



GUV-SI 8048

Checklisten zur Sicherheit im Sportunterricht



DGUV

Deutsche Gesetzliche
Unfallversicherung
Spitzenverband

Herausgeber

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)
Fockenstraße 1, 81539 München
www.dguv.de

Ausgabe Februar 2004

© 2004

Alle Rechte vorbehalten, auch auszugsweise, nur
mit vorheriger Genehmigung des Herausgebers.

Inhaltsverzeichnis

Checkliste: Sportart übergreifende Aspekte	Seite	4
Checkliste: Sportartspezifische Aspekte		
a. Ballspiele	Seite	6
b. Schwimmen	Seite	7
c. Gerätturnen	Seite	8
a. Leichtathletik	Seite	8
Checkliste: Wintersport	Seite	10
Checkliste: Erste Hilfe	Seite	12
Eine etwas andere Checkliste: Persönliche Checkliste	Seite	13

Die vorliegenden Checklisten sollen Anhaltspunkte für die sichere Durchführung von Sportveranstaltungen in der Schule geben. Ein Anspruch auf Vollständigkeit wird nicht erhoben.

Sportart übergreifende Aspekte

Organisatorisches

1. Die Lehrkraft wählt ihren Standort so aus, dass sie die Klasse gut überblicken kann.
2. Für den Unterricht werden genügend Sportgeräte bereitgestellt, damit kein unnötiges Gedränge an den Übungsstätten entsteht.
3. Im Übungsbetrieb werden für nicht beschäftigte Schülerinnen und Schüler Zusatzaufgaben angeboten (Leerlauf bedeutet Langeweile und somit Unfallgefahr).
4. Für Aufwärmen und für vorbereitende Funktionsgymnastik ist ausreichend Zeit eingeplant.
5. Der Hallenboden ist frei von Nässe und Verunreinigungen.
6. Am Sportunterricht nehmen keine Schülerinnen und Schüler teil, bei denen medizinische Einschränkungen vorliegen.

Sportkleidung und Hygiene

1. Die Lehrkraft und auch die Schülerinnen und Schüler tragen geeignete Sportkleidung und Sportschuhe.
2. Die Sporthalle wird nur mit sauberen Sportschuhen betreten.
3. Armbanduhr und Schmuck werden vor Unterrichtsbeginn abgelegt.
4. Alle Brillenträger tragen eine schulsportgerechte Brille oder Kontaktlinsen.
5. Lange, offene Haare werden mit einem Haarband zusammengehalten.
6. Die Schülerinnen und Schüler haben Gelegenheit, sich nach dem Sportunterricht zu duschen oder zu waschen.

Ordnungsrahmen

1. Beim Üben und Spielen ist der Sicherheitsabstand zu Wänden, Geräten, Mitschülerinnen und -schülern ausreichend (ggf. Laufwege und Warteräume festlegen).
2. Die Sicherheitszonen sind frei von Hindernissen und Sportgeräten.
3. Schülerinnen und Schüler fahren nicht auf „rollenden Geräten“, z.B. Mattenwagen, mit.
4. Alle Türen und Geräteraumtüre sind während des Übungsbetriebes geschlossen.
5. Nicht mehr benötigte Sportgeräte werden weggeräumt, um unnötige Gefährdungen von Schülerinnen und Schülern zu vermeiden.
6. Mit der Klasse wurden Maßnahmen bei einem Sportunfall vereinbart und eingeübt.
7. Während des Übungsbetriebes halten sich keine Schülerinnen und Schüler im Geräteraum auf.
8. Es sind optische und akustische Verständigungszeichen zwischen der Lehrkraft und den Schülerinnen und Schülern vereinbart.

