



Sicherer Schulsport

Eine Handreichung für Sportlehrkräfte

In Zusammenarbeit mit dem



Impressum

Herausgeber: Unfallkasse Sachsen (UKS) und

Sächsisches Staatsministerium für Kultus (SMK)

Erarbeitet vom Arbeitskreis "Sicherer Schulsport" 2002: Frau Mierdel, Frau Spindler, Herr Fischer, Herr Golde, Herr Dr. Kraft, Herr Dr. Lange, Herr Storm Überarbeitet durch Unfallkasse Sachsen (UKS) und Sächsisches Staatsministerium für Kultus (SMK) 2012

Foto Titelseite: picture-alliance

GUV-SI 8451

2012 Unfallkasse Sachsen Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt

I Rechtliche Grundlagen

- 1 Handhabung des Lehrplanes
- 2 Qualifikation der Lehrkraft
- 3 Fachkonferenz
- 4 Unterweisung
- 5 Sportkleidung
- 6 Befreiung vom Sportunterricht
- 7 Sport und Schwangerschaft bei Schülerinnen
- 8 Sport bei Gewitter Richtiges Verhalten im Freien

II Sportartbezogene Hinweise für die Kernsportarten laut Lehrplan und ausgewählte Trendsportarten

- Ansprechpartner
- 2 Sportarten

III Anforderungen an Sportstätten

- 1 Rechtliche Grundlagen
- 2 Checklisten

IV Versicherungsschutz

- 1 Umfang und Grenzen des Versicherungsschutzes in der Schule bzw. im Schulsport
- 1.1 Arbeitsunfall
- 1.1.1 Versicherte
- 1.1.2 Versicherte Tätigkeit
- 1.1.3 Unfall
- 1.1.4 Zusammenhang zwischen versicherter Tätigkeit und Unfallereignis
- 2 Leistungen der gesetzlichen Unfallversicherung
- 2.1 Heilbehandlung und medizinische Rehabilitation
- 2.2 Schulisch-berufliche Rehabilitation
- 2.3 Soziale Rehabilitation und ergänzende Leistungen
- 2.4 Entschädigung durch Geldleistungen
- 3 Häufig gestellte Fragen zu Versicherungsschutz und den Leistungen der gesetzlichen Unfallversicherung

V Erste Hilfe im Schulsport

- 1 Voraussetzungen
- 1.1 Personelle Voraussetzungen
- 1.2 Materielle Voraussetzungen
- 1.2.1 Erste-Hilfe-Material
- 1.2.2 Meldeeinrichtungen
- 1.2.3 Kennzeichnung
- 1.2.4 Kosten der ersten Hilfe
- 2 Handlungen nach einem Unfall
- 2.1 Erkennen und Entscheiden
- 2.2 Arztbesuch
- 2.3 Aufzeichnen oder Anzeigen
- 2.4 Elterninformation
- 2.5 Nachbereitung

- 3 Erste Hilfe bei Sportverletzungen
- 3.0 Einführung
- 3.1 Verletzungen der Haut
- 3.1.1 Wundgefahren
- 3.1.2 Wundarten
- 3.1.3 Erste Hilfe bei bedrohlichen Blutungen
- 3.1.4 Erste Hilfe bei Hautverletzungen
- 3.1.5 Êrste Hilfe Versorgung spezieller Wunden
- 3.2 Knochen und Muskeln
- 3.2.1 Schäden am Knochengerüst bei Gewalteinwirkung und Maßnahmen der ersten Hilfe
- 3.2.2 Verstauchung
- 3.2.3 Verrenkung
- 3.2.4 Bänderriss
- 3.2.5 Sehnenriss
- 3.2.6 Schleimbeutelentzündung
- 3.2.7 Sehnenscheidenentzündung
- 3.2.8 Maßnahmen der ersten Hilfe
- 3.2.9 Knochenbruch
- 3.3 Verletzungen am Knochengerüst und Maßnahmen der ersten Hilfe
- 3.3.1 Schädelbruch
- 3.3.2 Unterkieferbruch
- 3.3.3 Wirbelbruch
- 3.3.4 Schlüsselbeinbruch
- 3.3.5 Oberarmbruch
- 3.3.6 Unterarmbruch
- 3.3.7 Oberschenkelbruch
- 3.3.8 Unterschenkelbruch
- 3.3.9 Knöchelbruch
- 3.3.10 Finger- und Zehenbruch
- 3.3.11 Rippenbruch
- 3.3.12 Beckenbruch
- 3.4 Muskelverletzungen und -schäden
- 3.4.1 Verletzungsarten
- 3.4.2 Erste Hilfe bei Muskelverletzungen
- 3.5 Bewusstsein Atmung Kreislauf
- 3.5.1 Traumatische Ursachen
- 3.5.2 Entgleisung der Elektrolythaushalt
- 3.5.3 Stoffwechselstörung
- 3.5.4 Atmung Atemstörungen
- 3.5.5 Hyperventilationssyndrom
- 3.5.6 Asthma bronchiale
- 3.5.7 Herz-Kreislauf
- 3.5.8 Ohnmacht
- 4 Rechtsfragen

