

202-048

## DGUV Information 202-048



## Checklisten zur Sicherheit im Sportunterricht

## **Impressum**

Herausgeber:  
Deutsche Gesetzliche  
Unfallversicherung e.V. (DGUV)

Glinkastraße 40  
10117 Berlin  
Tel.: 030 288763800  
Fax: 030 288763808  
E-Mail: [info@dguv.de](mailto:info@dguv.de)  
Internet: [www.dguv.de](http://www.dguv.de)

Sachgebiet „Schulen“ des  
Fachbereichs „Bildungseinrichtungen“ der DGUV

Ausgabe: September 2017

DGUV Information 202-048 (bisher BGI/GUV-SI 8048)  
zu beziehen bei Ihrem zuständigen Unfallversicherungsträger oder unter [www.dguv.de/publikationen](http://www.dguv.de/publikationen)

# Checklisten zur Sicherheit im Sportunterricht



# Inhaltsverzeichnis

|   | Seite |  | Seite |
|---|-------|--|-------|
| <b>Sportartübergreifende Aspekte – Checkliste</b> ..... | 5     | <b>Leichtathletik – Checkliste</b> ..... | 9     |
| Organisatorisches .....                                 | 5     | Laufdisziplinen.....                     | 9     |
| Sportkleidung und Hygiene .....                         | 5     | Weitsprung.....                          | 10    |
| Ordnungsrahmen .....                                    | 5     | Hochsprung .....                         | 10    |
| Sportgeräte, Matten und Fallraumgestaltung .....        | 6     | Wurf- und Stoßdisziplinen .....          | 10    |
| Helfen und Sichern.....                                 | 6     | <b>Wintersport – Checkliste</b> .....    | 11    |
| Inhalte .....   | 6     | Ausrüstung und Kleidung .....            | 11    |
| <b>Sportartspezifische Aspekte</b> .....                | 7     | Organisation.....                        | 11    |
| Ballspiele allgemein .....                              | 7     | Gelände und Witterungsbedingungen .....  | 12    |
| Basketball.....   | 7     | Verhaltensregeln .....                   | 12    |
| Fußball.....  | 7     | <b>Erste Hilfe – Checkliste</b> .....    | 13    |
| Hallenhandball.....                                     | 7     | Meldeeinrichtungen .....                 | 13    |
| Volleyball .....  | 8     | Sanitätsraum .....                       | 13    |
| <b>Schwimmen – Checkliste</b> .....                     | 8     | Erste-Hilfe-Materialien.....             | 13    |
| Organisatorische Maßnahmen.....                         | 8     | Ersthelfer .....                         | 13    |
| Schülerinnen und Schüler .....                          | 8     | Maßnahmen nach einem Unfall .....        | 13    |
| Aufsicht und Unterrichtsgestaltung.....                 | 9     | <b>Persönliche Checkliste</b> .....      | 14    |
| <b>Gerätturnen – Checkliste</b> .....                   | 9     | <b>Anhang Bezugsquellen</b> .....        | 15    |
| Allgemeines .....                                       | 9     | Vorschriften, Regeln und Informationen   |       |
| Sprunggerät .....                                       | 9     | für Sicherheit und Gesundheit.....       | 15    |
| Reck, Barren, Stufenbarren .....                        | 9     | Normen .....                             | 15    |
| Schwebebalken.....                                      | 9     | Weitere Bezugsquellen.....               | 15    |
| Minitrampolin .....                                     | 9     |  |       |

