



Vereinsrecht-Ratgeber

Sportverletzungen im Verein

Verletzungen kommen im Sport immer wieder vor. Eine Übersicht über typische Sportverletzungen, den richtigen Umgang mit ihnen und Tipps zur Vorbeugung.

17. März 2026 • Lesezeit 5 Minuten

Artikel teilen



Inhaltsverzeichnis

1. Erste Hilfe
2. PECH-Regel
3. PEACE & LOVE-Regel
4. Sportverletzungen vorbeugen
5. Nachwuchssport
6. Haftung & Absicherung

Auf den Punkt

- Sportverletzungen gehören im Vereins- und Freizeitsport zum Alltag, besonders in Kontaktsportarten wie Fußball, Handball oder Basketball.
- Eine gute Erstversorgung (etwa nach dem PEACE & LOVE-Prinzip oder der PECH-Regel) sowie geschulte Trainer und funktionierende Erste-Hilfe-Strukturen sind entscheidend für eine schnelle und sichere Genesung.
- Sichere Sportstätten, regelmäßige Wartung

und qualifiziertes Training helfen Vereinen,
Sportverletzungen wirksam vorzubeugen.

Zur Vereinsversicherung

Beste Hilfe bei Sportverletzungen: Werne geht nichts

Im Notfall kann die richtige Erstversorgung von Sportverletzungen entscheidend sein. Aber auch bei leichten Blessuren oder Beschwerden während des Trainings gehört Erste Hilfe zum verantwortungsvollen Vereinsbetrieb. Folgende Punkte sollten Sie deswegen beachten:

Erste-Hilfe-Kenntnisse auffrischen

Informieren Sie Mitarbeitende zur Teilnahme an Erste-Hilfe-Kursen und setzen Sie das Thema z. B. auf die Agenda der nächsten Mitgliederversammlung.

Erstversorgung sicherstellen

Überprüfen Sie dafür, dass auf dem Vereinsgelände jederzeit ein erreichbarer Erste-Hilfe-Kasten (mindestens nach DIN 13157) vorhanden ist. Prüfen Sie regelmäßig Inhalt und Haltbarkeit.

Erste-Hilfe-Merklisten erstellen

Erstellen Sie kurze Merklisten mit den wichtigsten Sofortmaßnahmen, Kontakten und Rufnummern und platzieren Sie diese gut sichtbar an allen Sportstätten. Informieren Sie die Mitglieder über deren Standorte – z. B. im nächsten Vereinsnewsletter.

Automatisierter Externer Defibrillator (AED)

Ein AED-Gerät kann im Zweifel Leben retten. Platzieren Sie ihn zentral, gut sichtbar und frei zugänglich.

Achten Sie darauf, dass es nicht zu Verletzungen kommt, die durch falsches Training oder Überlastung entstehen. Setzen Sie daher auf qualifizierte Trainerinnen und Trainer mit gültigen Lizenzen und fördern Sie deren regelmäßige Aus- und Fortbildung.

Das besagt die PECH-Regel

Die Erstversorgung vieler Sportverletzungen kann nach der sogenannten PECH-Regel erfolgen.

Sofort die Belastung unterbrechen. Maximal 15 Minuten am Stück kühlen.
Kompressionsverband anlegen. Hochlagern der verletzten Körperteile.

ACE und LOVE bei Sportverletzungen

Die klassische PECH-Regel (Pause, Eis, Compression, Hochlagern) galt lange als Standard bei Sportverletzungen. Inzwischen empfehlen viele Sportmediziner jedoch das modernere Konzept PEACE & LOVE. Dahinter steckt ein **zweistufiger Ansatz**, mit dem Ziel einer nachhaltigen Heilung statt nur symptomatischer Symptombehandlung:

PEACE = Schutz und eine angemessene Erstversorgung

LOVE = Aktive und gut gesteuerte Rückkehr zur Belastung

PEACE – Maßnahmen direkt nach der Verletzung

Die Maßnahmen von PEACE beschreiben, was unmittelbar nach einer akuten Sportverletzung zu tun ist, um die betroffene Stelle in der Akutphase zu schützen und eine gute Heilungsbasis zu schaffen.

· **Protect (Schützen):**

Die Belastung einschränken, um eine Verschlimmerung der Verletzung zu vermeiden.

Elevate (Hochlagern):

· verletzte Stelle hochlagern, um Schwellungen zu reduzieren.

Avoid (Vermeiden):

· zündungshemmende Maßnahmen wie Medikamente oder Kühlung sollten nicht direkt nach jeder Verletzung eingesetzt werden.

Compress (Kompression):

· Bänder anlegen, um Schwellungen zu begrenzen oder Gelenke zu stabilisieren.

Educate (Aufklären):

· Betroffene über den Heilungsverlauf informieren und unnötige Behandlungen vermeiden.

E – Schritte in der Rehabilitationsphase

· Schritte von LOVE setzen anschließend an und unterstützen eine aktive, schrittweise Rehabilitation bis zur früheren Rückkehr in Training und Sport.

