der VBG im Rahmen des **„Return-to-Competition“** einzuhalten und auf dessen weitere Umsetzung hinzuwirken;

*Weitere Informationen zum Thema siehe Kapitel 2.4.5.*



- ein **Handlungsschema für die Erst- und Weiterversorgung von Verletzungen** auszuarbeiten und zu implementieren; der M-Arzt verpflichtet sich ferner, weitere Beteiligte, zum Beispiel Trainer und Physiotherapeuten, über die Handlungsschritte zur Einhaltung dieses Handlungsschemas für die Erst- und Weiterversorgung in Kenntnis zu setzen und auf deren Einhaltung hinzuwirken;

*Weitere Informationen zum Thema siehe Kapitel 2.4.4.*



- die am Prozess Beteiligten, zum Beispiel Sportler, Trainer und Physiotherapeuten, darüber aufzuklären, dass ihm jegliche **Medikation** des Sportlers bekannt gegeben werden sollte;

*Weitere Informationen zum Thema siehe Kapitel 2.4.6.*



- die relevanten Regelwerke zum **Anti-Doping** zu kennen und entsprechend zu handeln; er klärt die am Prozess Beteiligten, zum Beispiel Sportler, Trainer und Physiotherapeuten, über das richtige Verhalten zum Anti-Doping auf, sofern der Verein keinen anderen Anti-Doping-Beauftragten benannt hat. Dies beinhaltet auch die Information von Sportlern, Trainern, Physiotherapeuten und sonstigen Personen im Funktionsstab über den Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln;

*Weitere Informationen zum Thema siehe Kapitel 2.4.6.*



- bei der Erarbeitung von **Regenerationsmaßnahmen** mitzuwirken und auf deren Umsetzung hinzuwirken sowie

*Weitere Informationen zum Thema siehe Kapitel 2.5.3.*



- eine Dokumentation der oben genannten durchgeführten Präventionsmaßnahmen zu erstellen und diese jährlich, spätestens 12 Monate nach der erfolgten Zertifizierung, mittels des „Fragebogens Prävention“ an die VBG zu übermitteln.

*Nähere Informationen zum M-Arzt-Verfahren finden Sie unter [www.vbg.de](http://www.vbg.de) (Suchbegriff: „M-Arzt“).*





## Physiotherapeut

Der Physiotherapeut ist im Leistungssport ein wichtiger Ansprechpartner für die Sportler. Er bildet die Schnittstelle zwischen Rehabilitation und Prävention. Einerseits ist er präventiv tätig und versucht muskuläre Über- und Fehlbelastungen zu verhindern,

um damit Verletzungen vorzubeugen. Andererseits ist er als Rehatrainer auch in den Prozess der Genesung eingebunden. Er beteiligt sich an der Wiedereingliederung des Athleten in den Trainingsbetrieb nach Verletzungen.

## Athletiktrainer

Athletiktrainer sind Spezialisten auf dem Gebiet der konditionellen Fähigkeiten. Sie bieten professionelles Training in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Flexibilität und Agilität. Nur wenn der Athletiktrainer in enger Absprache mit Trainer, aber auch Arzt, Physiotherapeut und Sportler zusammenarbeitet, kann ein größtmöglicher Nutzen aus seiner Arbeit gezogen werden.

Auch hier sollten Sie auf die entsprechende Qualifikation achten. Wir empfehlen auf Athletiktrainer zuzugreifen, die die Athletiktrainer-Ausbildung der DOSB-Trainerakademie (oder mindestens vergleichbarer Institutionen) absolviert haben.



*Siehe hierzu Kapitel 2.5.2.*

## Ersthelfer

Rund acht von zehn Sportlern aus den obersten Ligen der Mannschaftssportarten verletzen sich in einer Saison. Es trifft jeden Sportler im Durchschnitt 2,5-mal (VBG-Sportreport 2017). Auch in den unteren Ligen und anderen Sportarten des bezahlten Sports

sind die Verletzungsraten hoch. Umso wichtiger ist hier eine optimale Erstversorgung der Verletzten. Vergewissern Sie sich, dass immer ein Ersthelfer vor Ort ist.

*Siehe hierzu Kapitel 1.8 und 2.4.4.*



## 2.2.3 Kommunikation

Der regelmäßige Austausch aller Professionen ist von enormer Bedeutung für Prävention und Rehabilitation im Unternehmen. Dieser trägt zur Sicherstellung des größtmöglichen Erfolges bei. Stellen Sie sicher, dass die Kommunikationswege in Ihrem Verein eindeutig geregelt und Ansprechpartner festgelegt sind. Wie sind zum Beispiel die Kommunikationsabläufe zwischen dem Sportler, Arzt, Physiotherapeuten und Athletiktrainer? Welche Kommunikationswege gibt es bei teamwechselnden Sportlern? Sind alle Beteilig-

ten über relevante Themen verständlich informiert? Gibt es eine Interaktion?

Alle Beteiligten im Verein müssen über die Abläufe und Entscheidungswege in einem Notfall informiert sein. Ist zum Beispiel geklärt wie die Abläufe bei Auswärtsspielen/-wettkämpfen sind?

*Weitere Informationen siehe Kapitel 2.4.4.*



## 2.2.4 Dokumentation

Die allgemeinen Dokumentationspflichten sind im Kapitel 1 benannt. Der detaillierten Verletzungsdokumentation kommt im bezahlten Sport aufgrund der hohen Verletzungszahlen allerdings eine besondere Bedeutung zu.

Die Dokumentation gibt Aufschluss über Unfallursachen, die zum Beispiel durch Trainingsmaßnahmen oder einen zu frühen Wiedereinstieg in Training oder Spiel hervorgerufen werden. Es lassen sich Expositionszeiten und Verletzungsinzidenzen erheben. Hierdurch können konkrete Aussagen über die Verteilung der Verletzungen auf Training und Wettkampf sowie Hinweise auf Überlastungen gegeben werden. Eine systematische Dokumentation hilft, aus den erhobenen Verletzungsursachen sinnvolle und auf die eigene Mannschaft/den eigenen Spieler zugeschnittene Maßnahmen abzuleiten.

Nach §§ 3 und 24 Abs. 6 DGUV Vorschrift 1 „Grundsätze der Prävention“ und §§ 5, 6 ArbSchG ist jedes Unternehmen zur Dokumentation und Auswertung von Unfällen verpflichtet.

Lassen Sie die Verletzungsdokumentation in Ihrem Unternehmen verpflichtend durchführen und wirken Sie auf eine regelmäßige Auswertung und Ableitung durch die entsprechenden Verantwortlichen hin (zum Beispiel Trainer oder M-Arzt).

Ein Muster für eine Verletzungsdokumentation stellt Ihnen die VBG im Rahmen des „Prämienverfahrens Sport“ zur Verfügung.

Weitere Informationen erhalten sie unter [vbg.de/pramienverfahrensport](http://vbg.de/pramienverfahrensport)



### Praxishilfen und weitergehende Informationen zum Thema Organisation

Auf der VBG-Branchenseite [www.vbg.de/sportvereine](http://www.vbg.de/sportvereine) finden Sie unter anderem folgende Praxishilfen:

- Formular „Übertragung von Vorstandspflichten“
- Planungshilfe „Prüfungen der Sport-/Arbeitsstätten“
- Planungshilfe „Prüfungen der Sportgeräte/Arbeitsmittel“
- Organisationshilfe „Erste Hilfe“

Seminare zum Thema finden Sie auf der VBG-Internetseite unter [www.vbg.de/seminare](http://www.vbg.de/seminare) – zum Beispiel:

- Arbeitsschutz als Chefsache im Sportunternehmen (mit bezahlten Sportlern) – UNTB S
- Sicheres und gesundes Bauen und Renovieren – SPB S

## 2.3 Ausrüstung und Einrichtung

Höchstleistungen im Sport sind nur möglich, wenn alle Bedingungen optimal sind. Manche Faktoren sind allerdings gar nicht oder nur schwer zu beeinflussen. So hat man zum Beispiel keinen Einfluss auf das Wetter. Möglich ist es aber unter Umständen, einen beschneiten Rasenplatz frei zu räumen oder den Sport in eine Halle zu verlegen, wenn die Witterungsbedingungen zu schlecht sind.

Wird die Halle selbst betrieben, sind die Bedingungen in der Halle beeinflussbar. Wenn die Halle aber nicht vom Sportverein selbst betrieben wird, sondern zum Beispiel von der Kommune, dann sind die Einflussmöglichkeiten auf Zustand, Ausstattung und Einrichtung eingeschränkt.

Im folgenden Abschnitt geben wir Ihnen Empfehlungen, worauf Sie bei der Planung, Beschaffung, Pflege und Wartung von Sportanlagen, -einrichtungen, -geräten und -ausrüstungen achten sollten. Stellen Sie sicher, dass Ihre Sportler die besten Möglichkeiten haben, ihre Höchstleistung zu erreichen und gleichzeitig auch optimale Bedingungen zur Prävention von Unfällen, Verletzungen und weiteren gesundheitlichen Schäden vorfinden.

# 2



## 2.3.1 Sportanlagen

Bei der Betrachtung des Themas Sportanlagen kann man drei verschiedene Konstellationen unterscheiden:

1. Planung und Errichtung einer neuen Anlage
2. Betrieb einer bestehenden eigenen Anlage
3. Nutzung einer bestehenden Anlage eines anderen Betreibers beziehungsweise Eigentümers

## Planung und Errichtung einer neuen Anlage

In diesem Fall haben Sie die größten Einflussmöglichkeiten, um alle notwendigen und sinnvollen Anforderungen an eine moderne und leistungsfördernde Trainings- und Wettkampfanlage zu erfüllen. Hierbei ist es möglich, alle zusätzlichen Aspekte der Prävention für Sportler, Trainer und gegebenenfalls Zuschauer sowie weiterer Personen zu betrachten.

Achten Sie bei der Planung und Errichtung einer neuen Anlage auf folgende Punkte:

- Beauftragen Sie Experten und Fachplaner, die nachgewiesene Expertise und Erfahrungen mit der Planung und dem Bau von Sportanlagen haben.
- Vereinbaren Sie mit Auftragnehmern schriftlich die Einhaltung der Vorschriften und Regelwerke der Unfallversicherungsträger und des Staates, die für die Sicherheit bei der Bauausführung und den späteren Betrieb zu beachten sind. Hierzu gehören als formulierter Stand der Technik zum Beispiel Normen. Eine nicht abschließende Liste relevanter Normen sowie weitere Regelungen für den Sportstättenbau, die Sportgeräte und den Betrieb finden Sie in der Infobox auf Seite 27.
- Lassen Sie sich alle Planungsunterlagen, technischen Beschreibungen, Produktbeschreibungen etc. über den Bau und die Ausstattung der Sportanlage, Nebenflächen, Gebäude und über die technischen Einrichtungen zur Verfügung stellen. Aktualisieren und ergänzen Sie diese Unterlagen fortlaufend bei Änderungen oder Ergänzungen.
- Berücksichtigen Sie schon bei der Planung einer Anlage (Neubau, Umbau, Erweiterung, Renovierung) und der Sportgeräte die Notwendigkeit von Inspektionen und Wartungen sowie Instandhaltungen. Die Betriebs-, Nutzungs- und Pflegeanleitungen, die Ihnen zur Verfügung gestellt werden müssen, geben Ihnen Hinweise zu Aufwand, Handlung und Frequenz der Instandhaltung. Der Zugang zu den einzelnen Prüfstellen und Geräten muss gewährleistet sein.
- Stellen Sie sicher, dass die Anforderungen an das barrierefreie Bauen eingehalten werden.
- Ziehen Sie die späteren Nutzer in die Planung mit ein. Denken Sie hierbei neben einem oder mehreren Vertretern der Sportler inklusive Nachwuchs gegebenenfalls auch an Athletiktrainer, Physiotherapeuten und Ärzte, die möglicherweise eigene spezifische Anforderungen hinsichtlich der Flächen, Räume und Ausstattung haben.
- Zum Teil haben die Sportfachverbände oder Institutionen, die für einen Ligabetrieb zuständig sind, eigene Empfehlungen<sup>3</sup> oder Anforderungen<sup>4</sup> an die Sportanlage. Berücksichtigen Sie unter Umständen, dass bei sportlichem Erfolg ein Umbau oder eine Erweiterung notwendig sein könnte.
- Nachhaltigkeit und andere Umweltschutzgedanken sind weitere wichtige Aspekte, die Sie berücksichtigen sollten. Hierdurch lassen sich Energie und Ressourcen einsparen und helfen bei einer betriebswirtschaftlich sinnvollen Nutzung der Anlage.
- Eine frühzeitige Absprache mit möglichen betroffenen Nachbarn zur Immission von zum Beispiel Lärm und Licht ist sinnvoll.

Im Folgenden geben wir Ihnen einige wichtige Hinweise zur Gestaltung von bestimmten Sportanlagen. Unter Umständen müssen Sie weitere Anforderungen wie zum Beispiel an Ballfangzäune, Zuschauerbarrieren beziehungsweise Werbebanden oder Tribünen sowie Beleuchtung und Akustik berücksichtigen. Diese können Sie den entsprechenden Normen oder anderen Regelungen entnehmen.

In jedem Fall müssen Sie prüfen, ob Ihre Sportanlage eine Versammlungsstätte ist und somit darüber hinausgehende Anforderungen zu erfüllen sind. Fragen Sie hierzu Ihren Fachplaner oder die zuständige Behörde.

<sup>3</sup> Zum Beispiel „Kompendium Sportplatzbau- und Erhaltung“ des DFB

<sup>4</sup> Zum Beispiel Parkettboden beim Basketball nach den Standards der Basketball-Bundesliga



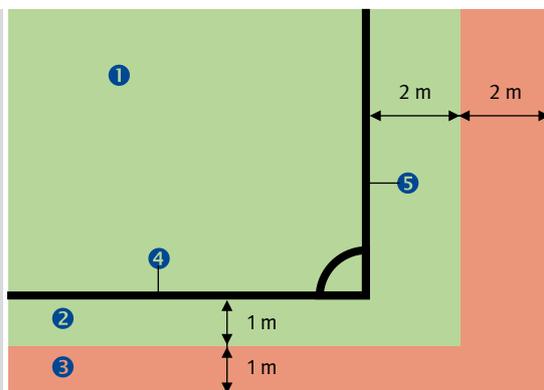
**Fußball**



**Handball**

2

- Der Bereich von jeweils mindestens 1 m neben der Seitenlinie und 2 m hinter der Torauslinie muss mit demselben Sportboden ausgestattet sein wie das markierte Spielfeld (siehe Legende 2 in Abbildung 3).<sup>5</sup>
- Zusätzlich muss in einem Bereich von jeweils mindestens weiteren 1 m neben der Seitenlinie und 2 m hinter der Torauslinie die Fläche frei von Hindernissen jeglicher Art sein (siehe Legende 3 in Abbildung 3). Das können zum Beispiel Barrieren, Ballfangzäune und Beleuchtungsmasten oder nicht genutzte Tore sein. Die für die Standardlaufbahn der Leichtathletik erforderliche Bordkante stellt kein Hindernis dar.
- Sowohl Naturrasen als auch Kunststoffrasen haben Vor- und Nachteile. Bei fachgerechtem Einbau und bestimmungsgemäßer Pflege sind grundsätzlich beide Arten für sicheres Fußballspielen geeignet.
- Fußballtore können in Bodenhöhlen verankert oder freistehend sein. Sind freistehende Tore geplant, sollten diese mit Gegengewichten gesichert sein. Ein GS-Zeichen symbolisiert, dass das Tor ausreichend standfest ist. Freistehende Tore, die mit Bodenbefestigungen stabilisiert werden, sind für Naturrasen weniger und für Kunstrasen gar nicht geeignet.
- Wählen Sie die Tore aus, die für Ihren Belag geeignet sind. Denken Sie daran, dass eventuell Hilfsmittel für den Transport der Tore notwendig sind sowie eine Öffnung in einer Umrandung der Anlage.
- Bodenhöhlen für Fußballtore oder andere Sportgeräte sind mit Deckeln auszustatten und müssen mit aufliegendem Deckel oberflächenbündig an die angrenzenden Oberflächen anschließen.
- Der Bereich von jeweils mindestens 1 m neben der Seitenlinie und 2 m hinter der Torauslinie muss mit demselben Sportboden ausgestattet sein wie das markierte Spielfeld und frei sein von Hindernissen jeglicher Art.<sup>6</sup>
- Bei der Auswahl des Sportbodens müssen verschiedene Aspekte berücksichtigt werden: Griffbarkeit, Kraftabbau, Beständigkeit und viele weitere. Lassen Sie sich zur Wahl des Bodens umfassend beraten. Berücksichtigen Sie unter Umständen die Expertise der RAL Gütegemeinschaft Sporthallenböden.
- Handballtore müssen gegen Umfallen gesichert sein. Dies kann durch Bodenhöhlen oder durch eine andere Vorrichtung geschehen. Denken Sie bei der Auswahl der Tore an die entsprechend notwendigen Vorrichtungen im Hallenboden oder an der Hallenwand.
- Die Wände müssen ballwurfsicher und bis in 2 m Höhe über dem Fußboden ebenflächig, geschlossen und splitterfrei sein und dürfen keine rauen Oberflächen besitzen. Beachten Sie auch die weiteren Forderungen aus der DIN 18032-1 an Wände, zum Beispiel hinsichtlich Prallschutz.