# Sportartübergreifende Aspekte

## Checkliste



### 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 die Stundeninhalte des allgemeinen und speziellen Aufwärmens sowie des Abwärmens ist ausreichend Zeit eingeplant.
5. Der Hallenboden ist frei von Beschädigungen, Nässe und sonstigen Verunreinigungen.
6. Im gemeinsamen Sportunterricht von Schülerinnen und Schülern mit und ohne sonderpädagogischem Förderbedarf werden durch unterrichtliche Maßnahmen der Differenzierung und Individualisierung alle Lernenden einbezogen.
7. Bei der Umsetzung eines inklusiven Sportunterrichts werden die landesspezifischen Bestimmungen des Schulhoheitsträgers beachtet.
8. Die landesspezifischen Vorgaben zur Teilnahme chronisch kranker Kinder und Jugendlicher sowie die ärztlichen Anweisungen werden beachtet.
6. Kopfbedeckungen können an heißen Sommertagen effektiven Sonnenschutz gewährleisten. Auf das Tragen von Kopfbedeckungen sollte die Lehrkraft wetterbedingt hinwirken. Jedoch dürfen von den Kopfbedeckungen keinerlei Strangulationsgefahren ausgehen. Kleidungsstücke, die aus religiösen Gründen getragen werden, dürfen die Sicherheit nicht beeinträchtigen, landesspezifische Vorgaben sind zu beachten.
7. 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 (gegebenenfalls 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.
9. Die Schülerinnen und Schüler sind von der Lehrkraft in das richtige Verhalten im Brandfall und anderen Krisensituationen eingewiesen. Standort und Lage der Meldeeinrichtungen, des Erste-Hilfe-Materials sowie die Wege zu den Sammelstellen sind bekannt.

### Sportkleidung und Hygiene

1. Die Lehrkraft sowie 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. Alternativ können Ohrringe oder Piercings abgelegt oder abgeklebt werden.
4. Alle Brillenträger tragen eine schulsportgerechte Brille oder Kontaktlinsen.
5. Lange, offene Haare werden mit einem Haarband zusammengehalten.



10. Lehrkräfte zeigen baulich-technische Mängel der Sportstätte bei der Schulleitung an. Landesspezifische Vorgaben hierzu werden beachtet. In Falle einer erheblichen Gefährdung der Schülerinnen und Schüler durch baulich-technische Mängel der Sportstätte ist diese durch die Schulleitung und/oder den Sachkostenträger zu sperren.

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).

### Sportgeräte, Matten und Fallraumgestaltung

1. Die Sportgeräte werden von der Lehrkraft vor der Verwendung auf Funktionssicherheit und äußerlich erkennbare Mängel überprüft, z. B. gesplitteter 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 Schulleitung oder Sicherheitsbeauftragte).

3. Die Lehrkraft unterweist die Schülerinnen und Schüler in den richtigen Transport und Aufbau der Sportgeräte, damit eine bestimmungsgemäße Nutzung der Sportgeräte möglich ist. Insbesondere achtet sie auf ergonomische Gesichtspunkte des richtigen Hebens und Tragens von Sportgeräten.

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. Schülerinnen und Schüler werden nach Unterweisung in den sachgemäßen Geräteauf- bzw. -abbau eingebunden. Vor Nutzungsfreigabe kontrolliert die Lehrkraft den richtigen Aufbau durch eine Sicht- und Funktionsprüfung.

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.

10. Vorstehende Sportgeräte, wie z. B. Kletterstangen und Sprossenwände, werden durch geeignete organisatorische und technische Maßnahmen abgesichert, wenn Kollisionen möglich sind.

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, Treppensteigen).

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



## Ballspiele – Checkliste

### Ballspiele allgemein

1. Die Halle ist sicherheitstechnisch für das Ballspiel geeignet (DGUV Vorschrift 81 „Schulen“).
2. Alle nicht benutzten Tore werden außerhalb der Spiel- und Übungsflächen am besten im Geräte-raum aufbewahrt und sind gegen Kippen gesichert.
3. Es wird nur einwandfreies Ballmaterial verwandt. Wird im Unterricht modernes lernprozessunterstützendes Ballmaterial eingesetzt (z. B. Futsal Ball)?
4. Der Sicherheitsabstand zwischen Wand und Spielfeldabgrenzung entspricht dem Können und den Fertigkeiten der Schülerinnen und Schüler.
5. Unfalluntersuchungen zum Schulsportunfallgeschehen zeigen, dass bei den Ballspielen häufig zu schnell die komplexen Endformen der großen Sportspiele umgesetzt werden. Hatten die Lernenden die Möglichkeit, in methodischen Spielreihen vielfältige Erfahrungen mit der Spielidee des jeweiligen Sportspiels zu sammeln?
6. Die Spielfeldmarkierungen sind deutlich erkennbar.
7. Für die Markierung von Spielfeldern dürfen u.a. keine Klebebänder verwendet werden, die eine andere Gleitreibung aufweisen als der Sporthallenboden.
8. Alle nicht benutzten Bälle werden in einem Sammelbehälter aufbewahrt (z. B. umgedrehter kleiner Kasten).
9. Die Spielregeln entsprechen den personellen und materiellen Bedingungen.
10. Im Unterricht können lerngruppenspezifisch Spielregeln gemeinsam erarbeitet und fixiert werden.
11. Den Schülerinnen und Schülern sind die Spielregeln bekannt.
12. Schülerinnen und Schüler erhalten die Möglichkeit, regelhaftes Verhalten der Spielenden als Schiedsrichterin/Schiedsrichter zu begleiten und zu überprüfen.
13. Auf die konsequente Einhaltung der Spielregeln wird geachtet.
14. Die Lehrkraft unterbindet unwilliges und unkontrolliertes Wegschießen und -werfen des Balles.

