

Gesundheit
im
Sportverein

Zusammengestellt von:

Helmut Siemen
Stuven 11
25572 St. Margarethen

Inhaltsangabe

Prävention durch Sport	3
Risiken vorbeugen	3
Gesunderhaltung	4
Vereinstest 1 - Prävention	5
Suchtprävention	5
Vereinstest 2 - Suchtprävention	7
Doping	7
Vereinstest 3 - Anti - Doping	8
Ernährung	8
Vereinstest 4 - Ernährung	8
Hygiene	8
Vereinstest 5 - Hygiene	9
Erste Hilfe	9
Vereinstest 6 - Erste Hilfe	10

Sportliche Betätigung alleine trägt nicht zur Gesundheit bei. Wichtig sind auch folgende Punkte, die jeder Sportverein berücksichtigen sollte.

Prävention durch Sport

Vorschulkinder haben im Durchschnitt immer häufiger Probleme, einfache motorische Aufgaben zu lösen, wie z. B. auf einem Bein stehen, Balancieren, Springen oder Rückwärtsgehen. Diese **motorischen Defizite** erklären sich aus einem zunehmenden Bewegungsmangel im Kindes- und Jugendalter. Folge ist nicht nur eine langfristige und mühsam zu korrigierende motorische Unterentwicklung im Erwachsenenalter, sondern auch eine unterentwickelte Stütz musculatur, die das Risiko von Rückenbeschwerden und Haltungsehlern im Alter erhöht.

Der Bewegungsmangel ist nicht auf einen abnehmenden **Bewegungsdrang** zurückzuführen. Im Gegenteil ist davon auszugehen, dass der Drang unverändert ist, jedoch die Bewegungsangebote im Alltag von Kindern und Jugendlichen weniger werden. Hier haben Sportvereine und Schulen eine wichtige Funktion. Mit ihren Sportangeboten für Kinder und Jugendliche wirken sie diesem gesundheitsgefährdenden Trend entgegen. Sie geben Kindern Möglichkeiten, ihren Bewegungsdrang auszuleben. So werden Bewegungserfahrungen bei Kindern und Jugendlichen ermöglicht und gezielt gefördert, was für deren gesundheitliche Entwicklung von großer Bedeutung ist.

Risiken vorbeugen

Um die *Gesundheit* beim Sport zu erhalten, ist die **Vorbeugung von Gefahren** sehr wichtig. Schutz vor Gefahren und Risiken macht der Gesetzgeber zur Pflicht für die beaufsichtigende Person. Lässt sich beispielsweise die Gefahr eines möglichen Sturzes durch Matten einfach reduzieren, so gibt es auch Gefahrenquellen, die für BetreuerInnen und SportlerInnen weitaus schwieriger zu erkennen sind.

Simone hat mit Trampolinspringen im Sportverein begonnen. Als sie ihr neues Hobby entdeckte, hat sich ihre Mutter sehr darüber gefreut. Etwas Sorge regte sich jedoch in Simones Mutter. „Was, wenn Simones zarter Körper die Belastungen nicht verkraftet?!“ Diese Sorge legte sich rasch. In dem Anmeldeformular empfahl der Sportverein eine sportärztliche Vorsorgeuntersuchung, bevor eine Sportart regelmäßig ausgeübt wird. Der Sportarzt hatte bei Simone keine Bedenken für das Trampolinspringen. So konnte Simones Mutter ihre Tochter mit einem sicheren Gefühl anmelden.

Die Sorge von Simones Mutter ist nicht ganz unberechtigt. Sport ist erst dann gesundheitsfördernd, wenn die Sporttreibenden die physiologischen Voraussetzungen für die Sportart mitbringen. Hätte Simone Probleme im Lendenwirbelbereich, könnten diese durch das Trampolinspringen verschärft werden. **Sportärztliche Vorsorgeuntersuchungen** schützen vor solchen Szenarien. Sportverein wie ÜbungsleiterInnen sichern sich auf diese Weise ab, dass ihr Sportangebot nicht die Gesundheit der Sporttreibenden gefährdet. So sorgen sie verantwortungsbewusst für die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen. Und dies wissen auch besorgte Eltern zu schätzen.

