DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

SICHERHEITSHINWEISE

EINFÜHRUNG

Auch beim Deutschen Sportabzeichen sollte die Sicherheit an erster Stelle stehen! Daher hat die Stiftung Sicherheit im Sport in Zusammenarbeit mit dem Landessportbund NRW wichtige Hinweise zusammengestellt. Diese sind gleichermaßen für Training und Prüfung von Relevanz!

DANKE, dass Sie sich bereit erklärt haben, andere Sportler/innen bei der Absolvierung des Sportabzeichens zu unterstützen! Sicher haben Sie sich mit den Bedingungen für das Deutsche Sportabzeichen vertraut gemacht.

Bitte verstehen Sie Ihre Rolle als Begleiter/in während der gesamten Trainings-, Übungs- und Abnahmezeit. Als verantwortliche Person verlassen Sie als Letzte/r die Sportanlage.

TECHNIK

- **SPORTSTÄTTEN-KURZCHECK**
  - Können Gefahrenquellen ausgeschlossen werden (z. B. Stolperfallen, Unebenheiten)?

Siehe auch allgemeine Informationen zur Sicherheit von Sportanlagen unter: www.goo.gl/wJQayb

- **SPORTGERÄTE-KURZCHECK**
  - Alles noch intakt/funktionsfähig?
- **ABSPERRUNGEN**
  - Prüfstrecke für andere Sportler (ggf. mit Flatterband) absperren
  - Besondere Vorsicht in Freiräumen für Wurf- und Stoßbereiche
    ⚠: Keine Laufbahnnutzung bei Wurf- und Stoßwettkämpfen
- **WETTERBEDINGUNGEN**
  - Vorsicht bei großer Hitze/ hohen Ozonwerten
  - Vorsicht bei Glätte durch Schnee und Nässe
    ⚠: Abbruch bei Gewitter

ORGANISATION

- **PRÜFUNGSABLAUF**
  - Wie ist der Prüfungstag organisiert?
  - Wann gibt es Pausen/Erholungsphasen?
- **AUFWÄRMEN**
  - Allgemeine und disziplinspezifische Aufwärmung vor und auch zwischen den Disziplinen, insbesondere nach Pausen

Hinweise zum richtigen Aufwärmen finden Sie im DSA-Booklet zu Beginn der Kapitel: www.goo.gl/jJuEjQ

- **NOTRUFEINRICHTUNG**
  - Handy griffbereit? Signal gut?
  - Notrufnummer: 112
  - 5 W´s angeben (Wo? Was? Wie? Welche Verletzung? Warten!)
  - Wie genau heißt die Sportanlage? Welche Adresse? Welcher Eingang für den Krankenwagen? Frei befahrbar?
- **ERSTE-HILFE**
  - Wo befindet sich das Erste-Hilfe-Material?
  - Wer kann Erste Hilfe leisten?
  - Gibt es einen Defibrillator?

Informationen zur Ersten-Hilfe finden Sie unter: www.goo.gl/jdX48o

- **ABSCHLUSS**
  - Der/die Prüfer/in oder eine Vertretung des Veranstalters verlässt als letzte Person die Sportstätte!

PERSON

- **SPORTTAUGLICHKEIT**
  - Ideal: ärztliches Attest
  - Mindestens: Sporttauglichkeit, Krankheitsfreiheit und Tagesform abfragen und bestätigen lassen

Einen Gesundheitsfragebogen finden Sie unter: www.goo.gl/jtNxPG

- **AUSREICHEND TRINKEN**
  - Insbesondere an heißen Tagen!
- **SCHMUCK ABLEGEN**
  - Geeignete Aufbewahrungsmöglichkeit anbieten
  - Auch Piercings, Uhren ablegen
- **BEOBACHTUNG DER TEILNEHMENDEN**
  - Fallen Ihnen Schwächen oder Einschränkungen auf?
  - z. B. Gesichtsverfärbung, Schweißausbruch, eingeschränkte Wahrnehmung, dann Teilnehmer ansprechen und ggf. einschreiten/Prüfung abbrechen
- **DURCHGREIFEN**
  - Eingreifen bei Gefahr im Verzug! Sollte die Gefahr einer Selbstschädigung/ Fremdschädigung gegeben sein, brechen Sie die Prüfung ab! Sie haben das Recht dazu!
  - Sollten Sie Fehlverhalten beobachten, dann greifen Sie durch und machen Sie ggf. von Ihrem Hausrecht Gebrauch!

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Stiftung SICHERHEIT IM SPORT

LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

LEICHTATHLETIK — LAUF UND SPRUNG

20 Minuten vor dem Start Hinweise zum Aufwärmen geben: ausreichend Warmlaufen, Steigerungsläufe, Stretching, „Ansprinten“, „Wettkampf“ vor allem gegen Uhr und nicht gegen Mitstarter!