- 1 Spielfeld
- 2 Fläche, die sich aus den Sicherheitsabständen ergibt
- 3 Fläche, die sich aus den hindernisfreien Abständen ergibt
- 4 Seitenauslinie
- 5 Torauslinie

Sicherheitszonen nach DIN 18035-1 = Fläche, die sich aus den Sicherheitsabständen und hindernisfreien Abständen ergibt

Abbildung 3: Flächen auf dem Fußballfeld<sup>5</sup>

<sup>5</sup> Die angegebenen Maße entsprechen DIN 18035 „Sportplätze — Freianlagen für Spiele und Leichtathletik — Teil 1: Planung und Maße“. Für bestimmte Wettkämpfe, zum Beispiel in höheren Ligen, können andere Maße und Anforderungen hinsichtlich des Bodenbelags gelten.

<sup>6</sup> Die angegebenen Maße entsprechen DIN 18032 „Sporthallen – Hallen und Räume für Sport und Mehrzwecknutzung — Teil 1: Grundsätze für die Planung“. Für bestimmte Wettkämpfe, zum Beispiel in höheren Ligen, können andere Maße und Anforderungen hinsichtlich des Bodenbelags gelten.





### Basketball

- Der Bereich von jeweils mindestens 2 m neben dem markierten Spielfeld muss mit demselben Sportboden ausgestattet sein wie das markierte Spielfeld und frei sein von Hindernissen jeglicher Art.<sup>6</sup>
- Bei der Auswahl des Sportbodens müssen verschiedene Aspekte berücksichtigt werden: Griffigkeit, Kraftabbau, Beständigkeit und viele weitere. Lassen Sie sich zur Wahl des Bodens umfangreich beraten. Berücksichtigen Sie unter Umständen die Expertise der RAL Gütegemeinschaft Sporthallenböden. Die Richtlinien der Basketball-Bundesliga (easyCredit BBL) fordern einen Parkettboden für die Ligaspiele. Ähnliche Forderungen können auch für andere Wettbewerbe gelten.
- Die Basketballgeräte (Korbanlagen) müssen gegen Umfallen gesichert sein. Sie können zum Beispiel als Standkorbanlage ausgeführt oder an Wand oder Decke befestigt sein. Denken Sie bei der Auswahl an die gegebenenfalls notwendigen Vorrichtungen.
- Die Wände müssen ballwurfsicher und bis in 2 m Höhe über dem Fußboden ebenflächig, geschlossen und splitterfrei sein und dürfen keine rauen Oberflächen besitzen. Beachten Sie auch die weiteren Forderungen aus der DIN 18032-1 an Wände, zum Beispiel hinsichtlich Prallschutz.



### Eishockey

- Die Standardspielfläche wird durch eine umlaufende Bande begrenzt, deren Höhe 1,10 m über der Unterkante des Eises (also der zum Beispiel betonierten Piste) betragen muss.
- Die Bande muss flexibel sein. Der Abstand zwischen den einzelnen Bandenelementen darf auch im üblichen Belastungsfall höchstens 3 mm betragen.
- Der Bandenaufsatz muss ebenfalls flexibel sein und darf nicht aus Glas bestehen. Zwischen den einzelnen Schutzelementen des Bandenaufsatzes darf sich auch im üblichen Belastungsfall keine Fuge befinden.



# 2

## Betrieb einer bestehenden eigenen Anlage

Wenn Sie eine bestehende eigene Anlage betreiben, dann sind die Themen der sicheren Nutzung sowie Pflege, Wartung und Instandsetzung wichtig. Bei Erweiterungen und größeren Umbauten sollten Sie die genannten Hinweise zur Planung und Errichtung einer neuen Anlage berücksichtigen.

Im Folgenden geben wir Ihnen einige wichtige Hinweise für den sportspezifischen Betrieb einer eigenen Sportanlage. Möglicherweise sind weitere Anforderungen zu erfüllen: zum Beispiel an hier nicht genannte Sportanlagen, technischen Anlagen (zum Beispiel Flutlichtmasten) oder an Gebäude und deren Technik (zum Beispiel Sanitäranlagen oder Warmwasseraufbereitung).

Für die Detailanforderungen ist es hilfreich, sich an sachkundige Personen (zum Beispiel ausgebildete Trainer, den Hersteller oder Sachverständige) zu wenden oder in entsprechenden Regelwerke, Informationsschriften oder Normen nachzuschlagen. Eine nicht abschließende Liste relevanter Normen sowie weitere Regelungen für den Sportstättenbau, die Sportgeräte und den Betrieb finden Sie in der Infobox.

### Wichtige Hinweise:

- Informieren und verpflichten Sie die verantwortlichen Personen der verschiedenen Nutzergruppen (zum Beispiel Trainer, Übungsleiter) über die sichere Nutzung der Sportanlage, -einrichtungen und -geräte.
- Nutzen Sie die Möglichkeit zu Verbesserungsvorschlägen. Informieren Sie die verantwortlichen Personen, wie der zugehörige Ablauf ist (Formular,

Kommunikationswege). Auch für die Neubeschaffung von Sportgeräten und -ausrüstungen ist das Einbinden von Nutzererfahrungen sinnvoll.

- Beachten Sie gegebenenfalls eine gegenseitige Beeinflussung beziehungsweise Gefährdung gleichzeitig aktiver Nutzergruppen. Hierbei ist es sinnvoll, mit den verantwortlichen Personen der Nutzergruppen abzustimmen, wie der Sportbetrieb sicher und möglichst störungsfrei ablaufen kann.
- Prüfen Sie, ob für alle Anlagen, Einrichtungen und Geräte die notwendigen Betriebs-, Nutzungs- und Pflegeanleitungen vorhanden sind. Fordern Sie von den Herstellern bei Bedarf die Unterlagen an.
- Richten Sie sich nach den angegebenen Hinweisen zu Inspektion, Wartung und Instandhaltung.
- Informieren und verpflichten Sie die verantwortlichen Personen der verschiedenen Nutzergruppen über das Vorgehen zur Inspektion und Wartung sowie über das Verhalten bei festgestellten Mängeln. Tabelle 1 gibt Ihnen Hinweise zu verschiedenen Inspektionen, soweit der Hersteller nichts anderes vorgibt.
- Nutzen Sie die Checklisten und Informationen der VBG oder anderer Institutionen.
- Dokumentieren Sie Art und Umfang, wie Sie die verantwortlichen Personen hinsichtlich Nutzung und Inspektion informiert haben (Unterweisung).
- Erstellen Sie eine Unterlage für den Umgang mit festgestellten Beschädigungen und Mängeln. Legen Sie fest, wie die interne Kommunikation hierzu verläuft und wer für die Bearbeitung zuständig und verantwortlich ist.
- Dokumentieren Sie die Hauptinspektion.

Inspektionsart	Umfang	Durchführende Person	Intervall
Sichtprüfung, visuelle Inspektion	sichtbare Beschädigungen oder Mängel	zum Beispiel Trainer	vor jeder Nutzung von Sportanlage oder -gerät
Funktionsprüfung, operative Inspektion	sportfunktionale und wichtige sicherheitstechnische Anforderungen, wie zum Beispiel Festigkeit von Verbindungsstellen	beauftragte Person, die befähigt ist, den Zustand einzuschätzen; in der Regel als Eigenüberwachung	monatlich
Hauptinspektion	vollständige Prüfung aller sportfunktionalen und sicherheitstechnischen Anforderungen, wie zum Beispiel Standsicherheit und konstruktive Festigkeit	beauftragte Person, die befähigt ist, den Zustand festzustellen; in der Regel als Fremdüberwachung, zum Beispiel durch den Hersteller	jährlich

Tabelle 1: Hinweise zu Inspektionen der Sportanlagen und -geräte

## Nutzung einer bestehenden Anlage eines anderen Betreibers bzw. Eigentümers

Bei der Nutzung einer nicht-eigenen Anlage sowie der sich darauf befindlichen Einrichtungen und Geräte sind Sie nicht völlig aus der Verantwortung. Für den verkehrssicheren Zustand ist der Betreiber beziehungsweise Eigentümer verantwortlich, für die sichere Nutzung die verantwortliche Person des Sportvereins.

Im Folgenden geben wir Ihnen einige wichtige Hinweise für den sportspezifischen Betrieb einer nicht-eigenen Sportanlage:

- Holen Sie beim Betreiber die notwendigen Informationen ein, wie die Sportanlage, -einrichtungen und -geräte sicher genutzt werden können.
- Informieren und verpflichten Sie die verantwortlichen Personen der verschiedenen Nutzergruppen über die sichere Nutzung der Sportanlage, -einrichtungen und -geräte.
- Beachten Sie gegebenenfalls eine gegenseitige Beeinflussung beziehungsweise Gefährdung gleichzeitig aktiver Nutzergruppen. Hierbei ist es sinnvoll, mit den verantwortlichen Personen der Nutzergruppen – unter Umständen zusammen mit dem Betreiber – abzustimmen, wie der Sportbetrieb sicher und möglichst störungsfrei ablaufen kann.
- Eine Sichtprüfung ist vor jeder Benutzung erforderlich. Nutzen Sie die Checklisten und Informationen der VBG (siehe Kapitel 4) oder anderer Institutionen. In der Infobox sind einige Normen und andere Regelwerke genannt, die Anforderungen an die Sicherheit von neuen Sportanlagen und -geräten nennen. Diese Anforderungen stellen einen guten Maßstab für die Anforderungen an die Sicherheit von bestehenden Anlagen und Geräten dar. Normen und auch andere Regelwerke sind nicht kostenlos erhältlich. In kostenlos erhältlichen Informationsmedien von relevanten Institutionen (zum Beispiel DFB, DGUV zu Schulsportanlagen) sind diese Anforderungen entsprechend aufbereitet und zugänglich.
- Informieren und verpflichten Sie die verantwortlichen Personen der verschiedenen Nutzergruppen über das Verhalten bei festgestellten Mängeln. Eine vorgefertigte Unterlage zur Dokumentation der Mängel ist sinnvoll.
- Stimmen Sie mit dem Betreiber ab, wie die Kommunikationswege zu festgestellten Mängeln sind. Denken Sie hierbei auch an nachfolgende Nutzergruppen, die vom Betreiber oder von Ihnen informiert werden können.
- Stimmen Sie mit dem Betreiber ab, wie das Vorgehen ist, wenn bestimmte Anlagen, Einrichtungen oder Geräte nicht mehr sicher genutzt werden können und dementsprechend gesperrt werden müssen. Wer darf absperren? Gibt es Ausweichmöglichkeiten? Wer ist für die Instandsetzung verantwortlich? Wann kann der Betrieb wieder aufgenommen werden?

### DIN-Normen und weitere relevante Regelungen zum Sportstättenbau und -betrieb

- DIN 18032 Teile 1 bis 6 zu Sporthallen
- DIN 18035 Teile 1 bis 7 zu Sportplätzen
- DIN EN 14904; nach Erscheinen DIN EN 14904 Teile 1 bis 3 zu Mehrzweck-Sporthallenböden
- DIN 18036 Eissporthallen
- DIN EN 12193 Licht und Beleuchtung – Sportstättenbeleuchtung
- DIN SPEC 67600 Biologisch wirksame Beleuchtung – Planungsempfehlungen
- DIN EN 13200 Teile 1 bis 9 zu Zuschaueranlagen
- DIN 18040 Teile 1 bis 3 Barrierefreies Bauen – Planungsgrundlagen
- DIN 7899 Basketballgeräte – Anforderungen und Prüfverfahren einschließlich DIN EN 1270
- DIN 7900 Fußballtore – Konstruktionsmaße
- DIN EN 748 Fußballtore – Funktionelle und sicherheitstechnische Anforderungen, Prüfverfahren
- DIN EN 749 Handballtore – Funktionelle und sicherheitstechnische Anforderungen, Prüfverfahren
- DIN EN 1270 Basketballgeräte – Funktionelle und sicherheitstechnische Anforderungen, Prüfverfahren
- DIN EN 16579 Ortsveränderliche und standortgebundene Tore – Funktionale und sicherheitstechnische Anforderungen und Prüfverfahren
- DIN EN 16664 Leichtgewicht-Tore – Funktionale, sicherheitstechnische Anforderungen und Prüfverfahren
- RAL Gütezeichen Kunststofffrasensysteme in Sportfreianlagen ([www.zdb.de](http://www.zdb.de))
- RAL Gütezeichen Kunststoffbeläge in Sportfreianlagen ([www.zbd.de](http://www.zbd.de))
- RAL Gütezeichen Sportgeräte – Inspektion Wartung/Erstellung ([www.sichere-sporthalle.de](http://www.sichere-sporthalle.de))
- RAL Gütezeichen Sporthallenböden ([www.ggs-sportboden.de](http://www.ggs-sportboden.de))
- RAL Gütezeichen Tennen- und Naturrasenbaustoffe ([www.vero-baustoffe.de](http://www.vero-baustoffe.de))
- FLL Sportplatzpflegerichtlinien „Richtlinien für die Pflege und Nutzung von Sportanlagen im Freien, Planungsgrundsätze“ ([www.fll.de](http://www.fll.de))
- VBG-Fachwissen Fußballplätze sicher nutzen Professionelle Bedingungen für Training und Spiele auf Natur- und Kunststofffrasen
- VBG-Checkliste Sporthalle
- VBG-Checkliste Funktionsräume

## 2

## 2.3.2 Schutzausrüstung und Funktionskleidung

Persönliche Schutzausrüstungen, andere Ausstattungen oder Sport- und Funktionskleidung sollen die Anzahl oder Schwere von Verletzungen, Erkrankungen oder anderen körperlichen Einschränkungen verhindern oder mindern. Einige Sportfachverbände äußern sich detailliert hierzu, andere lassen die Verwendung offen oder schränken sie in mancher Hinsicht ein.

Grundsätzlich kann man alle Arten dieser Ausrüstung in drei Kategorien einteilen:

1. **Persönliche Schutzausrüstung (PSA)** im Sinne der achten Verordnung zum Produktsicherheitsgesetz (Verordnung über die Bereitstellung von persönlichen Schutzausrüstungen auf dem Markt – 8. ProdSV) beziehungsweise der Verordnung über Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Benutzung persönlicher Schutzausrüstungen bei der Arbeit (PSA-Benutzungsverordnung – PSA-BV). Diese PSA ist vom Hersteller als solche konzipiert und nach der Definition Vorrichtung und Mittel, das zur Abwehr und Minderung von Gefahren für Sicherheit und Gesundheit einer Person bestimmt ist und von dieser am Körper oder an Körperteilen gehalten oder getragen wird. Hierzu gehören zum Beispiel Eishockeyhelme und Schienbein- oder Knieschützer.
2. **Medizinische Hilfsmittel**, die bei körperlichen Schäden den Heilungsprozess unterstützen, gleichzeitig aber auch einen Schutz vor einer Verschlimmerung bieten. Hierzu gehören beispielsweise Tapeverbände, Orthesen und Gesichtsmasken. Diese Produkte unterliegen nicht den oben genannten Verordnungen und stellen somit keine PSA im eigentlichen gesetzlichen Sinne dar.
3. **Sport- oder Funktionskleidung**, die dafür gedacht ist, die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten oder zu verbessern, beispielsweise zur verbesserten Regeneration. Hierzu gehören unter anderem Wetterschutzkleidung, Kompressionsbekleidung oder Kinesio-Tape.

Für die Verwendung der PSA gibt es eindeutige verbindliche Grundlagen. Grundsätzlich muss durch eine Gefährdungsbeurteilung geprüft werden, welche PSA erforderlich ist, um einen Schutz gegenüber der zu verhütenden Gefährdung zu bieten, ohne selbst eine größere Gefährdung mit sich zu bringen. Bringt das Tragen von PSA eine erhöhte Gefährdung für andere Personen (Mit- oder Gegenspieler) mit sich,

dann ist eine Abwägung vorzunehmen. Hilfreich für die Gefährdungsbeurteilung sind die Sportregelwerke, welche eine Schutzausrüstung vorschreiben. Es ist dennoch zu prüfen, ob nicht weitere PSA notwendig oder sinnvoll ist. Diese Prüfung ist in jedem Fall vorzunehmen, wenn das Sportregelwerk keine PSA vorschreibt. Die PSA ist den Sportlern immer vom Sportunternehmen zur Verfügung zu stellen.

Im Folgenden geben wir Ihnen einige wichtige Hinweise, worauf bei der Nutzung von PSA zu achten ist:

- Schaffen Sie nur PSA an, die die Anforderungen der 8. ProdSV erfüllen und bei denen dies durch das CE-Zeichen erkenntlich wird.
- Nutzen Sie die Erfahrungen und Ansprüche der Nutzer. Diese sind vor der Beschaffung anzuhören.
- Wenn ein Sportler für sich persönlich eine PSA für sinnvoll hält, dann sollten Sie diese beschaffen – auch wenn das Sportregelwerk keine PSA vorschreibt und diese durch die Gefährdungsbeurteilung nicht erforderlich ist. Beispiele: Kopfschutz für Fußballtorwart, Zahnschutz.
- Informieren (als ein Bestandteil einer Unterweisung) und verpflichten sie die Sportler zum Tragen der vollständigen PSA. Eine Manipulation der PSA (Entfernen von Teilen der PSA oder das Bekleben) ist nicht zulässig.
- Bei wettkampfnahem Training ist das Tragen der vollständigen PSA notwendig. Dies ist auch aus trainingswissenschaftlicher Sicht zum anforderungsgerechten Training sinnvoll.
- In der Einspielphase vor dem Wettkampf ist das Tragen der vollständigen PSA notwendig.
- Die PSA unterliegt dem Verschleiß und muss regelmäßig geprüft und bei Bedarf gewartet, instandgesetzt oder ausgetauscht werden. Legen Sie unter Beachtung der Herstellerinformation – gegebenenfalls gemeinsam mit den Nutzern – fest,
  - wer die PSA prüft,
  - wie die Prüfintervalle sind und
  - wie das weitere Vorgehen zur Wartung, Instandsetzung und zum Austausch ist.
- PSA muss hygienisch einwandfrei sein. Überlegen Sie gemeinsam mit den Nutzern und dem Betriebs- oder Vereinsarzt, wie die Lagerung und Pflege der PSA gestaltet werden kann. Beachten Sie auch die Hinweise der Hersteller.
- Unter Umständen sind Hautschutzmaßnahmen erforderlich, zum Beispiel, wenn über längere Zeit Handschuhe getragen werden müssen. Hierzu berät Sie Ihr Betriebs- oder Vereinsarzt.

