

## Sportabzeichen ohne gesundheitliches Risiko

### Merkblatt des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen für Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Deutschen Sportabzeichen (Stand: 30. Juli 2013)

Das deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung für regelmäßiges Training und gute sportliche Leistung. Die einzelnen Übungen charakterisieren die Vielseitigkeit einer guten Leistungsfähigkeit und überprüfen die Elemente Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, und Koordination.

Das Ablegen des Sportabzeichens hat Wettkampfcharakter und stellt somit eine intensive körperliche Belastung dar. Insofern sind ein guter gesundheitlicher Zustand und eine entsprechende regelmäßige Trainingsvorbereitung zwingende Voraussetzungen für die Teilnahme an den Prüfungen. Sie als Teilnehmer/in stehen dafür in der Selbstverantwortung. Das vorliegende Merkblatt hilft Ihnen bei der Selbsteinschätzung. Die Sportabzeichenprüfer/innen sind nicht dafür qualifiziert, eventuelle gesundheitliche Gefährdungen zu erkennen.

Beim Sporttreiben besteht bei älteren Neu- oder Wiedereinsteigern sowie bei älteren Menschen ein erhöhtes **Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen** und/oder **Beeinträchtigungen des Bewegungsapparates**.

Bei Sportlern mit nicht erkannten Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems ist das Risiko für einen Zwischenfall bzw. für einen plötzlichen Herztod bei intensiver Belastung erhöht. Ebenso können Verletzungen oder Überlastungsschäden an Muskeln und Gelenken bei hohen oder ungewohnten Belastungen auftreten. Vorerkrankungen des Muskel-Skelettsystems wie z.B. Arthrose oder Rückenbeschwerden können sich verschlimmern.

Aus diesen Gründen ist ein ärztlicher Gesundheitscheck vor Aufnahme eines regelmäßigen Trainings zu empfehlen. Der Umfang einer solchen Untersuchung richtet sich nach Alter, etwaigen Symptomen und bereits bekannten Erkrankungen.

Nach- oder Wiederholungsuntersuchungen sollten bei Sportlern unter 35 Jahren alle 2 bis 3 Jahre, bei Sportlern über 35 Jahren oder mit gesundheitlichen Auffälligkeiten in Abständen von 1 bis 2 Jahren erfolgen (Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention).

Ein erster Schritt zur Selbsteinschätzung Ihres Gesundheitszustandes vor Aufnahme des Trainings kann durch die Beantwortung des umseitigen Fragebogens erfolgen, den Sie selbst nach bestem Wissen ausfüllen. Wird eine Frage mit „Ja“ beantwortet, sollten Sie vor Aufnahme der körperlichen Aktivität **in jedem Fall** den Arzt aufsuchen und eine Untersuchung und Beratung in Anspruch nehmen.

#### Gesundheitsfragebogen

Sollten Sie unsicher sein, ob Sie als Sportbeginner oder Wiedereinsteiger die körperlichen Voraussetzungen für körperliche Aktivität und für die Übungen des Sportabzeichens mitbringen, hilft Ihnen der folgende Fragebogen.

#### Gesundheitsfragebogen für Sportbeginner und Wiedereinsteiger

Mit diesem Gesundheits-Fragebogen lässt sich auf einfache Weise feststellen, ob aus medizinischer Sichtweise grundsätzliche Bedenken bei der Ausübung von körperlichen Aktivitäten bestehen. Bitte beantworten Sie die nachfolgenden Fragen mit „Ja“ oder „Nein“.

1.	Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten "etwas am Herzen" und Ihnen nur unter medizinischer Kontrolle Bewegung und Sport empfohlen?	Ja	Nein
2.	Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?	Ja	Nein
3.	Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?	Ja	Nein
4.	Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren?	Ja	Nein
5.	Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten?	Ja	Nein
6.	Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herz- oder Atemproblems verschrieben?	Ja	Nein
7.	Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten?	Ja	Nein

(Information zum Einsatz des Fragebogens: Für den Einsatz des Fragebogens, der vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) bereitgestellt wird, und die daraufhin aufgenommenen Aktivitäten wird keine Verantwortung übernommen. In allen Zweifelsfällen sollte vor Aufnahme der Aktivitäten ein Arzt aufgesucht werden. Der Fragebogen lehnt sich an den „Einstiegsfragebogen für Sporttreibende“ der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) an, der seinerseits auf dem PAR-Q Test beruht. Stand: November 2006)

#### Kosten für Vorbereitung und Abnahme des Sportabzeichens

Die Teilnahme an der Sportabzeichen-Vorbereitung sowie an den Abnahme-Terminen ist kostenlos.