Load (Belastung):

· Herzadaptierte, schrittweise Rückkehr zur normalen Belastung.

Optimism (Optimismus):

· Eine positive Einstellung unterstützt den Heilungsprozess.

Vascularisation (Durchblutung):

· Regelmäßige, schmerzfreie Bewegung zur Durchblutungsförderung.

Exercise (Bewegung):

· Beweglichkeit, Kraft und Stabilität durch gezielte Übungen wiederherstellen.

Passgenauer Versicherungsschutz für Ihren Sportverein

Mit 50 Jahren Erfahrung in der Absicherung von Vereinen setzen wir uns zusammen mit der Stiftung Sicherheit im Sport aktiv für die Unfallprävention im Sport ein. Dabei profitieren rund 21 Millionen Versicherte in Vereinen und Verbänden von unserem umfassenden Schutz und unserer langjährigen Expertise.

[Vereinsversicherung entdecken](#)

Sportverletzungen vorbeugen: Von Gerätewartung bis Warm-up

Sportstätten sind für nahezu alle Sportangebote zentraler Bestandteil und bilden die Basis für unfallfreien Sport. Um die Sicherheit von Sportstätten und Sportgeräten zu gewährleisten, sind **regelmäßige Prüfungen und Wartungen** unerlässlich und deshalb auch gesetzlich vorgeschrieben.

Die Inspektionen von Sportanlagen und -geräten sind Pflicht:

Wartungsprüfung (wöchentlich)

Leistungsprüfung (monatlich)

Frühjahrsinspektion (jährlich)

Inspektion nach Installation (nach allen wesentlichen Veränderungen der Sportstätte)

Leistungs- und Funktionsprüfungen können von Vereinen selbst durchgeführt werden – z. B. von Athleten, Hallenwarten oder Hausmeistern.

Verantwortlichkeiten bei der Prüfung & Wartung von Sportstätten

Sportanlagen sicher genutzt werden können, müssen Prüf- und Wartungsaufgaben eindeutig verteilt werden. Sie im Verein fest, wer die **regelmäßigen Sichtkontrollen** übernimmt, wer **Wartungsarbeiten** durchführt und wer für die **Dokumentation** zuständig ist. Je nach Größe des Vereins können diese Aufgaben **Verantwortlichen, Mitgliedern, Platzwart** oder externen Dienstleistern liegen. Entscheidend ist, dass Kontrollen

äßig stattfinden und festgestellte Mängel zeitnah behoben werden.

führende Informationen finden Sie im [Sportstättenleitfaden](#) der [Stiftung Sicherheit im Sport](#).

is, um Verletzungen beim Sport vorzubeugen

portverletzungen lassen sich vermeiden, wenn Training und Belastung bewusst gestaltet werden. ehört, den Körper vor jeder Einheit ausreichend aufzuwärmen und die Intensität des Trainings weise zu steigern. Auch eine saubere Technik und ein angemessenes Trainingsniveau spielen eine je Rolle, um Überlastungen und Fehlbewegungen zu verhindern.

liste: Diese Maßnahmen beugen Sportverletzungen vor

indliches **Aufwärmen** aktiviert Muskulatur und Kreislauf und bereitet den Körper auf die vorstehende Belastung vor.

ährend des Trainings sollten **Trainingsintensität und -umfang schrittweise gesteigert** werden, damit h Muskeln, Sehnen und Gelenke anpassen können.

htige **Technik schulen**, da saubere Bewegungsabläufe Fehlbelastungen reduzieren und das Risiko für letzungen senken.

gliedern auf **passende Sportkleidung** hinweisen, da z. B. geeignete Schuhe die Sicherheit beim ining erhöhen.

gelmäßig **dehnen und mobilisieren**, um die **Gelenkfunktion** zu verbessern und Muskelverspannungen zubeugen.

reichend trinken, da eine gute Flüssigkeitsversorgung die Leistungsfähigkeit und Konzentration terstützt.

rsen und **Regeneration einplanen**, damit sich der Körper regenerieren und Belastungen verarbeiten n.

rpersignale **ernst nehmen** und bei Schmerzen, Schwindel oder starker Erschöpfung das Training terbrechen.

ining sollte sich am **persönlichen Fitnesslevel** orientieren, um Überlastungen zu vermeiden.

nach Sportart sind **Schutzmaßnahmen** wie Schoner, Bandagen oder Helme Pflicht, um besonders efährdete Körperbereiche zu schützen.



Unfallverhütung im Trainingsbetrieb

Neben der körperlichen Vorbereitung ist die Organisation des Trainings maßgebend für die Sicherheit im Sport. Durch einfache Maßnahmen zur Unfallverhütung lassen sich viele Risiken bereits im Vorfeld reduzieren. Dazu gehört beispielsweise, Trainingsflächen frei von Hindernissen zu halten oder das Training klar zu strukturieren. Übungsleiter sollten Gruppen angemessen betreuen, Regeln für einen sicheren Ablauf festlegen und besonders bei neuen Übungen auf eine ausführliche Einweisung achten.