Medizinische Hilfsmittel werden im Falle einer Verletzung vom Arzt verordnet. Kostenträger ist im Falle eines Arbeitsunfalles die gesetzliche Unfallversicherung, im Falle einer sonstigen Erkrankung oder Verletzung die gesetzliche oder private Krankenkasse. Die Kostenträger müssen und dürfen die Kosten nur für die Dauer der Heilbehandlung und bei Vorliegen einer medizinischen Notwendigkeit übernehmen. Soll diese medizinische Ausrüstung anschließend noch genutzt werden, müssen die Kosten anderweitig, entweder vom Sportunternehmen oder vom Sportler, getragen werden. Gleiches gilt, wenn die Ausrüstung als präventive Maßnahme, quasi als PSA, genutzt wird. Hier muss das Sportunternehmen die Kosten übernehmen. Dies gilt zum Beispiel, wenn eine Wettkampfordnung das Tragen einer Sprunggelenkstabilisierungshilfe (Orthese oder Tape) vorschreibt.

Gehen Sie bei der Überlegung, ob medizinische Hilfsmittel als PSA eingesetzt werden, analog der oben genannten Punkte vor. Berücksichtigen Sie, dass medizinische Hilfsmittel, zum Beispiel Tape, bei hoher sportlicher Belastung ihre Schutzwirkung nach kurzer Zeit verlieren können.

Sport- oder Funktionskleidung unterliegt in der Regel keinen wesentlichen Normen hinsichtlich seiner Schutzwirkung. Hier ist der Hersteller frei in den

Überlegungen, welche Funktion vorhanden sein soll, sowie ob und wie dies nachgewiesen wird. Eine Ausnahme bildet Wetterschutzkleidung. Kleidung, die gemäß § 23 DGUV Vorschrift 1 vor Unfall- oder Gesundheitsgefahren schützt, muss bestimmte Kriterien erfüllen. Diese Kleidung sowie notwendige Hautschutzmaßnahmen müssen vom Sportunternehmer zur Verfügung gestellt werden. Gehen Sie auch bei der Auswahl der Wetterschutzkleidung so vor, wie bei den genannten Punkten zur PSA beschrieben.

Wenn der Trainer, die Sportler oder andere Personen im Sportunternehmen Funktionskleidung oder andere funktionale Hilfsmittel für sinnvoll halten, sollten Sie auf folgende Empfehlungen achten:

- Ist die vom Hersteller beworbene Wirkung tatsächlich nachgewiesen?
- Sind neben der möglichen Wirkung auch unerwünschte Nebenwirkungen vorhanden oder möglich?
- Nutzen Sie die Erfahrungen und Ansprüche der Sportler.
- Holen Sie gegebenenfalls die Meinung eines Experten ein.

Manchmal kann es sinnvoll sein, eine Funktionskleidung zu beschaffen, wenn durch das Tragen eine placeboähnliche Wirkung für eine bessere Konstitution oder Regeneration eintritt.

### DIN-Normen

- DIN EN ISO 10256 Kopf- und Gesichtsschutz zur Benutzung beim Eishockey
- DIN EN ISO 10256-1 Schutzausrüstung zum Gebrauch beim Eishockey – Teil 1: Allgemeine Anforderungen
- DIN EN ISO 10256-2 Schutzausrüstung zum Gebrauch beim Eishockey – Teil 2: Kopfschutz für Eisläufer
- DIN EN ISO 10256-3 Schutzausrüstung zum Gebrauch beim Eishockey – Teil 3: Gesichtsschützer für Eisläufer
- DIN EN ISO 10256-4 Schutzausrüstung zum Gebrauch beim Eishockey – Teil 4: Kopf- und Gesichtsschutz für Torhüter
- DIN CEN/TS 15256 Schutzkleidung – Hand-, Arm-, Bein-, Genital- und Halsschützer zur Benutzung beim Eishockey – Protektoren für Spieler außer Torwarte – Anforderungen und Prüfverfahren
- DIN EN 13061 Schutzkleidung – Schienbeinschützer für Fußballspieler – Anforderungen und Prüfverfahren
- DIN EN 16027 Schutzkleidung – Handschuhe mit Schutzwirkung für Fußballtorwarte
- DIN EN 15613 Knie- und Ellbogenschützer für den Hallensport – Sicherheitstechnische Anforderungen und Prüfverfahren
- DIN EN 340 Schutzkleidung – Allgemeine Anforderungen
- DIN EN 342 Schutzkleidung – Kleidungssysteme und Kleidungsstücke zum Schutz gegen Kälte
- DIN EN 343 Schutzkleidung – Schutz gegen Regen

# 2



## 2.4 Diagnostik und Versorgung

### 2.4.1 Sportmedizinische Untersuchungen

Sportmedizinische Untersuchungen, im Sinne einer präventiv ausgerichteten Eingangsuntersuchung und sportartspezifischen Gesundheitsfürsorge, helfen Ihnen dabei, die Gesundheit Ihrer Sportler zu erhalten und zu fördern. Risikofaktoren für Verletzungen und Gesundheitsschäden können zu einem frühen Zeitpunkt identifiziert und bleibende Sportschäden abgewendet werden. Durch das frühzeitige Erkennen und Behandeln möglicher Funktionsstörungen und Anomalien sowie auch akuter Sportverletzungen und beginnender Sportschäden tragen Sie zum Erhalt der Leistungsfähigkeit Ihrer Spieler bei.

Bei der sportmedizinischen Untersuchung sind standardisierte sportmedizinische Untersuchungsbögen gemäß den Lizenzierungsbestimmungen der Ligaorganisation oder des Verbandes zu verwenden. Diese bestehen aus einem orthopädisch-chirurgischen sowie einem internistisch-allgemeinmedizinischen Teil.

Sind in den Lizenzierungsbestimmungen keine Untersuchungsstandards vorgegeben, ist der sportärztliche Untersuchungsbogen (mindestens Gesundheitsbeurteilung und kleine Orthopädie) des DOSB zu nutzen.

Führen Sie die sportmedizinische Untersuchung vor Saisonbeginn durch. Stoßen neue Sportler während der laufenden Saison zum Kader hinzu, brauchen Sie für diese nur dann eine sportmedizinische Untersuchung durchzuführen, wenn diese zu Saisonbeginn vom abgebenden Verein nicht adäquat durchgeführt wurde oder deren Ergebnisse nicht vorliegen.

Beachten Sie, dass der Nachweis der Sporttauglichkeit stets vom Verein, vom beauftragten Arzt und vom Spieler gemeinsam zu unterzeichnen ist.

Die Verpflichtung zur sportmedizinischen Untersuchung ergibt sich bereits aus den Ligastandards, der Lizenzordnung, der Spielordnung oder weiteren Richtlinien innerhalb der Sportarten.



*Sportmedizinische Untersuchungsbögen für Ihre Sportart finden Sie unter [vbg.de/sportvereine](http://vbg.de/sportvereine) (Suchbegriff: „Sportmedizinische Untersuchungsbögen“)*

## 2.4.2 Ergänzende Untersuchungen

Neben den internistisch-orthopädischen Pflichtuntersuchungen sind weitere ergänzende fachärztliche Untersuchungen, zum Beispiel zahnärztliche, kieferorthopädische, augenärztliche, ernährungsmedizinische oder sportpsychologische Untersuchungen sinnvoll. Diese sollten vom Mannschaftsarzt koordiniert werden. Tauschen Sie sich hierzu mit Ihrem Mannschafts- und Betriebsarzt aus und binden Sie, wenn nötig, weitere Experten ein, um Ihr Vereinsnetzwerk zu stärken.

Psychische Gesundheit bildet eine Leistungsreserve ab, ohne die langfristig keine Höchstleistungen zu erwarten sind. Denn Profisport, aber auch Sport neben dem eigentlichen Beruf, verlangt den Athleten einiges ab, physisch wie psychisch. Sie stehen in bestimmten Wettkampf- und Trainingssituationen, beim Umgang mit Verletzungen oder sozialen Aspekten vor großen psychischen Herausforderungen, die es zu meistern gilt. Zufriedenheit, Motivation sowie körperliche und psychische Gesundheit stehen in direktem Zusammenhang mit der Leistungsfähigkeit. Insbesondere im Nachwuchsbereich trägt der Sport zudem zur Persönlichkeitsentwicklung der Sportler bei. In den Fußball-Nachwuchsleistungszentren ist deshalb eine pädagogische und psychologische Betreuung bereits verpflichtend.

Das Arbeitsschutzgesetz sieht vor, dass auch die psychischen Belastungen in der Gefährdungsbeurteilung zu dokumentieren sind (siehe Kapitel 1.5). Daher muss auch die sportpsychologische Betreuung der Athleten im bezahlten Sport einen hohen Stellenwert einnehmen und als entsprechende Maßnahme in der Gefährdungsbeurteilung dokumentiert werden. Damit dies gelingt, müssen Trainer und Mannschaftsärzte dazu befähigt sein, psychische Belastungen zu erkennen und sie durch geeignete Maßnahmen zu reduzieren. Ziel muss es sein, negativen Beanspruchungsfolgen entgegenzuwirken sowie Gesundheit und Leistungsfähigkeit sicherzustellen.

Trainer und Mannschaftsarzt tragen somit maßgeblich zu einer Präventionskultur bei, in der offen über psychische Belastungen und Beanspruchungsfolgen gesprochen wird. Sie sind für das Klima in einer Mannschaft verantwortlich und stehen in regelmäßigem Kontakt mit den Athleten. Sie verweisen im Bedarfsfall auf Unterstützungsangebote und stellen sicher, dass betroffene Athleten erfolgreich in den Trainings- und Spielbetrieb integriert sind oder zurückkehren können.

### Weiterführende Informationen

#### VBG-Seminare

Die VBG bietet für Führungskräfte und Unternehmer Seminare zum Thema „Sicher und gesund führen“ an. Schwerpunkte sind unter anderem die Förderung der Teamentwicklung und Feedback als Führungsinstrument.  
[www.vbg.de/seminare](http://www.vbg.de/seminare)

#### Initiative „Mental gestärkt“

Informationen zu Fortbildungsmöglichkeiten und Hilfestellungen zur Früherkennung von psychischen Problemlagen und schnellen und heimatnahen Vermittlung im Bedarfsfall stellt Ihnen die Initiative „Mental gestärkt“ zur Verfügung.  
[www.mentalgestaerkt.de](http://www.mentalgestaerkt.de)

#### Weiteres VBG-Informationsmaterial

Weiteres Informationsmaterial der VBG zum Thema psychische Gesundheit:

- Broschüre VBG-Fachwissen „Gesund und erfolgreich führen“
- Broschüre VBG-Fachwissen „Burnout erkennen, verstehen, bekämpfen“
- Medium „Diagnostik & Betreuung im Fußball – Schwerpunkt: Psychische Gesundheit“

[www.vbg.de/medien-center](http://www.vbg.de/medien-center)

#### Praxisordner „Kein Stress mit dem Stress“

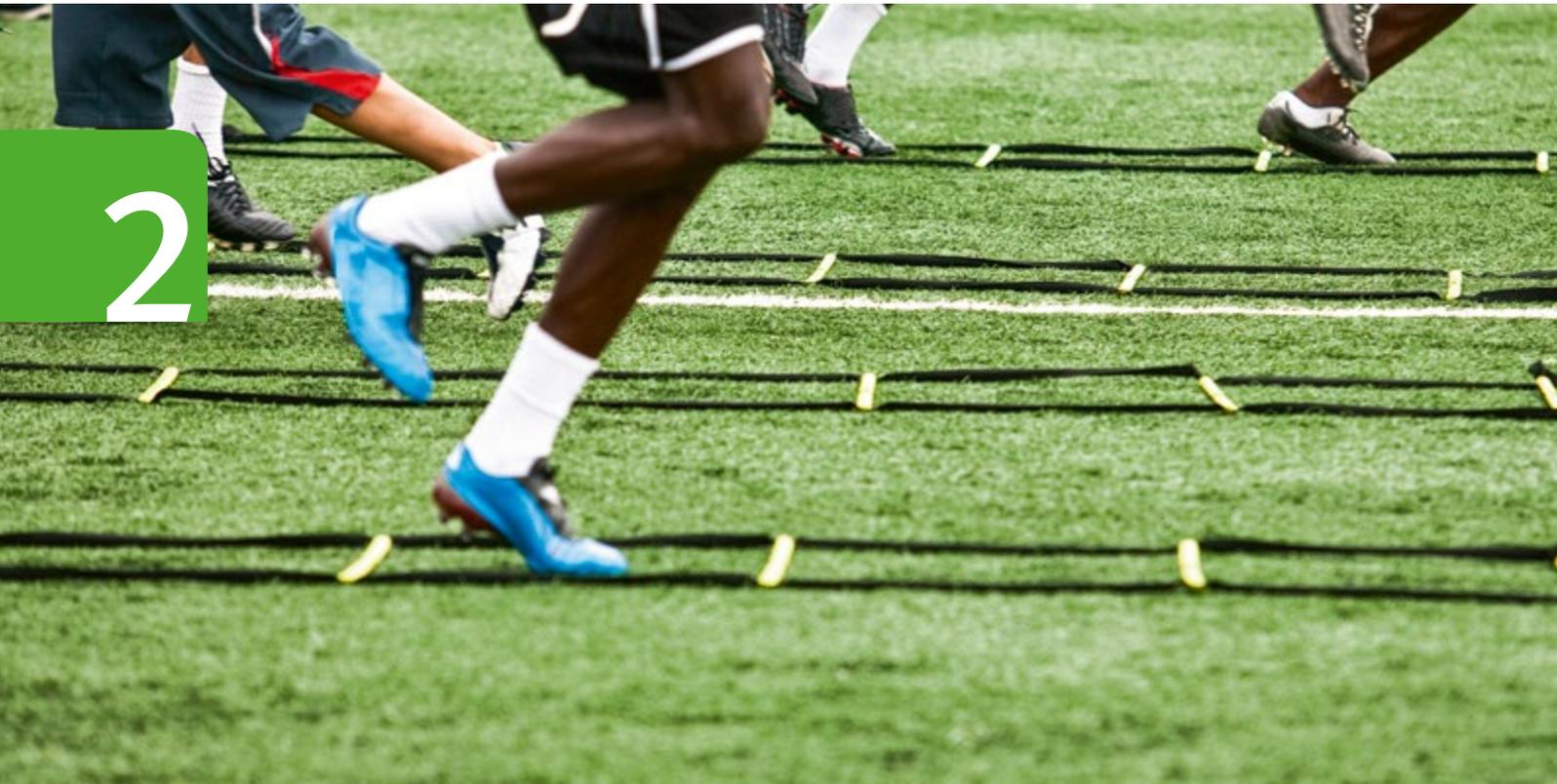
Tipps und Lösungen zur Entwicklung mentaler Stärke und psychischer Gesundheit im bezahlten Sport, insbesondere für Trainer, bietet der Praxisordner „Kein Stress mit dem Stress“. Dieser ist ein Gemeinschaftsprodukt des Deutschen Fußball-Bundes, der Deutschen Sporthochschule Köln, des Projekts „Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt – psyGA“, der Robert-Enke-Stiftung und der VBG.

[www.psyga.info](http://www.psyga.info)

#### Expertenliste

Suchen Sie sportpsychologische Experten in Ihrer Nähe, können Sie diese auf der Expertenliste des Bundesinstituts für Sportwissenschaft finden.

<http://bisp-sportpsychologie.de> (Suchbegriff „Expertenliste“)



### 2.4.3 Präventiv- und Leistungsdiagnostik

Viele Verletzungen im Sport haben individuelle, physiologische Defizite als Ursache. Hierzu zählen unter anderem Kraft-, Mobilitäts- und Koordinationsdefizite sowie muskuläre Dysbalancen. Diese Defizite gilt es gezielt aufzuarbeiten, um die Leistungsfähigkeit der Athleten zu steigern und Verletzungen zu vermeiden.

#### Präventivdiagnostik

Die VBG-Präventivdiagnostik hilft Ihnen dabei, individuelle Risikofaktoren von Athleten zu identifizieren und korrigierende Übungen abzuleiten.

**Tipp:** Sparen Sie mit Hilfe des VBG Prämienverfahrens bares Geld!

Die VBG übernimmt 40 % Ihrer Investitionskosten. Wird die Präventivdiagnostik von internen Fachkräften (Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Athletiktrainern, M-Ärzte, D-Ärzte) im Rahmen ihrer normalen Vereinstätigkeit durchgeführt, werden 40 % der Summe des Kostenvoranschlags (1.200 €) als Berechnungsgrundlage herangezogen.



