



[SEI-KEIN-DUMMY.DE](https://www.sei-kein-dummy.de) 

Training und Übungen sicher leiten

Tipps und Hinweise für Übungsleiter und Trainer

VBG – Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Die VBG ist eine gesetzliche Unfallversicherung mit rund 34 Millionen Versicherungsverhältnissen in Deutschland. Versicherte der VBG sind Arbeitnehmer, freiwillig versicherte 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

Die in dieser Publikation enthaltenen Lösungen schließen andere, mindestens ebenso sichere Lösungen nicht aus, die auch in Regeln anderer Mitgliedstaaten der Europäischen Union oder der Türkei oder anderer Vertragsstaaten des Abkommens über den Europäischen Wirtschaftsraum ihren Niederschlag gefunden haben können.

In dieser Publikation wird auf eine geschlechtsneutrale Schreibweise geachtet. Wo dieses nicht möglich ist, wird zugunsten der besseren Lesbarkeit das ursprüngliche grammatische Geschlecht verwendet. Es wird hier ausdrücklich darauf hingewiesen, dass damit auch jeweils das andere Geschlecht angesprochen ist.


Wenn in dieser Publikation von Beurteilungen der Arbeitsbedingungen gesprochen wird, ist damit auch immer die Gefährdungsbeurteilung im Sinne des Arbeitsschutzgesetzes gemeint.



Training und Übungen sicher leiten

Tipps und Hinweise für Übungsleiter und Trainer

Inhaltsverzeichnis



Einleitung	3
Verpflichtungen und Aufsichtspflicht des Übungsleiters und Trainers	4
Planung und Vorbereitung der Übungsstunden	6
Information und Kommunikation	8
Sportstätten	10
Sportgeräte	12
Erlebnis- und Abenteueraktivitäten	13
Notfälle	15

Einleitung



© panthermedia.net/Frank Fischer

Sie sorgen als Trainer und Übungsleiter dafür, dass der Sportverein lebendig und leistungsfähig ist. Die Erfahrung zeigt, dass die Übungen und Veranstaltungen dann am meisten Freude machen, wenn sie gut vorbereitet sind und alles reibungslos und sicher läuft.

Die VBG gibt Ihnen hier einige Hinweise und Tipps, wie Sie Ihre Arbeit im Verein sicher und gesundheitsgerecht planen und organisieren können. Vielleicht finden Sie ja an der einen oder anderen Stelle Anregungen und Unterstützung.

Wir informieren Sie auch über Ihre Verpflichtungen und Ihre Aufsichtspflicht. Alle Hinweise und Tipps helfen Ihnen, Ihrer Verantwortung besser nachzukommen und trotzdem die Freude am Training und am Leiten der Sportübungen zu behalten.

Wir haben die Informationen möglichst knapp gehalten und sie auf das Wesentliche beschränkt. Teilweise haben wir die Hinweise und Tipps in Praxishilfen und Checklisten aufbereitet, damit Sie diese direkt einsetzen und nutzen können.

Wenn Sie Verbesserungsvorschläge für diese Information haben, würden wir uns sehr freuen, wenn Sie uns diese mitteilen würden.

Ihre



Verpflichtungen und Aufsichtspflicht des Übungsleiters und Trainers



© Robert Köhn/PIXELIO.de

Hier erhalten Sie einen kurzen Überblick, welche Verpflichtungen Sie als Übungsleiter und Trainer besitzen und wie Ihre Aufsichtspflicht aussieht. Wie bei allen Rechtsfragen steckt auch bei diesen Begriffen der „Teufel im Detail“. Informieren Sie sich also im Zweifelsfall direkt bei den Experten der Landessportbünde. Sie sollten sich allerdings auch nicht die Freude am Sport durch die trockenen Rechtsfragen nehmen lassen. Wenn Sie die hier zusammengefassten Punkte berücksichtigen, machen Sie schon vieles richtig.

Verpflichtungen

Sie haben die Aufgabe, in Ihrem Einflussbereich das Risiko kalkulierbar zu halten, so dass es mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht zu Unfällen kommt.

- Zu dieser Verpflichtung gehört unter anderem, dass
- das Training sicher durchgeführt wird,
 - alle Vorgaben im Verein für sicheres Verhalten umgesetzt werden – wie zum Beispiel durch Unterweisungen und Verpflichtungen,
 - mangelhafte Sportstätten und Sportgeräte nicht genutzt werden.