30 m LAUF
50 m LAUF
100 m LAUF

10 km LAUF
3.000 m LAUF

7,5 km WALKING/ NORDIC WALKING

AUF DER LAUFBAHN

- Laufbahn und Zieleinlauf freihalten von Nichtbeteiligten/ genügend Auslauf beim Sprint
- Keine parallelen Wurf- und Laufwettbewerbe
- Auf eine ebene, stolperfreie Laufbahnen achten!
- Vorsicht auf der Innenbahn: (Randsteine: Gefahr des Umknickens! Betreten der Randsteine/des Innenraums: Keine Wertung!)

AUSSERHALB VON LEICHTATHLETIKANLAGEN

- Absperren von Gefahrenquellen
- Wegekreuze sichern
- Notrufpunkte einrichten/ Streckenposten mit Handy/ Standortklärung für Notruf
- Mobile Ersthelfer/Mobile Erste-Hilfe-Materialien



HOCHSPRUNG

SPEZIFISCHE HINWEISE ZU SPRÜNGEN

- Funktionalität der Hochsprungmatte prüfen
- Runde Latte
- Der Lattenrost muss vollständig von der Matte überdeckt und zur Anlaufseite nach unten geschlossen sein



WEITSPRUNG

STANDWEITSPRUNG

- Ebene Sprunggrube/ auf glatte Sandfläche achten
- Absprungbalken ebenerdig
- Keine scharfen Kanten und Gegenstände im Landebereich



SEILSPRINGEN

- Überprüfung der Tauglichkeit des Springseils (z. B. Länge, Material)
- Sicherheitsabstand von 2 x 2 m

ALLGEMEINE HINWEISE ZU SPRÜNGEN

- Wasserlachen/rutschige Bereiche beseitigen
- Anlaufbahn frei von Personen und Hindernissen
- Sicherer Untergrund/ auf Stolperfallen achten (z. B. ältere Anlaufbahnen)

SCHWIMMEN



SCHWIMMEN

- Sicherstellen, dass immer eine im Rettungswesen ausgebildete Person anwesend und eingeweiht ist (z. B. Schwimmmeister)
- Sicherheitsregeln der DLRG sind einzuhalten
- Schwimmfertigkeit des Teilnehmers/der Teilnehmerin erfragen/ im Zweifel überprüfen

LEICHTATHLETIK — WURF UND STOSS



MEDIZINBALL



KUGELSTOSSEN



STEINSTOSSEN

- Sicherheitskorridore in alle Richtungen einrichten
- Hinter einem Wurfkreis mindestens 5 m Abstand
- Die Stoß- und Wurffläche ist ganz frei!
- Niemand darf sich im Wurf- und Stoßsektor aufhalten
- Der Werfende/Stoßende und das fliegende Wurfgerät sollen jederzeit durch alle Anwesenden im Umfeld (Sportler/innen und Prüfer/innen) beobachtet werden
- Das Zurückholen der Geräte (Kugel, Medizinball, Schlagball, Schleuderball) wird durch den Prüfer/die Prüferin festgelegt
- Die Geräte dürfen nie zurückgestoßen, gerollt oder geworfen werden. Sicherheitsbereich beachten!
- Keine Übungen mit Gerät außerhalb der Wettkampfstätte



SCHLEUDERBALL
SCHLAGBALL
WURFBALL

- Siehe Hinweise Medizinball/Kugelstoßen/Steinstoßen
- 20 m Sicherheitsabstand zum Werfer beim Schleuderballwurf

GERÄTTURNEN



GERÄTTURNEN

- Abnahmen im Gerätturnen durch Prüfer/innen für LA, Rad und Schwimmen nur im Beisein eines/einer Turntrainers/in oder nach Absolvieren einer entsprechenden Fortbildung im Gerätturnen!
- Kenntnisse zum Kurzcheck der Geräte (Zustand, Standsicherheit, Rutschfestigkeit, Fangstellen, scharfe Kanten, Verschraubungen, Bruchstellen) sowie zum Auf- und Abbau inkl. Mattenabsicherung müssen vorhanden sein!

RADFAHREN



200 m
5 km
10 km
RADFAHREN

- Sicherheitsbelehrung der TN; Hinweis, dass StVO für alle gilt!
- Tauglichkeitsprüfung der Räder nach Bestimmungen der StVO
- Tragen des Helms laut Prüfungswegweiser des DOSB dringend empfohlen. Aus Sicherheitsgründen empfiehlt die Stiftung „Sicherheit im Sport“ Helmpflicht. Sitz des Helmes kontrollieren!
- Gezieltes Aussuchen einer Strecke: keine Ampeln, keine Stoppstraßen, gute Straßenbeschaffenheit, spezielle Fahrradwege oder wenig Straßenverkehr, Verkehrslage zu Veranstaltungszeit checken! (Berufsverkehr/Wochenendverkehr)
- Möglichst immer Rechtskurven (keine Straßenüberquerung)
- Zeitabstände beim Start 1 Minute
- Notrufpunkte einrichten/Streckenposten mit Handy
- Mobile Ersthelfer/Mobile Erste-Hilfe-Materialien

v.i.S.d.P: Stiftung Sicherheit im Sport · Universitätsstraße 105 · 44789 Bochum · stiftung@sicherheitimsport.de · www.sicherheitimsport.de