Geräte und Matten

1. Die Sportgeräte werden von der Lehrkraft vor der Verwendung auf Funktionssicherheit und äußerlich erkennbare Mängel überprüft, z.B. gesplinterter Barrenholm oder große Einsinktiefe bei Matten.
2. Sportgeräte, die nicht mehr funktionssicher sind, werden sofort für jede weitere Benutzung gesperrt (Kennzeichnung) und so verwahrt, dass sie nicht irrtümlicherweise benutzt werden (Mängelmeldung an Schulleiter oder Sicherheitsbeauftragten).
3. Für den Transport von Sportgeräten werden genügend Schülerinnen und Schüler eingeteilt.
4. Während des Geräteauf- bzw. -abbaus besteht absolutes Übungsverbot.
5. Alle Geräte werden sachgemäß aufgebaut und abgebaut. Vor allem sind sie vor Kippen und Wegrollen gesichert.
6. Wird die Einstellung von Sportgeräten während des Unterrichts verändert, wird die Sicherheit vor der weiteren Benutzung kontrolliert.
7. Es ist sichergestellt, dass Matten bei der Benutzung nicht wegrutschen (rutschhemmender Belag).
8. Für Stützphasen und Landungen auf den Füßen (Punktlandungen) werden Niedersprungmatten eingesetzt. Weichböden werden dafür nur benutzt, wenn diese mit einem Läufer oder Matten mit Mattenkopplung abgedeckt sind.
9. Für Abgänge und Niedersprünge von Geräten sind die Matten so gelegt, dass die Schülerinnen und Schüler in der Mattenmitte und nicht im Mattenstoß landen (Mattenkopplung, Abdeckung mit Läufern).
10. Vorstehende Sportgeräte, wie z.B. Kletterstangen und Sprossenwände, werden mit Matten abgesichert, wenn Kollisionen möglich sind, z.B. bei Lauf- und Fangspielen.

11. Im Geräteraum werden die Sportgeräte geordnet und übersichtlich aufbewahrt (Stellplan) und sind gegen Kippen und Herunterfallen gesichert.

Helfen und Sichern

1. Die Schülerinnen und Schüler sind mit der Hilfe- und Sicherheitsstellung vertraut.
2. Für das Erlernen und Üben der Helfergriffe wird genügend Zeit eingeplant.
3. Die Helfergriffe werden in regelmäßigen Abständen wiederholt.
4. Nur Schülerinnen und Schüler, die dazu in der Lage sind, geben Hilfestellung.

Inhalte

1. Die Schülerinnen und Schüler erhalten vielfältige Bewegungsangebote und -möglichkeiten, die ihren Interessen und individuellen Fähigkeiten gerecht werden.
2. Bewegungsabläufe von Alltagsbewegungen werden bewusst gemacht und unter Aspekten der Ergonomie und Gesundheit optimiert (z.B. Fallen, Aufstehen, Heben, Tragen, Sitzen, Treppen gehen).
3. Es werden Informationen gegeben zu Bau und Funktion des Körpers sowie zu Anpassungsvorgängen beim Training.
4. Die Förderung partnerschaftlichen Verhaltens und des Fair Plays ist Bestandteil jedes Schulsportangebotes.
5. Die Übungsauswahl und Gruppeneinteilung orientieren sich an den individuellen Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler.

Sportartspezifische Aspekte

a. Ballspiele

Ballspiele allgemein

1. Die Halle ist sicherheitstechnisch für das Ballspiel geeignet (UVV „Schulen“, GUV-V S 1, bisher GUV 6.3).
2. Alle nicht benutzten Tore werden außerhalb der Spiel- und Übungsflächen (am besten im Geräteraum) aufbewahrt und sind gegen Kippen gesichert.
3. Es wird nur einwandfreies Ballmaterial verwandt.
4. Der Sicherheitsabstand zwischen Wand und Spielfeldabgrenzung entspricht dem Können und den Fertigkeiten der Schülerinnen und Schüler
5. Die Spielfeldmarkierungen sind deutlich erkennbar.
6. Für die Markierung von Spielfeldern u.a. dürfen keine Klebebänder verwendet werden, die eine andere Gleitreibung aufweisen als der Sporthallenboden.
7. Alle nicht benutzten Bälle werden in einem Sammelbehälter aufbewahrt (z.B. umgedrehter kleiner Kasten).
8. Die Spielregeln entsprechen den personellen und materiellen Bedingungen.
9. Den Schülerinnen und Schülern sind die Spielregeln bekannt.
10. Auf die konsequente Einhaltung der Spielregeln wird geachtet.
11. Unwilliges und unkontrolliertes Wegschießen und -werfen des Balles unterbleibt.
12. Mit- und Gegenspieler sind gut erkennbar, z.B. durch Parteibänder oder Überziehhemden.