Gesunderhaltung

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen schützen nicht nur im Leistungssport die Gesundheit. Bei Sportarten mit einseitiger Belastung, wie z. B. Tennis oder Kugelstoßen, können **körperliche Disbalancen** entstehen. Die Muskulatur zwischen rechter und linker Körperhälfte ist dann unterschiedlich stark entwickelt, was zu Haltungstörungen und Rückenproblemen führen kann. Werden solche Entwicklungen durch regelmäßige sportärztliche Untersuchungen frühzeitig erkannt, kann diesen im Training gezielt entgegengewirkt werden, z. B. durch die gezielte Kräftigung der schwächeren Körperhälfte. Wichtig ist jedoch, dass solche Probleme frühzeitig er-

kannt werden. Vereine können beispielsweise Mitgliedern eine **Sportberatung** durch diplomierte Fachkräfte anbieten, um das richtige Angebot für die Gesunderhaltung auszuwählen und Ergebnisse der Vorsorgeuntersuchung zu berücksichtigen.

Neben den sportärztlichen Vorsorgeuntersuchungen kann der Sportverein sich für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen engagieren, in dem er hilft, **Kontakte zu kompetenten GesundheitsexpertenInnen** aus Medizin, Krankengymnastik und Rehabilitation zu vermitteln. Wer erst gesundheitliche Probleme hat, ist seinem Sportverein für eine Empfehlung sehr dankbar und weiß sich dort in guten Händen. Auch die empfohlenen **GesundheitsexpertenInnen** sind dann eher bereit, Vereins-Flyer in ihren Praxen auszulegen und sich für Angebote des Vereins ehrenamtlich oder kostengünstig zu engagieren.

Zudem kann der Sportverein gesundheitsorientierte **Veranstaltungen oder Workshops**, wie etwa Rückenschule, Funktionsgymnastik oder Herzsport anbieten. Mit entsprechend ausgebildeten ÜbungsleiterInnen können diese ein Gütesiegel erhalten, mit dem der Verein für die Angebote werben kann. Nicht selten werden Kursgebühren von den Krankenkassen bezuschusst. Generell sollte hier die Kooperation mit Krankenkassen und **GesundheitsexpertenInnen** gesucht werden: Manchmal können sie auch für Angebote des Vereins werben oder ReferentenInnen zur Verfügung stellen.

Vereinstest 1 - Prävention

- Achten ÜbungsleiterInnen und BetreuerInnen darauf, das Unfallrisiko durch vorbeugende Maßnahmen zu minimieren?
 - Werden Kinder und Jugendliche auf Gefahren hingewiesen?
 - Werden Gefahrenstellen abgesichert, z. B. eine Geräteübung durch Matten?
- Werden Kindern und Jugendlichen sportärztliche Vorsorgeuntersuchungen empfohlen?

- Wird auf dem Eintrittsformular, das die Erziehungsberechtigten unterschreiben müssen, eine sportärztliche Vorsorgeuntersuchung empfohlen und diese Empfehlung begründet?
- Werden Kinder und Jugendliche von den ÜbungsleiterInnen zu regelmäßigen sportärztlichen Untersuchungen motiviert?
- Werden kostenlose sportärztliche Untersuchungen angeboten?
- Bei Sportarten mit einseitiger Belastung, wie z. B. Tennis oder Kugelstoßen, können körperliche Disbalancen entstehen. Werden im Training frühzeitig sportartbedingte einseitige Belastungen ausgeglichen?
- Welche gesundheitsorientierte Unterstützung bietet der Sportverein seinen Mitgliedern?
 - Werden Mitglieder bei der Wahl des Sportangebots vom Verein beraten, z. B. durch diplomierte Fachkräfte?
 - Gibt es gesundheitsorientierte Veranstaltungen, Kurse oder Workshops im Verein (Herzsport, Rückenschule, Funktionsgymnastik)?
 - Sind die ÜbungsleiterInnen so ausgebildet, dass mit einem Gütesiegel für diese Veranstaltungen geworben werden kann?
 - Wird mit GesundheitsexpertenInnen der Krankenkassen kooperiert?
- Gibt der Sportverein Kindern, Jugendlichen und Eltern von Mitgliedern Hilfestellung bei der Vermittlung von GesundheitsexpertenInnen?