15. 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 zur Wand vorhanden ist.
2. In der Anfängerschulung werden leichte und fassbare Bälle, zumindest Minibasketbälle, verwendet.
3. Mobile Basketballkörbe sind fixiert.
4. Es werden keine Dunkings mithilfe des Minitrampolins ausgeführt.

### Fußball

1. Die Tore sind gegen Kippen gesichert. Das gilt auch für Leichtgewicht-Tore (bis 10 kg nach DIN EN 16664:2015-10) mit einem Gewicht von mehr als 2 kg.
2. Die Tore haben keine vorstehenden Netzhaken sowie keine sichtbaren Schäden, die die Stand-sicherheit beeinträchtigen oder zu Verletzungen führen können.
3. Bei Sportplätzen wird darauf geachtet, dass die Fläche spieltauglich ist (ebene Spielfläche, keine hochstehenden Begrenzungskanten, keine herumliegenden Steine und Scherben).
4. In der Anfängerschulung werden moderne, lernprozessunterstützende Bälle eingesetzt (z. B. Futsal Ball).

### Hallenhandball

1. Die Tore sind gegen Kippen gesichert. Das gilt auch für Leichtgewicht-Tore (bis 10 kg nach DIN EN 16664:2015-10) mit einem Gewicht von mehr als 2 kg.
2. Die Tore haben keine vorstehenden Netzhaken sowie keine sichtbaren Schäden, die die Stand-sicherheit beeinträchtigen oder zu Verletzungen führen können.
3. 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).

## Schwimmen – Checkliste

### Organisatorische Maßnahmen

1. Die Schwimmlehrkraft wird zum Schuljahresbeginn vom Sachkostenträger in die Nutzung der Schwimmhalle eingewiesen (Flucht- und Rettungswege, Lage und Nutzung der Meldeeinrichtungen, Verhalten in einer Krisensituation).
2. Landesspezifische Vorgaben zum Schwimmunterricht (Qualifikationen, Gruppengröße, Umgang mit Nichtschwimmenden und Schwimmenden) werden beachtet.
3. In einem Bad mit Hubboden ist mit dem Schwimmmeister bzw. der Schwimmmeisterin abgesprochen, auf welche Tiefe der Hubboden eingestellt wird.
4. Die Wassertiefe im Schwimmer- und Nichtschwimmerbereich ist bekannt und ausgewiesen.
5. Es ist geklärt, wie viele Bahnen bzw. welche Wasserfläche für den Schwimmunterricht zur Verfügung stehen.
6. Die Bahnen bzw. die genutzte Wasserfläche sind durch eine auf dem Wasser liegende Schwimmleine vom übrigen Badebetrieb abgetrennt.
7. Beim Unterricht mit Schwimmern und Nichtschwimmern sind Nichtschwimmer- und Schwimmerbereich durch eine auf dem Wasser liegende Schwimmleine getrennt.
8. Das Rennen im Hallenbad und im Beckenbereich des Freibades ist verboten.
9. Rettungsgeräte sind in ausreichender Zahl vorhanden und ihre Handhabung ist bekannt.