Basketball

1. Bei Übungskörben, die direkt an der Wand angebracht sind, werden nur Positions- und Sprungwürfe ausgeführt, da kein Sicherheitsabstand vorhanden ist.
2. In der Anfängerschulung werden leichte und fassbare Bälle, zumindest Minibasketbälle verwendet.
3. Mobile Basketballkörbe sind fixiert.
4. Es werden keine Dunkings mit Hilfe des Minitrampolins ausgeführt.

Fußball

1. Die Tore sind gegen Kippen gesichert, weisen keine vorstehenden Netzhaken und keinen gesplitterten oder gebrochenen Torrahmen auf.
2. Bei Sportplätzen wird darauf geachtet, dass die Fläche spieltauglich ist (ebene Spielfläche, keine hochstehenden Begrenzungskanten, keine herumliegenden Steine und Scherben).
3. In der Anfängerschulung werden leichte Bälle eingesetzt.

Hallenhandball

1. Die Tore sind gegen Kippen gesichert, weisen keine vorstehenden Netzhaken und keinen gesplitterten oder gebrochenen Torrahmen auf.
2. Der Wandbereich neben den Toren ist besonders abgesichert (z. B. mit Weichböden oder Matten).

Volleyball

1. Es werden rückschlagfreie Spannvorrichtungen mit Selbsthemmung verwendet.
2. Es werden keine defekten Spannleinen verwendet.
3. Die Spannleinen sind sichtbar (z.B. durch Baustellenplastikband).
4. In der Anfängerschulung wird leichtes und nicht zu hartes Ballmaterial verwendet (z.B. Badeball, Schaumstoffball, Minivolleyball).

b. Schwimmen

Organisatorische Maßnahmen

1. In einem Bad mit Hubboden ist mit dem Schwimmmeister abgesprochen, auf welche Tiefe der Hubboden eingestellt wird.
2. Die Wassertiefe im Schwimmer- und Nichtschwimmerbereich ist bekannt und ausgewiesen.
3. Es ist geklärt, wie viele Bahnen bzw. welche Wasserfläche für den Schwimmunterricht zur Verfügung stehen.
4. Die Bahnen bzw. die genutzte Wasserfläche sind durch eine auf dem Wasser liegende Schwimmleine vom übrigen Badebetrieb abgetrennt.
5. Beim Unterricht mit Schwimmern und Nichtschwimmern sind Nichtschwimmer- und Schwimmerbereich durch eine auf dem Wasser liegende Schwimmleine getrennt.
6. Das Rennen im Hallenbad und im Beckenbereich des Freibades ist verboten.
7. Rettungsgeräte sind in ausreichender Zahl vorhanden und ihre Handhabung ist bekannt.
8. Das Schwimmbad verfügt über Schwimmhilfsgeräte, ihr Aufbewahrungsort ist bekannt.

9. Es ist bekannt, wo und wie der Schwimmmeister während des Schwimmunterrichts zu erreichen ist.

Schülerinnen und Schüler

1. Am Schwimmunterricht und am Baden nehmen keine Schülerinnen und Schüler teil, die nicht gesund sind und bei denen medizinische Einschränkungen vorliegen.
2. Schülerinnen/Schüler mit einer Sehschwäche tragen im Schwimmunterricht und beim Baden keine Kontaktlinsen, sondern eine sportgerechte Brille.
3. Kinder mit empfindlichen Augen tragen eine Schwimmbrille.
4. Die Schülerinnen und Schüler sind mit dem Bad vertraut und kennen den Weg zu den Duschen und Toiletten.
5. Die Schülerinnen und Schüler gehen nur mit Erlaubnis der Lehrkraft ins Wasser und aus dem Wasser heraus.
6. Die Schülerinnen und Schüler melden sich ab, wenn sie den Beckenbereich verlassen und z.B. zur Toilette gehen.
7. Die Schülerinnen und Schüler kennen die Baderegeln.

Aufsicht und Unterrichtsgestaltung

1. Die Lehrkraft wählt ihren Standort so, dass sie Schülerinnen und Schüler, die sich im Wasser aufhalten, jederzeit im Blickfeld hat.
2. Nach Möglichkeit hält sich die Lehrkraft nicht gleichzeitig mit Schülerinnen und Schülern im Wasser auf.
3. Für Unterrichtsgespräche u.a. ist außerhalb des Beckens ein Aufenthaltsbereich vereinbart.