Suchtprävention

Alkohol, Nikotin und Tabletten gehören zu den meist verbreitetsten Drogen. Da diese Mittel auch Jugendlichen nicht verborgen bleiben - sei es durch Werbung, im Vereinsheim, auf Feiern oder in der Öffentlichkeit - ist es notwendig, sie **stark gegen den Missbrauch von Suchtmitteln** zu machen.

Sicherlich kann der Sport in Vereinen allein die Suchtprobleme nicht

verhindern. Aber Sportvereine können einen wichtigen Beitrag zur **positiven Persönlichkeitsentwicklung** der Kinder und Jugendlichen leisten und den Weg zu einem verantwortungsbewussten, selbstbestimmten und unabhängigen Leben ohne Suchtmittelmissbrauch unterstützen. Kindern und Jugendlichen dabei nur aufzuzeigen, was sie nicht dürfen, ist sicherlich nicht ausreichend. Hier bedarf es in der Jugendarbeit einerseits einer umfassenderen Aufklärung über Sucht und Drogen, andererseits einer Stärkung der Persönlichkeiten von Kindern und Jugendlichen.

Zur **Aufklärung** zählt, Kinder und Jugendliche über Risiken und Folgen von legalen und illegalen Drogen zu informieren. Örtliche Drogenberatungsstellen bieten Informationen und ehrenamtliche Strukturen an, die hierzu genutzt werden können.

Eine theoretische Aufklärung allein ist nicht ausreichend. Früher oder später erleben Jugendliche im Verein, wie ältere Mitglieder Alkohol und Nikotin konsumieren. Hier sollte einerseits der Gebrauch von Drogen im Verein reduziert werden, etwa in der Bewirtschaftung durch rauchfreie Zonen oder dadurch, dass alkoholfreie Getränke deutlich günstiger abgegeben werden als Alkoholische. Aber vor allem bedeutet Aufklärung, mit Kindern und Jugendlichen über Drogen und Sucht zu sprechen und Einsichten zu vermitteln. In den konkreten Situationen gilt es, über Risiken und Folgen von Drogen aufzuklären und von Klischees zu befreien: Alkohol mindert stark die positive Wirkung von Training und ist bei Problemen keine wirkliche Hilfe. Rauchen reduziert die Sauerstoffversorgung des Organismus und schädigt die Lungen langfristig schwer.

Damit die Aufklärung von ÜbungsleiterInnen und BetreuerInnen für Kinder und Jugendliche überzeugend wirkt, ist es wichtig, dass die ÜbungsleiterInnen ihre Position zu Sucht und Drogen auch gegenüber erwachsenen Vereinsmitgliedern deutlich machen. Trifft sich etwa die Herrenmannschaft während des Jugendtrainings bereits zum Biertrinken, sollten die Übungsleiter/innen auch den Erwachsenen klare Grenzen aufzeigen und sie auf ihre Verantwortung

hinweisen. Denn es ist eine **Doppelmoral**, wenn Jugendlichen vom Konsum abgeraten wird, während Erwachsenen gestattet ist, vor deren Augen sich ihrer Trinkrituale zu erfreuen.

Neben der Aufklärung kann der Verein durch seine Jugendarbeit Kinder und Jugendliche als **Persönlichkeiten stark gegen Sucht und Drogen machen**. Einerseits bietet der Sport als Freizeitbeschäftigung selbst eine sinnvolle Alternative zu Sucht und Drogen.