10. Das Schwimmbad verfügt über Schwimmhilfsgeräte, ihr Aufbewahrungsort ist bekannt.
11. Es ist bekannt, wo und wie der Schwimmmeister bzw. die Schwimmmeisterin während des Schwimmunterrichts zu erreichen ist.
12. Ist der Schwimmmeister bzw. die Schwimmmeisterin aus organisatorischen Gründen nicht dauernd anwesend, werden die Schwimmlehrkräfte über richtiges Verhalten in Notsituationen unterwiesen.

### Schülerinnen und Schüler

1. Bei der Umsetzung eines Schwimmunterrichts der den Anforderungen der Inklusion genügt, werden die allgemeinen organisatorischen Maßnahmen (vgl. Seite 5) beachtet.
2. Die Schülerinnen und Schüler mit einer Sehschwäche tragen im Schwimmunterricht und beim Baden keine Kontaktlinsen, sondern eine sportgerechte Brille.
3. Der Einsatz von Schwimmbrillen zum Tauchen ist bei gesunden Personen bis zu einer Wassertiefe von 2 Metern für eine maximale Tauchzeit von 30 Sekunden denkbar (vgl. DLRG-Merkblatt M3-001-06).
4. Kinder mit empfindlichen Augen tragen eine Schwimmbrille.
5. Die Schülerinnen und Schüler sind mit dem Bad vertraut und kennen den Weg zu den Duschen und Toiletten.
6. Die Schülerinnen und Schüler gehen nur mit Erlaubnis der Lehrkraft ins Wasser.
7. Die Schülerinnen und Schüler melden sich ab, wenn sie den Beckenbereich verlassen und z. B. zur Toilette gehen.
8. Die Schülerinnen und Schüler kennen die Baderegeln.





### Aufsicht und Unterrichtsgestaltung

1. Die Lehrkraft organisiert den Schwimmunterricht so, dass die Qualitätsmerkmale einer guten Aufsichtsführung (präventiv – kontinuierlich – aktiv) eingehalten werden.
2. Die Lehrkraft wählt ihren Standort so, dass sie Schülerinnen und Schüler, die sich im Wasser aufhalten, jederzeit im Blickfeld hat.
3. Nach Möglichkeit hält sich die Lehrkraft nicht gleichzeitig mit Schülerinnen und Schülern im Wasser auf.
4. Für Unterrichtsgespräche sollte außerhalb des Beckens ein Aufenthaltsbereich vereinbart werden.
5. Die Lehrkraft weiß, welche Kinder Schwierigkeiten haben, sich unter Wasser zu orientieren.
6. Die Lehrkraft achtet darauf, wo welche Schülerinnen und Schüler aufgrund ihrer Körpergröße im Wasser noch stehen können und wo nicht.
7. Die Lehrkraft kann notwendige Sofortmaßnahmen am Unfallort einleiten und weist entsprechend der landesspezifischen Bestimmungen des Schulhoheitsträgers die persönliche Rettungsfähigkeit nach. Die geforderte Rettungsfähigkeit sollte auf Basis der landesspezifischen Fortbildungsverpflichtung von Lehrkräften in geeigneten Zeitabständen aktualisiert werden.

## Gerätturnen – Checkliste

### Allgemeines

1. Die Lehrkräfte nutzen die Geräte entsprechend der Herstellerangaben bestimmungsgemäß.
2. Neben den Landebereichen werden auch die denkbaren Fallbereiche, die sich aus der Hauptbewegungsrichtung ergeben, gesichert.
3. Anlaufstrecken werden nicht gequert (von zurücklaufenden Schülerinnen und Schülern).
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 gegebenenfalls 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.
2. Die landesspezifischen Bestimmungen zur Nutzung von Minitrampolinen sind zu beachten. Dunkings auf Basketballspiel- und Übungskörbe sind kein geeigneter sportpädagogischer und schulsportrelevanter Inhalt zur Nutzung des Minitrampolins.

## Leichtathletik – Checkliste

### Laufdisziplinen

1. Alle nicht benötigten Hindernisse und Gegenstände auf der Laufbahn sind beseitigt, um Stürze und Verletzungen zu vermeiden. Methodisch-didaktische Hilfsmittel (z. B. Absprunghilfen oder Bananenkisten) können zum Einsatz kommen.
2. Durch planmäßige und ausreichende Vorbereitung werden Überlastungen beim Langstreckenlauf vermieden.
3. Die landesspezifischen Vorgaben zum Sporttreiben bei erhöhter Ozonkonzentration, insbesondere bei der Vorbereitung und Umsetzung von Bundesjugendspielen und weiteren Schulsportwettbewerben, werden beachtet und geeignete Maßnahmen zur Gefährdungsminimierung ergriffen.