VI Aus der Rechtssprechung

I Rechtliche Grundlagen

1	Handhabung des Lehrplanes	
2	Qualifikation der Lehrkraft	į
3	Fachkonferenz	
4	Unterweisung	
5	Sportkleidung	į
6	Befreiung vom Sportunterricht	-
7	Sport und Schwangerschaft bei Schülerinnen	8
8	Sport bei Gewitter – Richtiges Verhalten im Freien	1

1 Handhabung des Lehrplans

Die im Lehrplan ausgewiesenen Lernbereiche sind Inhalt des Sportunterrichts und entsprechend zu planen. Dabei sind folgende Schwerpunkte unter sicherheitserzieherischen Aspekten zu beachten:

- ► Risiken in sportlichen Situationen (Unfallschwerpunkte in den Stoffgebieten, sicherheitstechnische Aspekte)
- Maßnahmen zur Unfallvermeidung (Organisationsrahmen, Helfen und Sichern, Selbstsicherung, Regeln)
- ► Belastungsformen und -grenzen (funktionial, emotionial, kognitiv, sozial)

2 Qualifikation der Lehrkraft

Die sportunterrichtenden Lehrkräfte müssen im Studium oder in der Fortbildung über die im Lehrplan geforderten Lernbereiche und ihre Vermittlung Kenntnisse erlangt haben.

Betreuer, die zur Absicherung des außerunterrichtlichen Sports eingesetzt werden, müssen durch die Schulleiter über ihre Fürsorge- und Aufsichtspflichten unterwiesen werden und fachlich kompetent sein.

3 Fachkonferenz

Die Fachkonferenz beschließt die für ihre Schule gültigen Richtlinien entsprechend der spezifischen Schulsituation. Dazu gehören auch die Festlegungen für die Sicherheit im Schulsport.

4 Unterweisung

Die Schüler sind am Schuljahresanfang und vor der Einführung eines neuen Lernbereiches über die Gefahren und Risiken und ihre Vermeidung zu unterweisen.

Die Sicherheitserziehung ist immanenter Bestandteil des Schulsports.

5 Sportkleidung

Erlass zur Sicherheit im Schulsport Az.: 24-6860.40/56/3 Vom 28. Mai 2010

Beim Schulsport muss auf eine geeignete Sportbekleidung geachtet werden, die sowohl ein ungefährdetes Üben der Schülerinnen und Schüler als auch eine ungehinderte Hilfeleistung und Sicherheitsstellung ermöglicht. Für den Schulsport werden insbesondere benötigt:

- Sportschuhe mit Sohleneigenschaften, die den jeweiligen Nutzungsbedingungen der Sporthallen entsprechen,
- Sporthose und Sporthemd,
- bei Freiluftsportarten der Witterungssituation angepasste Sportbekleidung.

Vor Beginn der Unterrichtsstunde beziehungsweise des Übungsbetriebes haben die Schülerinnen und Schüler Gegenstände, die eine unfall- und/oder verletzungsfreie Durchführung des Unterrichts gefährden könnten, ausnahmslos abzulegen. Hierzu gehören:

- Uhren.
- Schmuck (Ringe, Ketten, Armreifen, Ohrringe, Ohrstecker,

- Piercings),
- Schlüssel,
- Gürtel.

Brillenträger sollten eine sportgerechte Brille tragen. Haare, die durch ihre Länge eine Gefahr darstellen oder das Sichtfeld des Schülers beeinträchtigen und somit zu einer Unfallursache werden könnten, müssen entsprechend fixiert werden. Sportartspezifische Festlegungen sind dem Ordner "Sicherer Schulsport" zu entnehmen.

Dresden, den 28. Mai 2010

Sächsisches Staatsministerium für Kultus Rechentin Abteilungsleiter

Hinweise zur Ausführung des Erlasses zur Sicherheit im Schulsport vom 28. Mai 2010, Ministerialblatt des SMK S. 316, Az.: 24-6860.40/56/3