- 4. Die Lehrkraft weiß, welche Kinder Schwierigkeiten haben, sich unter Wasser zu orientieren.
- 5. Die Lehrkraft achtet darauf, wo welche Schülerinnen und Schüler auf Grund ihrer Körpergröße im Wasser noch stehen können und wo nicht.
- 6. Die Lehrkraft verfügt über den durch das Schul- bzw. Kultusministerium des jeweiligen Landes geforderten Nachweis der Rettungsfähigkeit.

c. Gerätturnen

Allgemeines

- 1. Die Geräte werden entsprechend der Größe und Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler eingesetzt.
- 2. Neben den Landebereichen werden auch die Fallbereiche durch Matten gesichert.
- 3. Anlaufstrecken werden nicht gequert (von zurücklaufenden Schülerinnen und Schüler).
- 4. Der Wechsel zwischen den Stationen (Geräten) erfolgt nach einem festgelegten Prinzip.
- 5. Während der Gerätturnstunden finden in der Halle keine Ballspiele statt.
- 6. Es werden die erforderlichen konditionellen und koordinativen Voraussetzungen geschaffen, bevor neue Elemente erarbeitet werden.

Sprunggerät

- 1. Der Abstand des Sprungbrettes zum Gerät wird entsprechend der konstitutionellen und motorischen Fähigkeiten der einzelnen Schülerinnen und Schüler gewählt.

Reck, Barren, Stufenbarren

- 1. Es wird ggf. Magnesia zur Verfügung gestellt.
- 2. Sprungbretter werden nach Aufgängen aus den Fallbereichen (Sicherheitsbereichen) entfernt.

Schwebebalken

- 1. Sprungbretter werden nach Aufgängen aus den Fallbereichen (Sicherheitsbereichen) entfernt.
- 2. Es wird nicht mit Strümpfen auf Holzbalken geturnt.

Minitrampolin

- 1. Das Minitrampolin wird nur von Schülerinnen und Schülern benutzt, die beidbeinig abspringen können.

d. Leichtathletik

Laufdisziplinen

- 1. Alle Hindernisse und Gegenstände auf der Laufbahn sind beseitigt, um Sturz- und Stolperunfälle zu vermeiden.
- 2. Durch planmäßige und ausreichende Vorbereitung werden Überlastungen beim Langstreckenlauf vermieden.
- 3. Beim Hürdenlauf werden die Hürden so aufgestellt, dass sie in Bewegungsrichtung umkippen können.
- 4. Der Auslauf hinter der Ziellinie ist ausreichend.

Weitsprung

1. Der Anlauf ist hindernisfrei – herumliegende Gegenstände sind beseitigt.
2. Der Absprungbalken ist stabil, rutschfest und plan mit der Anlauffläche.
3. Die Sprunggrube ist gleichmäßig mit Sand bis zur Oberkante gefüllt.
4. Der Sand wird regelmäßig aufgelockert und ist frei von Fremdkörpern.
5. Solange sich noch Helfer zum Messen der Sprungweite oder zum Einebnen des Sandes in der Sprunggrube befinden, besteht absolutes Übungsverbot.

Hochsprung

1. Die Anlaufbahn ist hindernisfrei und trittsicher.
2. Die Hochsprungständer haben einen stabilen Stand und werden so aufgebaut, dass sie beim Reißen der Sprunglatte nicht umkippen können.
3. Die Sprunglatte ist nicht beschädigt und ggf. mit einem Schaumstoffmantel gepolstert.
4. Beim Transport der Sprunglatte und -ständer wird auf ausreichenden Sicherheitsabstand zu anderen Schülerinnen und Schülern geachtet.
5. Im Anfängerbereich werden als Lattenersatz elastische Bänder eingesetzt.
6. Im Übungsbetrieb wird darauf geachtet, dass verschobene Hochsprungmatten korrigiert werden.