Aufsichtspflicht

Sie haben als Übungsleiter und Trainer für die körperliche Unversehrtheit der von Ihnen betreuten Sportler zu sorgen (Bürgerliches Gesetzbuch § 823 und § 832) – zum Beispiel durch Tragen von Schutzausrüstungen, Einhalten des sportlichen Regelwerkes, Einsatz sicherer und geeigneter Sportgeräte.

Beim Training und bei Übungen mit Jugendlichen haben Sie weitergehende Aufsichtspflichten, da Sie quasi „die Rolle der Eltern“ übernehmen.

Wie erfüllen Sie die Aufsichtspflicht?

Es lassen sich vier Pflichten unterscheiden, die nicht isoliert zu sehen sind:

1. **Vorab informieren.** Sie haben sich über die körperlichen Voraussetzungen der von Ihnen betreuten Sportler zu informieren; hierzu gehört nicht nur die momentane körperliche Leistungsfähigkeit, sondern auch der individuelle Gesundheitszustand – zum Beispiel Diabetes. Sie sollten sich immer einen Überblick verschaffen, welchen Gefahren die Teilnehmer während der Übungseinheit ausgesetzt sind. Nur so ist es möglich, Risikopotenziale

vorausschauend zu erkennen und Gefahren beziehungsweise Schäden präventiv zu begegnen.

2. **Gefahrenquellen vermeiden.** Sie sind verpflichtet, selbst keine Gefahrenquellen zu schaffen sowie erkannte Gefahrenquellen zu unterbinden, wo Ihnen dies selbst auf einfache Art und Weise möglich ist. Von der Anzahl der vorhandenen und drohenden Gefahrenquellen hängt ganz entscheidend das Maß der tatsächlichen Beaufsichtigung ab.
3. **Vor Gefahren warnen.** Sie haben die von Ihnen betreuten Sportler über den Umgang mit möglichen Gefährdungen zu informieren, vor Gefahren zu warnen und sie von diesen gegebenenfalls fernzuhalten (Verbote).
4. **Aufsicht führen.** Sie haben sich stets zu vergewissern, ob Ihre Verhaltenshinweise auch verstanden und befolgt werden.

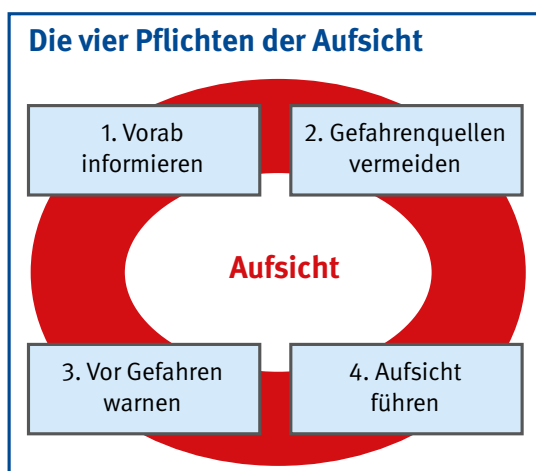
Im Schadensfall müssen Sie damit rechnen, dass Sie und/oder Ihr Verein schadensersatzpflichtig werden, wenn Sie rechtswirksam und schuldhaft die Aufsichtspflicht vernachlässigen. Sie und/oder Ihr Verein müssen dann im Schadensfall umfassend darlegen und beweisen, dass Sie Ihre Aufsichtspflicht erfüllt haben.

Verträge mit dem Verein abschließen

Sie sind als Trainer oder Übungsleiter entweder direkt beim Sportverein beschäftigt – zum Beispiel per Angestelltenvertrag – oder haben einen Vertrag als freier Mitarbeiter. Falls Sie keinen Vertrag abgeschlossen haben, sollten Sie dies umgehend tun. Bei den Landessportbünden können Sie Musterverträge abrufen.



© Marco Köhler/PIXELIO.de



Versicherungsschutz (Haftpflicht, Rechtsschutz)

Übungsleiter und Trainer sind in der Regel über die Versicherung des Landessportbundes (unter anderem Haftpflicht-, Rechtsschutz) versichert. Informieren Sie sich beim Vorstand über den Umfang der Versicherungen und melden Sie diesem umgehend jeden Schadensfall.

