

Informationsschreiben für die Durchführung von Sportkursen im Hochschulsport

Liebe Übungsleiterin, liebe Übungsleiter im Hochschulsport der TU Clausthal,

die folgenden Informationen sollen helfen, einen sicheren und erfolgreichen Hochschulsport für die Angehörigen der TU Clausthal und für angemeldete Gäste zu organisieren. Als ÜbungsleiterIn hast Du eine große Verantwortung gegenüber den Teilnehmenden. Die folgenden Hinweise sollen dir helfen, dieser Verantwortung gerecht zu werden.

Planung

Bereits bei der Planung des Sportkurses müssen Sicherheitsaspekte berücksichtigt werden. Dazu sollte die Ausstattung der Sportstätte, das motorische Leistungsvermögen der Teilnehmenden, die Gruppengröße und –zusammensetzung berücksichtigt werden.

Aufsichtsführung allgemein

Die Aufsichtsführung muss sich an der Lerngruppe, insbesondere an der Verlässlichkeit der Teilnehmenden, orientieren. Wichtig ist, die Teilnehmenden während des Sportbetriebes möglichst gut im Blick zu haben. Die Teilnehmenden sollen darin bestärkt werden, selbst auf ihre Sicherheit und die der anderen Teilnehmenden zu achten.

Teilnehmer/innen

In einigen Sportarten muss auf geeignete Sportkleidung geachtet werden. Brillenträger sollten eine sportgerechte Brille beziehungsweise Kontaktlinsen benutzen.

Teilnehmende dürfen nicht durch Armbanduhren, Schmuck oder Piercings gefährdet werden.

Auch lange Finger-/Fußnägel und offen getragene lange Haare können bei einigen Sportarten Gefährdungen hervorrufen (gegebenenfalls kürzen beziehungsweise zusammenbinden lassen).

Umgang mit Sportgeräten und Halleneinrichtungen

Bei der Bedienung elektrisch betriebene Halleneinrichtungen (zum Beispiel Trennvorhänge) dürfen Teilnehmer/innen nicht gefährdet werden.

Sportgeräte dürfen nur bestimmungsgemäß eingesetzt werden. Informationen sind ggf. bei den Hausmeistern oder den für die Sportart zuständigen SportlehrerInnen einzuholen.

Mobile Tore (Fußball, Handball etc.) müssen – auch wenn sie nicht genutzt werden – gegen Umkippen gesichert werden.

Der Geräteauf- und -abbau muss durch die Übungsleitung beaufsichtigt werden. Komplizierte Aufbauten (z.B. Trampolin.) sind mit den TeilnehmerInnen entsprechend zu üben.

Mängel an Sportgeräten sind den Hausmeistern und/oder den SportlehrerInnen zu melden. Diese Geräte dürfen selbstverständlich nicht weiter genutzt werden, ggf. sind sie gegen irrtümliche oder absichtliche Benutzung zu sichern.

Ungenutzte Sportgeräte (insbesondere Bälle) und sonstige Gegenstände müssen von den Sportflächen entfernen werden.

Nach Beendigung des Sportbetriebs sind die genutzten Geräte geordnet zurückzustellen. Sofern vorhanden, ist der Stellplan zu beachten. Falls notwendig, müssen Geräte gegen Umkippen oder Herunterfallen gesichert werden. Geräteraumtore sind in der Regel während des Sportbetriebs zu schließen.

Persönliche Schutzausrüstungen

Bei einigen Sportarten ist es wichtig, die Teilnehmenden über die erforderlichen persönlichen Schutzausrüstungen zu informieren und sie hinsichtlich ihrer Handhabung, ihrer Überprüfung und der notwendigen Hygienemaßnahmen zu unterweisen. Das Sporttreiben ist nur mit der erforderlichen persönlichen Schutzausrüstung erlaubt. Unsachgemäßes Tragen der Schutzausrüstung ist unverzüglich zu korrigieren.

ÜbungsleiterInnen müssen selbstverständlich die erforderlichen persönlichen Schutzausrüstungen tragen, wenn sie selbst am Sportgeschehen teilnehmen.

Informationsweitergabe

Bei Unfällen von Studierenden ist eine Unfallmeldung auf Formularen zu erstatten, die im Sekretariat des Sportinstituts erhältlich sind. Die Studierenden können sich auch telefonisch unter 72-7800 bei Frau Wallner melden. Unfallmeldungen von Bediensteten sind ausgefüllt im Sportinstitut einzureichen. Sie werden an die jeweilige Dienststelle weitergeleitet.

Über vorgefundene Sicherheitsmängel und aufgetretene Probleme (zum Beispiel undiszipliniertes Teilnehmerverhalten) müssen die zuständigen SportlehrerInnen und/oder das Sekretariat bzw. die Hausmeister informiert werden.