- Über den Erlass zur Sicherheit im Schulsport sowie diese Ausführungshinweise sind die Personensorgeberechtigten aktenkundig in angemessener Form zu informieren sowie die Schülerinnen und Schüler schuljährlich zu belehren.
- Schülerinnen und Schüler können nur dann vollumfänglich am Sportunterricht und anderen schulsportlichen Aktivitäten teilnehmen, wenn ausnahmslos alle gefährdenden Gegenstände vom Körper entfernt worden sind.
- 3. Wird das Ablegen ohne Weiteres, also nicht nur operativ zu entfernender gefährdender Gegenstände verweigert, kann dies gemäß der jeweiligenSchulordnung zu einer ungenügenden Leistungsbewertung in Folge von Leistungsverweigerung beziehungsweise von nicht erbrachter Leistung bei im Sportunterricht durchzuführenden Lernzielkontrollen führen. Sofern diese Leistungsverweigerung über das gesamte Schuljahr anhält, ist die Note "ungenügend" als Jahresnote im Fach Sport zu erteilen. Damit ist eine Versetzung in die folgende Klassenstufe oder die Erteilung eines Schulabschlusses nicht möglich. Der/die Sportlehrer/in soll unter Einbeziehung der Schulleitung den Personensorgeberechtigten und den betreffenden Schülern die Konsequenzen ihres verweigernden Verhaltens deutlich machen und das Beratungsergebnis aktenkundig protokollieren.
- 4. Schülerinnen und Schüler sowie deren Personensorgeberechtigte sind schuljährlich aktenkundig darüber zu informieren, dass gefährdende Gegenstände, die nur operativ (z. B. Schmuckimplantate) oder nicht schadlos (z. B. erheblich verlängerte Fingernägel) vom Körper entferntwerden können, für die Dauer der Schul- und Ausbildungszeit nicht am Körper angebracht werden dürfen. Schülerinnen und Schüler, die sich nach aktenkundiger Belehrung durch das Anbringen fest mit dem Körper verbundenen Schmucks absichtlich der aktiven Teilnahme am Sportunterricht entziehen, werden gemäß geltender Schulordnung mit der Note "ungenügend" bewertet.
- 5. Für Schülerinnen und Schüler, die zum Zeitpunkt der ersten aktenkundigen Belehrung zu Beginn des Schuljahres 2012/2013 bereits einen nicht bzw. nur operativ zu entfernendenGegenstand am Körper tragen, entscheidet der/ die Schulleiter/in nach eingehender Gefährdungsbeurteilung, ob und unter welchen Auflagen für den/die Schüler/in eine

gegebenenfalls eingeschränkte Teilnahme am Sportunterricht möglich ist. Die Unfallkasse Sachsen behält sich im Falle einer Verletzung vor, nach der Regulierung von Behandlungskosten Regressforderungengegenüber den Verantwortungsträgern der Schule zu stellen, sofern die Verletzung auf das Tragen von Schmuck zurückzuführen ist.

Entscheidet der Schulleiter, dass der/die Schüler/in nichtaktiv am Sportunterricht teilnehmen kann, gelten folgende Festlegungen:

- Mittelschule: passive Teilnahme am Sportunterricht und Zeugniseintrag "befreit".
- Gymnasium/Berufliches Gymnasium: Wahl eines Ersatzkurses mit Bewertung.
- Berufsschule: passive Teilnahme am Sportunterricht und Zeugniseintrag "befreit".
- 6. Schülerinnen und Schüler, die Tunnel, Plugs oder Expander tragen, müssen diese vor dem Sportunterricht entfernen. Die dabei entstehende Öffnung in der Haut ist vollflächig mit einem Silikon- oder Gummipfropfen zu verschließen.
- 7. Schülerinnen und Schüler sind im Rahmen der Belehrung darauf hinzuweisen, dass sich die Unfallkasse Sachsen vorbehält, Regressforderungen zu stellen, wenn die Ursache für eine Verletzung im Schulsport auf das Tragen von Schmuck an verdeckten Körperstellen zurückzuführen ist.

Anforderungen an Schulsportbrillen

Schulsportbrillen sollten nach Empfehlung des Zentralverbandes der Augenoptiker folgende Kriterien erfüllen:

- Fassung aus splitterfreiem Sicherheitskunststoff
- keine Metallteile
- keine scharfen Kanten
- Innenseite Nut höher als äußere, damit Gläser nicht nach hinten durchgedrückt werden können
- Der Fassungsrahmen verläuft auf Höhe der Augenhöhlenknochen.
- Nasenauflage muss eine Auflagefläche von mindestens 300 400 mm² aufweisen
- Elastisches Kopfband
- Bruchfeste Gläser (Polycarbonat oder vergleichbar schlagfestes Material)

Gemäß der Hilfsmittel-Richtlinien vom 16. Oktober 2008 § 14 (3) b haben Kinder und Jugendliche für den Schulsport bis zur Vollendung der allgemeinen Schulpflicht Anspruch auf Kunststoffgläser für Schulsportbrillen.

Nicht verordnungsfähig sind Brillenfassungen – s. § 14 (5) 13.

6 Befreiung vom Sportunterricht

Verwaltungsvorschrift des Sächsischen Staatsministeriums für Kultus und des Sächsischen Staatsministeriums für Soziales, Gesundheit und Familie zur Befreiung vom Sportunterricht Vom 1. März 1996

I. Grundsätze

- 1. Schüler können aus gesundheitlichen Gründen vom Sportunterricht befreit werden. Teilbefreiungen sind möglich.
- Der Sportlehrer entscheidet über Art und Umfang der Befreiung vom Sportunterricht, soweit diese vier Wochen nicht überschreitet. Für eine Befreiung von mindestens einer Woche kann der Sportlehrer ein ärztliches Zeugnis vom Schüler anfordern.
- 3. Über eine Befreiung vom Sportunterricht, die den Zeitraum von vier Wochen überschreitet, entscheidet der Schulleiter aufgrund einer Stellungnahme des Jugendärztlichen Dienstes des Gesundheitsamtes. Sofern der Befreiungsgrund offenkundig ist, z.B. bei einem gebrochenen Bein, kann auf die Vorlage ärztlicher Zeugnisse verzichtet werden.