Andererseits machen Heranwachsende im Sport vielfältige Erlebnisse und Erfahrungen, die ihrer Entwicklung förderlich sein können. Sie lernen mit schwierigen Situationen im Leben umzugehen. Werden Selbstvertrauen, Spaß und Freude, Durchsetzungsvermögen und Leistungswille im und durch den Sport vermittelt, so entwickeln sich Kinder und Jugendliche zu starken Persönlichkeiten. Gleiches kann für die allgemeine Jugendarbeit im Verein gelten, wenn auf Mitbestimmung und Mitverantwortung gesetzt wird.

Offene **sportpraktische Aktivitäten** (z. B. einen Erlebnisparkours mit Springseil, Paarlauf, Sackhüpfen und weiteren Stationen) bieten für Sportvereine eine große Chance, ihren Teil zur Suchtprävention öffentlich beizutragen. Kinder erleben Bewegungsspaß und Selbstvertrauen durch kleine Erfolge. Dies macht Kinder stark, denn das Erlebte kann ihnen als sinnvolle Alternative gegenüber Sucht und Drogen dienen. Getreu dem olympischen Gedanken wurde kein Gewinner ermittelt. Somit erlebten die Kinder im Gegensatz zur schulischen Konkurrenz ein Miteinander.

Sehen Mädchen und Jungen in ihren BetreuerInnen eine **Bezugsperson**, mit der sie sich persönlich über das Thema Drogen



austauschen können, so finden sie hier in konkreten Situationen Unterstützung. Das Thema sollte also nicht tabuisiert werden - denn dann sprechen es die Kinder und Jugendlichen auch nicht an, wenn es ihnen auf der Seele liegt. Stattdessen hilft ihnen ein offenes Ohr und das Gespräch in der eigenen Auseinandersetzung mit dem Thema.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist direkter **Ansprechpartner für Sportvereine**. Für alle Multiplikatoren im Sport werden Fortbildungen zum Thema „Chancen und Möglichkeiten der Suchtprävention im Sport“ angeboten. Nutzen ÜbungsleiterInnen diese Angebote, sind sie noch besser ausgebildet und gehen im Hinblick auf Suchtprävention verantwortungsbewusster mit Kindern und Jugendlichen um.

Vereinstest 2 - Suchtprävention

- Ist der öffentliche Konsum von Suchtmitteln im Verein eingeschränkt?
 - Gibt es in bewirtschafteten Räumen rauchfreie Zonen?
 - Sind alkoholfreie Getränke deutlich günstiger als Alkoholische?
 - Gibt es Situationen im Verein, in denen Erwachsene Suchtmittel während des Kinder- bzw. Jugendtrainings konsumieren?
 - Greifen hier ÜbungsleiterInnen, JugendleiterInnen konsequent ein und erhalten sie dabei von der Vereinsführung Rückendeckung?
- Wird über Suchtmittelmissbrauch aufgeklärt?
 - Werden Kinder und Jugendliche über Risiken und Folgen von Suchtmitteln wie Nikotin, Alkohol und Tabletten bzw. illegale Drogen informiert?
 - Wie wird aufgeklärt (z. B. Artikel in Vereinszeitung, Plakate, Infozettel, Veranstaltungen)?
 - Werden hierbei Informationen der örtlichen Drogenberatungsstellen genutzt oder mit diesen kooperiert?