Verletzungen im Nachwuchssport: Sonderheiten erkennen

Jugendliche befinden sich in einer sensiblen Entwicklungsphase. Wachstumsschübe und schnelle Veränderungen können Koordination, Belastbarkeit und Regeneration zeitweise beeinflussen. Gleichzeitig treffen im Nachwuchssport hohe Motivation und zunehmender Leistungsdruck auf einen Athleten, der sich noch im Aufbau befindet.

Die Verantwortung für sichere Rahmenbedingungen im Nachwuchssport ist eine gemeinsame Aufgabe von Vorstand, Trainerinnen und Trainern. Während Trainerinnen und Trainer die konkrete Trainingsgestaltung steuern, schafft der Vorstand die strukturellen Voraussetzungen für eine sorgfältige Nachwuchsarbeit. Ziel muss es sein, sportliche Förderung und Gesundheitsvorsorge miteinander zu verbinden.

Verletzungen beim Nachwuchs minimieren

Verletzungen beim **Sport für Kinder** entstehen häufig nicht durch einzelne Unfälle, sondern durch ungünstige Rahmenbedingungen. Wie bei den Erwachsenen zählen dazu vor allem:

- schnelle Steigerung von Trainingsumfang und -intensität
- einseitige Belastungen (z. B. viel Schuss- oder Wurftraining)
- fehlende koordinative Grundlagen (z. B. Sprung- und Landebewegungen)

Einheiten sollten deshalb altersgerecht gestaltet werden, mit ausreichend Pausen und einem Fokus auf Technik, Koordination und spielerischer Bewegung statt maximaler Leistung.

Aufsichtspflicht ist für die Sicherheit im Nachwuchssport ebenfalls von hoher Bedeutung. Trainerinnen und Trainer bzw. Trainer-Teams sind dafür verantwortlich, Kinder während des Trainings angemessen zu beaufsichtigen, Übungen verständlich zu erklären und mögliche Gefahren frühzeitig zu erkennen. Dazu gehören auch, Gruppen nicht unbeaufsichtigt zu lassen und neue Bewegungsabläufe sorgfältig anzuleiten. Das Training sollte stets an Alter, Leistungsstand und Gruppengröße angepasst werden.

Auf alle Altersklassen achten

Im **Senioren-sport** oder bei älteren Wiedereinsteigern ist ein angepasstes Training wichtig. Nach längeren Pausen und mit zunehmendem Alter braucht der Körper mehr Zeit, um sich an Belastungen zu gewöhnen. Eine langsame Trainingssteigerung, gezielte Kräftigungsübungen und die Betreuung durch qualifizierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter helfen dabei, Verletzungen zu vermeiden und langfristig aktiv zu bleiben.

Sportverletzung im Verein: Wer zahlt?

Im **Sportunfall** werden die Kosten für die medizinische Versorgung und die stationäre Behandlung in der Regel von der gesetzlichen oder privaten Krankenversicherung des Verletzten übernommen. Wurde die Verletzung durch einen Dritten verursacht, wird unter Umständen auch dessen Haftpflichtversicherung in Anspruch genommen. Bei Gehaltsausfällen beziehungsweise einer durch eine Sportverletzung verursachten Arbeitsunfähigkeit springt zudem – falls vorhanden – auch eine entsprechende Arbeitsunfähigkeitsversicherung ein.

Tipp: Auch Vereine können ihre Vereinsmitglieder schützen. Der Versicherungsschutz wird hierbei in der Regel über die Sportversicherung erworben, die vom jeweiligen Landessportbund/Landessportverband abgeschlossen wird. Der Versicherungsschutz für den Verein, seine Funktionäre und Helfer sowie für die Mitglieder besteht durch die Mitgliedschaft des Vereins im Landessportbund/Landessportverband oder im Landesfachverband.

Könnte Sie auch interessieren

[Alle Artikel](#) →

Vereinsauflösung oder -rettung? So gehen Sie richtig vor

Lesezeit 5 Minuten

Vereinsabschluss: Die Höchststrafe für Mitglieder

Lesezeit 3 Minuten

Fußballverein gründen leicht gemacht

Lesezeit 5 Minuten

[Startseite](#)

[Vereinsversicherung](#)

[Sportverletzungen und wie die ...](#)

18 Länder

Ihr weltweit größter
Rechtsschutzversicherer

90 Jahre

Kompetenz im Rechtsschutz

6.000

Mitarbeiter weltweit



ARAG empfehlen

Schaden melden

Services

Ratgeber

Unternehmen

Karriere

 [Kontaktformular](#)



[Impressum](#) [Datenschutz](#) [Barrierefreiheit](#) [Cookie-Einstellungen](#) [Sitemap](#) [Fehler melden](#)

© 2026 ARAG