II. Schulsportbefreiungen für die Dauer von mindestens vier Wochen

- Der Schulleiter benennt gegenüber dem Jugendärztlichen Dienst umgehend den Schüler, der aus gesundheitlichen Gründen länger als vier Wochen vom Sportunterricht befreit werden soll. Sofern ein ärztliches Zeugnis vorliegt, wird dies dem Jugendärztlichen Dienst zugestellt.
- 2. Vor seiner Stellungnahme lädt der Jugendärztliche Dienst den betreffenden Schüler ein.
- 3. Der Jugendärztliche Dienst gibt seine Stellungnahme für das laufende Schuljahr auf dem Formblatt 'Jugendärztliche Bescheinigung über die Teilnahme am Sportunterricht' ab. Der verantwortliche Jugendarzt empfiehlt in seiner Stellungnahme zugleich, welche sportlichen Übungen der Schüler kompensatorisch im Rahmen des normalen Sportunterrichts oder als Sportförderunterricht ausführen kann. Er leitet die Stellungnahme dem Schulleiter zu. Die Erziehungsberechtigten oder die volljährigen Schüler erhalten vom Schulleiter eine Kopie der Stellungnahme.

III. Zusammenarbeit zwischen Jugendärztlichem Dienst und Schule

- Bestehen Unklarheiten über Art und Umfang der Schulsportbefreiung, hat der Sportlehrer zunächst Rücksprache mit dem verantwortlichen Jugendarzt zu halten. Ebenso sollte der Jugendarzt bei Problemfällen den Rat des Sportlehrers einholen
- Aus diesen Gründen sollten sich verantwortlicher Jugendarzt und Sportlehrer bereits zu Schuljahresbeginn über die schulsportbefreiten Schüler beraten. Bei grundsätzlichen Fragen wird empfohlen, den Sportfachbetreuer hinzuzuziehen.
- 3. Diese enge und vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen Jugendärztlichem Dienst und Schule sollte darauf ausgerichtet sein, dass die betreffenden Schüler so bald als möglich wieder in vollem Umfang am Sportunterricht teilnehmen können.

4. Die Zusammenarbeit entbindet nicht von der ärztlichen Schweigepflicht.

Dresden, den 1. März 1996

Dr. Matthias Rößler Staatsminister Sächsisches Staatsministerium für Kultus

Dr. Hans Geisler Staatsminister Sächsisches Staatsministerium für Soziales, Gesundheit und Familie

7 Sport und Schwangerschaft bei Schülerinnen

7.1 Einleitung

Können schwangere Schülerinnen am Sportunterreicht teilnehmen? Auch wenn der Fall einer schwangeren Schülerin noch eine Ausnahme darstellt, ist die Frage nicht nur theoretischer Natur. Abgewogen werden muss dabei der Nutzen einer sportlichen Betätigung gegen die Risiken für Schwangere und Kind. Eine moderate sportliche Aktivität kann aus medizinischer Sicht durchaus befürwortet werden, auch wenn die sportlichen Aktivitäten auf eine Auswahl von Sportarten mit geringen Risiken beschränkt werden müssen. Die folgende Abhandlung gibt eine Empfehlung zum "Problem" Sport und Schwangerschaft und begündet das Vorgehen aus medizinischer Sicht.

7.2 Sport und Veränderungen des mütterlichen Organismus in der Schwangerschaft

Die Schwangerschaft geht mit tief greifenden Veränderungen des mütterlichen Kreislaufs einher. Dies betrifft sowohl ein erhöhtes Herzminutenvolumen, eine gesteigerte Herzfrequenz und ein erhöhtes Schlagvolumen als auch einen erniedrigten peripheren Gefäßwiderstand. In der Mitte der Schwangerschaft ist das Schlagvolumen etwa 30 – 50 % höher als am Beginn. Unter Berücksichtigung des Herz-Kreislauf-Systems ist auch zu beachten, dass längeres Stehen zu einem verminderten Herzminutenvolumen führen kann und dass dies deshalb zu vermeiden ist. Bei submaximaler Belastung steigen das Schlagvolumen und die Herzfrequenz an, die Herzfrequenz um etwa 25 %. Es wird angenommen, dass bei etwa 80 % der Sauerstoffaufnahme als einem Parameter des Energieumsatzes die kindliche Durchblutung signifikant beeinträchtigt wird. Da es einen linearen Zusammenhang zwischen der Herzfrequenz und der Sauerstoffaufnahme gibt, ist die Quantifizierung der körperlichen Belastung mit der Herzfrequenzrate möglich.

Bei der Betrachtung des Atmungssystems kann festgestellt werden, dass das Atemminutenvolumen gegen Ende der Schwangerschaft um etwa 50 % ansteigt; und zwar auf Grund des erhöhten Zugvolumens bei nahezu unveränderter Atemfrequenz. Unter *maximaler* sportlicher Belastung unterscheiden sich die Veränderungen der Atmung nicht wesentlich von denen nicht schwangerer Frauen. Bei *submaximaler* Belastung ist das Atemminutenvolumen aber um ca. 30 % gegenüber der Nachgeburtsperiode erhöht.