- Werden Heranwachsende über die Folgen von Suchtmitteln für ihre sportliche Entwicklung informiert?
- Wird das Thema „Sucht und Drogen“ in der Jugendarbeit diskutiert?
- Können Mädchen und Jungen mit BetreuerInnen über Sucht und Drogen sprechen?
- Stärkt die Jugendarbeit die Entwicklung der Persönlichkeit von Heranwachsenden?
 - Fördern die Angebote der Jugendarbeit bei den Heranwachsenden Körpererfahrung, Selbstbewusstsein und Durchsetzungsvermögen?
 - Können Heranwachsende im Verein mitbestimmen und mitverantworten?
 - Werden sie an diese Aufgaben herangeführt?
 - Bietet der Verein offene sportpraktische Aktivitäten für Kinder und Jugendliche an, in denen sie Bewegungsspaß und Miteinander erleben können?
 - Welche und wie oft?
 - Hat der Verein Kontakt zur Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung?
 - Werden Informationen von dort im Verein weitergegeben?
 - Wie viele ÜbungsleiterInnen und JugendleiterInnen haben Fortbildungen zum Thema „Suchtprävention und Sport“ besucht?
 - Unterstützt der Verein ÜbungsleiterInnen und JugendleiterInnen organisatorisch und finanziell bei solchen Fortbildungen?

Doping

Spätestens seit der kanadische Leichtathlet Ben Johnson bei der Olympiade in Seoul 1988 des Dopings überführt wurde, ist Doping zu einem öffentlichen Thema geworden. Das **Dopingproblem** ist

aber nicht nur ein Problem des Hochleistungssport: Nach einer Untersuchung von 1999 sollen zwischen 200.000 und 300.000 SportlerInnen vor allem im Bodybuildingbereich Dopingmittel nehmen. Das zentrale Problem des Dopings ist, dass SportlerInnen durch Dopingmittel die **Chancengleichheit auf Kosten ihrer Gesundheit** verzerren. Kurzfristig locken Vorteile im Wettkampf. Mittel- und langfristig schaden sie jedoch meist massiv ihrer Gesundheit. Stärkere Kontrollen von LeistungssportlernInnen ist sicherlich eine berechnete Forderung, die abschreckt. Doch verantwortungsbewusste Jugendarbeit hat zum Ziel, Mädchen und Jungen stark gegen Doping zu machen. Um dies zu erreichen, fördert eine verantwortungsbewusste Jugendarbeit die Körpererfahrung, Persönlichkeitsentwicklung und das Selbstbewusstsein von Kindern und Jugendlichen. Dies kann durch Sportangebote, Mitbestimmung und Mitverantwortung von Jugendlichen im Sportverein realisiert werden. Neben einer **starken Persönlichkeit** schützt SportlerInnen gegen Doping eine verinnerlichte Überzeugung von Fairness. Dazu gehört, Heranwachsenden den Gedanken des **Fairplay** zu vermitteln und sie in Konfliktsituationen zu fairem Verhalten zu ermutigen. Etwa in Wettkampfsituationen, in denen unerlaubte Verhaltensweisen mit eigenen Vorteilen locken - aber eben gegen das Fairplay verstoßen. Wichtig ist, nicht ausschließlich durch Abschreckung und Sanktionen zu überzeugen, sondern durch den Gedanken der Chancengleichheit: Sport macht nur Sinn und Spaß, wenn sich die SportlerInnen an gemeinsame Regeln halten, die für alle gelten und niemanden bevorteilen.

Vereinstest 3 - Anti - Doping

- Werden Heranwachsende im Verein über die Risiken und Folgen des Dopings informiert?
- Wie ernst wird der Gedanke des „Fairplay“ im Verein genommen?
 - Wie wird bei Erwachsenen im Verein mit Verstößen gegen die Fairness umgegangen (geduldet oder sanktioniert)?

- „Fairplay“ beinhaltet auch Spannungen, mit denen SportlerInnen umzugehen haben, etwa der Verlockung von kurzfristigen Vorteilen zugunsten des Fairplays zu widerstehen. Wird über solche Spannungen in den Gruppen gesprochen? Werden Heranwachsende im Umgang mit diesen unterstützt?

