



VBG-Praxis-Kompakt

Training und Übungen sicher leiten

Tipps und Hinweise für Trainer und Trainerinnen
sowie Übungsleitende

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.

VBG – Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Die VBG ist eine gesetzliche Unfallversicherung und versichert bundesweit über 1,5 Millionen Unternehmen aus mehr als 100 Branchen – vom Architekturbüro bis zum Zeitarbeitsunternehmen. Ihr Auftrag ist im Sozialgesetzbuch festgeschrieben und teilt sich in zwei Hauptaufgaben: Die erste ist die Prävention von Arbeitsunfällen, Wegeunfällen, Berufskrankheiten und arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren. Die zweite Aufgabe ist das schnelle und kompetente Handeln im Schadensfall, um die ganzheitliche Rehabilitation der Versicherten optimal zu unterstützen. Im Jahr 2021 wurden knapp 381.000 Unfälle und Berufskrankheiten registriert. Die VBG betreut die Versicherten mit dem Ziel, dass die Teilhabe am Arbeitsleben und am Leben in der Gemeinschaft wieder möglich ist. 2.300 VBG-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter kümmern sich an elf Standorten in Deutschland um die Anliegen ihrer Kunden und Kundinnen. Hinzu kommen sieben Akademien, in denen die VBG-Seminare für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz stattfinden. Verstärkt bietet die VBG auch Web-Seminare zur ortsunabhängigen Weiterbildung an.

Weitere Informationen: www.vbg.de



Training und Übungen sicher leiten

Tipps und Hinweise für Trainer und Trainerinnen
sowie Übungsleitende

Version 2.0 | Stand Dezember 2022

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	5
Verpflichtungen des Trainers/der Trainerin und der Übungsleitenden	6
Planung und Vorbereitung der Übungsstunden	8
Information und Kommunikation	10
Sportstätten	12
Sportgeräte	14
Erlebnis- und Abenteueraktivitäten	15
Notfälle	17

Einleitung



Sie sorgen als Trainerin oder Trainer beziehungsweise übungsleitende Person 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 in dieser Broschüre 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 gute Anregungen und Unterstützung.

Alle Hinweise und Tipps helfen Ihnen, Ihrer Verantwortung besser nachzukommen und trotzdem die Freude am Training und am Leiten der Sportübungen zu behalten.

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

Ihre



Verpflichtungen des Trainers/der Trainerin und der Übungsleitenden



Hier erhalten Sie einen kurzen Überblick, welche Verpflichtungen Sie als übungsleitende Person und Trainerin oder 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 Fachkräften der Landessportbünde. Sie sollten sich allerdings 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, sodass 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

Als Übungsleitende und Trainer beziehungsweise Trainerinnen haben Sie für die körperliche Unversehrtheit der von Ihnen betreuten Sportler und Sportlerinnen 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 Kindern und Jugendlichen haben Sie weitergehende Aufsichtspflichten, da Sie in diesem Zeitraum 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 und Sportlerinnen zu informieren; hierzu gehören sowohl der

Gesundheitszustand, der das Risiko beim Sport erhöhen kann, zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen, als auch die aktuelle körperliche Leistungsfähigkeit. Sie sollten sich immer einen Überblick verschaffen, welchen Gefahren die Teilnehmenden während der Übungseinheit ausgesetzt sind. Nur so ist es möglich, Risikopotenziale vorausschauend zu erkennen und Gefahren beziehungsweise Schäden präventiv zu begegnen.

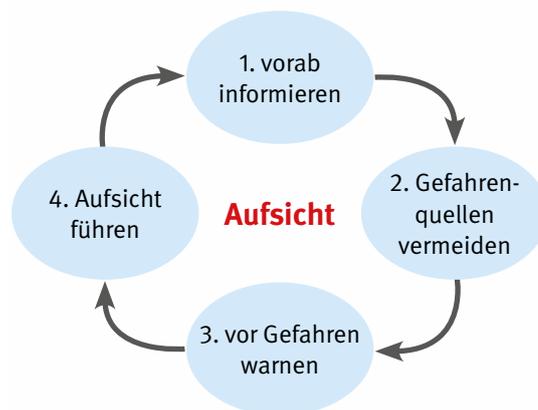


2. Gefahrenquellen vermeiden. Sie sind verpflichtet, selbst keine Gefahrenquellen zu schaffen sowie erkannte Gefahrenquellen zu unterbinden, wo Ihnen dies selbst auf einfache Art und Weise möglich ist. Ist es nicht möglich, relevante Gefahrenquellen zu beseitigen oder zu vermindern, muss das Training geändert, unterbrochen oder gestoppt werden.