*Das zugehörige Testmanual finden Sie unter [www.vbg.de](http://www.vbg.de) (Suchbegriff: „Präventivdiagnostik für den bezahlten Sport“).*

Kommt es im Saisonverlauf zu einer Verletzung, sollten Sie die präventiv- und leistungsdiagnostischen Daten (Baseline-Testung) als gesunde Referenzwerte im Rehabilitationsverlauf nutzen.

*Auswahl aller prämiierungswürdigen Diagnostikverfahren und die dazugehörigen Protokolle und Unterlagen finden Sie unter [www.vbg.de](http://www.vbg.de) (Suchbegriff: „Prämienverfahren Sport“).*



#### Leistungsdiagnostik

Neben der Überprüfung grundlegender Bewegungsmuster stellt auch eine gut geplante Leistungsdiagnostik einen wichtigen Baustein dar, um das Training optimal zu steuern und Leistungsreserven innerhalb der individuellen und sportartspezifischen Kernkompetenzen (Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Schnelligkeit etc.) aufzudecken.

Praktikable Tests in den Kategorien Konstitution, Beweglichkeit, Rumpf- und Beinachsenstabilität, Ausdauer und Agilität stellt die VBG unter [www.vbg.de/sportvereine](http://www.vbg.de/sportvereine) bereit.



## 2.4.4 Erste Hilfe und Erstversorgung

Kommt es trotz Präventivarbeit zu einer Verletzung oder einem Unfall, ist im Ernstfall eine optimale Erste Hilfe und Erstversorgung sowie ein adäquates Notfallmanagement entscheidend. Dazu gehören ausgebildete Ersthelfer im Verein sowie die richtige Organisation von Erste-Hilfe-Maßnahmen.

Wie aus dem Kapitel 1.8 hervorgeht, gehört es zu den Unternehmerpflichten, die Voraussetzungen für eine optimale Erste Hilfe zu gewährleisten. Dazu gehört:

- Sorgen Sie für ausgebildete Ersthelfer in Ihrem Verein.
- Achten Sie darauf, dass die Ausbildung zum Ersthelfer regelmäßig aufgefrischt wird.
- Vergewissern Sie sich, dass das Erste-Hilfe-Material in ausreichender Menge vorhanden ist und sich in einem funktionsfähigen Zustand befindet.
- Sorgen Sie dafür, dass immer ein funktionierender Notruf direkt zugänglich ist (Telefon, Handy).
- Informieren Sie auch Ihre Spieler darüber, wer im Verein Ersthelfer ist, wo sich das Erste-Hilfe-Material befindet und wie das Absetzen eines Notrufs erfolgt.



Weitere Hinweise finden Sie in der DGUV Information 204-006 „Anleitung zur Ersten Hilfe“.

Die Kosten der Ersten Hilfe (zum Beispiel Pflaster, Tape-Verbände, Eis-Box etc.) gehen zu Lasten des Vereins als Unternehmer. Hierzu gehören auch Leistungen, die medizinische Laien (Ersthelfer) im Rahmen der Ersten Hilfe durchführen.

Während die Erste Hilfe medizinische, organisatorische und betreuende Maßnahmen an Erkrankten und Verletzten mit einfachen Mitteln umfasst (DIN 13050), ist die Erstversorgung durch qualifiziertes und entsprechend geschultes Personal zu erbringen und damit Beginn der Rehabilitation am Unfallort. Für eine reibungslose Erstversorgung ist es besonders wichtig, dass alle Beteiligten im Verein über die Abläufe und Entscheidungswege im Ernstfall informiert sind.

Ein hilfreiches und einfaches Tool für die optimale Koordinierung beim Auftreten von Verletzungen stellt ein vereinsspezifisches Erstbehandlungsschema dar, welches die Behandlungskette im Ernstfall für alle Beteiligten ersichtlich macht. Achten Sie darauf, dass hierbei auch die Besonderheiten beim Training, beim Heim- oder Auswärtsspiel oder im Trainingslager berücksichtigt werden.

Ein Praxisbeispiel für ein vereinsspezifisches Erstbehandlungsschema finden Sie im Ordner „Diagnostik & Betreuung im Fußball“ im Kapitel beziehungsweise Themenheft „Erste Hilfe“.

Die Inhalte des Ordners finden Sie unter [www.vbg.de](http://www.vbg.de) (Suchbegriff: „Diagnostik und Betreuung im Fußball“).



In Deutschland werden pro Jahr mehr als 44.000 leichte Schädelhirnverletzungen im Sport diagnostiziert. Weitaus höher dürfte die Zahl der nicht dokumentierten Fälle sein, denn nicht jedes leichte Schädel-Hirn-Trauma (SHT) wird als solches erkannt beziehungsweise entsprechend behandelt.

Die VBG bietet im Rahmen der Initiative „Schütz Deinen Kopf!“ ([www.schuetzdeinenkopf.de](http://www.schuetzdeinenkopf.de)) die kostenfreie App „GET – Gehirn Erschüttert?“ an. Durch einfach anzuwendende Tests unterstützt diese App Sportler, Trainer, Physiotherapeuten, Betreuer, Lehrer und Eltern bei der Früherkennung von Gehirnerschütterungen im Sport und bietet Informationen rund um die Problematik. Innerhalb von wenigen Minuten kann die Möglichkeit einer Gehirnerschütterung mittels Symptomerfassung, Gedächtnistest, Reaktionstest, Testung der Augenfunktion und einem Gleichgewichtstest ermittelt werden. Durch das Anlegen einer Baseline können für die Testung im Notfall individuelle Vergleichswerte gespeichert werden.

Die App finden Sie in den entsprechenden Stores.



Apple iTunes



Google Play



Microsoft



## 2



### 2.4.5 Return-to-Competition

Eine Vorverletzung stellt den größten Risikofaktor für eine erneute Verletzung dar.<sup>7</sup> Es erscheint daher unabdingbar, sich bereits im Vorfeld auf das hochwahrscheinliche Auftreten von Verletzungen vorzubereiten, um sekundär- beziehungsweise tertiärpräventiv das Risiko für Rezidiv- und Folgeverletzungen möglichst zu minimieren.

Verletzungen sind ebenso wie die betroffenen Sportler individuell zu betrachten. Die Detailausprägung und Schwere der Verletzung, das Anforderungsprofil der Sportart, der Fitnesszustand des Athleten und die Motivation im Rehabilitationsverlauf haben beispielsweise wesentlichen Einfluss auf die Ausfallzeit eines Sportlers. Die Rückkehr in das uneingeschränkte Mannschaftstraining kann daher auch nicht allein zeitorientiert betrachtet werden, sondern sollte anhand objektiver Kriterien bestimmt werden.

Für schwerwiegende Verletzungen, wie die Ruptur des vorderen Kreuzbands oder ein Schädel-Hirn-Traumata, hat die VBG gemeinsam mit Experten bereits objektive Teststandards entwickelt. Doch auch für weitere Verletzungen sollten, wie im Kapitel 2.4.3 beschrieben, die leistungsdiagnostischen Parameter der Baseline-Testung auch im Rehabilitationsverlauf erhoben werden, um objektiv über eine Rückkehr in den Wettkampfsport zu entscheiden und mögliche Defizite aufzudecken.



*Das Return-to-Competition-Testmanual zur Beurteilung der Spielfähigkeit nach Ruptur des vorderen Kreuzbands finden Sie unter [www.vbg.de](http://www.vbg.de) (Suchbegriff: „Return to competition“).*

*Den Algorithmus zur praxisgerechten Diagnostik und Therapie bei Schädel-Hirn-Traumen im Sport finden Sie unter [www.vbg.de](http://www.vbg.de) (Suchbegriff: „Schädel-Hirn-Trauma“).*



Unzureichend auskurierte Gehirnerschütterungen können schwerwiegende (Spät-)Folgen verursachen und zum Karriereende oder erheblichen Beeinträchtigungen des alltäglichen Lebens führen. Die strenge Kontrolle bei der Rückkehr zur uneingeschränkten Wettkampffähigkeit ist daher unabdingbar. Eine Rückkehr zum Sport sollte hier frühestens nach 6–7 Tagen erfolgen. Die Ausfallzeit kann aber bei andauernden Symptomen und Beschwerden auch länger ausfallen.

Die VBG stellt Ihnen im Ordner „Diagnostik & Betreuung im Fußball“ im Themenheft/Kapitel „Erste Hilfe“ ein 6-Stufen-Protokoll zur Verfügung. Es hilft Ihnen im Ernstfall dabei, den Sportler bestmöglich auf dem Weg zurück zum Sport zu begleiten.

*Die Inhalte des Ordners finden Sie unter [www.vbg.de](http://www.vbg.de) (Suchbegriff: „Diagnostik und Betreuung im Fußball“).*



<sup>7</sup> Fulton et al., 2014



## 2.4.6 Medikamente und Doping-Prävention

Die Sportverbände und -ligen bekennen sich zum Dopingverbot und veröffentlichen hierzu entsprechende Anti-Doping-Bestimmungen, die sich auf die Vorgaben der nationalen (NADA) und weltweiten Anti-Doping-Agentur (WADA) beziehen.

Machen Sie sich mit diesen Bestimmungen regelmäßig vertraut und benennen Sie, wenn nicht bereits verpflichtend durch die Ligabestimmungen, einen Anti-Doping-Beauftragten im Verein. Kommunizieren Sie, zum Beispiel gemeinsam mit Ihrem Mannschaftsarzt oder Anti-Doping-Beauftragten, diese Regularien und Hinweise an Trainer und Spieler.

Helfen Sie dabei, Ihre Spieler für Dopingrisiken und die Gefahren verunreinigter Nahrungsergänzungsmittel zu sensibilisieren. Im Profifußball finden Sie zum Beispiel ein Unterstützungsangebot für Fortbildungen durch die Vereinigung der Vertragsfußballer (VDV).



Nähere Informationen zu den Angeboten des VDV finden Sie unter [www.spielergewerkschaft.de/de/Support/Anti-Doping.htm](http://www.spielergewerkschaft.de/de/Support/Anti-Doping.htm).

Eine Übersicht über auf Dopingsubstanzen getestete Nahrungsergänzungsmittel bietet die Kölner Liste, die Sportler davor bewahren kann, in die Dopingfalle zu tappen. Mit NADAMED stellt Ihnen die NADA ein kostenfreies Online-Tool zur Verfügung. Damit können Athleten bei Unsicherheit selbst überprüfen, ob die Einnahme eines Medikaments im und außerhalb des Wettkampfs bedenklich ist.

Nähere Informationen zur Initiative „Gemeinsam gegen Doping“ finden Sie unter [www.gemeinsam-gegen-doping.de](http://www.gemeinsam-gegen-doping.de).



Nähere Informationen zum NADA-Online-Tool finden Sie unter [www.nada.de](http://www.nada.de) (Suchbegriff: „Nadamed“).



Selbstmedikation, insbesondere mit Schmerzmitteln, stellt ein weit verbreitetes Phänomen vom Amateur- bis zum Spitzensport dar. Diese kann jedoch zu unerwünschten und gesundheitsschädlichen Neben- oder Wechselwirkungen führen.<sup>8</sup>

Sorgen Sie in Absprache mit dem Mannschaftsarzt dafür, dass jegliche Medikation der Athleten dem Arzt bekannt gegeben wird und klären Sie Ihre Spieler über die Gefahren eines Medikamentenmissbrauchs und verunreinigter Nahrungsergänzungsmittel auf.

<sup>8</sup> u. a. Tscholl, 2014, 2015

# 2



## 2.5 Training und Regeneration

Die Bereiche Training und Regeneration, also die gezielte Be- und Entlastung, stellen im Sinne des Superkompensationsmodells die Grundlage für die mittel- und langfristige Leistungsentwicklung der Athleten dar.

Eine bestmögliche Abstimmung von Belastungsumfängen und -intensitäten mit den darauffolgenden Erholungsphasen, also einer gut abgestimmten Reizdichte, ist somit grundlegend für die kontinuierliche Steigerung der athletischen Komponenten. Im Umkehrschluss bildet eine zu hohe Reizdichte mit zu kurzen Phasen der Regeneration die Gefahr von Leistungseinbußen. Zudem steigt das Verletzungsrisiko der Spieler in diesen Phasen.

Gleiches gilt auch, wenn die Belastungsumfänge und Intensitäten nicht behutsam, sondern zu kurzfristig gesteigert werden. Diese kommt häufig in Vorbereitungsphasen nach der Sommer- oder Winterpause, bei Trainer- beziehungsweise Mannschaftswechseln, nach der Rückkehr eines verletzten Spielers oder bei Nachwuchsspielern, die in mehreren Mannschaften gleichzeitig eingesetzt werden, vor.

Somit ist eine gute Periodisierung, unabhängig von den gewählten Trainingsinhalten, neben der Grundlage für Leistungsoptimierung bereits die erste Präventivmaßnahme zur Reduktion von Sportverletzungen. Im weiteren Verlauf dieses Kapitels soll dies weiter vertieft und Inhalte aus den Bereichen Training und Regeneration dargestellt werden.



Unter **Belastung** werden objektive, von außen auf Menschen, hier Sportler, wirkende Faktoren verstanden – wie zum Beispiel zu laufende Strecke, Trainingspensum oder Zuschauerlärm. Die Belastung ist für alle Betroffenen gleich.

Unter **Beanspruchung** werden die subjektiven Folgen einer Belastung verstanden. Diese lassen sich unterteilen in

- physische (zum Beispiel Beanspruchung des Herz-Kreislaufsystems und der Muskulatur) und
- psychische Beanspruchung (zum Beispiel der Aufmerksamkeit und des Gedächtnisses).

Die Beanspruchung ist für jeden Menschen individuell und hängt neben den allgemeinen körperlichen und psychischen Eigenschaften auch vom aktuellen Ist-Zustand (zum Beispiel Ermüdung, Verletzungssituation, privater oder beruflicher psychischer Stress) des Sportlers ab.

## 2.5.1 Belastung und Beanspruchung

Die Unterscheidung der Begriffe „Belastung“ und „Beanspruchung“ gewinnt in Hinblick auf die im Einleitungstext zu diesem Kapitel dargestellte Bedeutung der Periodisierung an großer Relevanz. Die Frage, die sich daraus für Trainer ergibt, sollte sein: Welches Verhältnis von Be- und Entlastung ist optimal? Bei dieser Überlegung wird schnell klar, dass sich hier keine pauschale Aussage treffen lässt, sondern individuelle Faktoren eine entscheidende Rolle spielen. Insbesondere in Mannschaftssportarten muss sich der Trainer darüber im Klaren sein, dass seine im Training gesetzte Belastung für jeden Spieler eine andere subjektive Beanspruchung darstellt.

Die Belastung stellt somit die objektive Größe dar, also beispielsweise ein 100-Meter-Sprint. Selbst wenn alle Spieler diese Belastung in exakt derselben Zeit und unter identischen Rahmenbedingungen absolvieren würden, ist die Beanspruchung für jeden Spieler unterschiedlich. Unter Beanspruchung wird in diesem Fall das subjektive Empfinden der Anstrengung und die individuelle Reaktion auf die Belastung – und damit zum Beispiel die notwendige Regenerationszeit – verstanden.

Folglich ist die Dokumentation von Trainingsumfängen und Intensitäten sinnvoll, um die objektive Belastung zu steuern und zu kurzfristige Belastungssprünge zu vermeiden, jedoch sollte diese um die Dokumentation subjektiver Beanspruchungsparameter ergänzt werden. Dies könnte beispielsweise über die adaptierte RPE-Skala (Received Perception of Exertion) geschehen, bei der die Spieler eine halbe Stunde nach der Belastung den Grad der individuellen Beanspruchung auf einer Skala von 0–10 kennzeichnen. Mit Hilfe dieses simplen Tools kann die Belastung zuvor stark beanspruchter Spieler reduziert werden, um Leistungseinbußen und Verletzungen durch Überbeanspruchung zu vermeiden.

*Die Inhalte des Ordners finden Sie unter [www.vbg.de](http://www.vbg.de) (Suchbegriff: „Diagnostik und Betreuung im Fußball“).*



Ein simples Tool zur Abfrage der mentalen und physiologischen Beanspruchung der Sportler ist im Ordner „Diagnostik & Betreuung im Fußball“ im Kapitel/Themenheft „Regeneration“ zu finden. Auch die Tabelle zur Verletzungsdokumentation enthält ein Tool zur Erfassung der Intensität von Training und Wettkampf.

## 2

## 2.5.2 Präventive Trainingsmaßnahmen

Training im Allgemeinen stellt zunächst eine systematische und wiederholende Reizsetzung dar. Ziel ist es die körperliche, kognitive und emotionale Konstitution in Richtung einer erhöhten Leistungsfähigkeit in der jeweiligen Sportart zu verbessern.

Bei präventiven Trainingsmaßnahmen steht das Vermeiden von Sportverletzungen im Vordergrund. Folglich gilt es hierbei die Sportler so vorzubereiten, dass sie verletzungssträchtige Situationen entweder frühzeitig erkennen (Kognition) und somit vermeiden können, oder diese Situationen unverletzt überstehen. Verletzungssträchtige Situationen wie Zweikämpfe, Sprünge, Landungen oder Richtungswechsel im (Mannschafts-)Sport sind in der Regel jedoch nicht vermeidbar. Deshalb gilt es, die athletischen und technischen Fertigkeiten der Sportler so zu entwickeln, dass sie unverletzt aus diesen Situationen hervorgehen.

