

# DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

## EINFÜHRUNG

Sicherheit ist auch beim Deutschen Sportabzeichen ein wichtiges Thema. 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 als Prüfer\*in für andere Sportler\*innen das Deutsche Sportabzeichens abnehmen. Sind Sie oder eine andere anwesende Person Ersthelfer\*in?

Sie begleiten Sportler\*innen während der gesamten Trainings-, Übungs- und Abnahmzeit. Vom Aufwärmen bis zum Dehnen nach der Belastung sind Sie mit dabei. Als verantwortliche Person verlassen Sie als Letzte\*r die Sportanlage.

## TECHNIK

### • SPORTSTÄTTEN-KURZCHECK

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

Weitere Informationen zur Sicherheit von Sportanlagen



### • SPORTGERÄTE-KURZCHECK

- Alles noch intakt / funktionsfähig?

### • ABSPERRUNGEN

- Prüfstrecke für andere Sportler\*innen und Zuschauer\*innen (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  
⚠: sofortiger 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

Weitere Hinweise zum richtigen Aufwärmen



### • NOTRUFENRICHTUNG

- Mobiltelefon griffbereit? Empfang gut?
- Notrufnummer: 112
- Wie heißt die Sportanlage?
- Wie ist die Adresse der Sportanlage?
- Welche Zufahrt ist für einen Krankenwagen geeignet?
- Ist die Zufahrt frei?

### • ERSTE-HILFE

- Wo befindet sich das Erste Hilfe-Material?
- Wer kann Erste Hilfe leisten?
- Wo gibt es eventuell einen Defibrillator?

Weitere Informationen zur Ersten Hilfe



### • ABSCHLUSS

- Schadenmeldung Sport- und Wegeunfälle vornehmen
- Prüfer\*in oder Vertretung des Veranstalters verlässt als Letztes die Sportstätte

## PERSON

### • SPORTTAUGLICHKEIT

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

Gesundheitsfragebogen für Teilnehmende



### • AUSREICHEND TRINKEN

- Insbesondere an heißen Tagen
- Während des Sports kleine Schlucke trinken
- Körper bei Hitze abkühlen (z. B. durch Wassser)

### • SCHMUCK ABLEGEN

- Auch Piercings und Uhren ablegen
- Geeignete Aufbewahrungsmöglichkeit anbieten

### • BEOBECHTUNG 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  
Bei Gefahr einer Selbstschädigung / Fremdschädigung, Prüfung abbrechen
- Bei Fehlverhalten beobachten, durchgreifen und ggf. vom Hausrecht Gebrauch machen

## 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

50 m

100 m

LAUF

800 m

3.000 m

10 km

LAUF

7,5 km

WALKING/

NORDIC

WALKING

### AUF DER LAUFBAHN

- Laufbahn und Zielenlauf freihalten von Nichtbeteiligten / genügend Auslauf beim Sprint
- Keine parallelen Wurf- und Laufwettbewerbe
- Auf eine ebene, stolperfreie Laufbahn achten
- Vorsicht auf der Innenbahn bei Randsteinen: Gefahr des Umnickens

### AUSSERHALB VON LEICHTATHLETIKANLAGEN

- Absperren von Gefahrenquellen
- Kreuzungen sichern
- Notrufpunkte einrichten / Streckenposten mit Smartphone / Standortbestimmung für Notruf
- Mobile Erste Hilfe / Mobile Erste Hilfe-Materialien



## HOCHSPRUNG

### SPEZIFISCHE HINWEISE ZU SPRÜNGEN

- Funktionalität der Hochsprungmatte prüfen
- Lattenrost muss vollständig von der Matte überdeckt und zur Anlaufseite nach unten geschlossen sein
- Unbeschädigte runde Latte
- Anlaufzone unbeschädigt und frei von Hindernissen

### ALLGEMEINE HINWEISE ZU SPRÜNGEN

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



## WEITSPRUNG

## STANDWEIT-SPRUNG

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



## SEILSPRINGEN

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



## SCHWIMMEN

## SCHWIMMEN

- Anwesenheit einer im Rettungswesen ausgebildete Person
- Sicherheitsregeln der DLRG beachten
- Schwimmfertigkeit des Teilnehmenden beachten - im Zweifel überprüfen

## LEICHTATHLETIK



### MEDIZINBALL

- Sicherheitskorridore in alle Richtungen einrichten
  - Hinter Wurfkreis mindestens 5 m Abstand
  - Stoß- und Wurfläche ist ganz frei
  - Niemand darf sich im Wurf- und Stoßsektor aufhalten
- Prüfling und fliegende Wurfgeräte werden jederzeit durch alle Anwesenden im Umfeld beobachtet
- Prüfer\*in legt das Zurückholen der Geräte (Ball, Kugel, Stein) fest
- Geräte dürfen nie zurückgestoßen, gerollt oder geworfen werden - Sicherheitsbereich beachten
- Keine Übungen mit Geräten außerhalb der Wettkampfstätte



### KUGELSTOSSEN



### STEINSTOSSEN



### SCHLEUDERBALL SCHLAGBALL WURFBALL



### GERÄTTURNEN



### RADFAHREN

- Abnahmen im Gerätturnen durch Prüfer\*innen für LA, Rad und Schwimmen nur im Beisein einer qualifizierten Person für Gerätturnen
- Kenntnisse zum Kurzcheck der Geräte (Zustand, Standsicherheit, Rutschfestigkeit, Fangstellen, scharfe Kanten, Verschraubungen, Bruchstellen) sowie zum Auf- und Abbau inkl. Mattenabsicherung müssen vorhanden sein

### 200 m 5 km 10 km RADFAHREN

- Sicherheitsbelehrung aller Teilnehmenden: StVO gilt für alle
- Fahrradcheck nach Bestimmungen StVO
- Helm tragen gem. Prüfungswegweiser des DOSB und Empfehlung der Stiftung Sicherheit im Sport
- Kriterien Streckenauswahl: keine Ampeln, keine Stoppstraßen, guter und sauberer Fahrbahnbelag, spezielle Fahrradwege oder wenig Straßenverkehr, Verkehrslage zu Veranstaltungszeit checken, möglichst nur Rechtskurven, keine Straßenüberquerungen
- Zeitabstände beim Start 1 Minute
- Notrufpunkte einrichten / Streckenposten mit Smartphone
- Mobile Erste Hilfe und entsprechende Materialien

## WURF UND STOSS