Wurf- und Stoßdisziplinen

1. Es ist sichergestellt, dass die Anlaufbahn, Abwurf- und Stoßfläche frei von Hindernissen, rutschfest und trittsicher sind.
2. Die Abwurflinie ist gut sichtbar. – Der Balken am Stoß- und Wurfkreis ist befestigt.
3. Organisations- und Aufstellungsformen werden so gewählt, dass niemand von Wurf- und Stoßgeräten getroffen wird.
4. Zurückwerfen und -stoßen von Geräten ist ebenso wie der Aufenthalt in den Wurf- und Stoßzonen verboten.

Checkliste: Wintersport

Ausrüstung und Kleidung

1. Die Wintersportgeräte (Ski, Schlitten, Snowboard, Schlittschuhe u.a.) sind in einem sicherheitstechnisch einwandfreien Zustand, z.B.:
 - beim Ski, Snowboard und Skiboard: Kanten geschliffen und Belag gewachst
 - Langlaufski präpariert
 - bei den Schlitten: Bandeisen an den Kufen festgeschraubt und Lattenrost bzw. Gurtbänder in Ordnung
 - Kufen der Schlittschuhe geschliffen
2. Beim Kauf der Sportgeräte ist auf das GS-Zeichen zu achten.
3. Zur Sicherung der Sportgeräte sind an den Skiern eine Skibremse und bei Snowboards eine Fangleine erforderlich.
4. Die Ausrüstungsteile Schuhe und Bindung passen zueinander und werden insbesondere auf den Benutzer eingestellt.
5. Die Auslösewerte der Skibindungen werden im Sportfachhandel überprüft und gegebenenfalls mit einem Prüfgerät neu eingestellt.
6. Um ein „Hängenbleiben“ zu vermeiden und die Fahrsicherheit nicht zu beeinflussen, sind Bekleidung und Ausrüstung (z.B. Anorak, Skischuhe, Schlittschuhe) nicht zu groß bemessen, sondern haben die geeignete Passform für den Benutzer.
7. Atmungsaktive Funktionskleidung verhindert ein Auskühlen; Mütze und Handschuhe schützen bei einem Sturz vor Verletzung.
8. Schutzausrüstung bringt Sicherheit. So kann ein Helm bei Stürzen vor Kopfverletzungen schützen. Beim Snowboardfahren geben z.B. spezielle Handschuhe mit eingebauten Protektoren Schutz vor Handgelenksverletzungen.
9. Sonnenbrille und Sonnenschutzmittel sind immer notwendig.

Organisation

1. Verantwortliche Lehrkräfte verfügen über entsprechend geforderte Qualifikationsnachweise.
2. Wintersportaktivitäten werden langfristig geplant und gründlich vorbereitet (Auswahl des Winter-sportgebietes, Absprachen mit örtlichen Stellen, z.B. Bergwacht, Sportamt, Möglichkeiten für Mittagspause, benötigte Ausrüstung etc.).
3. Die Schülerinnen und Schüler werden im Sportunterricht durch koordinative und konditionelle Funktionsgymnastik vorbereitet.
4. Lehrkräfte, Aufsichts- und Begleitpersonen werden vom Leiter der Wintersportveranstaltung in ihre Tätigkeit eingewiesen.
5. Der Organisations- und Zeitrahmen der Veranstaltung ist allen Teilnehmern bekannt.
6. Schülerinnen und Schüler werden bei den Winter-sportveranstaltungen besonders verantwortungsvoll beaufsichtigt, betreut und geschützt, wie es auch sonst im schulischen Unterricht erfolgt.
7. Erste-Hilfe-Material ist für jede Lehrkraft vorhanden.
8. Die Schülerinnen und Schüler werden in Theorie und Praxis mit den Sicherheitsvorschriften und Verhaltensregeln der geplanten Aktivitäten vertraut gemacht (z.B. Betreten von Eisflächen, FIS-Regeln, Benutzung von Liftanlagen, Begegnung mit Pistengeräten, Absperrungen).
9. Das Übungsgelände und das Übungsprogramm werden auf den Könnensstand, das Interesse und die Belastung der Schülerinnen und Schüler abgestimmt (z.B. Auswahl des Geländes, Materialien, Pausen ...).
10. Vor Beginn der sportlichen Aktivitäten wird ein Ausrüstungs-Check durchgeführt.
11. Gegebenenfalls wird ein leistungsangepasster Wechsel der Schülerinnen und Schüler in eine andere Gruppe vorgenommen.