Dabei ist festzuhalten, dass eine derart ausgerichtete athletische und technische Ausbildung der Sportler gleichzeitig leistungssteigernd wirkt. Hinzu kommt, dass unverletzten Athleten mehr Zeit zum Trainieren und somit zur Steigerung der eigenen Leistungsfähigkeit zur Verfügung steht, als denen, die verletzungsbedingt pausieren müssen. Entsprechend dienen präventive Trainingsmaßnahmen gleichermaßen der Vermeidung von Verletzungen und der Leistungssteigerung.

Die inhaltliche Ausgestaltung präventiver Trainingsmaßnahmen kann und sollte interindividuell stark differieren. Zwar weisen verschiedene Präventionsprogramme (zum Beispiel FIFA 11+) nach, dass sie die Anzahl bestimmter Verletzungen über gesamte Mannschaften hinweg reduzieren können. Eine individualisierte Ausrichtung der Inhalte erscheint jedoch angesichts der zu Beginn des Kapitels dargestellten Erkenntnisse als sinnvoll.

Um also zielgerichtete präventive Trainingsmaßnahmen ableiten zu können, gilt es vorherrschende Risikofaktoren zu beschreiben. Diese lassen sich in intrinsische und extrinsische Risikofaktoren unterscheiden. Letztere umfassen unter anderem die durch das Anforderungsprofil der Sportart, die Spielposition und die (taktische) Spielweise geprägten, auf den Athleten einwirkenden Belastungen.

Folglich bedarf es hier einer präzisen Beschreibung des Anforderungsprofils einzelner Positionsgruppen beziehungsweise im Idealfall einzelner Spieler. Intrinsische Risikofaktoren wie Beweglichkeits- oder Kraftdefizite lassen sich durch unterschiedliche motorische Tests identifizieren (siehe Kapitel 2.4.3).

Aus der Zusammenfassung der intrinsischen und extrinsischen Risikofaktoren ergibt sich für jeden Spieler ein Risikoprofil, welches eine Ableitung individueller Trainingsinhalte ermöglicht.

Grundsätzlich umfasst das Portfolio der präventiven Trainingsinhalte alle Bereiche der Trainingslehre – also die konditionellen Komponenten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit sowie Koordinations- und Techniktraining, als auch kognitives und neuromuskuläres Training. Wichtig bei allen Inhalten ist, dass der Athlet auf die bevorstehenden Anforderungen vorbereitet und deshalb nah an den realen Wettkampfbedingungen trainiert wird. So sollte beispielsweise berücksichtigt werden, ob Übungen in offener oder geschlossener kinetischer Kette trainiert werden (zum Beispiel Stand- versus Schussbein), wie lange die Belastungszeiten zu wählen sind (zum Beispiel beim Sprinttraining) und ob das Trainieren einzelner Inhalte (zum Beispiel koordinativer und technischer Elemente) auch unter Vorer müdung und mit Perturbation (zum Beispiel Gegnerkontakt) sinnvoll ist. Eine behutsame Steigerung der Inhalte im Sinne einer methodischen Reihe vom Leichten zum Schweren ist dabei obligatorisch.

Die Trainingsübungen für Fußball und Handball enthalten eine präventive Warm-up Routine, die es erlaubt, Übungen zu den wesentlichen Bereichen im Baukastenprinzip zusammenzufügen. So können Sie die präventiven Inhalte zeitsparend in das Training integrieren.

Auf der VBG-Branchenseite [www.vbg.de/sportver-eine](http://www.vbg.de/sportver-eine) finden Sie weitergehende Informationen zum Thema Training, unter anderem als Praxishilfe das Ringbuch „Trainingsübungen“.

*Dieses Ringbuch finden Sie über [www.vbg.de](http://www.vbg.de) (Suchbegriff: „Trainingsübungen“).*





### 2.5.3 Regenerative Maßnahmen

In Anlehnung an das Superkompensationsmodell stellen Regenerationsmaßnahmen den Gegenpart zu Trainingsmaßnahmen dar und bilden, nach einer gezielten kurzfristigen Leistungsminderung durch einen Trainingsreiz, die Phase der Leistungssteigerung.

Im Gegensatz zum Training wird der Regeneration oftmals jedoch wenig Beachtung geschenkt. Die Erholung nach beanspruchenden Trainingseinheiten und auch Wettkämpfen erfolgt oft unsystematisch oder ergibt sich eher zufällig. Angesichts der Tatsache, dass bei postulierten 18–20 Stunden Training beziehungsweise Wettkampf pro Woche jedoch rund 90 % der Zeit zur Regeneration zur Verfügung stehen, erscheint hier eine große Leistungsreserve vorzuliegen. Auch oder gerade bei Nachwuchs- und Amateursportlern, die der Doppelbelastung durch Sport und Schule oder Beruf gerecht werden müssen, sollte der Regeneration große Bedeutung zukommen. Folglich empfiehlt es sich, der Planung und Umsetzung von regenerativen Maßnahmen eine vergleichbar hohe Beachtung zu schenken wie beim Training.

In Anlehnung an die Sequenz der Sportunfallprävention sollte auch hier im Sinne eines Regelkreises zunächst der Regenerationsbedarf erhoben werden. Dabei bietet es sich an, sowohl den Grad, als auch die Art der Beanspruchung zu erheben. Bei der Beanspruchungsart sollten mindestens zwei Gruppen unterschieden werden – die physiologische und die mentale Beanspruchung.

Da beides starken Schwankungen unterliegen kann, ist eine tägliche Erhebung dieser Parameter zu empfehlen. Das macht für die meisten Sportvereine eine

kostengünstige Lösung erforderlich. Entsprechend bietet sich eine simple Abfrage der einzelnen Sportler zu einer festgelegten Uhrzeit (oder Zeitspanne) an, bei der der Grad der physiologischen und der mentalen Belastung abgefragt wird. Aus den Ergebnissen können individuelle Regenerationsmaßnahmen abgeleitet und die Trainingssteuerung präzisiert werden. Von enormer Bedeutung bei dieser Methode ist jedoch, dass die Sportler über die Auswertung und Folgen der Angaben ihrer Beanspruchung aufgeklärt werden, um ehrlich Angaben zu erhalten. Zudem ist zu beachten, dass lange Busfahrten oder Flüge ebenfalls beanspruchend wirken, was bei der Planung von Reisen zu Auswärtsspielen oder Trainingslagern entsprechend bedacht werden sollte.

Regenerative Maßnahmen sollten in Abhängigkeit von der Beanspruchungsart ausgewählt werden. Grundsätzlich gilt jedoch, dass Schlaf für den menschlichen Organismus den größten regenerativen Nutzen bringt. Für Sportler gelten neun Stunden Schlaf pro Nacht als erstrebenswert. Zudem sollte der Schlaf vor 22:30 Uhr beginnen, um dem evolutionär geprägten Biorhythmus zu folgen und die bestmögliche Erholung zu ermöglichen<sup>9</sup>. Die Abfrage von Schlafdauer und -qualität stellt ebenfalls eine gute und praktikable Möglichkeit zur Erhebung von Regenerationsbedarf dar.

Praxishilfen und weitergehende Informationen zum Thema Regeneration finden Sie auf der VBG-Branchenseite, insbesondere im dort aufgeführten Ordner „Diagnostik und Betreuung im Fußball“ im Themenheft beziehungsweise Kapitel „Regeneration“. Dieses beinhaltet auch ein Tool zur Abfrage der mentalen und physiologischen Beanspruchung der Sportler.

<sup>9</sup> Keferstein, Mager, Houben, Müller, Adler, 2015. Eishockey Performance

# 3



## 3 Beurteilung der Arbeitsbedingungen

Das oberste Ziel im Arbeitsschutz ist, die Sicherheit und den Gesundheitsschutz der Beschäftigten zu gewährleisten und zu verbessern. Die Beurteilung der Arbeitsbedingungen (im Weiteren Gefährdungsbeurteilung genannt) ist das zentrale Instrument im Arbeitsschutz. Das Arbeitsschutzgesetz und weitere Rechtsvorschriften verpflichten Unternehmerinnen und Unternehmer, die mit der Arbeit verbundenen Gefährdungen für alle Beschäftigten, also auch der Sportler zu ermitteln, zu beurteilen und erforderliche Schutzmaßnahmen zu ergreifen.

Die Gefährdungsbeurteilung ist ein Verfahren, um

- Gefährdungen und Belastungen der Sportler systematisch zu ermitteln,
- das Risiko der ermittelten Gefährdungen zu beurteilen,
- Schutzmaßnahmen festzulegen, umzusetzen und in ihrer Wirksamkeit zu prüfen.

Die Gefährdungsbeurteilung ist dabei ein kontinuierlicher Verbesserungsprozess.

Verantwortlich für die Durchführung der Gefährdungsbeurteilung ist grundsätzlich die Unterneh-

mensleitung. Sie kann diese Aufgabe delegieren, zum Beispiel an Führungskräfte, bleibt jedoch für die korrekte Durchführung der Gefährdungsbeurteilung und die wirksame Umsetzung von Schutzmaßnahmen verantwortlich. Im Sportverein sind idealerweise das Trainerteam inklusive Athletik- oder Reha-Trainer sowie das medizinische Team beteiligt. Da auch psychische Faktoren zu beurteilen sind, sollte – falls vorhanden – auch zum Beispiel der Sportpsychologe involviert werden. Andernfalls können auch weitere externe Fachpersonen hinzugezogen werden.

Grundsätzlich muss für jeden Arbeitsplatz vor Aufnahme der Tätigkeit eine Gefährdungsbeurteilung



durchgeführt werden. Diese muss regelmäßig überprüft und gegebenenfalls aktualisiert werden. Es gibt keine rechtlich bindenden Vorgaben für die Aktualisierungsintervalle. Im Sport ist es sinnvoll, die Gefährdungsbeurteilung mindestens einmal pro Saison zu überprüfen und gegebenenfalls zu aktualisieren. In der Saison kann dann ein Anlass für eine Überarbeitung gegeben sein, wenn es zum Beispiel zu einer ungewöhnlichen Häufung von Verletzungen oder wiederkehrenden Verletzungsmustern kommt. Gleiches gilt, wenn sich zum Beispiel durch einen Trainerwechsel die Trainingsgestaltung und taktische Ausrichtung ändert und daraus ein verändertes Anforderungsprofil an die Spieler resultiert.

Im Sport ist die Unfallwahrscheinlichkeit erheblich größer als in anderen Branchen. Während in anderen Berufen tatsächlich nur von Wahrscheinlichkeiten für einen Unfall oder Gesundheitsschaden ausgegangen wird, ist es im Sport nicht wahrscheinlich, sondern nahezu gewiss, dass ein Sportler eine Verletzung erleidet. Die Gefährdungsbeurteilung dient hier dazu, Gefährdungen für Verletzungen und weiterer, insbesondere arbeitsbedingter, Gesundheitsgefahren zu erkennen und entsprechende Präventivmaßnahmen abzuleiten. Hierbei ist das sportartspezifische Anforderungsprofil zu beachten. Im Mannschaftssport sollten in der Gefährdungsbeurteilung zudem auch positionsspezifische Besonderheiten berücksichtigt werden.

### 3.1 Gefährdungen im Sport – Ursachen erkennen und Präventivmaßnahmen ableiten

Um zielgerichtete Präventivmaßnahmen zu entwickeln, bedarf es einer vorherigen Analyse der Gefährdungen, die eine Sportverletzung begünstigen können und einer Beurteilung des daraus entstehenden Risikos.

Durch regelmäßiges Training entstehen Adaptionen, die im Idealfall zu einer Leistungssteigerung der Athleten führen. Allerdings können in Folge von Beschwerden, Dysbalancen oder Verletzungen auch negativ behaftete Kompensationsmuster entstehen, die womöglich zu Fehlbelastungen führen und das Wiederverletzungsrisiko erhöhen können.

Eine allgemeine Betrachtung von Gefährdungsfaktoren und Ursachen für Sportverletzungen zeigt, dass zusätzlich zu den äußeren Faktoren auch die physischen und psychischen Eigenschaften des Individuums relevant sind. Auffällig ist, dass sich in beiden Kategorien modifizierbare Faktoren wiederfinden: Beispielsweise lassen sich beim betreffenden Sport-

ler Eigenschaften wie der Körperfett- und Muskelanteil, der Gesundheits- und Fitnesszustand sowie psychologische Faktoren zumindest in Teilen adaptieren.

Bei den äußeren Gefährdungsfaktoren gilt gleiches, zum Beispiel hinsichtlich sporttaktischer oder -strategischer Spielweisen sowie bei Ausrüstungselementen. Dies suggeriert Präventionspotenziale für Sportverletzungen im Allgemeinen. Das Vorherrschen eines oder mehrerer Gefährdungsfaktoren alleine hat jedoch in der Regel noch keine Verletzung zur Folge. Zusätzlich bedarf es eines auslösenden Ereignisses. Je mehr Gefährdungsfaktoren vorliegen, beziehungsweise je gravierender deren Ausprägung ist, desto niedriger ist die Toleranz gegenüber auftretenden Ereignissen. Allerdings kann es auch bei einem kleinen ermittelten Risiko zu einer Verletzung kommen, wenn der Einfluss des auslösenden Ereignisses, zum Beispiel ungünstige Kollision mit Gegenspieler, groß genug ist.

# 3

Gefährdungsfaktoren stehen zudem in Beziehung zueinander und können sich gegenseitig beeinflussen. So können die äußeren Faktoren die inneren abschwächen (zum Beispiel durch optimales Equipment, Protektoren, Tape etc.) oder zusätzlich verstärken (falsches Schuhwerk, Spielfeldbeschaffenheit, Witterungsbedingungen etc.).

Je nach Sportart und Athlet können vorliegende Gefährdungsfaktoren einen unterschiedlich starken Einfluss auf das Verletzungsgeschehen haben. In

Kommt es im Verlauf einer Saison zu einer Verletzung, gilt es, den Verletzungshergang zu analysieren, um typische Verletzungssituationen und -mechanismen besser erkennen und zielgerichtete Präventivmaßnahmen ableiten zu können.

Ein kostenfreies Excel-Tool zur Verletzungsdokumentation finden Sie unter [www.vbg.de](http://www.vbg.de) (Suchwort: „Verletzungsdokumentation“). Das darin enthaltene Tabellenblatt zur systematischen Trainingsdokumentation hilft Ihnen zudem dabei, die Belastung

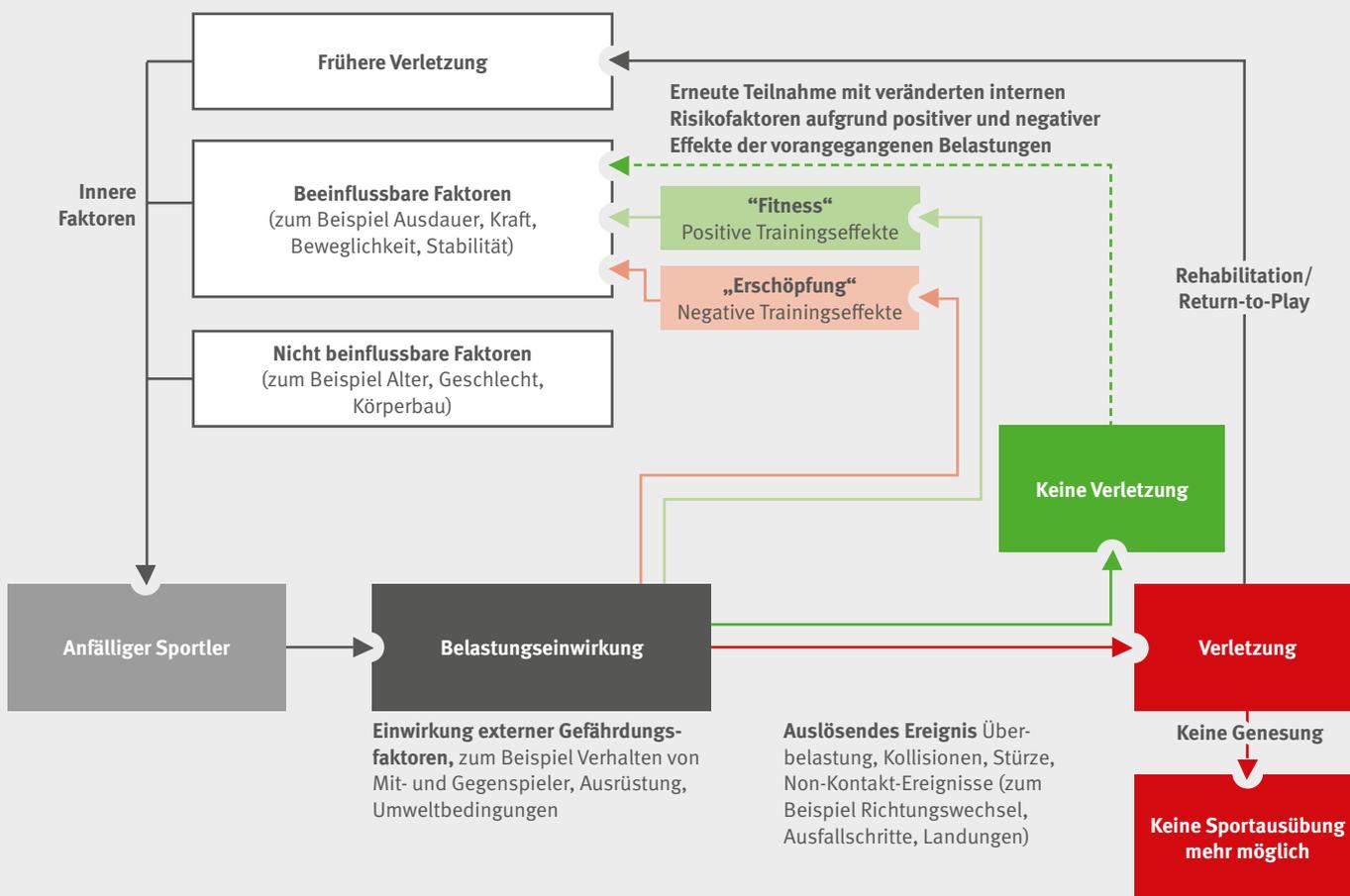


Abbildung 4: Gefährdungsfaktorenmodell unter Berücksichtigung trainings- und wettkampfspezifischer Belastung (adaptiert nach Windt, J. & Gabbett, T. 2016)

Spielsportarten ist beispielsweise die Reaktion auf unvorhergesehene Ereignisse (Verhalten von Mit- und Gegenspieler oder des Spielgerätes) deutlich bedeutsamer als in technisch-kompositorischen Sportarten. Gefährdungsfaktoren, denen ein Sportler ausgesetzt ist, sind demnach dynamisch zu betrachten und im Idealfall durch ein regelmäßiges Monitoring zu überprüfen.