Unter körperlicher Belastung nimmt die Durchblutung der Skelettmuskulatur zu. Die Frage in der Schwangerschaft ist, ob es bedingt durch die stärkere Durchblutung der Skelettmuskulatur zu einer Minderdurchblutung der Gebärmutter und der Plazenta und somit auch des Fetus kommt. Dies kann weitestgehend verneint werden, da die Durchblutung des Uterus zugunsten der Plazenta stärker eingeschränkt wird. Außerdem steigt die Sauerstoffaufnahme der Plazenta an.

Auf den Zuckerstoffwechsel hat die körperliche Aktivität während der Schwangerschaft einen deutlich positiven Einfluss. Die Empfindlichkeit des mütterlichen Organismus gegenüber Insulin wird erhöht und die Zuckeraufnahme in die Körperzellen wird gesteigert.

Die körperliche Aktivität wirkt gegen eine mögliche Insulinresistenz und beugt einem Schwangerschaftsdiabetes vor.

Es wird berichtet, dass die Entbindungen bei sportlich aktiven Schwangeren komplikationsärmer sind. In 2 Metaanalysen konnten keine Änderungen der Tragzeit durch Sport nachgewiesen werden, obwohl auch eine geringfügig verkürzte Tragzeit beobachtet wurde bzw. der Zusammenhang zwischen Sport und Tragzeit als unklar betrachtet wurde.

Die Veränderungen des Stütz- und Bewegungsapparates während der Schwangerschaft führen zu einem erhöhten Verletzungsrisiko. Durch die Größenzunahme der Gebärmutter und auch der Brüste kommt es zu einer Verlagerung des Körperschwerpunktes nach vorn. Das wird mit einer verstärkten Beugung der Lendenwirbelsäule, einer entsprechenden Beckendrehung und einer verstärkten Aktivierung der Streckmuskulatur der Wirbelsäule ausgeglichen.

Durch hormonelle Einflüsse wird der Bandapparat des Körpers gelockert. Das führt zu einer erhöhten Gelenkinstabilität. Die drei Faktoren – Gewichtszunahme, Schwerpunktverlagerung und Gelenkinstabilität – beinhalten ein deutlich erhöhtes Verletzungsrisiko.

7.3 Sport und Einflüsse auf das Kind in der Schwangerschaft

Obwohl Sport in der Frühschwangerschaft lange Zeit als Risiko für kindliche Komplikationen angesehen wurde, konnten neuere Untersuchungen dies widerlegen. Moderater Sport stellt kein erhöhtes Risiko für Frühaborte, drohende Fehlgeburten und Eileiterschwangerschaften dar. Allerdings wurde bei verstärkter sportlicher Aktivität von > 7 Stunden pro Woche eine erhöhte Fehlgeburtsrate beobachtet. Nach der 18. Schwangerschaftswoche konnte diese Assoziation nicht mehr festgestellt werden.

Aus Tieruntersuchungen ist bekannt, dass eine erhöhte Körpertemperatur im 1. Schwangerschaftsdrittel mit einer erhöhten Fehlbildungsrate einhergehen kann. Auch durch sportliche Betätigung steigt die Körpertemperatur an. Die Anstiegsrate ist direkt von der Intensität der sportlichen Anstrengung abhängig. Bei einer moderaten sportlichen Belastung steigt die Körpertemperatur nicht schwangerer Frauen innerhalb von 30 Minuten um durchschnittlich 1,5 °C an und verbleibt dann auf diesem Plateau. Sind die Umgebungsbedingungen wie Hitze oder hohe Luftfeuchtigkeit ungünstig oder ist die sportliche Anstrengung extrem groß, werden die körpereigenen Gegenregulationen überwunden und die Körpertemperatur steigt weiter an. Als kritisch wird eine Temperaturerhöhung um 1,5 – 2,5 °C angesehen oder ein Anstieg > 39 °C. Dies sollte auf jeden Fall vermieden werden, damit kein erhöhtes Risiko von kindlichen Fehlbildungen eingegangen wird.

In Untersuchungen am Menschen konnte allerdings durch mäßige Saunabesuche oder mütterliches Fieber im ersten Schwangerschaftsdrittel kein erhöhtes Fehlbildungsrisiko festgestellt werden. Ein Temperaturanstieg > 38 °C wurde bei moderater sportlicher Betätigung nicht beobachtet. Insgesamt gesehen sollte eine lang andauernde sportliche Betätigung bei hohen Temperaturen nicht ausgeführt werden.

Ab dem 2. Schwangerschaftsdrittel wird von Sport in Rückenlage abgeraten, da es dabei durch den Druck der Gebärmutter auf die untere Hohlvene zu einer Kompression der Vene und einer konsekutiven Verminderung des Blutflusses kommen kann. Die Folge ist eine Abnahme der Herzfrequenz des Fetus, die als Gefahr für das Kind angesehen wird.

