

Bern, 21. Oktober 2025

Absender	Medienstelle der BFU
Telefon	+41 31 390 21 21
E-Mail	medien@bfu.ch
Informationen	bfu.ch/medien

Medienmitteilung

Weniger Verletzungen im Spilsport BFU und Swiss Olympic stärken die Prävention in Sportvereinen

In der Schweiz verletzen sich jedes Jahr 430 000 Personen beim Sport. Mit dem neuen E-Learning-Modul von BFU und Swiss Olympic können Sportvereine die Unfallprävention nun gezielt verankern. Das Ziel: Sportlerinnen und Sportler bleiben langfristig gesund und können erfolgreich trainieren; denn jede Verletzung trifft die verletzte Person und das ganze Team hart.

Sportverletzungen sind im Spilsport oft auf fehlendes Aufwärmen, Überbelastung, mangelnde Koordination oder Fouls zurückzuführen. Sie belasten die Betroffenen und die Teams, da während der Genesung die Fitness leidet und die Teams ohne die Verletzten auskommen müssen. Jedes Jahr verletzen sich 430 000 Personen beim Sport, mehr als 15 000 davon schwer. Über 3 Milliarden Franken betragen die materiellen Kosten von Sportunfällen.

Deshalb haben die BFU und Swiss Olympic ein kostenloses E-Learning-Modul entwickelt. Es ermöglicht den Sportvereinen, die eigenen Trainingsstrukturen zu analysieren. So können sie Risikofaktoren für Unfälle identifizieren und geeignete Massnahmen zu ihrer Reduzierung zu ergreifen.

Präventionsansätze für einen sicheren Sport

Zu den wirkungsvollsten Massnahmen zum Schutz vor Verletzungen beim Sport gehört ein strukturiertes Aufwärmen. Trainerinnen und Trainer spielen deshalb eine zentrale Rolle bei der Unfallverhütung; das neue Ausbildungsmodul richtet sich speziell an sie.

Um die jeweils am stärksten gefährdeten Körperteile optimal auf die Belastung vorzubereiten, ist es beim Training wichtig, sportartenspezifische Übungen durchzuführen. Beim Fussball müssen beispielsweise speziell die Knie, beim Handball die Hände und Finger und bei allen Ballsportarten die Fussgelenke und die Beinmuskulatur gut aufgewärmt werden. Zum Schutz vor Verletzungen gehören auch die richtige Schutzausrüstung und das Fördern von Fairplay. Auch hier tragen die Trainerinnen und Trainer eine besondere Verantwortung: Sie gestalten nicht nur das Training, sondern prägen mit ihrem Verhalten auch die Sicherheitskultur im Verein.

Struktur schafft Sicherheit

Unfallprävention hört aber nicht beim Training auf. Sie muss im Verein verankert werden, um eine nachhaltige Förderung von unfallfreiem Sport sicherzustellen. Das E-Learning-Modul zeigt, wie im

Die BFU macht Menschen sicher. Als Kompetenzzentrum forscht und berät sie, damit in der Schweiz weniger folgenschwere Unfälle passieren – im Strassenverkehr, zu Hause, in der Freizeit und beim Sport. Für diese Aufgaben hat die BFU seit 1938 einen öffentlichen Auftrag.

Verein die nötige Koordination, Schulung und Kommunikation verankert werden kann. So bleibt das Thema präsent – vom Einsteigertraining bis zum Wettkampf. Das E-Learning-Modul ist ein einfaches Hilfsmittel für die Unfallprävention im Vereinsalltag. Letztlich bedeuten weniger Verletzungen im Verein mehr Gesundheit und Kontinuität – und damit mehr Spass und Erfolg im Sport.