Weitergehende Informationen zu Verpflichtungen und Aufsicht

Auf den Internetseiten der Landessportbünde

Planung und Vorbereitung der Übungsstunden



© R.-B./PIXELIO.de

Wenn Sie Ihre Übungsstunden sorgfältig planen und vorbereiten, hat das mehrere positive Effekte: Sie kennen alle möglichen Probleme und Risiken und können so im Vorfeld Überraschungen und Störungen weitestgehend ausschließen. Sie können sich auf das Sporttreiben konzentrieren. Außerdem können Sie so Ihren Verpflichtungen, insbesondere Ihrer Aufsichtspflicht, am besten nachkommen. Hier ein paar Hinweise und Tipps dazu.

Planung

Berücksichtigen Sie bereits bei der Planung des Sportbetriebes insbesondere auch Sicherheitsaspekte – zum Beispiel zusätzlich Schutzausrüstungen organisieren, Durchführung des Ablaufes bei neuen Übungsformen.

- Planen Sie immer Zeit für eine angemessene Auf- und Abwärmphase sowie den Aufbau und Abbau von Geräten und Hilfsmitteln ein. Überlegen Sie auch, ob Sie Zeit für besondere Ereignisse vorsehen sollten – zum Beispiel Witterungseinflüsse.

Aufsichtsführung

• Vorab informieren:

- Informieren Sie sich über die körperlichen Voraussetzungen der Teilnehmer und berücksichtigen Sie dies bei der Planung und Durchführung der Übungseinheiten.
- Verschaffen Sie sich einen Überblick über mögliche Gefahren, die sich bei der Durchführung der Übungen ergeben können. Nutzen Sie dazu auch die Checklisten – siehe Seite 7.

• Gefahrenquellen vermeiden:

- Beseitigen Sie erkannte Gefahrenquellen vor der Übungseinheit.

• Vor Gefahren warnen:

- Unterweisen Sie die Personen der Trainings- und Übungsgruppe vor den Übungen über mögliche Gefährdungen und über sicheres Verhalten.
- Sprechen Sie auch entsprechende Verbote klar und unmissverständlich aus.

• Aufsicht führen:

- Vergewissern Sie sich, ob Ihre Verhaltenshinweise auch verstanden und befolgt werden.

- Passen Sie Ihre Aufsichtsführung an das Alter, den Ausbildungsstand und die Verlässlichkeit der Teilnehmer an.
- Wählen Sie Ihren Standort möglichst so, dass Sie die Teilnehmer gut überblicken können (Sporthalle: Türen und Geräteraumtore sind geschlossen).
- Achten Sie darauf, dass bestimmte gefährliche Tätigkeiten nur von unterwiesenen Personen durchgeführt werden dürfen – zum Beispiel das Bedienen elektrisch betriebener Halleneinrichtungen (beispielsweise Trennvorhänge).



© panthermedia.net/Diego Cervo

- Sorgen Sie dafür, dass die Teilnehmer nicht durch lange Finger-/Fußnägel und offen getragene lange Haare gefährdet werden (gegebenenfalls kürzen beziehungsweise zusammenbinden lassen).

Persönliche Schutzausrüstungen

- Lassen Sie nur Teilnehmer zu, die die erforderlichen Persönlichen Schutzausrüstungen tragen. Korrigieren Sie „falsches“ Tragen sofort.
- Wenn Sie aktiv in den Sportbetrieb eingreifen, benutzen auch Sie die erforderlichen Persönlichen Schutzausrüstungen (Vorbildfunktion).



© panthermedia.net/Mark Tilly

Teilnehmer

- Lassen Sie nur Teilnehmer zu, die geeignete Sportkleidung tragen; hierzu gehört gegebenenfalls auch Wetterschutz (Bekleidung, Sonnencreme).
- Lassen Sie Brillenträger nur dann zu, wenn sie sportartgerechte Brillen beziehungsweise Kontaktlinsen benutzen.
- Sorgen Sie dafür, dass die Teilnehmer nicht durch Armbanduhren, Schmuck oder Piercing gefährdet werden (gegebenenfalls abkleben lassen).

Weitergehende Informationen zu Planung und Vorbereitung der Übungsstunden

Auf der VBG-Branchenseite www.vbg.de/sportvereine finden Sie unter anderem folgende Hilfen:

- Checkliste „Sporthalle“
- Checkliste „Funktionsräume“
- Checkliste „Kleinspielfelder“
- Checkliste „Laufbahnen“
- Checkliste „Weitsprunganlage“
- Checkliste „Kugelstoßanlage“

Information und Kommunikation



© panthermedia.net/Alexandra Buss

Informieren Sie die Teilnehmer Ihrer Übungsstunden rechtzeitig über alle wichtigen Aspekte der Übungen und über mögliche Gefährdungen bevor Sie beginnen. Dann weiß jeder genau, wie er sich verhalten soll. Das erleichtert die Konzentration auf die Übungen und das reibungslose und sichere Sporttreiben. Hierzu ein paar Hinweise und Tipps.