Insgesamt ist die Datenlage zum Einfluss sportlicher Betätigung auf die Herzfrequenz des Fetus so zu interpretieren, dass es bei moderatem Sport zu keinem Abfall der Herzfrequenz sondern tendenziell zu einem Anstieg von 5 – 20 Schläge/min kommt. Dies gilt unter der Bedingung, dass die sportliche Intensität 50 – 70 % der maximalen aeroben Belastungsgrenze nicht übersteigt. Bei höherer Belastung kann die Herzfrequenz des Fetus abfallen. Diese Situation sollte vermieden werden.

Die Ergebnisse zum Einfluss von sportlicher Aktivität auf das Geburtsgewicht des Kindes sind uneinheitlich. Für Nicht-Ausdauersportlerinnen ergibt sich im 2. und 3. Schwangerschaftstrimester kein erniedrigtes Geburtsgewicht des Kindes, ebenso wenig für Ausdauersportlerinnen im 2. Trimester. Nur bei Ausdauersportlerinnen mit hoher Trainingsintensität (> 30 min pro Tag, \geq 3 x pro Woche, \geq 50 % der Maximalkapazität bzw. > 50 % der maximalen Herzrate) im 3. Trimester ist das Geburtsgewicht des Kindes durchschnittlich um 200 – 400 g erniedrigt. Ob sich durch diese Gewichtsverminderung allerdings ein Nachteil für den Fetus ergibt, bleibt fraglich, da die Wachstumsverzögerungen im Durchschnitt nicht über der 10 %-Perzentile lagen.

Die größte Gefahr für den Fetus sollte im durch den Sport bedingten Verletzungsrisiko gesehen werden. Das erste Schwangerschaftsdrittel ist davon nicht betroffen, da die Gebärmutter hier noch klein ist und geschützt hinter dem Damm liegt. Erst ab dem 2. Schwangerschaftsdrittel können stumpfe Bauchverletzungen die Schwangerschaft durch vorzeitige Wehen und durch eine Lösung der Plazenta schädigen.

7.4 Sportliche Aktivitäten in der Schwangerschaft

Das Ziel von sportlicher Aktivität in der Schwangerschaft ist das Training des Herz-Kreislauf-Systems und des Muskel-Skelett-Systems. Dieses Training kann grundsätzlich befürwortet werden.

Zerlegt man die sportlichen Bewegungen in die Komponenten Gehen – Laufen – Einhalten bestimmter Positionen – Werfen – Springen – Stoßen, so sollten die Grundkomponenten der gewünschten Sportart nur aus den drei ersten Faktoren bestehen. Rhythmische Bewegungen, vor allem mit Beanspruchung der großen Muskelgruppen, werden als vorteilhaft betrachtet.

Abgeraten wird von jeder Art des Mannschafts-, Kampf- und Wettkampfsports. Auf Grund des Verletzungsrisikos sind extreme Beschleunigungen und Abbremsmanöver ebenfalls zu vermeiden. Dies gilt ab dem 2. Schwangerschaftsdrittel auch für Sportarten in Rückenlage.

Als Richtwert für die Stärke der sportlichen Belastung gilt laut Deutscher Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention ein Anstieg der Herzfrequenz bis zu einem Wert von 130 Schlägen pro Minute als unbedenklich. Ensprechend den Empfehlungen des American College of Obstetricians and Gynecologists sollte die Intensität 60 – 90 % der maximalen Herzfrequenz* nicht überschreiten. Als Richtwert kann angesehen werden, dass während der sportlichen Betätigung noch ein normales Gespräch geführt werden kann, bzw., dass die Aktivität einem zügigen Gehen äquivalent ist.

Für die Dauer der sportlichen Aktivität ist die Angabe eines Grenzwertes nicht möglich, da eine reziproke Relation zwischen der Intensität und der Dauer existiert. Wenn eine ausreichende Thermoregulation gegeben ist und entsprechend getrunken wird, sind sportliche Übungen für eine ³/₄ Stunde möglich, vorausgesetzt die in Tabelle 1 genannten Warnzeichen treten nicht auf.

Alle Richtwerte für die sportliche Betätigung gelten nur für gesunde Schwangere. Bei Erkrankungen sollte immer Rücksprache mit dem behandelnden Arzt genommen werden. Im Zweifelsfall sollte kein Sport ausgeübt werden. Bei der in Tabelle 1 genannten Warnzeichen ist die sportliche Aktivität sofort abzubrechen.

In Tabelle 2 sind für Schwangere geeignete und ungeeignete Sportarten genannt. Für die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention siehe auch im Anhang Reinhardt & Wurster (1994).