3. Vor Gefahren warnen. Sie haben die von Ihnen betreuten Sportlerinnen und 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, dass Ihre Verhaltenshinweise tatsächlich verstanden und befolgt werden.

Die vier Pflichten der Aufsicht



Im Schadensfall müssen Sie damit rechnen, dass Sie und/oder Ihr Verein schadensersatzpflichtig werden, wenn Sie rechtswirksam und schuldhaft Ihre Verpflichtungen vernachlässigen.

Versicherungsschutz (Haftpflicht, Rechtsschutz)

Übungsleitende und Trainer beziehungsweise Trainerinnen 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



Wenn Sie Ihre Übungsstunden sorgfältig planen und vorbereiten, hat das mehrere positive Effekte: Sie kennen sämtliche 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 besondere Ereignisse, zum Beispiel Witterungseinflüsse, berücksichtigen müssen.

Aufsichtsführung

- **Vorab informieren:**
 - Informieren Sie sich über die körperlichen Voraussetzungen der Teilnehmenden 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 unsere Checklisten (siehe Seite 9).
- **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 entsprechende Verbote klar und unmissverständlich aus.

• **Aufsicht führen:**

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



- Sorgen Sie dafür, dass die Teilnehmenden nicht durch Armbanduhren, Schmuck oder Piercings gefährdet werden (gegebenenfalls abkleben lassen).
- Überlegen Sie, ob lange Finger-/Fußnägel und offen getragene lange Haare zu Gefährdungen führen können; gegebenenfalls die Nägel kürzen beziehungsweise die Haare zusammenbinden lassen.



Persönliche Schutzausrüstungen

- Lassen Sie nur Teilnehmende zu, die die erforderlichen persönlichen Schutzausrüstungen tragen. Korrigieren Sie „falsches“ Tragen sofort.
- Nutzen Sie stets selbst die erforderlichen persönlichen Schutzausrüstungen (Vorbildfunktion), wenn Sie aktiv in den Sportbetrieb eingreifen.

Teilnehmende

- Lassen Sie nur Teilnehmende zu, die geeignete Sportkleidung tragen; hierzu gehört gegebenenfalls auch Wetterschutz (Bekleidung, Sonnencreme).
- Lassen Sie Brillenträgerinnen und -träger nur dann zu, wenn sie sportartgerechte Brillen beziehungsweise Kontaktlinsen benutzen.

Weitergehende Informationen zu Planung und Vorbereitung der Übungsstunden

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

- Checkliste „Sporthalle“
- Checkliste „Funktionsräume“

Weitere nützliche Infos finden Sie unter:

- www.sichere-schule.de/sportfreiflaechen
- www.sichere-schule.de/sporthalle

Information und Kommunikation



Informieren Sie die Teilnehmenden Ihrer Übungsstunden bevor Sie beginnen über alle wichtigen Aspekte der Übungen sowie mögliche Gefährdungen. Dann weiß jede Person genau, wie sie sich verhalten soll. Das erleichtert die Konzentration auf die Übungen und das reibungslose und sichere Sporttreiben.

Informationen und Verhaltenshinweise für die Teilnehmenden

- Weisen Sie alle Teilnehmenden der Übungseinheit klar und eindeutig auf mögliche Gefährdungen hin und wie sie sich zu verhalten haben. Informieren Sie zudem klar und deutlich über Verbote.
- Erklären Sie die einzelnen Übungen so, dass allen 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 Teilnehmenden auf geeignete Sportbekleidung hin.
- Informieren Sie Ihre Teilnehmenden über die erforderlichen persönlichen Schutzausrüstungen und unterweisen Sie sie hinsichtlich ihrer Handhabung, ihrer Überprüfung und der notwendigen Hygienemaßnahmen.
- Weisen Sie Brillenträger und -trägerinnen darauf hin, dass sie eine sportartgerechte Brille oder Kontaktlinsen tragen.
- Informieren Sie die Teilnehmenden, dass sie Armbanduhren, Schmuck oder Piercing ablegen oder abkleben, sofern sie selbst oder andere Teilnehmende hierdurch gefährdet werden.
- Informieren Sie die Teilnehmenden, dass sie sich ihre Finger- und Fußnägel kurz schneiden und dass Sie offen getragene lange Haare zusammenbinden, sofern Sie selbst oder andere Teilnehmende hierdurch gefährdet werden.