Informationen und Verhaltenshinweise für die Teilnehmer

- Weisen Sie alle Teilnehmer der Übungseinheit klar und eindeutig auf mögliche Gefährdungen hin und wie sie sich hier zu verhalten haben. Informieren Sie auch klar und deutlich über Verbote.
- Erklären Sie die einzelnen Übungen so, dass den Teilnehmern auch deutlich wird, wie sie diese Übungen sicher durchführen können. Begründen Sie möglichst auch, warum bestimmte Übungen gemacht werden und welche Wirkung sie haben.

- Weisen Sie die Teilnehmer auf geeignete Sportbekleidung hin.
- Informieren Sie Ihre Teilnehmer über die erforderlichen Persönlichen Schutzausrüstungen und unterweisen Sie sie hinsichtlich ihrer Handhabung, ihrer Überprüfung und der notwendigen Hygienemaßnahmen.
- Weisen Sie Brillenträger darauf hin, dass sie eine sportartgerechte Brille oder Kontaktlinsen tragen.
- Informieren Sie die Teilnehmer, dass sie Armbanduhren, Schmuck oder Piercing ablegen oder abkleben, sofern sie selbst oder andere Teilnehmer hierdurch gefährdet werden.
- Informieren Sie die Teilnehmer, dass sie sich ihre Finger- und Fußnägel kurz schneiden und dass Sie offen getragene lange Haare zusammenbinden, sofern Sie selbst oder andere Teilnehmer hierdurch gefährdet werden.
- Weisen Sie die Teilnehmer darauf hin, dass sie Mängel an Sportgeräten und -einrichtungen sofort melden sollen und dass sie keine mangelhaften Geräte und Einrichtungen benutzen dürfen.

Achten Sie darauf, dass Ihre Informationen und Verhaltenshinweise auch umgesetzt werden.

Sicherheitskennzeichnung

Erklären Sie den Teilnehmern die Sicherheitskennzeichnung in den Sportstätten.



Beispiel für Rettungsweg/Notausgang (E002) mit Zusatzzeichen (Richtungspfeil)



E003 Erste Hilfe



E007 Sammelstelle



E010 Automatisierter Externer Defibrillator (AED)



E013 Krankentrage



F001 Feuerlöscher



M003 Gehörschutz benutzen



P002 Rauchen verboten

Informationsweitergabe

- Melden Sie Unfälle mit Verletzungsfolgen und Gesundheitsschäden unverzüglich an den Vorstand.
- Informieren Sie den nachfolgenden Trainer/Übungsleiter, den Vorstand beziehungsweise seine Beauftragten über vorgefundene Sicherheitsmängel und aufgetretene Probleme – zum Beispiel Schäden und Mängel an Sportgeräten und -einrichtungen.
- In Vereinen mit Präventionsberater sollte auch dieser über Unfälle, Mängel und Probleme informiert werden.



© panthermedia.net/Alexandra Buss

Weitergehende Informationen zu Information und Kommunikation

Auf der VBG-Branchenseite www.vbg.de/sportvereine finden Sie unter anderem folgende Hilfen:

- Informationsblätter und Unterweisungen für Vereinsmitglieder

Sportstätten



© marctwo/PIXELO.de

Funktionsfähige und mängelfreie Sportstätten sind eine wesentliche Voraussetzung für ein reibungsloses Training und für Freude am Sport. Hier finden Sie einige Hinweise, auf was Sie zu Beginn der Übungseinheit achten sollten.

Regelmäßige grundlegende Überprüfung der Sportstätte nach Sicherheitsstandards

Die Überprüfung einer Sportstätte sollte grundsätzlich nach den bestehenden Sicherheitsstandards erfolgen. Dazu sollten Sie gemeinsam mit dem Vorstand regelmäßig die Sportstätten begehen – zum Beispiel einmal jährlich beziehungsweise nach Um-

bauten und Veränderungen. Checklisten, mit denen Sie die Sicherheitsstandards für Sportstätten überprüfen können, stellt Ihnen die VBG zur Verfügung.