Ernährung

„Man ist, was man isst.“ Die „richtige“ Ernährung ist für die Erhaltung der Gesundheit genauso von Bedeutung wie zur Unterstützung einer optimalen (leistungs-) sportlichen Entwicklung. Ob nun Chips, isotonisches Getränk oder Power-Riegel - die Ernährung von Kindern und Jugendlichen beim Sport ist oft bereits mehr durch die Werbung als durch gesundheitliche Kriterien bestimmt. Diese Produkte enthalten jedoch meist zu viel Fett und Zucker. Schon von daher ist eine Apfelschorle besser als ein zuckerreiches, nur so genanntes „Sportgetränk“. Aus Unwissenheit oder gar im Glauben, seinem Körper etwas Gutes zu tun, ernähren sich Kinder und Jugendliche oft unausgewogen und ungesund. Zunehmende Übergewichtigkeit, schlechte Zähne oder körperliche Mangelerscheinungen sind nur einige der Folgen. Durch Aufklärung und **Ernährungstipps** können die Engagierten die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen nachhaltig schützen. BetreuerInnen können Kinder bei der Wahl ihrer Sportgetränke beraten und sollten auf Freizeiten für eine ausgewogene und leckere Beispieler Ernährung sorgen.

Vereinstest 4 - Ernährung

- Werden Kinder und Jugendliche im Verein allgemein über Ernährung beraten? Wen können sie bei Interesse ansprechen?
 - Wird Kindern und Jugendlichen im Verein ein zuckerarmes/-freies Sportgetränk empfohlen, wie z. B. Apfelsaftschorle?

- Bekommen Kinder und Jugendliche bzw. deren Eltern Tipps für eine sinnvolle Wettkampf- und Turnierverpflegung?
- Wird auf Veranstaltungen, auf denen Kinder und Jugendliche verpflegt werden, auf eine ausgewogene Ernährung geachtet?

Hygiene

Hygiene ist eine wichtige Grundlage von Gesundheit. Dies gilt auch für Kinder und Jugendliche. Sie kennen zwar hygienische Maßnahmen wie Duschen, Waschen, Zähneputzen und Kleidung wechseln - nur haben sie diese nicht immer verinnerlicht. Kinder finden es oft nicht schlimm, auf einer Freizeit eine Woche ohne Wasserkontakt und in der gleichen Kleidung zu verbringen. Sie müssen „erinnert“ werden. Scheuen Kinder auf einer Ferienfreizeit die Dusche, so kann beispielsweise durch Schwimmbadbesuche eine gewisse hygienische Grundversorgung gewährleistet werden. Die **Erziehung zur Körperhygiene**, ob beim Sport oder bei überfachlichen Aktivitäten, ist ein Qualitätsmerkmal für gesundheitsorientierte und verantwortungsbewusste Jugendarbeit.

Da Jugendliche auch sexuell heranreifen, sollte in Zeiten von Aids und anderen Geschlechtskrankheiten die **Aufklärung** über den Schutz vor solchen Infektionen zur Hygieneerziehung zählen. Das Thema „Kondom“ sollte also nicht tabuisiert werden. Die Aufklärungsarbeit kann der Sportverein beispielsweise durch den Verkauf von Kondomen in Automaten ergänzen und so Schutz anbieten.

Ein weiteres Problem ist die Sauberkeit von Vereinseigenen- und Einrichtungen in öffentlicher Trägerschaft (Stadt, Schulverband etc.). Entgegen öffentlichen Einrichtungen liegt bei vereinseigenen Einrichtungen die Verantwortung beim Verein. In beiden Fällen sollte keineswegs bei der Sauberkeit gespart werden.

Vereinstest 5 -Hygiene

- Achten BetreuerInnen und ÜbungsleiterInnen im Sportbetrieb

auf die Hygiene der Kinder und Jugendlichen (z. B. Duschen, Waschen, Kleidungswechsel)?