Ihrer Athleten besser zu steuern, indem es den sogenannten Belastungslad (Intensität x Dauer) erfasst. Kurzfristige Belastungsanstiege oder zu wechselhafte Belastungen gelten als externer Gefährdungsfaktor und führen nachweislich zu einem höheren Verletzungsrisiko. Dies ist nicht nur aus präventiver Sicht entscheidend, sondern spielt auch bei der Trainingssteuerung in der Rehabilitation eine zentrale Rolle.



## 3

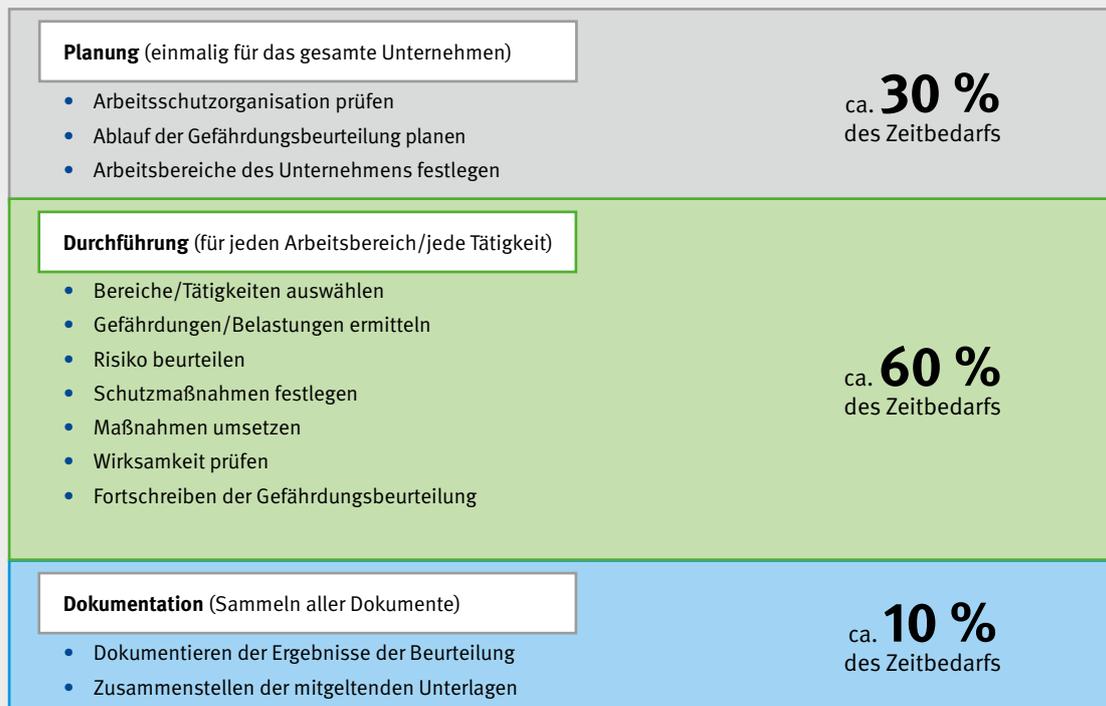


Abbildung 5: Die drei Teilprozesse der Gefährdungsbeurteilung und ihr typischer prozentualer Zeitbedarf

## 3.2 Durchführung der Gefährdungsbeurteilung

Die Gefährdungsbeurteilung ist ein Verfahren zur systematischen Ermittlung und Beurteilung der Gefährdungen aller Beschäftigten, hier insbesondere der Sportler, die aus den Arbeitsbedingungen entstehen. Für Sportler sind Arbeitsbedingungen alle Bedingungen, die sich durch Training, Wettkampf, Kontakt mit Fans und Medien ergeben.

In der Gefährdungsbeurteilung werden Schutzmaßnahmen festgelegt, deren Umsetzung organisiert und Wirksamkeit kontrolliert. Die Ergebnisse müssen in geeigneter Form dokumentiert werden. Um die Gefährdungen und Belastungen der Beschäftigten systematisch ermitteln zu können, ist ein planvolles und strukturiertes Vorgehen erforderlich. So ist gewährleistet, dass einerseits alle Sachverhalte berücksichtigt werden und andererseits unnötige Doppelarbeit vermieden wird. Ausreichend Zeit für die Planung ist daher unerlässlich.

Der Schwerpunkt der Arbeit liegt in der Durchführung der Gefährdungsbeurteilung, das heißt, in der Ermittlung von Gefährdungen, der Bewertung des Risikos und der Auswahl und Durchführung von Schutzmaßnahmen.

### 3.2.1 Planung

Das Vorgehen bei der Gefährdungsbeurteilung muss geplant und die Durchführung im Unternehmen vorbereitet werden. Dabei stellen sich insbesondere folgende Aufgaben:

- Auswahl der beteiligten Personen
- Zusammenstellen von Arbeitsgruppen
- Auswahl benötigter Analysemethoden
- Festlegung und Verteilung der einzelnen Aufgaben
- Erstellung eines Terminplans
- Ermittlung der bereits vorhandenen Informationen zu Gefährdungen (zum Beispiel Verletzungsdokumentation, Ergebnisse der Präventivdiagnostik oder sportmedizinischen Untersuchung)
- Regelmäßige Information der Beschäftigten

### 3.2.2 Durchführung

Nachdem die Planung der Gefährdungsbeurteilung abgeschlossen ist, der Ablauf und die Beteiligten der Gefährdungsbeurteilung festgelegt und das Unternehmen in Arbeitsbereiche unterteilt wurde, beginnt der Teilprozess der Durchführung.

Abbildung 6 veranschaulicht, dass die sieben Schritte der Durchführung einer Gefährdungsbeurteilung einen Kreislauf im Sinne eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses bilden.

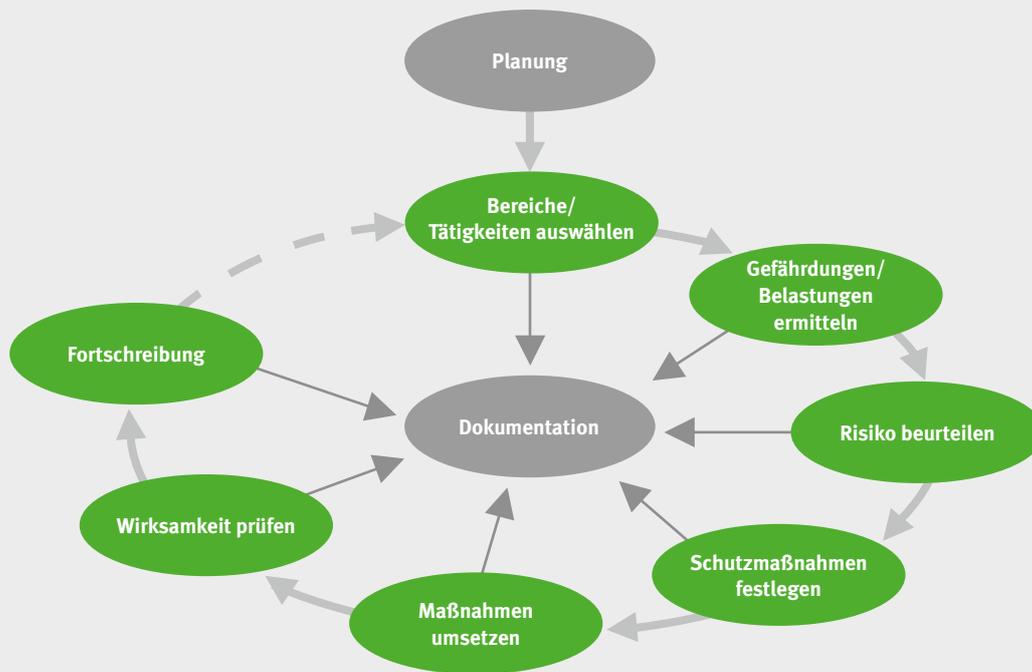


Abbildung 6: Die 7 Schritte, in denen die Gefährdungsbeurteilung durchgeführt wird

#### Schritt 1:

##### Zu beurteilende Bereiche beziehungsweise Tätigkeiten

Hier wählen Sie die zu beurteilenden Bereiche beziehungsweise Tätigkeiten aus. Für den gesamten Sportverein sind alle Bereiche und Tätigkeiten zu berücksichtigen.

#### Schritt 2:

##### Gefährdungen und Belastungen ermitteln

Für die bezahlten Sportler ergeben sich diese aus dem Anforderungsprofil aufgrund der Sportart und Spielposition sowie der Exposition gegenüber weiteren äußeren Faktoren wie zum Beispiel Gegenspieler, Sportplatz, Sportgeräte, Witterungsbedingungen, Fans und Öffentlichkeit.

#### Schritt 3:

##### Risiko beurteilen

Hierbei müssen Sie beurteilen, wie groß eine mögliche Schadensschwere ist und wie hoch die Wahrscheinlichkeit ist, dass dieser Schaden eintritt. Die Schadensschwere reicht von keine gesundheitlichen Folgen bis tödliche Folgen und hängt insbesondere im Sport von der körperlichen und psychischen Verfassung des Sportlers ab. Die Eintrittswahrscheinlichkeit wird ebenfalls durch die Konstitution des Sportlers, zum Beispiel durch Vorverletzungen, beeinflusst. Sie reicht von praktisch unmöglich bis nahezu gewiss oder darüber hinaus.

#### Schritt 4:

##### Schutzmaßnahmen festlegen

In Fällen, in denen das Risiko aus Schadensschwere und Eintrittswahrscheinlichkeit nicht mehr akzeptabel ist, müssen Sie Schutzmaßnahmen festlegen. Wird zum Beispiel durch die Präventivdiagnostik festgestellt, dass ein Sportler ein erhöhtes Risiko für eine Knieverletzung hat, muss das Knie so stabilisiert werden, dass das Risiko verringert wird – zum Beispiel durch ein geeignetes Training.

#### Schritt 5:

##### Maßnahmen umsetzen

Hier müssen Sie die zuständigen Personen beauftragen, die festgelegte Maßnahme umzusetzen. In Bezug auf das angeführte Beispiel könnten Sie dem Athletiktrainer auftragen, ein Trainingskonzept zu erarbeiten, dieses mit dem Sportler einzuüben und entsprechend durchzuführen.

# 3

## Schritt 6:

### Wirksamkeit der Maßnahmen prüfen

Nach der Umsetzung der Schutzmaßnahmen muss deren Wirksamkeit kontrolliert werden. Das heißt, es muss geprüft werden, ob die Maßnahme wirkt. Ist dies nicht der Fall, müssen weiterführende Maßnahmen veranlasst werden. Bezogen auf unser Beispiel, wäre nach einiger Zeit zu prüfen, ob die Trainingsmaßnahme den gewünschten Effekt hatte. Ist dies nicht der Fall, müssen weitere Maßnahmen ergriffen werden – zum Beispiel eine Änderung des Trainings.

## Schritt 7:

### Fortschreiben der Gefährdungsbeurteilung

Die Gefährdungsbeurteilung soll regelmäßig überprüft und fortgeschrieben werden. Außerdem ist sie bei bestimmten Anlässen zu überarbeiten. Im Sport ist es sinnvoll, die Gefährdungsbeurteilung mindestens einmal pro Saison zu überprüfen und gegebenenfalls zu aktualisieren. In der laufenden Saison kann allerdings ein Anlass für eine Überarbeitung gegeben sein, wenn es zum Beispiel zu einer ungewöhnlichen Häufung von Verletzungsmustern kommt oder zum Beispiel aufgrund eines Trainerwechsels ein völlig neues Trainings- und Spielkonzept eingeführt wurde.



Die VBG bietet Ihnen für die Gefährdungsbeurteilung Informationsschriften und weitere Hilfsmittel an. In der Informationsschrift „VBG-Fachwissen Gefährdungsbeurteilung – So geht's“ werden die Grundlagen zur Gefährdungsbeurteilung ausführlich beschrieben. Hier finden Sie auch allgemeine Checklisten und Formulare, die für alle Arbeitsbereiche und Tätigkeiten relevant sind. Darüber hinaus hat die VBG für die Bereiche „Bildschirm- und Büroarbeit“, „Betriebliche Räume und Gebäude“ sowie „Transport und Verkehr“ Basiskataloge für die Gefährdungsbeurteilung dieser Bereiche erstellt. Für die Tätigkeit des bezahlten Sports stellt Ihnen die VBG einen weiteren Branchenkatalog zur Verfügung. Dieser Basiskatalog hilft Ihnen, die wesentlichen Aspekte zu betrachten.

### Gefährdungsbeurteilung – Dokumentation

**Unternehmen:** Sportverein XY

**Arbeitsbereich:** bezahlte Mannschaft, Sportart, Liga    **Tätigkeit:** Mannschaftsspieler    **Datum:** XX.XX.XXXX

Arbeitsbedingungen, z. B. Arbeitsumgebung, Arbeitsmittel	Gefährdung/Belastung	Risiko-bewertung	Schutzmaßnahme	Durchführung der Maßnahme	Wirksamkeitskontrolle*
		  	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> <li></li> <li>...</li> </ul>	Verantwortliche/r <hr/> Bis: Maßnahme durchgeführt? Ja    Nein	Beurteilende/r <hr/> Am: Maßnahme wirksam? Ja    Nein

Abbildung 7: Beispiel zur Dokumentation des/der zu beurteilenden Bereichs beziehungsweise Tätigkeit

### 3.3 Praxisbeispiel zur Umsetzung der Gefährdungsbeurteilung

Im Kapitel 3.1 wurde aus sportwissenschaftlicher Sicht beschrieben, welche Faktoren und Verknüpfungen zu Verletzungen und zu gewünschten oder unerwünschten Adaptionen führen können. Unter Punkt 3.2 wurde das bewährte Verfahren zur vorgeschriebenen Gefährdungsbeurteilung kurz dargestellt. Beide Kapitel beschreiben die Theorie. Im Folgenden sollen einige konkrete Faktoren und

daraus abgeleitete Maßnahmen vorgestellt werden, die zu beachten sind. Das Beispiel ist dabei nicht vollständig, sondern zeigt einen Ausschnitt für die Schritte 2 und 3 aus Abbildung 6. Dieser Abschnitt behandelt nur grundsätzliche Fragestellungen. Für eine vollständige Beurteilung bieten sich Tabellen sowie Checklisten oder andere Verfahren der vernetzten, systematischen Beurteilung an.

**Schritt 1:**  
**Zu beurteilende Bereiche beziehungsweise Tätigkeiten**

Ein Sportverein besteht in der Regel aus mehreren Bereichen. Zum organisatorischen Bereich gehören die Geschäftsstelle und zum Beispiel der Platzwart für Grünpflege und Instandhaltung und Wartung der Anlagen und Geräte. Dazu kommt der sportliche Bereich mit den Teams der verschiedenen Sportarten und Leistungsklassen, inklusive Trainer und weiterer Betreuer.

In einem Sportverein mit bezahlten Sportlern muss jede Mannschaft für sich betrachtet werden, da die Tätigkeiten in diesem Bereich völlig von den Tätigkeiten in anderen Bereichen abweichen. Zu diesem Bereich gehören auch Trainer und andere Personen. Teilweise können die Gefährdungen für Trainer, Betreuer und Sportler gemeinsam beurteilt werden, zum Beispiel allgemeine Gefährdungen durch die sportlichen Anlagen oder Umgebungsbedingungen oder bei Reisetätigkeiten. In den Tätigkeiten des Sportes, also im Training und Wettkampf, müssen die Gefährdungen der Sportler gesondert betrachtet werden.

Die erste Frage in der Gefährdungsbeurteilung lautet: Welche Bereiche beziehungsweise Tätigkeiten können zusammen beurteilt werden und für welche muss die Beurteilung getrennt erfolgen?

Der zu beurteilende Bereich beziehungsweise die Tätigkeit wird dokumentiert (Abbildung 7).