Kurz-Check auf sichtbare Mängel vor jeder Übung

Vor jedem Training sollten Sie den Zustand der Sportstätte überprüfen. Nutzen Sie dazu die beiden Kurz-Checks auf Seite 11.

Festgestellte Mängel sollten Sie möglichst direkt abstellen beziehungsweise den Vorstand darüber informieren. Falls Sie Mängel nicht beseitigen können, müssen Sie die Trainingsteilnehmer auf eventuelle Gefahrenquellen hinweisen. Ist die Gefährdung zu groß, die Übung nicht durchführen.

Nutzung nicht vereinseigener Sportstätten

Sind bei einer Sportstätte die Kriterien für eine sichere Gestaltung nicht erfüllt, sind Präventionsmaßnahmen zu ergreifen (gegebenenfalls in Abstimmung mit dem Eigentümer). Besteht keine Nutzungsvereinbarung zwischen dem Verein und dem Eigentümer der Sportstätte, sind sowohl der Verein als auch der Eigentümer verkehrssicherungspflichtig. Die Nutzungsvereinbarung kann die Verantwortlichkeiten gesondert regeln. Machen Sie deswegen den Vorstand auf eventuelle Mängel sofort aufmerksam, um die Mängel abzustellen.

Kurz-Check „Sporthalle“

- Ist der Hallenboden eben und frei von Stolperstellen? (Auch Bündigkeit der Deckel von Bodenöffnungen mit der Bodenoberfläche überprüfen.)



© VBG/BC GmbH

- Weist der Oberbelag eine angemessene Rutschhemmung auf?
- Schließen die Deckel von Bodenöffnungen fest?
- Sind die Bodenfugen frei von Niveauunterschieden?
- Sind die Sicherheitszonen hindernisfrei?
- Sind die Wände mindestens bis zur Höhe von 2 m frei von Gefahrenstellen (scharfe Kanten, vorspringende Teile, Unebenheiten, Brüche, Absplitterungen), welche Verletzungen verursachen können?
- Schließen die Türen und Tore bündig mit der Hallenwand ab?
- Ist für Notfälle eine Meldeeinrichtung (fest oder mobil) verfügbar?
- Sind die Notausgänge von innen ohne Hilfsmittel zu öffnen?
- Sind die Türen von Notausgängen nicht verstellt?

Kurz-Check „Kleinspielfelder in Sportaußenanlagen“

- Ist die Spielfeldfläche eben, insbesondere frei von Stolperstellen?
- Ist die Spielfeldoberfläche frei von Fremdkörpern?
- Weist die Spielfläche eine angemessene Rutschhemmung auf (auch in feuchtem Zustand)?
- Schließen die Einfassungen der Spielfeldfläche bündig mit den angrenzenden Flächen ab?
- Schließen die Deckel der Bodenhülsen bündig mit der Spielfeldoberfläche ab?
- Sind die Deckel der Bodenhülsen fest mit der Hülse verbunden?
- Sind die mobilen Tore gegen Umkippen gesichert (dies gilt sowohl während der Nutzung als auch während der Nichtnutzung)?
- Verfügen die Spielfelder über ausreichende hindernisfreie Sicherheitszonen?

Weitergehende Informationen zu Sportstätten

Auf der VBG-Branchenseite www.vbg.de/sportvereine finden Sie unter anderem folgende Checklisten zur grundlegenden Prüfung der Sportstätten auf Sicherheitsmängel:

- Checkliste „Sporthalle“
- Checkliste „Funktionsräume – Sporthalle“
- Checkliste „Kleinspielfelder – Sportaußenanlagen“
- Checkliste „Laufbahnen – Sportaußenanlagen“
- Checkliste „Weitsprunganlage – Sportaußenanlagen“
- Checkliste „Kugelstoßanlage – Sportaußenanlagen“

Sportgeräte



© panthermedia.net/Eckhard Ebner

Sportgeräte müssen mängelfrei sein, damit der Sport Spaß macht und Gefährdungen möglichst ausgeschlossen sind. Achten Sie deshalb darauf, dass die Sportgeräte funktionieren und keine Mängel aufweisen. Hier ein paar Hinweise und Tipps für den Umgang mit Sportgeräten.