- 4. Beim Hürdenlauf werden die Hürden so aufgestellt, dass sie in Bewegungsrichtung umkippen können.
- 5. Der Auslauf hinter der Ziellinie ist ausreichend.

### Weitsprung

- 1. Der Anlauf ist hindernisfrei – herumliegende Gegenstände sind beseitigt.
- 2. Es wird mit geeignetem schulsportgerechtem Schuhwerk und nicht barfuß weitgesprungen.
- 3. Der Absprungbalken ist stabil, rutschfest und plan mit der Anlauffläche.
- 4. Die Sprunggrube ist gleichmäßig mit Sand bis zur Oberkante gefüllt.
- 5. Der Sand wird regelmäßig aufgelockert.
- 6. Der Sand ist frei von Fremdkörpern.
- 7. Solange sich noch Helfer und Helferinnen 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 gegebenenfalls 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. Das Zurückwerfen und -stoßen von Geräten ist ebenso verboten, wie der Aufenthalt in den Wurf- und Stoßzonen.



## Wintersport – Checkliste

### 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: Bändeisen 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 Erziehungsberechtigten werden aufgefordert, im Vorfeld der schulischen Wintersportveranstaltung die Auslösewerte der Skibindungen im Sportfachhandel überprüfen und gegebenenfalls neu einstellen zu lassen.
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.
8. Schutzausrüstung bringt Sicherheit. Ein Helm schützt bei Stürzen vor Kopfverletzungen, ein Rückenprotektor vor Wirbelsäulenverletzungen. Beim Snowboardfahren geben z. B. spezielle Handschuhe mit eingebauten Protektoren Schutz vor Handgelenksverletzungen.
9. Bei allen Wintersportaktivitäten mit hoher Bewegungsgeschwindigkeit, Sturz- und/oder Kollisionsgefahr (z. B. Eislauf, Alpin-Ski, Snowboard und Rodeln) tragen die Lehrenden und Lernenden Helm.
10. Das Auftragen von Sonnenschutzmittel sowie das Tragen von Augenschutz (z.B. Skibrille) wird empfohlen.

### Organisation

1. Verantwortliche Lehrkräfte verfügen über entsprechend landesspezifisch geforderte Qualifikationsnachweise.
2. Wintersportaktivitäten werden langfristig geplant und gründlich vorbereitet (Auswahl des Wintersportgebietes, Absprachen mit örtlichen Stellen, z. B. Bergwacht, Sportamt, Möglichkeiten für Mittagspause, benötigte Ausrüstung).
3. Die Schülerinnen und Schüler werden im Sportunterricht durch koordinative und konditionelle Funktionsgymnastik vorbereitet.
4. Lehrkräfte, Aufsichts- und Begleitpersonen werden von der Leitung der Wintersportveranstaltung in ihre Tätigkeit eingewiesen.
5. Der Organisations- und Zeitrahmen der Veranstaltung ist allen Teilnehmenden bekannt.
6. Schülerinnen und Schüler werden bei den Wintersportveranstaltungen besonders verantwortungsvoll beaufsichtigt, betreut und geschützt, da die Gegebenheiten des alpinen Lern- und Bewegungsraumes gegebenenfalls schnelles und zielgerichtetes Handeln der Aufsichtspersonen erforderlich machen.
7. Erste-Hilfe-Material ist für jede Lehrkraft vorhanden. Die Kursgruppenleitungen führen dieses während des Schulungstages mit sich. Mitgeführte Mobiltelefone unterstützen das schnelle Einleiten der Rettungskette, moderne Smartphoneapplikationen erlauben eine genaue Positionsbestimmung des verunfallten Teilnehmenden, z. B. mittels GPS.
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. Das Fahren außerhalb des organisierten und gesicherten Pistenbereiches ist den Schülerinnen und Schülern nicht erlaubt. Der Schulsikikurs findet auf den ausgewiesenen Abfahrten statt. Die Lehrkraft wählt je nach Könnensstand der Lerngruppe geeignetes Gelände aus.