- Weisen Sie die Teilnehmenden 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 tatsächlich umgesetzt werden.

Sicherheitskennzeichnung

Erklären Sie den Teilnehmenden 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 dem Vorstand.
- Informieren Sie nachfolgende Trainer beziehungsweise Trainerinnen oder Übungsleitende, den Vorstand beziehungsweise seine Beauftragten über vorgefundene Sicherheitsmängel und aufgetretene Probleme – zum Beispiel Schäden und Mängel an Sportgeräten und -einrichtungen.



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

- Informationsblätter und Unterweisungen für Vereinsmitglieder

Sportstätten



Funktionsfähige und mängelfreie Sportstätten sind eine wesentliche Voraussetzung für ein reibungsloses Training und für Freude am Sport. Die folgenden Hinweise sollten Sie zu Beginn einer Übungseinheit beachten.

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 Umbauten und Veränderungen. Checklisten und weitere

Nutzung nicht vereinseigener Sportstätten

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

Informationen finden Sie auf den folgenden Webseiten:

- www.vbg.de/sport
- www.sichere-schule.de/sportfreiflaechen
- www.sichere-schule.de/sporthalle

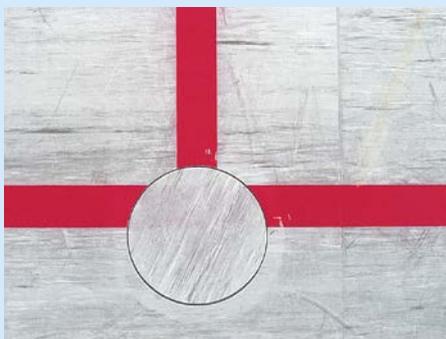
Kurz-Check auf sichtbare Mängel vor jeder Übung

Vor jedem Training sollten Sie den Zustand der Sportstätte überprüfen. Nutzen Sie dazu die beiden Kurz-Checks auf Seite 13.

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

Kurz-Check „Sporthalle“

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



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 Metern frei von Gefahrenstellen (scharfe Kanten, vorspringende Teile, Unebenheiten, Brüche, Absplittierungen), die 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 „Spielfelder 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/sport finden Sie unter anderem folgende Checklisten zur grundlegenden Prüfung der Sportstätten auf Sicherheitsmängel:

- Checkliste „Sporthalle“
- Checkliste „Funktionsräume – Sporthalle“

Weitere nützliche Infos finden Sie unter:

- www.sichere-schule.de/sportfreiflaechen
- www.sichere-schule.de/sporthalle

Sportgeräte



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.

Umgang mit Sportgeräten

- Setzen Sie Sportgeräte nur bestimmungsgemäß ein. Informieren Sie sich im Zweifelsfall anhand der Gebrauchsanleitung.
 - Sichern Sie mobile Tore gegen Umkippen – auch, wenn sie nicht genutzt werden.
 - Geräteauf- und -abbauen 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 irrtümliche 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 Sportgeräte aus dem Geräteraum nach Beendigung des Trainings oder Spiels 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 www.sichere-schule.de/sportfreiflaechen beziehungsweise www.sichere-schule.de/sporthalle finden Sie weitere spezifische Hinweise zum Umgang mit einzelnen Sportgeräten.



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 sein können, ist eine sorgfältige Planung und Vorbereitung erforderlich.

Anforderungen an die Betreuerinnen und Betreuer

Sie müssen als Betreuer oder Betreuerin in der Lage sein,

- die Erlebnisaktivität auf die Fähigkeiten der Teilnehmenden abzustimmen;
- zu prüfen, ob die Teilnehmenden die richtige Ausrüstung verwenden und anwenden;
- die psychische und physische Konstitution der Teilnehmenden 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.

Informationen und Voraussetzungen für Teilnehmende

Vor der Erlebnisaktivität sind die Teilnehmenden 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 Teilnehmenden 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 genau, welches Verhalten und welche Mitwirkung Sie von Teilnehmenden erwarten. Beschreiben Sie die Situation realistisch, ohne Angst zu erzeugen.