Umgang mit Sportgeräten

- Setzen Sie Sportgeräte nur bestimmungsgemäß ein. Informieren Sie sich im Zweifelsfall anhand der Gebrauchsanleitung.
- Sichern Sie die mobilen Tore gegen Umkippen – auch wenn sie nicht genutzt werden.
- Geräteauf- und -abbauten dürfen nur unter Ihrer Aufsicht erfolgen.
- Unterziehen Sie Sportgeräte vor dem Einsatz einer Sicht- und Funktionsprüfung auf sicherheitstechnische Mängel.
- Kennzeichnen Sie Sportgeräte mit Mängeln unter Angabe Ihres Namens und des Datums als „Defekt“. Falls möglich, sichern Sie sie gegen ir-

tümliche oder absichtliche Benutzung. Informieren Sie den Vorstand über die Mängel.

- Lassen Sie ungenutzte Sportgeräte (insbesondere Bälle) und sonstige Gegenstände von den Sportflächen entfernen.
- Stellen Sie sicher, dass die Sportgeräte aus dem Geräteraum nach Beendigung des Sportbetriebes geordnet zurückgestellt werden; sofern vorhanden, beachten Sie den Stellplan. Falls notwendig, sichern Sie Geräte gegen Umkippen oder Herunterfallen.
- Sofern vorgesehen, sichern Sie Sportgeräte – zum Beispiel Minitrampoline – gegen unbeaufsichtigten Zugriff.

Weitergehende Informationen zum Umgang mit Sportgeräten

Auf der VBG-Branchenseite www.vbg.de/sportvereine finden Sie unter anderem folgende Hilfe:

- Checkliste „Sportgeräte“

© Jürgen Oberguggenberger/PIXELIO.de



Erlebnis- und Abenteueraktivitäten



Die Nachfrage und die Veranstaltungszahl im Bereich der Erlebnis- und Abenteueraktivitäten nehmen in Sportvereinen immer mehr zu. Da bei diesen Veranstaltungen hohe Risiken vorhanden sind, ist eine sorgfältige Planung und Vorbereitung erforderlich. Hier finden Sie einige Tipps und Hinweise dazu.

© panthermedia.net/Ade Zech

Anforderungen an die Betreuer

Sie müssen als Betreuer in der Lage sein,

- die Erlebnisaktivität auf die Fähigkeiten der Teilnehmer abzustimmen;
- zu prüfen, ob die Teilnehmer die richtige Ausrüstung verwenden und anwenden;
- die psychische und physische Konstitution der Teilnehmer einzuschätzen – dazu gehört zum Beispiel die Fähigkeit, typische Symptome für Erschöpfung, Angst, Dehydrierung, Sonnenstich, Unterkühlung, Überhitzung oder Ähnliches zu erkennen;
- Verletzungen mit den vorhandenen Erste-Hilfe-Materialien selbst zu versorgen;
- sich ändernde Umgebungsbedingungen zu erkennen und angemessen zu reagieren.

Sie kennen den Notfallplan und können die nötigen Maßnahmen ausführen.

Risikobeurteilung und Maßnahmen zur Risikominimierung

Mit der Planung von Erlebnisaktivitäten müssen Sie eine Risikobeurteilung durchführen. Ziel ist es, Gefährdungen zu erkennen, zu beurteilen, Schutzmaßnahmen festzulegen und die Maßnahmen umzusetzen – zum Beispiel entsprechend der Wettervorhersage und des festgestellten Schwierigkeitsgrades des Geländes.

In der Risikobeurteilung ist auch die unbeaufsichtigte und unerlaubte Benutzung von Aufbauten oder Material zu berücksichtigen.

Je nach vertretbarem Risiko ist die Beaufsichtigung unterschiedlich zu wählen – wie zum Beispiel

- direkte Eingriffsmöglichkeit,
- ständige oder zeitweise verbale Kommunikationsmöglichkeit,
- direkter oder zeitweiser Blickkontakt.

Teilnehmer: Informationen und Voraussetzungen

Vor der Erlebnisaktivität sind die Teilnehmer über die Anforderungen, die die Aktivitäten an sie stellen, aufzuklären. Dazu gehören Informationen über

- funktionelle Kleidung und Schuhwerk,
- Ausrüstungsgegenstände und Transportmittel,
- Schutzausrüstung,
- notwendige physische und psychische Konstitution,
- Freiwilligkeit der Teilnahme.

Sie müssen die Teilnehmer über die Risiken der Erlebnisaktivität und die erforderlichen Schutzmaßnahmen informieren, die sich aus der Risikobeurteilung ableiten. Nennen Sie die relevanten Risiken und Gefährdungen vollständig. Erklären Sie auch genau, welches Verhalten und welche Mitwirkung Sie von den Teilnehmern erwarten. Beschreiben Sie die Situation realistisch, ohne Angst zu erzeugen.