- |  |                          |   |                          |
|--|--------------------------|---|--------------------------|
| 11. Vor Beginn der sportlichen Aktivitäten wird ein Ausrüstungs-Check durchgeführt.  | <input type="checkbox"/> | 7. Das Rodeln auf Skiabfahrten ist grundsätzlich verboten.  | <input type="checkbox"/> |
| 12. Gegebenenfalls wird ein leistungsangepasster Wechsel der Schülerinnen und Schüler in eine andere Gruppe vorgenommen.   | <input type="checkbox"/> | 8. Das Befahren von Großschanzen, auch mit Landungen in luftbefüllten Matten, ist kein geeigneter Inhalt schulischer Wintersportveranstaltungen.                          | <input type="checkbox"/> |
| 13. Bei der Nutzung von schulsportgeeigneten Funparks müssen Lehrkräfte über spezifisches methodisch didaktisches Fachwissen verfügen. Auf den Könnens- und Leistungsstand der Teilnehmenden ist zu achten. Parkregeln der Betreiber werden besprochen und geachtet. Die Lehrkraft prüft vor Freigabe bestimmter Hindernisse (z. B. Boxes, Tubes) deren Beschädigungsfreiheit. Es werden nur die von der Lehrkraft freigegebenen Hindernisse befahren. | <input type="checkbox"/> | 9. Das Befahren von Downhillabfahrten mit Höchstgeschwindigkeitsmessungen ist kein geeigneter Inhalt von Schulsikikursen.   | <input type="checkbox"/> |
|  |                          | 10. Plastiktüten, Autoschläuche und ähnliche rutschbare Materialien und Unterlagen dürfen nicht auf Schlittenabfahrten oder Skipisten als Schlittenersatz benutzt werden. | <input type="checkbox"/> |

### Gelände und Witterungsbedingungen

- |   |                          |   |                          |
|---|--------------------------|---|--------------------------|
| 1. Lehrkräfte, Aufsichts- und Begleitpersonen sind mit den örtlichen Gegebenheiten vertraut.  | <input type="checkbox"/> | 12. Beim Befahren von Waldrodelbahnen ist eine Besichtigung der Rodelbahn im Vorfeld erforderlich. Hauptaugenmerk gilt hier besonderen ortsspezifischen Gefahrenstellen. Denkbaren Gefährdungen wird durch geeignete Maßnahmen der Verhaltensprävention begegnet. | <input type="checkbox"/> |
| 2. Bei Wintersportveranstaltungen im Freien sind Informationen zur Wetter- und Lawinenlage und Wettervorhersage einzuholen, auszuwerten und in die weitere Planung einzubeziehen. | <input type="checkbox"/> | 13. Natureisflächen (Teiche und Seen) sind erst dann zum Eislaufen zu nutzen, wenn die Freigabe durch eine zuständige Stelle erfolgt ist.   | <input type="checkbox"/> |

### Verhaltensregeln

- |   |                          |  |                          |
|---|--------------------------|--|--------------------------|
| 1. Unbeaufsichtigtes Fahren ist generell nicht erlaubt!   | <input type="checkbox"/> | 14. Beim Eislaufen auf Natureis ist besondere Vorsicht wegen dünnerer Eisstärke unter Brücken und Stegen sowie bei Zu- und Abflüssen von Seen geboten. | <input type="checkbox"/> |
| 2. Bei plötzlichen Sicht- und Wetterverschlechterungen sind geeignete Maßnahmen vorgesehen (z.B. Schutzhütte, Abfahrt mit Gondel, Abbruch des Ausbildungstages im alpinen Gelände).   | <input type="checkbox"/> | 15. Beim Eislaufen wird auf geeigneten Kopfschutz (Helm) und das Tragen von festen Handschuhen geachtet.   | <input type="checkbox"/> |
| 3. Hinweis- und Verbotsschilder sowie Pistenmarkierungen werden beachtet! Bei Lawinengefahr werden begonnene Aktivitäten sofort beendet.  | <input type="checkbox"/> | 16. Beim Eislaufen in der Eisporthalle ist die vorgegebene Laufrichtung einzuhalten.   | <input type="checkbox"/> |
| 4. Es werden keine Helmkameras an den Skihelmen angebracht, da dadurch die Herstellerhaftung der Helme erlöschen kann. Sicherheitsinformationen und Gebrauchsanweisungen der Hersteller sind hier zu beachten. Landesspezifische Vorgaben zu Bildrechten und zum Datenschutz werden beachtet. | <input type="checkbox"/> | 17. Wenn die Eismaschine in der Eissporthalle im Einsatz ist, darf die Eisfläche nicht mehr betreten werden.   | <input type="checkbox"/> |
| 5. Beim Skifahren, im Skilanglauf sowie beim Snowboarden werden die FIS-Regeln, Regelungen bei der Benutzung von Aufstiegshilfen sowie das Verhalten gegenüber von Pistengeräten beachtet.  | <input type="checkbox"/> |  |                          |
| 6. Schulsikikurse finden nur auf ausgewiesenen, präparierten Pisten statt.  | <input type="checkbox"/> |  |                          |