Schutzausrüstung

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

Berücksichtigen Sie, 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, Meldereihenfolge)
- Beschreibung der Notfallausrüstung
- Gegebenenfalls Verfahren für die Evakuierung
- Möglichkeit zur Identifikation des aktuellen Standortes

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 Teilnehmenden
- Maßnahmenkatalog
- Notfallplan
- Unfallberichtsblätter

Notfälle



Beim Training und bei Veranstaltungen kann immer etwas passieren. Da Sie als übungsleitende Person und Trainer oder Trainerin 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.

Erste Hilfe

- Vergewissern Sie sich, dass ein Ersthelfer oder eine Ersthelferin anwesend ist. Am besten ist es, wenn Sie selbst Ersthelfer oder Ersthelferin sind und die entsprechenden Kenntnisse 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 Teilnehmenden,
 - wer im Verein Ersthelfer oder Ersthelferin ist beziehungsweise wer Ersthelfer oder Ersthelferin während der Veranstaltung und des Trainings ist,
 - wo sich das Erste-Hilfe-Material befindet,
 - wie das Absetzen eines Notrufs erfolgt (Telefon: 112).





Brandschutz

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

Informieren Sie die Teilnehmenden,

- 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 Feuerlöscher vertraut sind; berücksichtigen Sie bei Löschversuchen die folgenden Hinweise:

Nützliche Informationen zu Notfällen finden Sie unter www.vbg.de/erste-hilfe.

Herausgeber:



VBG

**Ihre gesetzliche
Unfallversicherung**

www.vbg.de

Massaquoiassage 1
22305 Hamburg
Postanschrift: 22281 Hamburg

Artikelnummer: 24-05-0002-1

Realisation:
Jedermann-Verlag GmbH
www.jedermann.de

Redaktion: Kamil Pulkowski

Fotos:

Titel: imago images/Jan Huebner
Seite 5: imago images/Jan Huebner
Seite 6: imago images/ULMER Pressebildagentur
Seite 7: imago images/Camera 4
Seite 8: imago images/photothek
Seite 9 oben: panthermedia.net/Diego Cervo
Seite 9 unten: panthermedia.net/Mark Tilly
Seite 10: imago images/PaetzelPress
Seite 11: imago images/kolbert-press
Seite 12: imago images/Alexander Trienitz
Seite 13: VBG/BC GmbH
Seite 14 oben: panthermedia.net/Eckhard Eibner
Seite 14 unten: Jürgen Oberguggenberger/PIXELIO.de
Seite 15: imago images/Alexander Rochau
Seite 17 oben: imago images/Xinhua
Seite 17 unten: imago images/KBS-Picture
Seite 18: DGUV Information 205-025, © Linder & Steffen GmbH

Version 2.0
Stand Dezember 2022

Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung der VBG

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

Wir sind für Sie da!

www.vbg.de

Kundendialog der VBG: 040 5146-2940

Notfall-Hotline für Beschäftigte im Auslandseinsatz:

+49 40 5146-7171

Sichere Nachrichtenverbindung:

www.vbg.de/kontakt

**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 77003-128

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 22 · 55124 Mainz
Tel.: 06131 389-0 · Fax: 06131 389-410
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 7943-412

**VBG-Akademien für Arbeitssicherheit
und Gesundheitsschutz:**

Akademie Dresden

Königsbrücker Landstraße 2
01109 Dresden
Tel.: 0351 88923-0 · Fax: 0351 88349-34
E-Mail: Akademie.Dresden@vbg.de
Hotel-Tel.: 030 13001-29500

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 Ludwigsburg

Martin-Luther-Straße 79
71636 Ludwigsburg
Tel.: 07141 919-181 · Fax: 07141 919-182
E-Mail: Akademie.Ludwigsburg@vbg.de

Akademie Mainz

Isaac-Fulda-Allee 22 · 55124 Mainz
Tel.: 06131 389-380 · Fax: 06131 389-389
E-Mail: Akademie.Mainz@vbg.de

Akademie Storkau

Im Park 1 · 39590 Tangermünde
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

telefonisch in Ihrer VBG-Bezirksverwaltung

Bei Beitragsfragen:

Telefon: 040 5146-2940

www.vbg.de/kontakt

VBG – Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Massaquoiassage 1 · 22305 Hamburg

Tel.: 040 5146-0 · Fax: 040 5146-2146