Schutzausrüstung

Achten Sie darauf, dass die Teilnehmer die nötige Schutzausrüstung und eine zweckentsprechende Bekleidung tragen. Das bedeutet natürlich auch, dass Sie selbst vorbildlich ausgerüstet und gekleidet sind.

Berücksichtigen Sie auch, dass Schutzmaßnahmen möglicherweise versagen können. Sorgen Sie deshalb bei den Schutzmaßnahmen je nach Risiko für „doppelten Boden“.

Notfälle

Bei Erlebnisaktivitäten können Notfälle eintreten, die in zwei Stufen eingeteilt werden:

- **Notfallstufe 1:** Sie können den Notfall selbst sicher beherrschen – zum Beispiel Verletzungen, die Sie mit den vorhandenen Erste-Hilfe-Materialien selbst versorgen können.
- **Notfallstufe 2:** Sie können den Notfall nicht selbst sicher beherrschen und benötigen externe Hilfe.

Für die Notfallstufe 2 benötigen Sie einen schriftlichen und aktuellen Notfallplan. Dieser Notfallplan muss folgende Anforderungen erfüllen:

- Zugänglichkeit des Notfallplans mit den wichtigsten Punkten (Ablaufschema für alle anderen zugänglich während der Erlebnisaktivität)

- Gegebenenfalls Information der Hilfe bringenden Stellen vor Beginn der Erlebnisaktivität
- Möglichkeit, den Rettungsdienst schnellstmöglich zu informieren
- Rufnummer des Rettungsdienstes
- Geeignetes Kommunikationsmittel (mögliche Ausfälle technischer Kommunikationsmittel berücksichtigen)
- Kommunikationsverfahren (Prioritätenliste, Melde-reihenfolge)
- Beschreibung der Notfallausrüstung
- Gegebenenfalls Verfahren für die Evakuierung
- Möglichkeit zur Identifikation des aktuellen Stand-ortes

Dokumentation

Zum Nachweis der Sorgfaltspflicht sollten Sie nachfolgende Dokumente aufbewahren:

- Risikobeurteilung
- Aktuelle Informationsbeschaffung über Örtlichkeit der Erlebnisaktivität und Wetterbedingungen
- Auflistung der benötigten Ausrüstungsgegenstände
- Ablaufbeschreibung/Aufbaubeschreibung, wenn vorhanden, standardisierte Ablaufbeschreibungen
- Handlungsanweisungen für die Teilnehmer
- Maßnahmenkatalog
- Notfallplan
- Unfallberichtsblätter

Notfälle



Beim Training und bei Veranstaltungen kann immer etwas passieren. Da Sie als Übungsleiter und Trainer die Verantwortung tragen, sollten Sie auf diese Notfälle vorbereitet sein und sich nicht überraschen lassen: Sie sollten sich in Erster Hilfe und im Brandschutz auskennen. Hier ein paar Hinweise und Tipps dazu.

© VBG/BC GmbH

Erste Hilfe

- Vergewissern Sie sich, dass ein Ersthelfer anwesend ist. Am besten ist es, wenn Sie selbst Ersthelfer sind und Ihre Ausbildung zum Ersthelfer immer wieder auffrischen.
- Vergewissern Sie sich, dass das Erste-Hilfe-Material in ausreichender Menge vorhanden und dass es in einem funktionsfähigen Zustand ist.
- Sorgen Sie dafür, dass immer ein funktionierender Notruf direkt zugänglich ist (Telefon, Handy).
- Informieren Sie die Teilnehmer,
 - wer im Verein Ersthelfer ist beziehungsweise wer Ersthelfer während der Veranstaltung und des Trainings ist,
 - wo sich das Erste-Hilfe-Material befindet,
 - wie das Absetzen eines Notrufs erfolgt (Telefon: 112).



© panthermedia.net/Robert Kneschke

Brandschutz

Überzeugen Sie sich, dass Sie Ihre Teilnehmer im Gefahrfall sicher aus der Sportanlage führen können (Sporthalle: Flucht-/Rettungswege – gekennzeichnet und unverstellt, Notausgänge von innen ohne Hilfsmittel zu öffnen).