# 3

## Gefährdungsbeurteilung – Dokumentation

Unternehmen: Sportverein XY

Arbeitsbereich: bezahlte Mannschaft, Sportart, Liga Tätigkeit: Mannschaftsspieler

Datum: XX.XX.XXXX

Arbeitsbedingungen, z. B. Arbeitsumgebung, Arbeitsmittel	Gefährdung/Belastung	Risiko-bewertung	Schutzmaßnahme	Durchführung der Maßnahme	Wirksamkeitskontrolle*
Rasenplatz	Mechanische Gefährdung Umknicken, Stolpern, Stürzen	  	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>• ...</li> </ul>	Verantwortliche/r  Bis: _____ Maßnahme durchgeführt? Ja      Nein	Beurteilende/r  Am: _____ Maßnahme wirksam? Ja      Nein
Lange Sprints	Gefährdung durch hohe physische Belastung	  	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>• ...</li> </ul>	Verantwortliche/r  Bis: _____ Maßnahme durchgeführt? Ja      Nein	Beurteilende/r  Am: _____ Maßnahme wirksam? Ja      Nein

Abbildung 8: Beispiel für die Dokumentation von Gefährdungen

### Schritt 2: Gefährdungen und Belastungen ermitteln

Eine vollständige Gefährdungsbeurteilung umfasst alle Tätigkeiten der Personen in den ausgewählten Bereichen. Hierunter fallen zum Beispiel alle Gefährdungen aufgrund der Anlagen, Einrichtungen, Geräte und sonstiger Arbeitsmittel und der Umgebungsbedingungen. Hinzu kommen aber auch Gefährdungen durch die Reisetätigkeit, unregelmäßige Wettkampfzeiten, psychische Einflüsse durch Fans und anderer externer, aber auch interner Personen und vieles andere.

Im Vordergrund steht bei bezahlten Sportlern das Verletzungsgeschehen durch Training und Wettkampf. Da das Verletzungsgeschehen durch das Anforderungsprofil eines jeden Sportlers beeinflusst wird, gilt es, dieses möglichst präzise zu beschreiben.

Sportart und Liga sind durch die Auswahl des Bereiches in Schritt 1 festgelegt. Da aber jede Mannschaft unterschiedlich trainiert und auch im Wettkampf agiert, müssen hierzu spezifische Fragen gestellt werden, beispielsweise:

- Welche Sportler spielen auf welchen Positionen? Das durchschnittliche Verletzungsgeschehen kann positionsabhängig sein.
- Welche grundsätzliche Spieltaktik beziehungsweise Spielphilosophie sieht der Trainer vor? Die Spieltaktik/Spielphilosophie kann einen Einfluss auf das Verletzungsgeschehen haben. Siehe dazu folgende Fragen:

- Sind auf bestimmten Positionen wiederholt lange Sprintdistanzen zu absolvieren?
- Wird im Fußball mit Ballspielbesitz mit kurzen Pässen oder eher mit vielen Flugbällen gespielt?
- Wird im Handball im 6:0- oder im 5:1-System gedeckt?
- Wird im Basketball die Half- oder Full-Deny Verteidigung eingesetzt?
- Wird im Eishockey eher das schnelle Konter- oder das Kombinationsspiel gespielt?
- ...
- Welche Verletzungen sind tatsächlich vorhanden? Für eine bestimmte Mannschaft kann dies zum Beispiel über das kostenfreie Excel-Tool der VBG zur Verletzungsdokumentation (zu finden unter [www.vbg.de](http://www.vbg.de), Suchwort: „Verletzungsdokumentation“) erfasst und analysiert werden.

Die Differenzen zwischen der eigenen, aktuellen Verletzungsdokumentation und Analysedaten aus anderen Quellen zeigen auf, wo das eigene, aktuelle Anforderungsprofil vom durchschnittlichen Anforderungsprofil abweicht. Die eigenen Analysedaten zeigen direkt auf, welche Verletzungsarten vorhanden sind, ob Verletzungsmuster vorliegen und wo Handlungsbedarf besteht. Andere Quellen können der Sportreport der VBG sein, eigene Längsschnittauswertungen oder geeignete wissenschaftliche Studien.

## Gefährdungsbeurteilung – Dokumentation

Unternehmen: Sportverein XY

Arbeitsbereich: bezahlte Mannschaft, Sportart, Liga Tätigkeit: Mannschaftsspieler

Datum: XX.XX.XXXX

Arbeitsbedingungen, z. B. Arbeitsumgebung, Arbeitsmittel	Gefährdung/Belastung	Risiko-bewertung	Schutzmaßnahme	Durchführung der Maßnahme	Wirksamkeitskontrolle*
Rasenplatz	Mechanische Gefährdung Umknicken, Stolpern, Stürzen		• • • ...	Verantwortliche/r  Bis: _____ Maßnahme durchgeführt? Ja      Nein	Beurteilende/r  Am: _____ Maßnahme wirksam? Ja      Nein
Lange Sprints	Gefährdung durch hohe physische Belastung		• • • ...	Verantwortliche/r  Bis: _____ Maßnahme durchgeführt? Ja      Nein	Beurteilende/r  Am: _____ Maßnahme wirksam? Ja      Nein

Abbildung 9: Beispiel für die Dokumentation des Risikos zweier Gefährdungen

Weitere Gefährdungsfaktoren können sich aus der Exposition gegenüber äußeren Einflüssen ergeben, von denen manche auch nur temporär zu einem erhöhten Risiko führen:

- Sportanlage; zum Beispiel Eigenschaften des Rasens – Ist dieser in einem ordnungsgemäßen Zustand?
- Sportkleidung, zum Beispiel Fußballschuhe – Sind diese für den aktuellen Zustand des Rasens

und die Spielweise geeignet?

- Temperatur, Feuchtigkeit – Führen zu hohe oder zu niedrige Temperaturen zu besonderen körperlichen oder psychischen Belastungen?
- ...

Alle erkannten Gefährdungen werden systematisch dokumentiert (Abbildung 8).

### Schritt 3: Risiko beurteilen

Wenn die Gefährdungen möglichst vollständig erfasst sind, muss das Risiko beurteilt werden. Hierzu sind folgende Fragen relevant:

- Wie oft wird eine Gefährdung zu einem ungünstigen Ereignis führen?
- Welche Schadensschwere ist bei dem ungünstigen Ereignis üblicherweise, aber auch maximal zu erwarten?

Bei manchen Gefährdungen spielen die persönlichen Voraussetzungen nahezu keine Rolle, zum Beispiel die Gefährdung durch ein Gewitter oder ein Pucktreffer im unteren Gesichtsbereich. Bei anderen Gefährdungen, die sich insbesondere durch die Trainingsgestaltung und die Spieltaktik ergeben, müssen häufig die persönlichen Voraussetzungen bei der Beurteilung des Risikos betrachtet werden.

- Können die Sportler ohne Einschränkungen das Anforderungsprofil des Trainers erfüllen?

- Sind die körperlichen, athletischen, kognitiven und psychischen Eigenschaften vorhanden beziehungsweise trainierbar?
- Welche davon sind nicht vorhanden oder trainierbar, müssen aber beachtet werden, zum Beispiel Fehlstellungen oder Einschränkungen der Sehfähigkeit?
- Sind Vorverletzungen vorhanden, die bestimmte Bewegungsmuster anfälliger für weitere Verletzungen machen?
- Ist ein Spieler verletzt? Wie kann ein verletzter Spieler wieder durch ein eigenes oder empfohlenes Return-to-Competition-Konzept wieder auf den uneingeschränkten Wettkampfeinsatz vorbereitet werden?
- ...

Alle diese Fragen sollten möglichst individuell beantwortet werden. Die persönlichen Voraussetzungen können auf vielfältige Arten erkannt werden.

# 3

Eine sportmedizinische Untersuchung ist die Grundvoraussetzung und hilft, die grundsätzliche Eignung zu erkennen. Hieraus können sich auch direkt Empfehlungen für medizinische Maßnahmen oder für das Training, insbesondere das Reha- oder Athletiktraining ergeben. Die VBG Präventivdiagnostik ermittelt in 15 Einzeltests individuelle Risikoprofile für einzelne Sportler und leitet darüber hinaus als Maßnahme Trainingsschwerpunkte inklusive konkreter Übungsbeispiele ab (zu finden unter [www.vbg.de](http://www.vbg.de), Suchwort: „Präventivdiagnostik“). Leistungsdiagnostische Tests lassen erkennen, wo noch konstitutionelle Defizite vorhanden sind.

(Sport-)psychologische Untersuchungen helfen dabei festzustellen, ob potenzielle psychische Belastungen zu erhöhten und damit nicht mehr zumutbaren Beanspruchungen führen.

Die Risikobeurteilung ist zu dokumentieren. In der Regel wird nur das Ergebnis der Risikobewertung dokumentiert. Bei nicht eindeutigen Ergebnissen oder strittigen Entscheidungen kann es sinnvoll sein, auch die Einschätzung zur Eintrittswahrscheinlichkeit und der möglichen Schadenshöhe zu dokumentieren (Abbildung 9).

## Schritt 4: Schutzmaßnahmen festlegen

Ist das Risiko für bestimmte Aktivitäten zu hoch, dann müssen geeignete Maßnahmen eingeleitet werden. Aber auch bei einem geringen Risiko kann es sinnvoll sein, Maßnahmen festzulegen, um das Risiko gering zu halten.

Für einige Gefährdungsfaktoren ist es manchmal einfach, eine adäquate Schutzmaßnahme zu finden, zum Beispiel das Stollenprofil dem Rasen anzupassen oder entsprechende Wärmeschutzkleidung zur Verfügung zu stellen. Manchmal kann es aber auch schwierig sein, da unter Umständen nur wenig Zeit vorhanden ist, um die Gefährdung zu erkennen und zu bewerten: ist der Platz aufgrund der Witterungsbedingungen noch bespielbar oder nicht?

Präventive Maßnahmen gegen Verletzungen aufgrund der sportlichen Aktivität und damit hohen physischen Belastung sind wesentlich schwieriger zu konzipieren und individuell abzustimmen. Zu diesen Schutzmaßnahmen gehören zum Beispiel präventive Trainingsmaßnahmen (siehe Kapitel 2.5.2), individuelles Reha- oder Athletiktraining, regenerative Maßnahmen (siehe Kapitel 2.5.3) oder ein eigenes oder empfohlenes Return-to-Competition-Konzept (siehe Kapitel 2.4.5).

Hinzu kommen Maßnahmen, die zu einem Risiko durch Gefährdungen und Belastungen aufgrund weiterer Anforderungen wie etwa an die Trainingsperiodisierung und den Wettkampfkalender oder Konflikte mit eigenen oder gegnerischen Fans. Diese können zum Teil direkt gesteuert werden, zum Teil aber auch nur wenig oder gar nicht beeinflussbar sein, sodass es nicht vorhersehbar ist, ob, wann und in welcher Intensität sie auftreten. Dennoch müssen auch diese Aspekte so gut es geht beachtet sowie bewertet und Maßnahmen daraus abgeleitet werden. So müssen beispielsweise bei einem engen Wettkampfkalender das Training und die Regeneration so geplant und rhythmisiert werden, dass die Belastung die Sportler nicht überbeansprucht.

Alle hier angeführten Aspekte und viele weitere müssen benannt und bewertet werden. Sehr oft sind die verschiedenen Faktoren vernetzt und auch die abgeleiteten Maßnahmen können sich gegenseitig beeinflussen.

Die abgeleiteten Maßnahmen werden dokumentiert.

## Gefährdungsbeurteilung – Dokumentation

Unternehmen: Sportverein XY

Arbeitsbereich: bezahlte Mannschaft, Sportart, Liga Tätigkeit: Mannschaftsspieler

Datum: XX.XX.XXXX

Arbeitsbedingungen, z. B. Arbeitsumgebung, Arbeitsmittel	Gefährdung/Belastung	Risiko-bewertung	Schutzmaßnahme	Durchführung der Maßnahme	Wirksamkeitskontrolle*
Rasenplatz	Mechanische Gefährdung Umknicken, Stolpern, Stürzen	  	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Rasen wird regelmäßig kontrolliert</li> <li>• Der Rasen wird nach Pflegeanleitung gepflegt</li> <li>• Schadhafte Stellen werden umgehend ausgebessert</li> <li>• ...</li> </ul>	Verantwortliche/r <b>Platzwart</b>  Bis: XX.XX.XXXX Maßnahme durchgeführt? Ja      Nein	Beurteilende/r <b>Abteilungsleiter</b>  Am: XX.XX.XXXX Maßnahme wirksam? Ja      Nein
Lange Sprints	Gefährdung durch hohe physische Belastung	  	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adäquate, möglichst individuelle Trainingsmaßnahme zum Aufbau der erforderlichen Athletik</li> <li>• Regenerationsmaßnahme</li> <li>• ...</li> </ul>	Verantwortliche/r <b>Athletiktrainer</b>  Bis: XX.XX.XXXX Maßnahme durchgeführt? Ja      Nein	Beurteilende/r <b>Cheftrainer</b>  Am: XX.XX.XXXX Maßnahme wirksam? Ja      Nein

Abbildung 10: Beispiel für die Dokumentation von Schutzmaßnahmen und deren Schritte zur Umsetzung

### Schritt 5: Maßnahmen umsetzen

Nachdem alle Gefährdungsfaktoren ermittelt und das damit einhergehende Risiko beurteilt und hieraus Schutzmaßnahmen festgelegt wurden, müssen die Maßnahmen tatsächlich umgesetzt werden.

Mit der Umsetzung der konkreten Schutzmaßnahmen sind geeignete Beschäftigte zu beauftragen. Wichtig ist auch bei diesem Schritt, Beschäftigte und Führungskräfte frühzeitig an der Umsetzung der Maßnahmen zu beteiligen, um Verständnis und Akzeptanz zu erreichen. Die beauftragten Personen

müssen über die notwendigen Kompetenzen und Ressourcen (Zeit, Geld, ...) verfügen. Eine Prioritätenliste hilft hierbei.

Nachdem die Maßnahmen umgesetzt wurden ist es sinnvoll, dies zu dokumentieren und eine Wirksamkeitskontrolle durchzuführen. Es folgen also noch der Schritt 6 (siehe Kapitel 3.2, Seite 46) sowie der Schritt 7 (siehe Kapitel 3.2 Seite 46), um die Gefährdungsbeurteilung fortzuschreiben (Abbildung 10).

## 4 Praxishilfen und Instrumente

# 4

An dieser Stelle erhalten Sie eine Übersicht von Praxishilfen, Instrumenten oder weiteren Schriften, die Sie auf der VBG-Website unter [www.vbg.de](http://www.vbg.de) finden.

### Allgemeine Informationen, Praxishilfen und Instrumente

Prämienkatalog Sport  
Durchführungsbestimmungen zum VBG-Prämienverfahren  
VBG-Sportreport 2016  
VBG-Sportreport 2017

### Organisation des Sportvereins

Sportverein – sicher organisieren  
Organisationshilfe Übertragung von Vorstandspflichten  
Sicherheitstechnische und betriebsärztliche Betreuung effektiv nutzen –  
Informationen zur Umsetzung der DGUV Vorschrift 2

### Gefährdungsbeurteilung

Gefährdungsbeurteilung – So geht's  
Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung  
Formulare

- Checkliste Arbeitsschutzorganisation
- Arbeitsbereiche und Tätigkeiten
- Verantwortliche und Beteiligte
- Dokumentation

Basiskatalog „Betriebliche Räume und Gebäude“  
Branchenkatalog „Tätigkeit von bezahlten Sportlern und Sportlerinnen“

### Psychische Gesundheit im Leistungssport

Kein Stress mit dem Stress  
Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung

### Sportmedizinische Untersuchung

Sportmedizinischer Untersuchungsbogen – 1. & 2. Fußballbundesliga  
Sportmedizinischer Untersuchungsbogen – Fußball 3. Bundesliga  
Sportmedizinischer Untersuchungsbogen – Fußball A- & B-Junioren  
Sportmedizinischer Untersuchungsbogen – Handball  
Sportmedizinischer Untersuchungsbogen – Damen-Basketball  
Sportmedizinischer Untersuchungsbogen – Damen- (2. Liga) und Nachwuchs-Basketball  
Sportmedizinischer Untersuchungsbogen – Herren-Basketball  
Sportmedizinischer Untersuchungsbogen – Eishockey

### Präventivdiagnostik

Präventivdiagnostik für den bezahlten Sport  
Präventivdiagnostik Protokoll  
Eingabedatei Präventivdiagnostik für den bezahlten Sport  
Diagnostik und Betreuung im Fußball

## Erste Hilfe und Rehabilitation

SCAT-3-Taschenkarte  
Protokolle Erste Hilfe nach Gehirnerschütterung  
Algorithmus zur praxisgerechten Diagnostik und Therapie bei Schädel-Hirn-Traumen im Sport  
Taschenkarte: Algorithmus zur praxisgerechten Diagnostik und Therapie bei Schädel-Hirn-Traumen im Sport  
Schütz Deinen Kopf! – Gehirnerschütterungen im Sport  
Return-to-Competition nach Riss des vorderen Kreuzbandes

## Verletzungsdokumentation

Verletzungsdokumentation Fußball  
Verletzungsdokumentation Handball  
Verletzungsdokumentation Basketball  
Verletzungsdokumentation Eishockey  
Verletzungsdokumentation weitere Sportarten

## Sportartenübergreifende Praxishilfen und Instrumente

Checkliste Sporthalle  
Checkliste Funktionsräume  
Verletzungsdokumentation weitere Sportarten

## Fußball

Trainingsübungen Fußball  
Fußballplätze sicher nutzen  
Sportmedizinischer Untersuchungsbogen – 1. & 2. Fußballbundesliga  
Sportmedizinischer Untersuchungsbogen – Fußball 3. Bundesliga  
Sportmedizinischer Untersuchungsbogen – Fußball A- & B-Junioren  
Diagnostik und Betreuung im Fußball  
Verletzungsdokumentation Fußball

## Handball

Trainingsübungen Handball  
Sportmedizinischer Untersuchungsbogen – Handball  
Verletzungsdokumentation Handball

## Basketball

Sportmedizinischer Untersuchungsbogen – Damen-Basketball  
Sportmedizinischer Untersuchungsbogen – Damen-(2. Liga) und Nachwuchs-Basketball  
Sportmedizinischer Untersuchungsbogen – Herren-Basketball  
Verletzungsdokumentation Basketball

## Eishockey

Sportmedizinischer Untersuchungsbogen – Eishockey  
Verletzungsdokumentation Eishockey

# Anhang



Herrn/Frau: \_\_\_\_\_  
werden für den Betrieb/die Abteilung: \_\_\_\_\_  
des Unternehmens: \_\_\_\_\_  
(Name und Anschrift des Unternehmens)  
\_\_\_\_\_

die dem Unternehmer hinsichtlich der Verhütung von Arbeitsunfällen, Berufskrankheiten und arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren obliegenden Pflichten übertragen, in eigener Verantwortung

- die Aufgabenerledigung zu kontrollieren\*)
- die Gefährdungsbeurteilung durchzuführen\*)
- die Unterweisungen durchzuführen und zu dokumentieren\*)
- mit besonderen Funktionsträgern wie Betriebsarzt und Fachkraft für Arbeitssicherheit zusammenzuarbeiten\*)
- den Arbeitsschutz zu kommunizieren\*)
- die arbeitsmedizinische Vorsorge zu organisieren\*)
- Sicherheit und Gesundheitsschutz bei Planung und Beschaffung zu berücksichtigen\*)
- Fremdfirmen einzubinden und zu informieren\*)
- zeitlich befristet Beschäftigte zu integrieren\*)
- Notfallmaßnahmen/Erste Hilfe zu organisieren\*)

Sonstige/weitere Aufgaben: \_\_\_\_\_

Dazu gehören insbesondere: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*(Notwendige Konkretisierungen der Aufgaben und Befugnisse erfolgen im Anhang)*

---

Ort	Datum
Unterschrift des Unternehmers	Unterschrift der beauftragten Person

\*) nichtzutreffendes streichen

Rückseite beachten!