- Informiert der Verein Kinder, Jugendliche und deren Eltern über die Bedeutung von Hygiene?
- Sind die Dusch- und Waschräume während des Trainings/ Wettkampfes aufgeschlossen?
- Gibt es für beide Geschlechter getrennte Wasch-/Duschmöglichkeiten?
- Werden Eltern informiert, wenn ihre Kinder nach dem Sport sich nicht durch den/die ÜbungsleiterIn zur Hygiene motivieren lassen?
- Achten BetreuerInnen bei Vereinsfahrten und mehrtägigen Ausflügen auf die Hygiene bei den Kindern und Jugendlichen?
 - Wird vor Fahrten bei der Packliste auf Utensilien zur Hygiene hingewiesen (Handtuch, Seife, Shampoo, Zahnbürste und -paste, Kleidung zum Wechseln)?
 - Wird auf Vereinsfahrten morgens und abends an´s Zähneputzen erinnert und hierfür Zeit eingeplant?
 - Wird an Waschen/Duschen erinnert?
 - Werden Alternativen ergriffen, wenn die Hygiene zu kurz kommt (z. B. Schwimmbadbesuche)?
- Finden Heranwachsende beim Thema „Sexualhygiene“ im Verein Rat und aufklärerische Unterstützung?
 - Bietet der Verein durch den Verkauf von Kondomen (etwa in Automaten) Schutz an?

Erste Hilfe

Ein gewisses Risiko ist bei Sport und Freizeit nicht auszuschließen. Wenn etwas passiert, kann Unwissenheit den/die Verletzte/n massiv gefährden. Deshalb ist es sehr wichtig, dass die Betreuenden wissen, wie sie in solchen Situationen reagieren müssen. Eine vernünftige Einschätzung der Situation und die richtige Erstversorgung mindern

die Ausmaße von Sport- und Freizeitverletzungen erheblich. Wichtig ist, dass die Sport- und Freizeitstätten mit entsprechenden „Erste-Hilfe-Kästen“ für den Notfall ausgerüstet sind. Auch sollte gewährleistet sein, schnell Hilfe holen zu können, z. B. über Telefon oder Handy. In Erste-Hilfe-Ausbildungen, die für ÜbungsleiterInnen und JugendleiterInnen Bedingung zum Lizenzerwerb sind, lernen Betreuende die wichtigsten Grundlagen für sicheres Handeln in Notfällen und bei Verletzungen. Wissen die Eltern von der Kompetenz der Betreuenden, so wissen sie ihre Kinder in sicheren Händen - selbst wenn etwas passiert. Eigene Veranstaltungen zu Sportverletzungen, die in regelmäßigen Abständen durchgeführt werden sollten, sichern das Handeln im Notfall nicht nur bei den Betreuenden, sondern auch bei den SportlernInnen selbst.

Die Versorgung von Verletzten sollte sich auf das Notwendigste beschränken und die Endversorgung dem Arzt bzw. dem Rettungswagen-Personal überlassen werden.

Um auf Fahrten und Ausflügen Unfällen vorzubeugen und im Notfall schnell Hilfe zu gewährleisten, sollten hier **Regeln** vereinbart und eingehalten werden, auf die bereits auf der Anmeldung verwiesen wird. Kinder und Jugendliche, die sich vom beaufsichtigten Ort fortbewegen möchten, um etwa bei einem Zeltlager in einer nahe gelegenen Ortschaft einzukaufen, dürfen dieses nur nach Abmeldung in Dreiergruppen und wenn möglich mit einem Handy für Notfälle verlassen.

BetreuerInnen sollten sich vor Beginn einer Maßnahme von den Eltern bestätigen lassen, ob die zu beaufsichtigenden Kinder und Jugendlichen unter Allergien leiden oder regelmäßig Medikamente einnehmen müssen, um darauf entsprechend Rücksicht nehmen zu können. Grundsätzlich sollten ÜbungsleiterInnen und JugendleiterInnen niemals ohne ärztliche Anweisung Medikamente ausgeben, selbst wenn es scheinbar „harmlose“ Kopfschmerztabletten sind.