Informieren Sie die Teilnehmer,

- wo sich die Feuerlöscheinrichtungen befinden,
- wie das Absetzen eines Brandalarms erfolgt (Brandmeldeeinrichtung, Telefon: 112),
- wie das sichere Verlassen der Sportstätte geplant ist (Flucht- und Rettungswege, Notausgänge).

Handeln Sie im Brandfall nach dem Grundsatz „Personenschutz geht vor Brandbekämpfung“. Vergewissern Sie sich, dass sich keine Personen mehr im Gefahrenbereich befinden.

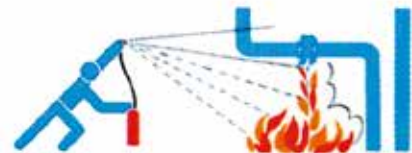
Voraussetzung für erfolgreiche Löschversuche bei Entstehungsbränden ist, dass Sie mit der Handhabung der Feuerlöcher vertraut sind; berücksichtigen Sie bei Löschversuchen die folgenden Hinweise:



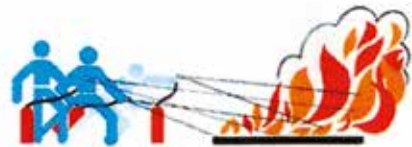
Feuer in Windrichtung angreifen



Flächenbrände vorn beginnend löschen



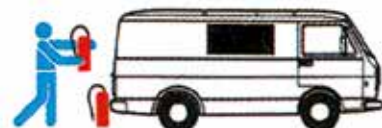
Aber: Tropf- und Fließbrände von oben nach unten löschen



Genügend Löscher auf einmal einsetzen – nicht nacheinander



Vorsicht vor Wiederentzündung



Eingesetzte Feuerlöcher nicht wieder aufhängen, Feuerlöcher neu füllen lassen

Weitergehende Informationen zu Notfällen

Auf der VBG-Branchenseite www.vbg.de/sportvereine finden Sie unter anderem folgende Hilfen:

- Organisationshilfe „Erste Hilfe“
- Aushang „Verhalten bei Unfällen“
- Information „Verbandkasteninhalte“
- Formular „Anmeldung zur Aus- und Weiterbildung in der Ersten Hilfe“
- Formular „Aufzeichnung von Erste-Hilfe-Leistungen (Verbandbuch)“
- Checkliste „Aufstellung von Feuerlöschern“
- Aushang „Verhalten im Brandfall“
- Aushang „Flucht- und Rettungsplan“ – Muster



Herausgeber:

Ihre gesetzliche
Unfallversicherung

www.vbg.de

Deelbögenkamp 4
22297 Hamburg
Postanschrift: 22281 Hamburg

Artikelnummer: 24-05-0002-1

Realisation:

BC GmbH Verlags- und Mediengesellschaft
Kaiser-Friedrich-Ring 53, 65185 Wiesbaden
www.bc-verlag.de

Fotos: VBG/BC GmbH; pixelio media GmbH; Panther Media GmbH;
Titelfoto: Fotosearch

Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung der VBG

Version 1.0/2011-05

Druck: 2013-08/Auflage: 5.000

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

www.vbg.de

Wir sind für Sie da!

Kundendialog der VBG: 040 5146-2940

Notfall-Hotline für Arbeitnehmer im Auslandseinsatz:

0049 (0) 89 7676-2900

Seminarbuchungen:

online: www.vbg.de/seminare

telefonisch in Ihrer VBG-Bezirksverwaltung: Montag bis Donnerstag 8–17 Uhr, Freitag 8–15 Uhr

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 2236-415

Hamburg

Friesenstraße 22 • 20097 Hamburg

Fontenay 1a • 20354 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

BG-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 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

Klinik für Berufskrankheiten

Münchner Allee 10 • 83435 Bad Reichenhall

Tel.: 08651 601-0 • Fax: 08651 601-1021

E-Mail: bk-klinik@vbg.de

www.bk-klinik-badreichenhall.de

Bei Beitragsfragen:

Tel.: 040 5146-2940

Fax: 040 5146-2771, -2772

E-Mail: HV.Beitrag@vbg.de

VBG – Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Deelbögenkamp 4 • 22297 Hamburg

Tel.: 040 5146-0 • Fax: 040 5146-2146

E-Mail: kundendialog@vbg.de

www.vbg.de



So finden Sie Ihre VBG-Bezirksverwaltung:

www.vbg.de/standorte aufrufen und die Postleitzahl Ihres Unternehmens eingeben.

www.vbg.de