# Erste Hilfe

## Checkliste



### 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. Aushänge können beim zuständigen Unfallversicherungsträger bestellt werden.

### 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 13157:2009-11 Typ C.
2. Der Inhalt wird regelmäßig überprüft und je nach Verbrauch ergänzt.
3. Bei Schulsportwettbewerben auf lokaler, regionaler und bundesweiter Ebene ist auf ausreichendes Erste-Hilfe-Material entsprechend der landesspezifischen Vorgaben zu achten.
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. Bei den lokalen, regionalen und bundesweiten Schulsportwettbewerben ist der Organisator für die Bereitstellung einer wirksamen Ersten Hilfe verantwortlich.
3. Alle Sportlehrkräfte sind als Ersthelfer bzw. Ersthelferin ausgebildet.
4. 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 verletzten Person und die örtlichen Verhältnisse beachtet.
2. Bei einem Arzt- oder Krankenhausbesuch wird die Betreuung der verletzten Person 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).
5. Beim Transport eines verunfallten Schülers bzw. einer verunfallten Schülerin sind hinsichtlich der Aufsichtspflicht bei der Übergabe an den Rettungsdienst die landesspezifischen Vorgaben zu beachten. Eine zügige Information der Erziehungsberechtigten ist sichergestellt.

# Persönliche Checkliste



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

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

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

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

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

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

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

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

9. ....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

10. ....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# Anhang

## Bezugsquellen

### Vorschriften, Regeln und Informationen für Sicherheit und Gesundheit

#### Bezugsquelle:

Bei Ihrem zuständigen Unfallversicherungsträger und unter [www.dguv.de/publikationen](http://www.dguv.de/publikationen)

- DGUV Vorschrift 81 Unfallverhütungsvorschrift „Schulen“
- DGUV Information 202-033 „Minitrampolin – mit Leichtigkeit und Sicherheit“
- DGUV Information 202-035 „Matten im Sportunterricht“
- DGUV Information 202-044 „Sportstätten und Sportgeräte“
- DGUV Information 202-059 „Erste Hilfe in Schulen“
- DGUV Information 202-081 „Trampoline in Kindertageseinrichtungen und Schulen“

### Normen

#### Bezugsquelle:

Beuth-Verlag GmbH, Burggrafenstraße 6, 10787 Berlin

- DIN 13157:2009-11 „Erste-Hilfe-Material - Verbandskasten C“
- DIN 16664:2015-10 „Spielfeldgeräte - Leichtgewicht-Tore - Funktionale, sicherheitstechnische Anforderungen und Prüfverfahren“

### Weitere Bezugsquellen

- Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V., DLRG Merkblatt M3-001-06
- FIS-Verhaltensregeln. Stiftung Sicherheit im Skisport. URL (08/2017): <https://www.ski-online.de/stiftung-sicherheit/fis-verhaltensregeln.html>

Deutsche Gesetzliche  
Unfallversicherung e.V. (DGUV)

Glinkastraße 40  
10117 Berlin  
Tel.: 030 288763800  
Fax: 030 288763808  
E-Mail: [info@dguv.de](mailto:info@dguv.de)  
Internet: [www.dguv.de](http://www.dguv.de)