Gelände und Witterungsbedingungen

1. Lehrkräfte, Aufsichts- und Begleitpersonen sind mit den örtlichen Gegebenheiten vertraut.
2. Bei Wintersportveranstaltungen im Freien sind Informationen zur Wetterlage und Wettervorhersage einzuholen, auszuwerten und in die weitere Planung einzubeziehen.

Verhaltensregeln

1. Unbeaufsichtigtes Fahren ist generell nicht erlaubt!
2. Hinweis- und Verbotsschilder sowie Pistenmarkierungen werden beachtet! Bei Lawinengefahr werden begonnene Aktivitäten sofort beendet.
3. Beim Skifahren, im Skilanglauf sowie beim Snowboarden werden die FIS-Regeln, Regelungen bei der Benutzung von Aufstiegshilfen sowie das Verhalten gegenüber von Pistengeräten beachtet.
4. Das Rodeln auf Skiabfahrten ist grundsätzlich verboten.
5. Plastiktüten, Autoschläuche u.Ä. dürfen auf keinen Fall auf Schlittenabfahrten oder Skipisten als Schlittenersatz benutzt werden.
6. Schlittenabfahrten in Bauchlage sind gefährlich. Auf engen Abfahrten und Wanderwegen ist das Fahren in Bauchlage generell zu untersagen.
7. Natureisflächen (Teiche und Seen) sind erst dann zum Eislaufen zu nutzen, wenn die Freigabe durch eine zuständige Stelle erfolgt ist.
8. Beim Eislaufen auf Natureis ist besondere Vorsicht wegen dünnerer Eisstärke unter Brücken und Stegen sowie bei Zu- und Abflüssen von Seen geboten.
9. Beim Eislaufen in der Eisporthalle ist die vorgegebene Laufrichtung einzuhalten.
10. Wenn die Eismaschine in der Eisporthalle im Einsatz ist, darf die Eisfläche nicht mehr betreten werden.

Checkliste: Erste Hilfe

Meldeeinrichtungen

1. In der Sportstätte ist eine den Lehrkräften jederzeit zugängliche Meldeeinrichtung vorhanden.
2. Notrufnummern (z.B. Ärzte, Krankenhaus, Rettungsleitstelle, Giftzentrale, Taxizentrale) sind bekannt und verfügbar.

Sanitätsraum

1. In der Sporthalle oder in unmittelbarer Nähe befindet sich ein Raum mit Verbandkasten, Krankentrage oder Liege und fließend kaltem und warmem Wasser.
2. Der Raum ist für den Rettungsdienst gut zugänglich.

Erste-Hilfe-Materialien

1. Der Verbandkasten entspricht der DIN 13 157 Typ C.
2. Der Inhalt wird regelmäßig überprüft und je nach Verbrauch ergänzt.
3. Bei externen Schulsportveranstaltungen sind Erste-Hilfe-Materialien vorhanden.
4. Möglichkeiten zur Kühlung stehen zur Verfügung (keine Kältesprays verwenden!).

Ersthelfer

1. Die Schulleiterin/der Schulleiter ist verantwortlich für die Organisation der wirksamen Ersten Hilfe in der Schule.
2. Alle Sportlehrkräfte sind als Ersthelfer ausgebildet.
3. Die Kenntnisse und Fertigkeiten in Erster Hilfe werden regelmäßig aufgefrischt.

Maßnahmen nach einem Unfall

1. Bei der Auswahl des Transportmittels werden die Art und Schwere der Verletzung und die örtlichen Verhältnisse beachtet.
2. Bei einem Arzt- oder Krankenhausbesuch wird die Betreuung des Verletzten sichergestellt.
3. Nach einem Unfall mit Arztbesuch wird eine Unfallmeldung an den zuständigen Unfallversicherungsträger geschickt.
4. Unfälle ohne Arztbesuch werden vermerkt (z.B. im Verbandbuch, Klassenbuch, PC-Datei).

Persönliche Checkliste

1.
.....
.....
.....
.....

2.
.....
.....
.....
.....

3.
.....
.....
.....
.....

4.
.....
.....
.....
.....

5.
.....
.....
.....
.....

6.
.....
.....
.....
.....

7.
.....
.....
.....
.....

8.
.....
.....
.....
.....

Bestell-Nr. GUV-SI 8048