Erste Hilfe

Übungsleiterinnen und Übungsleiter im Hochschulsport müssen eine Ausbildung zum Ersthelfer/zur Ersthelferin absolviert haben. Die Ausbildung darf nicht länger als 2 Jahre zurückliegen.

Bei Unfällen, die während unseres Hochschulsportprogramms passieren, ist, wenn nötig, Erste Hilfe zu leisten, ggf. ist unverzüglich ein Rettungswagen anzufordern. Verunfallte müssen betreut werden. Die Notrufnummern von den hausinternen Telefonen lauten 110 und 112.

Es ist unbedingt notwendig, dass von Verunglückten, die während einer betreuten Kursstunde verunglückt sind, zeitnah eine Unfallmeldung ausgefüllt wird, sofern sie Hochschulangehörige sind. Die Unfallmeldebögen gibt es im Sekretariat des Sportinstituts.

Brandschutz

Im Gefahrfall müssen die Teilnehmenden sicher die Sportanlage verlassen können,

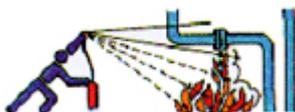
Fluchtwege sind freizuhalten. ÜbungsleiterInnen müssen über Flucht- und Rettungswege, Notausgänge, Feuerlöscheinrichtungen oder -geräte und deren Handhabung informiert sein.

Im Brandfall ist nach dem Grundsatz "Personenschutz geht vor Brandbekämpfung" zu verfahren.

Bei Löschversuchen bitte die folgenden Hinweise beachten:



Feuer in Windrichtung angreifen Flächenbrände vorn beginnend ablöschen



Aber: Tropf- und Fließbrände von oben nach unten löschen

Genügend Löscher auf einmal einsetzen, nicht nacheinander



Vorsicht vor Wiederentzündung



Eingesetzte Feuerlöscher nicht wieder aufhängen, Feuerlöscher neu füllen

lassen

Und nun wünschen wir ein unfallfreies Sporttreiben!

Dein Hochschulsportteam

Unfallschutzbelehrung und Hinweise zum Versicherungsschutz im Hochschulsport

Sicherheitsbelehrung

- jeder Übungsleiter soll eine angemessene ca. 10-minütige Erwärmung durchführen, in denen keine schnellkräftigen Bewegungen ausgeführt werden.
- Weiterhin soll das Leistungsvermögen der Teilnehmer bei der Gestaltung der von Trainingsintensität und Umfang berücksichtigt werden. Ggf. sind Pulsmesser zu nutzen.
- Die Übungsleiter haben eine Aufsichtspflicht, dazu gehören mediative Gespräche bei Streits o.ä., dazu gehört auch, dass auf Trainingsfehler geachtet wird und dass jeder Teilnehmer geeignete Sportkleidung trägt. Vor allem abriebfeste Sportschuhe sind in der TU SpH Pflicht und auf dem Rasenplatz Fußballschuhe mit Nocken.
- Die Funktionstüchtigkeit der Sportgeräte sollte regelmäßig geprüft und bei Bedarf die Sportgerätewarte bzw. verantwortlichen Sportlehrer auf Mängel hingewiesen werden.
- Die Sportgeräte sind bestimmungsgemäß zu nutzen (z.B. Volleybälle dürfen nicht zum Fußball spielen benutzt werden).
- Erste-Hilfe-Kästen befinden sich in der TU SpH im kleinen Trainerzimmer, im Gebäude geben die Sportgerätewarte Verbandsmaterial aus. Es ist auch ein Defibrillator angeschafft worden und im Foyer des Gebäudes platziert worden.

Versicherungsschutz

- Alle Mitglieder der TU Clausthal, Studierende ebenso wie Angestellte sind im HSP versichert, für Gäste besteht kein Unfall-Versicherungsschutz.
- Dies gilt nur für offizielle Sportarten, die im Sportprogramm stehen und nur unter Aufsicht von Übungsleitern, die auch im Sportprogramm stehen und vom SITUC eingesetzt worden sind.
- Weder freie Sportgruppen, noch bei Veranstaltungen mit WK-Charakter, Sportreisen oder Hochleistungssport greift bei Unfällen die LUK-Versicherung.
- Bei Bediensteten der TUC schränkt sich der Versicherungsschutz weiter ein, hier bestehen Einschränkungen, wenn sie an Sportarten teilnehmen, die einen Gegner erfordern (z.B. Fußball).
- Versicherungsschutz bezieht sich nur auf Körperschäden, nicht auf Sachschäden.
- Zur Übungsleiter-Unfall- und Haftpflichtversicherung über das Sportreferat kann Sebastian kurz etwas sagen.