Auf eigenen Turnieren und Sportveranstaltungen sollte für einen Krankenraum zur Versorgung von Verletzten sowie ausgebildete Sa-

nitäter vor Ort gesorgt sein. Zudem ist das Sportgerät regelmäßig zu überprüfen, um hier Unfallgefahren auszuschließen.

Auch auf **Freizeiten** kann es zu Unfällen und Verletzungen kommen. „Glück im Unglück“ hat, wer hier die entsprechenden Vorkehrungen getroffen hat. Wer Heranwachsende betreut, sollte einen Erste-Hilfe-Schein haben. Zudem sollte es auf Freizeiten einen festen Krankenraum geben, in dem Verletzungen und Verletzte vor Ort behandelt werden können. Erkrankt ein/e TeilnehmerIn auf einer Fahrt an einer ansteckenden Krankheit, so kann dieser Raum auch als Isolierzimmer dienen und die Gruppe vor Infektionen schützen. Bei Veranstaltungen - gerade außerhalb eines Camps oder Zeltlagers - ist ein Fahrzeug in der Nähe bereitzuhalten, damit die/der Verletzte zu einem Arzt gefahren werden kann. In schwereren Fällen sollte ein Notruf per Handy möglich sein und der Transport einem Notarzt- bzw. Rettungswagen überlassen werden.

Vereinstest 6 - Erste Hilfe

- Können BetreuerInnen von Kindern und Jugendlichen im Sportverein im Notfall Erste Hilfe leisten?
 - Wie viele BetreuerInnen haben einen gültigen „großen“ Erste-Hilfe-Schein?
 - Ist in jeder betreuten Gruppe ein/e ausgebildete/r ErsthelferIn?
- Sind die Sportstätten und Orte für den Notfall gerüstet?
 - Ist für Notfälle ein Erste-Hilfe-Kasten vor Ort und zugänglich? Ist der Standort durch ein Hinweisschild gekennzeichnet?
 - Ist es BetreuernInnen der verschiedenen Kinder- und Jugendgruppen möglich, schnell und leicht Hilfe zu holen (Telefon, Handy)?
 - Hängen Telefonlisten aus, aus denen lokale Notrufnummern und Anschriften der Ärzte hervorgehen und stehen sie den BetreuernInnen zur Verfügung?

- Hängen aktuelle Notfallpläne der Ärzte aus oder stehen diese zur Verfügung?
- Qualifizieren sich BetreuerInnen und ÜbungsleiterInnen regelmäßig in Fragen der Ersten Hilfe und der Vermeidung von Sportverletzungen?
 - Informiert der Verein BetreuerInnen und ÜbungsleiterInnen über solche Fortbildungsangebote?
 - Bietet der Verein hierzu selbst Seminare für BetreuerInnen, ÜbungsleiterInnen und junge SportlerInnen an?
- Sind Freizeiten, Fahrten etc. für den Notfall gerüstet?
 - Gibt es bei Zeltlagern oder Fahrten einen festen Krankenraum, in dem Verletzte vor Ort behandelt werden können?
 - Wird bei Veranstaltungen - gerade außerhalb eines Camps oder Zeltlagers - darauf geachtet, dass ein Fahrzeug in der Nähe bereitgehalten wird, mit dem bei geringeren Verletzungen zur ärztlichen Versorgung gefahren werden kann?
 - Wird darauf geachtet, dass sich Kinder und Jugendliche nur in Dreiergruppen bewegen und wenn möglich ein Handy für Notfälle dabei haben?
 - Werden bei der Anmeldung von den Erziehungsberechtigten Allergien, Medikamente, gesundheitliche Besonderheiten etc. der Teilnehmenden abgefragt?
 - Achten die Betreuenden darauf, keine Medikamente ohne ärztliche Anordnung auszugeben?
- Sind Sportveranstaltungen und Turniere für den Notfall gerüstet?
 - Ist für einen Krankenraum gesorgt?
 - Ist ausgebildetes Sanitätspersonal vor Ort?

Notizen:

