



## Sportabzeichen ohne gesundheitliches Risiko

### Merkblatt des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen für Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Deutschen Sportabzeichen

Stand: 2023

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. **Bei einem Alter über 60 Jahren empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention in jedem Fall eine sportärztliche Untersuchung.**

(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 für Sportanfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen<sup>1</sup>

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

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“ und mit einem wohlmeinenden Blick auf Sie selbst.

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

Haben Sie eine oder mehrere Fragen mit „Ja“ beantwortet, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen, bevor Sie körperlich/sportlich aktiv werden. Berichten Sie Ihrem Arzt über den Gesundheitsfragebogen und darüber, welche Fragen Sie mit „Ja“ beantwortet haben.

<sup>1</sup> **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



Warten Sie mit der Aufnahme der körperlichen/sportlichen Aktivität auch,

1. wenn Sie sich wegen einer vorübergehenden Erkrankung, wie z.B. Erkältung oder Fieber, nicht gut fühlen. Warten Sie, bis es Ihnen wieder besser geht.
2. wenn Sie vermutlich oder sicher schwanger sind. Stimmen Sie sich mit Ihrem Arzt ab, bevor Sie aktiv werden.

Bitte beachten Sie Änderungen Ihres Gesundheitszustandes. Wenn sich Ihr Gesundheitszustand ändert, so dass Sie irgendeine der obigen Fragen mit „Ja“ beantworten müssten, informieren Sie Ihren\* Ihre Übungsleiter\*in/Trainer\*in und suchen Sie einen Arzt bzw. eine Ärztin auf.

Schmerzen während des Trainings, z.B. im Brustkorb oder in Gelenken, sind Hinweise des Körpers auf eine Funktionsstörung. Sie sollten ärztlich abgeklärt werden. Schmerzmittel sind keine Lösung.