Vorgehensweise bei Unfällen

- Erste Hilfe leisten! Bei schwereren Verletzungen nicht zögern, Krankenwagen zu rufen, Notruftelefon in TU SpH im Eingangsbereich vorhanden, Erste-Hilfe-Kurse werden regelmäßig von der Uni angeboten.
- bei Sportverletzungen (Zerrung, Bänderdehnung, Hämatome, etc.) – Anwendung der PECH-Regel (Pause, Kühlung (Eisspray wird nicht empfohlen), Kompression, Hochlagern)
- Innerhalb von drei Tagen nach dem Unfall ist ein Durchgangsarzt aufzusuchen (z.B. in CLZ im Krankenhaus) und der Unfall ist telefonisch im Sekretariat zu melden
- Unfallmeldung Formular ausfüllen – im Sekretariat des SITUC bei Andrea Behfeld zu den Sprechzeiten, zusätzlicher Fragebogen der LUK auszufüllen
- Bei leichten Verletzungen ohne Arztbesuch sind diese sicherheitshalber in ein Unfallbuch im Sportgerätewart-Zimmer einzutragen.
- Alle Informationen stehen im Sportprogramm ab S. 62/63 und auf der SITUC-HP!
- Unfallschutzbelehrung bitte unterschreiben!

Erste Hilfe bei Sportunfällen

Verstauchungen

(häufig: Handgelenk, Sprunggelenk, Knie)

Definition: Kurzzeitiges Verschieben des Gelenkkopfes in der -pfanne, wobei der -kopf wieder in die Ausgangsposition zurückgelangt.

Ursachen: Überdrehung, Überdehnung des Gelenks, Stauchungen

Gefahren: Überdehnung der Gelenkkapsel und der Bänder
Blutung in das Gelenk
Blutung in das umliegende Gewebe mit Schwellung (Bluterguss)

Erkennen: Schmerz im Gelenk und in Gelenknähe
keine Haltungsveränderungen
keine „Stufenbildung“ am Gelenk
Schwellung
Bewegungseinschränkung/-unfähigkeit

Maßnahmen: „PECH“
Ruhigstellen des betroffenen Gelenks
Kühlen mit Kühlakkus/Eisbeutel
Compression
Hochlagern
Arztbesuch!

Verwende niemals Eisspray – es kann Erfrierungen verursachen!

Ausrenkung

(häufig: Schultergelenk = 50%)

Definition: Der Gelenkkopf ist aus der -pfanne „herausgesprungen“ und ruht neben der -pfanne.

Gefahren: Riss der Gelenkkapsel und der Bänder
Schädigung der Knorpelanteile im Gelenk
Schädigung der benachbarten Blutgefäße und Nerven

Erkennen: Schmerz im Gelenk
Gelenkform verändert
evtl. leere Gelenkpfanne (tastbar)
Zwangshaltung (Schonhaltung)
bei Gefäßschädigung: evtl. Pulslosigkeit unterhalb des Gelenks
bei Nervenschädigung evtl. „Kribbeln“, Taubheitsgefühl oder Bewegungsunfähigkeit

Maßnahmen: Ruhigstellen (am besten in der Zwangshaltung)
- bei Schulterluxationen: fixiertes Armtragetuch
- beim Kiefer: Kinnstützverband
Kühlen mit Kühlakkus/Eisbeutel
NOTRUF!

Nasenbluten

- Ursache: Geplatzte Blutgefäße in der Nasenschleimhaut, verursacht durch Gewalteinwirkung oder hohen Blutdruck
- Maßnahmen: Lagerung: Sitzen mit nach vorne gebeugtem Oberkörper
Kompression der/des Nasenflügel/s mit einer Mullkomresse von außen
Kühlung im Nacken mit nassem Waschlappen oder Kühlakku
- Merke: Bei länger anhaltendem oder massivem Nasenbluten immer den Rettungsdienst rufen (NOTRUF!)

Achtung!
**Kühlakku oder Eis niemals direkt auf die Haut legen,
sondern immer mit einem Stoff umhüllen!**

Gehirnerschütterung

- Ursache: Gewalteinwirkung auf den Kopf
- Erkennen: Auftreten meist kurzer Bewusstlosigkeit
Unkenntnis über den Unfallhergang oder einen größeren Zeitraum vor dem Unfall
Übelkeit mit oder ohne Erbrechen
Schwindel
- Gefahren: Bewusstlosigkeit mit nachfolgendem Atemstillstand
Hirndruckanstieg
- Maßnahmen: bei Bewusstlosigkeit: Stabile Seitenlage
bei Bewusstsein: Lagerung mit leicht erhöhtem Oberkörper
NOTRUF!

Bei Kopfverletzungen immer sofort den Rettungsdienst rufen!