Tabelle 1 Abbruchkriterien für sportliche Aktivitäten

Vaginale Blutungen	Anschwellen und Schmerzen von Armen oder Beinen
Unwohlsein und Schwindel	Vorzeitige Wehen
Kopfschmerzen	Verminderte Kindsbewegungen
Muskelschwäche	Vorzeitiger Blasensprung
Brustschmerzen	Atemnot

*) Die alte Formel: 220 – Lebensalter gibt nur einen ungenauen Wert an. Andere Autoren arbeiten mit Formeln, die den Ruhepuls und den maximalen Puls berücksichtigen (z.B. Karvonen-Formel)

Tabelle 2 Für Schwangere empfohlene und nicht empfohlene Sportarten (modifiziert)

empfohlen	akzeptabel	nicht geeignet
Aquarobic	Aerobic (2. SchwDrittel)	Kampfsport
Walking/Wandern	Joggen	Mannschaftssport
Schwimmen	Rudern	Kraftsport
Radfahren (stationär)	Skilanglauf	Marathon
Gymnastik	Radfahren	Sport mit erhöhter Sturzgefahr

7.5 Zusammenfassung

Die sportliche Betätigung in der Schwangerschaft ist aus medizinischer Sicht grundsätzlich erlaubt. Dabei sollte stets das sportliche Ausgangsniveau vor Beginn der Schwangerschaft berücksichtigt werden. Da die Intensität des Schulsports weit unterhalb des Leistungssports liegt, sind keine nachteiligen Auswirkungen auf die Schwangerschaft zu befürchten. Die sportliche Intensität sollte aber im aeroben Bereich unterhalb der Maximalbelastung liegen. Am kritischsten ist das Verletzungsri-

siko ab dem 2. Schwangerschaftsdrittel anzusehen. Außerdem sollten unbedingt die in Tabelle 1 genannten Abbruchkriterien der sportlichen Aktivität beachtet werden. Weiterhin ist für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu sorgen. Sport bei hoher Umgebungstemperatur sollte vermieden werden.

Dr. Udo Rehm Zentrum für Arbeit und Gesundheit Sachsen GWT-TUD GmbH 2008

7.6 Anhang

Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention: Sportliche Belastung bei einer Schwangeren (in Auszügen)

Als Leitlinien mögen deshalb gelten:

Ohne Einschränkung erlaubt, solange es Spaß macht (bis Herzfrequenz 130/min):

Jogging, Wandern bis 2000 m Höhe, Radfahren, Gymnastik, Tanzen, Schwimmen besonders empfehlenswert, Wassertemperatur nicht unter 20 °C und nicht über 35 °C, Sauna max. 10 – 12 min.

Erlaubt, aber nur deutlich unterhalb der submaximalen Belastung:

Laufen, Rudern, Bodenturnen, Skilanglauf (nicht über 1500 m Höhe), Tennis, Squash, Badminton, Tischtennis, Segeln.

Erlaubt bis zur 16. Schwangerschaftswoche (wegen der Sturzgefahr):

Schlittschuh- und Rollschuhlaufen, Hochsprung, Weitsprung, Kugelstoßen, Diskus u.a.m.

Nur sehr bedingt erlaubt (wegen des hohen Verletzungsrisikos):

Reiten und Ski-Alpin (bis 2000 m Höhe).

Nicht empfehlenswert

- Mannschafts- und Kampfsportarten (Ballsportarten, Judo, Fechten u.a.m.)
- Disziplinen mit hohem Sturzrisiko (Wasserski, Surfen, Geräteturnen u.a.m.)
- Körperliche Anstrengungen über 2000 2500 m Höhe, z.B.
 Höhentraining

Marathonlauf, Triathlon, Tauchen, Bodybuilding, Boxen, Gewichtheben, Fallschirmspringen, Gleitschirmfliegen, Bungee-Jumping u.a.m.

Sollte es im Zusammenhang mit dem Sport zu Blutungen, Wehen, Atemnot, Unwohlsein mit Augenflimmern und Kopfschmerzen kommen, sind ein sofortiges Sportverbot und der Arztbesuch angeraten.

Verfasser: Lore Reinhardt und K. G. Wurster Überarbeitet 1994

8 Sport bei Gewitter – Richtiges Verhalten im Freien

An durchschnittlich 10 Tagen pro Jahr im Norden bzw. 35 Tagen im Süden Deutschlands kommt es zu Gewittern. Personen im Freien sind dann besonders gefährdet. Jedes Jahr sind schwere Blitzunfälle mit Verletzten und Toten zu verzeichnen. Dieses Merkblatt erläutert die Gefahren bei Gewitter und zeigt

Dieses Merkblatt erläutert die Gefahren bei Gewitter und zeigt richtige Verhaltensweisen auf.

Gefahren durch Blitze

Herannahende Gewitter erkennt man an aufsteigenden Haufenwolken, Schwüle mit aufkommendem Wind, Donner und Wetterleuchten

Die Entfernung eines Gewitters lässt sich grob abschätzen: Die Sekunden zwischen Blitz und Donner geteilt durch 3 ergeben die Entfernung in Kilometern.

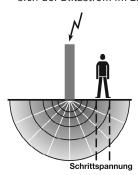
Beispiel: Folgt der Donner einem Blitz nach 15 Sekunden, ist das Gewitter ungefähr 5 Kilometer entfernt und damit bereits gefährlich nah – ein Sportereignis sollte jetzt unterbrochen werden!

