Persönliche Schutzausrüstung (PSA) – Ein Muss für sicheres Sporttreiben im Verein

Sichere Sportbedingungen beginnen nicht erst bei der Sportstätte – sondern bei jedem Einzelnen. Die richtige persönliche Schutzausrüstung (PSA) ist dabei ein zentraler Baustein. Sie schützt gezielt vor Verletzungen und vermeidbaren Gesundheitsrisiken und sorgt dafür, dass Training und Wettkampf für alle Beteiligten sicher ablaufen.

Grundlage: Passende Sportbekleidung

Sauberes, sportartspezifisches Schuhwerk sowie bequeme, funktionelle Kleidung bilden die Basis für gesundes Sporttreiben.

Was oft unterschätzt wird:

Lange Fingernägel, Uhren, Schmuck, Piercings sowie ungeeignete Brillen oder Hörgeräte erhöhen nicht nur das eigene Verletzungsrisiko – sie können auch andere gefährden.

Warum PSA unverzichtbar ist

Persönliche Schutzausrüstung schützt beanspruchte oder besonders gefährdete Körperregionen und kann Verletzungen wie Brüche, Prellungen, Verstauchungen oder Verdrehungen verhindern.
In vielen Sportarten ist PSA im Wettkampf ein verbindliches Muss. Doch auch im Freizeit- und Breitensport gilt: **Wer ohne geeignete Schutzausrüstung trainiert, handelt fahrlässig – in manchen Fällen sogar grob fahrlässig.**

Beispiele für PSA in verschiedenen Sportarten:

(Auswahl ohne Anspruch auf Vollständigkeit)

- Schießen: Gehörschutz, Schutzbrille
- **Rennrad:** Helm
- **Motocross:** Nacken- und Rückenprotektor, Helm
- **Boxen:** Zahnschutz, Tiefschutz
- **Eishockey:** Schulterschutz, Helm, Zahnschutz, Tiefschutz
- **Handball:** Ellbogenschutz, Zahnschutz
- **Inlineskaten:** Knie-, Ellbogen- und Handgelenkschutz, Helm
- **Fußball:** Schienbeinschoner (Torwart: Handschuhe)
- **Skifahren:** Skihelm, Rückenprotektoren
- **Beachvolleyball:** (Sonnen-)Brillen
- **Mountainbike:** Helm, Brustprotektor
- **Motorradfahren:** Helm, Schutzjacke mit Protektoren
- **Budosportarten:** Tiefschutz, Zahnschutz
- **Volleyball:** Knieschutz
- **Hockey:** Zahnschutz, Schienbeinschoner
- **Kickboxen:** Fußschutz, Zahnschutz, Tiefschutz
- **Skateboard:** Protektorhosen, Helm, Knie-, Ellbogen und Handgelenkschutz
- **Taekwondo:** Pratzen/Schutzausrüstung, Tiefschutz

Die zentrale Rolle des Vereinsvorstands

Der Vorstand trägt maßgebliche Verantwortung für die Sicherheit im Verein. Dazu gehören nicht nur sichere Anlagen und Materialien, sondern auch die Förderung eines verantwortungsvollen Verhaltens der Sporttreibenden.

Ein bewusster Umgang mit PSA sollte daher fest verankert werden – zum Beispiel durch:

- klare Empfehlungen oder Regeln zur verpflichtenden Nutzung,
- aktive Kommunikation ihrer Wichtigkeit,
- Integration des Themas in Übungs- und Trainingseinheiten über die Übungsleitungen.

Vorleben statt nur vorgeben

Sicherheit lebt vom Vorbild. Wenn Vorstand und Übungsleitungen Schutzausrüstung selbstverständlich thematisieren und nutzen, steigt auch die Akzeptanz bei den Teilnehmenden.
So entsteht eine Kultur der Verantwortung – und ein Verein, in dem Sport sicher und nachhaltig Freude macht.

Details

Autor:
Heike Arlt

zuletzt aktualisiert:
Januar 2026

Quelle:
Stiftung Sicherheit im Sport | Prävention von Sportunfällen, Sportverletzungen und Sportschäden