#### Beurkundung des Sportabzeichens

Mit der ausgefüllten Prüfkarte kann der Teilnehmer sich das Sportabzeichen beurkunden lassen. Die Verleihungsgebühr ist in bar zur Beurkundung im Voraus zu entrichten. Der Teilnehmer erhält ggfs. durch Abholung das Sportabzeichen nach Ausstellung (Urkunde und ggf. Abzeichen).

#### Verleihungsgebühren

Durch den DOSB wurden ab 01.01.2013 die folgenden Gebühren festgelegt:

Urkunde und Abzeichen (Bronze, Silber, Gold): 4,00 €	Zusatzabzeichen: Bicolor mit Zahl (5-60): 3,00 €
Urkunde ohne Abzeichen: 3,00 €	Zusatzabzeichen: Bandschnalle (Bronze, Silber, Gold): 3,00 €
Sportabzeichen für Kinder u. Jugendliche; Urkunde und Abzeichen: 1,25 €	Zusatzabzeichen: Bandschnalle (Bicolor mit Zahl 5-60): 4,00 €
Sportabzeichen für Kinder u. Jugendliche; Ersatzabzeichen: 1,00 €	

#### Teilnahmebedingungen

Jeder, auch ohne Vereinszugehörigkeit ist teilnahmeberechtigt zur Vorbereitung und Abnahme des Sportabzeichens (Veranstaltung). Jede Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Von der Bewegungs-Sport-Gemeinschaft (BSG) Nordwalde e. V. (im folgenden Veranstalter) wird **keine Haftung** für Schäden jeglicher Art übernommen, die durch eine Teilnahme entstehen könnten. Dies gilt auch für Unfälle, für abhanden gekommene, mitgeführte Werte und Sachen. Dieser Haftungsausschluss gilt auch für Begleitpersonen. Der Teilnehmer erklärt: „Ich werde weder gegen die Veranstalter, die Ausrichter, die Sponsoren der Veranstaltung und den Landkreisen, Städten, Gemeinden und Ämtern auf deren Territorium die Veranstaltung durchgeführt wird, noch gegen die oder deren Vertreter Ansprüche erheben, sollte mir durch meine Teilnahme Schäden oder Verletzungen entstehen. Ich erkläre mich außerdem damit einverstanden, dass in meinem Laufzettel/meiner Prüfkarte angegebene personenbezogene Daten weitergegeben und im Zusammenhang mit der Veranstaltung gemachte Fotos, Filmaufnahmen und Interviews in Rundfunk, Printmedien, Werbung, Fernsehen, Büchern, fotomechanischen Vervielfältigungen ohne Vergütungsanspruch meinerseits veröffentlicht werden können und dem Veranstalter zur freien Verfügung stehen. Ich erteile dem Veranstalter hierzu das vollumfängliche Nutzungsrecht an den Foto- und Videoaufnahmen.“ Ohne Anerkenntnis der Allgemeinen Teilnahmebedingungen ist eine Teilnahme nicht möglich. (Hinweis zum Datenschutz: Ihre Daten werden maschinell gespeichert.)

Strecken für Fahrraddisziplinen und Laufen führen durchgehend auf befestigten Straßen. Es gilt die Straßenverkehrsordnung (StVo) in der jeweils geltenden Fassung. Das Rechtsfahrgebot bzw. die Nutzung von Fahrradwegen für Fahrradfahrer ist zwingend einzuhalten. Jeder Teilnehmer muss sein eigenes Fahrrad mitbringen und ist für die Verkehrssicherheit selbigen selbst verantwortlich (die Benutzung eines Rennrades in vorstehendem Rahmen ist möglich). Der Veranstalter legt den Teilnehmern das Tragen eines Helmes nahe.

#### Persönliche Erklärung zum Gesundheitszustand und zur Teilnahme auf eigenes Risiko

Mit seiner Unterschrift erklärt jeder Teilnehmer verbindlich, dass gegen seine Teilnahme keine gesundheitlichen Bedenken bestehen, er sich den Anforderungen gewachsen fühlt und gesund ist. Ferner erklärt der Teilnehmer mit seiner Unterschrift, die Teilnahmebedingungen vollständig gelesen und verstanden zu haben, als auch mit den Teilnahmebedingungen vollumfänglich einverstanden zu sein.

Vorname, Name, Adresse Teilnehmer: \_\_\_\_\_

Geb.-Datum: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift Teilnehmer (ggfs. gesetzlicher Vertreter): \_\_\_\_\_