Wunden

(häufig: Platzwunden)

- Ursache: Platzwunden entstehen durch Einwirken stumpfer Gewalt. Dabei werden die Haut und tiefer liegende Gewebeschichten verletzt.
- Maßnahmen: Wunde mit einem keimfreien Verband versorgen.
Bei starken Blutungen: Druckverband + NOTRUF!
Bei Verletzungen des Kopfes (egal welcher Größe!): NOTRUF!
Bei Verletzungen in der Nähe eines Gelenks, bei größeren oder tiefen Wunden oder Wunden mit ungeraden Wundrändern oder Verunreinigungen: Arztbesuch!

Transportiere einen Notfallpatienten niemals selbst!
Rufe immer den Rettungsdienst.
**Nur der Rettungsdienst hat die Möglichkeit,
einen Notfallpatienten sicher zu transportieren**

Bänderriss

(häufig: Außenband des Sprunggelenks)

- Definition: Den Durchriss eines Bandes oder den knöchernen Bandausriss bezeichnet man als Bänderriss.
- Ursache: Eine über eine Verstauchung hinausgehende Überdehnung oder Überdrehung eines Gelenks mit Reißen eines Bandes.
- Erkennen: Schmerz am Gelenk und in Gelenknähe
keine Haltungsveränderung
keine „Stufenbildung“ am Gelenk
Schwellung
- Maßnahmen: Kühlen mit Kühllakus/Eisbeutel
Ruhigstellen des betroffenen Gelenks
Arztbesuch!
- Merke: Eine Abgrenzung zwischen Verstauchung und Bänderriss ist nur dem Arzt durch eine Röntgenuntersuchung möglich!

**Gehe immer sofort zu einem Arzt, lieber einmal zu viel,
als einmal zu spät! Du darfst kein Verständnis von Not- oder
Bereitschaftsdienst erwarten, wenn Du nachts oder am Wochenende
wegen einer Verletzung kommst, die schon länger zurückliegt!**

Prellungen

(häufig: Rippen, Schienbein)

- Ursache: Durch stumpfe Gewalteinwirkung platzen kleine Blutgefäße in den Weichteilen (Muskeln, Haut). Es entstehen Blutergüsse im Gewebeinnern.
- Maßnahmen: Kühlen mit Kühllakus/Eisbeutel
bei Extremitäten: Hochlagern
bei starken Schmerzen: Ruhigstellen
in der Spätphase: Anwendung von durchblutungsfördernden und schmerzlindernden Sportsalben (z.B. Mobilat oder Heparin-ratiopharm)
- Merke: Bei länger anhaltenden Schmerzen oder großen Blutergüssen: Arztbesuch!

Muskelkrämpfe

(häufig: Wadenmuskulatur)

- Ursache: mangelnde Aufwärmung (fraglich)
Elektrolytmangel (Calcium, Magnesium)
- Maßnahmen: Dehnung des Muskels in der Akutphase
Eisabreibung des Muskels in der Spätphase
Verabreichung elektrolythaltiger (isotonischer) Getränke
- Hinweis: Treten häufiger Muskelkrämpfe auf, einen Arzt aufsuchen!

Knochenbrüche

- Ursache: Gewalteinwirkung auf den Knochen
- Gefahren: Blutung in das umliegende Gewebe -> Schockgefahr!
Infektion bei offenen Brüchen
Fettembolie bei Röhrenknochenbrüchen
Verletzung oder Abklemmung der benachbarten Blutgefäße oder Nerven
- Erkennen: # sichere Zeichen: anormale Stellung der Knochenenden zueinander
anormale Beweglichkeit
tastbare/sichtbare Knochenenden/Splitter
relative Zeichen: Stauchungsschmerz
unsichere Zeichen: Druck- oder Bewegungsschmerz
Schwellung, Blutergüsse
Bewegungseinschränkung
- Maßnahmen: Bei offenem Knochenbruch einen lockeren, keimfreien Verband anlegen
Bei bedrohlichen Blutungen keinen Druckverband anlegen, sondern abdrücken!
Ruhigstellung der Extremität. Immer die zwei benachbarten Gelenke ruhigstellen
Bei geschlossenen Brüchen: Kühlen mit Kühlakkus/Eisbeutel
Lagerung bei Schockzeichen: Ganzkörperschräglage (Beine hoch, Kopf tief, 30%).
Lagerung bei Bewusstlosigkeit: Stabile Seitenlage
NOTRUF!

NOTRUF
112 oder 19222
WO ist es passiert?
WAS ist passiert?
WIEVIELE Verletzte/Erkrankte?
WELCHE Art der Verletzung/Erkrankung?
WARTEN auf Rückfragen!

**Das regelmäßige Auffrischen des Erste-Hilfe-Wissens ist
für Betreuer und Trainer keine Pflicht,
sondern eine Selbstverständlichkeit!**
**Wenden Sie sich an eine Hilfsorganisation oder beachten Sie die von
der TU Clausthal regelmäßig angebotenen Erste-Hilfe-Kurse.**