Abbildung 11: Muster Pflichtenübertragung, Vorderseite (DGUV-Regel 100-101)

**Vor Unterzeichnung beachten!****§ 9 des Gesetzes über Ordnungswidrigkeiten:**

„(1) Handelt jemand

1. als vertretungsberechtigtes Organ einer juristischen Person oder als Mitglied eines solchen Organs,
2. als vertretungsberechtigter Gesellschafter einer rechtsfähigen Personengesellschaft oder
3. als gesetzlicher Vertreter eines anderen

so ist ein Gesetz, nach dem besondere persönliche Eigenschaften, Verhältnisse oder Umstände (besondere persönliche Merkmale) die Möglichkeit der Ahndung begründen, auch auf den Vertreter anzuwenden, wenn diese Merkmale zwar nicht bei ihm, aber bei dem Vertretenen vorliegen.

(2) Ist jemand von dem Inhaber eines Betriebes oder einem sonst dazu Befugten

1. beauftragt, den Betrieb ganz oder zum Teil zu leiten, oder
2. ausdrücklich beauftragt, in eigener Verantwortung Aufgaben wahrzunehmen, die dem Inhaber des Betriebes obliegen, und handelt er auf Grund dieses Auftrages, so ist ein Gesetz, nach dem besondere persönliche Merkmale die Möglichkeit der Ahndung begründen, auch auf den Beauftragten anzuwenden, wenn diese Merkmale zwar nicht bei ihm, aber bei dem Inhaber des Betriebes vorliegen. Dem Betrieb im Sinne des Satzes 1 steht das Unternehmen gleich. Handelt jemand auf Grund eines entsprechenden Auftrages für eine Stelle, die Aufgaben der öffentlichen Verwaltung wahrnimmt, so ist Satz 1 sinngemäß anzuwenden.

(3) Die Absätze 1 und 2 sind auch dann anzuwenden, wenn die Rechtshandlung, welche die Vertretungsbefugnis oder das Auftragsverhältnis begründen sollte, unwirksam ist.“

**§ 13 Absatz 2 Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG):**

„Der Arbeitgeber kann zuverlässige und fachkundige Personen schriftlich damit beauftragen, ihm obliegende Aufgaben nach diesem Gesetz in eigener Verantwortung wahrzunehmen.“

**§ 15 Absatz 1 Nummer 1 Siebtes Buch Sozialgesetzbuch (SGB VII):**

„(1) Die Unfallversicherungsträger erlassen als autonomes Recht Unfallverhütungsvorschriften über

1. Einrichtungen, Anordnungen und Maßnahmen, welche die Unternehmer zur Verhütung von Arbeitsunfällen, Berufskrankheiten und arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren zu treffen haben, sowie die Form der Übertragung dieser Aufgaben auf andere Personen,
2. ...“

**§ 13 der Unfallverhütungsvorschrift „Grundsätze der Prävention“ (DGUV Vorschrift 1):**

„Der Unternehmer kann zuverlässige und fachkundige Personen schriftlich damit beauftragen, ihm nach Unfallverhütungsvorschriften obliegende Aufgaben in eigener Verantwortung wahrzunehmen. Die Beauftragung muss den Verantwortungsbereich und Befugnisse festlegen und ist vom Beauftragten zu unterzeichnen. Eine Ausfertigung der Beauftragung ist ihm auszuhändigen.“



Abbildung 12: Muster Pflichtenübertragung, Rückseite (DGUV-Regel 100-101)

# Anhang





## Brände verhüten

Keine offene Flamme; Feuer, offene Zündquelle  
und \_\_\_\_\_

---

### Alarmplan

## Verhalten im Brandfall

- Ruhe bewahren
- Brand melden

Notruf \_\_\_\_\_ ☎ 112 \_\_\_\_\_

Brandschutzhelfer/in: \_\_\_\_\_ ☎ \_\_\_\_\_

Wer meldet?

Was ist passiert?

Wie viele sind betroffen/verletzt?

Wo ist etwas passiert?

Warten auf Rückfragen!

---

- In Sicherheit bringen

Gefährdete Personen mitnehmen

Hilfsbedürftigen Personen helfen

Türen schließen

Gekennzeichneten Fluchtwegen folgen

Keine Aufzüge benutzen

Anweisungen der Brandschutzhelfer/innen beachten

Sammelstelle aufsuchen: \_\_\_\_\_

---

- Löschversuch unternehmen

Feuerlöscher benutzen

Löschschlauch benutzen

---

Ihre zuständige Bezirksverwaltung:

☎ \_\_\_\_\_



**VGB**  
Ihre gesetzliche  
Unfallversicherung

[www.vbg.de](http://www.vbg.de)

Artikelnummer: 36-08-3850-3  
Druck 2017-09/Auflage 10.000

Abbildung 13: Muster eines Alarmplans „Verhalten im Brandfall“

56

## Notfall-Rufnummern

# Verhalten bei Unfällen

### Ruhe bewahren

#### Unfall melden



..... ☎ .....

**Ersthelfer/in:** ..... ☎ .....

**Wo** geschah es?

**Was** geschah?

**Wie viele** Verletzte?

**Welche** Arten von Verletzungen?

**Warten** auf Rückfragen!

#### Erste Hilfe



**Absicherung des Unfallortes**

**Versorgung der Verletzten**

**Auf Anweisungen achten**

**Rettungsdienst:** ..... ☎ .....

**Arzt/Ärztin:** ..... ☎ .....

**Durchgangsarzt/-ärztin:** ..... ☎ .....

#### Weitere Maßnahmen

**Rettungsdienste einweisen**

**Sicherheitsbeauftragte/r:** ..... ☎ .....

**Fachkraft für Arbeitssicherheit:** ..... ☎ .....

**Betriebsarzt/-ärztin:** ..... ☎ .....

 **VBG**  
Ihre gesetzliche  
Unfallversicherung

[www.vbg.de](http://www.vbg.de)

Artikelnummer: 38-08-5402-1  
Druck 2017-05/Auflage 30.000

**Ihr zuständiger Unfallversicherungsträger:**

..... ☎ .....

Abbildung 14: Muster eines Alarmplans „Verhalten bei Unfällen“

# Anhang



<b>Bestätigung der Unterweisung nach § 4 der Unfallverhütungsvorschrift „Grundsätze der Prävention“ (DGUV Vorschrift 1)</b>	
Unternehmen:	_____
	(Name und Anschrift des Unternehmens)
Betriebsteil, Arbeitsbereich:	_____
Durchgeführt von:	_____
Durchgeführt am:	_____
Unterweisungsinhalte (insbesondere Gefahrquellen, Maßnahmen zur Arbeitssicherheit und zum Gesundheitsschutz, Erste Hilfe):	_____ _____ _____
<b>Name und Unterschrift der Teilnehmer</b>	
Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich an der Unterweisung teilgenommen und den Inhalt verstanden habe.	
Name, Vorname, Unterschrift	_____
<b>Bemerkungen</b>	
_____ _____ _____	
Unterschrift des Trainers/Unterweisenden	_____
Leitung z. K.	_____



Abbildung 15: Muster für die Dokumentation der Unterweisung (DGUV-Regel 100-101)

**Herausgeber:**



**VBG**

**Ihre gesetzliche  
Unfallversicherung**

[www.vbg.de](http://www.vbg.de)

Massaquoipassage 1

22305 Hamburg

Postanschrift: 22281 Hamburg

Artikelnummer: 24-05-6072-1

Realisation:

Jedermann-Verlag GmbH

[www.jedermann.de](http://www.jedermann.de)

Fotos:

VBG (S. 20, 38), Jedermann-Verlag GmbH (Titel, S. 6, 17, 18, 28);  
iStock: J. Wackerhausen (S. 8), T. Graugaard (S. 9),  
Geber86 (S. 10), Pali Rao (S. 11), Devrimb (S. 13),  
shironosov (S. 14), K. Klaassen (S. 23), X. Arnau (S. 24),  
monkeybusinessimages (S. 26), dusanpetkovic (S. 29),  
OJO\_Images (S. 31), laflor (S. 32), aydinyrn (S. 35),  
Squaredpixels (S. 36)

Version 1.0/2018-03

Druck: 2018-03/Auflage: 3.000

Der Bezug dieser Informationsschrift ist für Mitglieds-  
unternehmen der VBG im Mitgliedsbeitrag enthalten.

# Wir sind für Sie da!

**Kundendialog der VBG:** 040 5146-2940

**Notfall-Hotline für Beschäftigte im Auslandseinsatz:**

+49 40 5146-7171

**Service-Hotline für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz:**

0180 5 8247728 (0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)

## Für Sie vor Ort – die VBG-Bezirksverwaltungen:

### Bergisch Gladbach

Kölner Straße 20  
51429 Bergisch Gladbach  
Tel.: 02204 407-0 • Fax: 02204 1639  
E-Mail: BV.BergischGladbach@vbg.de  
Seminarbuchung unter  
Tel.: 02204 407-165

### Berlin

Markgrafenstraße 18 • 10969 Berlin  
Tel.: 030 77003-0 • Fax: 030 7741319  
E-Mail: BV.Berlin@vbg.de  
Seminarbuchung unter  
Tel.: 030 77003-109

### Bielefeld

Nikolaus-Dürkopp-Straße 8  
33602 Bielefeld  
Tel.: 0521 5801-0 • Fax: 0521 61284  
E-Mail: BV.Bielefeld@vbg.de  
Seminarbuchung unter  
Tel.: 0521 5801-165

### Dresden

Wiener Platz 6 • 01069 Dresden  
Tel.: 0351 8145-0 • Fax: 0351 8145-109  
E-Mail: BV.Dresden@vbg.de  
Seminarbuchung unter  
Tel.: 0351 8145-167

### Duisburg

Wintgensstraße 27 • 47058 Duisburg  
Tel.: 0203 3487-0 • Fax: 0203 2809005  
E-Mail: BV.Duisburg@vbg.de  
Seminarbuchung unter  
Tel.: 0203 3487-106

### Erfurt

Koenbergstraße 1 • 99084 Erfurt  
Tel.: 0361 2236-0 • Fax: 0361 2253466  
E-Mail: BV.Erfurt@vbg.de  
Seminarbuchung unter  
Tel.: 0361 2236-439

### Hamburg

Sachsenstraße 18 • 20097 Hamburg  
Tel.: 040 23656-0 • Fax: 040 2369439  
E-Mail: BV.Hamburg@vbg.de  
Seminarbuchung unter  
Tel.: 040 23656-165

### Ludwigsburg

Martin-Luther-Straße 79  
71636 Ludwigsburg  
Tel.: 07141 919-0 • Fax: 07141 902319  
E-Mail: BV.Ludwigsburg@vbg.de  
Seminarbuchung unter  
Tel.: 07141 919-354

### Mainz

Isaac-Fulda-Allee 3 • 55124 Mainz  
Tel.: 06131 389-0 • Fax: 06131 371044  
E-Mail: BV.Mainz@vbg.de  
Seminarbuchung unter  
Tel.: 06131 389-180

### München

Barthstraße 20 • 80339 München  
Tel.: 089 50095-0 • Fax: 089 50095-111  
E-Mail: BV.Muenchen@vbg.de  
Seminarbuchung unter  
Tel.: 089 50095-165

### Würzburg

Riemenschneiderstraße 2  
97072 Würzburg  
Tel.: 0931 7943-0 • Fax: 0931 7842-200  
E-Mail: BV.Wuerzburg@vbg.de  
Seminarbuchung unter  
Tel.: 0931 7943-407

## VBG-Akademien für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz:

### Akademie Dresden

Königsbrücker Landstraße 4c  
01109 Dresden  
Tel.: 0351 88923-0 • Fax: 0351 88349-34  
E-Mail: Akademie.Dresden@vbg.de  
Hotel-Tel.: 0351 457-3000

### Akademie Gevelinghausen

Schloßstraße 1 • 59939 Olsberg  
Tel.: 02904 9716-0 • Fax: 02904 9716-30  
E-Mail: Akademie.Olsberg@vbg.de  
Hotel-Tel.: 02904 803-0

### Akademie Lautrach

Schloßstraße 1 • 87763 Lautrach  
Tel.: 08394 92613 • Fax: 08394 1689  
E-Mail: Akademie.Lautrach@vbg.de  
Hotel-Tel.: 08394 910-0

### Akademie Mainz

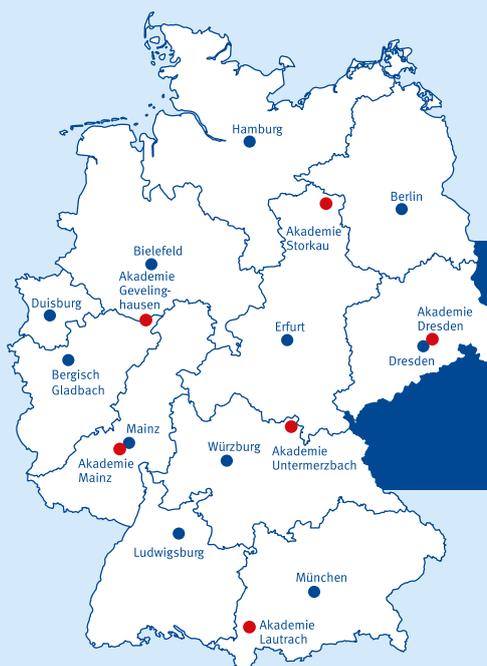
Isaac-Fulda-Allee 3 • 55124 Mainz  
Tel.: 06131 389-380 • Fax: 06131 389-389  
E-Mail: Akademie.Mainz@vbg.de

### Akademie Storkau

Im Park 1 • 39590 Tangermünde/OT Storkau  
Tel.: 039321 531-0 • Fax: 039321 531-23  
E-Mail: Akademie.Storkau@vbg.de  
Hotel-Tel.: 039321 521-0

### Akademie Untermerzbach

ca. 32 km nördlich von Bamberg  
Schlossweg 2, 96190 Untermerzbach  
Tel.: 09533 7194-0 • Fax: 09533 7194-499  
E-Mail: Akademie.Untermerzbach@vbg.de  
Hotel-Tel.: 09533 7194-100



## Seminarbuchungen:

**online:** [www.vbg.de/seminare](http://www.vbg.de/seminare)

**telefonisch in Ihrer VBG-Bezirksverwaltung**

## Bei Beitragsfragen:

**telefonisch: 040 5146-2940**

**E-Mail:** [kundendialog@vbg.de](mailto:kundendialog@vbg.de)

## VBG – Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Massaquoipassage 1 • 22305 Hamburg

Tel.: 040 5146-0 • Fax: 040 5146-2146

E-Mail: [kundendialog@vbg.de](mailto:kundendialog@vbg.de)

[www.vbg.de](http://www.vbg.de)

**So finden Sie Ihre VBG-Bezirksverwaltung:**

[www.vbg.de/standorte](http://www.vbg.de/standorte) aufrufen und die Postleitzahl Ihres Unternehmens eingeben.

**[www.vbg.de](http://www.vbg.de)**