Personengefährdung

• Direkt vom Blitz getroffen – In dieser Gefahr schweben Personen im Freien. Dann fließt der Blitzstrom durch den Menschen und verursacht Bewusstlosigkeit, innere oder äußere Verbrennungen, Atemstillstand, Herzstillstand oder Lähmungen.

Eine Gefährdung besteht auch in unmittelbarer Nähe eines vom Blitz getroffenen Objektes durch

- Blitzüberschlag: Von Bäumen oder hölzernen Masten kann ein Blitz auf Personen in der Nähe überspringen, auch über mehrere Meter.
- Berührungsspannung: Beim Berühren von metallenen Objekten wie Flutlicht- oder Fahnenmasten, Blitzableitern usw. fließt ein Teil des Blitzstromes durch den Menschen.
- Schrittspannung: Ausgehend von der Einschlagstelle breitet sich der Blitzstrom im Erdboden nach allen Richtungen aus.



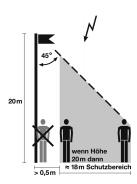
Eine Person nimmt mit den Beinen eine "Schritt"-Spannung auf – ein Teil des Blitzstroms fließt durch den Körper. Dies ist im Umkreis von einigen 10 m rund um den Eintritt in den Erdboden gefährlich!

• Explosion und Brand, wenn die vom Blitz getroffenen Objekte explodieren oder sich entzünden.

Schutz vor direkten Blitzeinschlägen

Personen finden Schutz

- unter überdachten Tribünen, anderen Überdachungen, in Gebäuden und Fahrzeugen
- an Gebäuden und Masten für Fahnen, Flutlicht oder ähnliches ab 3 m Höhe. Diese bilden einen Schutzbereich, der sich für Objekte bis 20 m Höhe grob abschätzen lässt:



Der Sportplatz selbst ist in der Regel ungeschützt. Ein Blitz kann in Personen auf dem Sportplatz einschlagen.

Schutzmaßnahmen

1. Richtiges Verhalten zur Vermeidung von Blitzunfällen

Voraussetzung ist die richtige Einschätzung der Wetterlage: Folgt der Donner einem Blitz nach

- 15 bis 20 Sekunden ist die Situation gefährlich: Gefährdete Bereiche wie z. B. der Sportplatz sollten schnellstens verlassen werden.
- 10 Sekungen oder weniger: Ein Blitzeinschlag kann unmittelbar auftreten Lebensgefahr!

Wurde eine **halbe Stunde** lang kein Donner mehr wahrgenommen, kann davon ausgegangen werden, dass das Gewitter vorüber ist. Die Personen können dann die Schutzbereiche verlassen und der Sportbetrieb kann wieder aufgenommen werden. Wenn ein Gewitter aufzieht oder naht, sollte der Aufenthalt im Freien grundsätzlich vermieden werden und der Sport oder Training unterbrochen oder abgebrochen werden. Den besten Schutz bieten Gebäude mit Blitzschutzanlage oder geschlossene Fahrzeuge.

Sind diese nicht vorhanden, sollten als zweitbeste Möglichkeit folgende Bereiche aufgesucht werden:

- Gebäude ohne Blitzschutzanlage
- große Festzelte (z.B. mit Metallgestänge und Erdung)
- Umgebung von Gebäuden oder Metallmasten

Dabei ist von Wänden und Metallteilen ein Abstand von mindestens 0,5 m, besser 3 m, einzuhalten.

Zur Verringerung von Schrittspannungen müssen die Füße eng geschlossen gehalten werden.

Sind keine Schutzbereiche vorhanden, sollte man sich in Hockstellung begeben und die Beine eng geschlossen halten.

In keinem Fall sollte man

- Schutz unter Bäumen suchen
- auf der Erde liegen oder sich mit den Händen auf der Erde abstützen
- in Gruppen stehen und sich gegenseitig berühren

2. Organisatorische Maßnahmen

Für jede Sportanlage sollte eine Gefahrenbereichsanalyse, erstellt von einer Blitzschutzfachkraft, vorhanden sein. Die Betreiber einer Sportanlage können daraus Informationen über Gefahren- und Schutzbereiche ableiten und Schutzmaßnahmen festlegen, die auf die Nutzung und die örtlichen Gegebenheiten abgestimmt sind. Vor Veranstaltungen mit vielen Zuschauern sollten Informationen zum Wetter eingeholt werden.

3. Technische Blitzschutzmaßnahmen

Diese sind in kleineren Stadien, für Sport- oder Trainingsplätze meistens nicht vorhanden. Sie sind durch eine Blitzschutzfachkraft zu planen und auszuführen.

Erste Hilfe

Die Erste Hilfe muss sofort an der Unfallstelle beginnen und bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes fortgeführt werden. Dazu gehören

- richtige Lagerung
- Schockbehandlung
- Mund-zu-Mund-Beatmung
- Herz-Lungen-Wiederbelebung

Weitere Informationen siehe Broschüre "BLITZE – So können Sie sich schützen": www.vde.com/vorblitzenschuetzen

Mit freundlicher Genehmigung des VDE Verband der Elektrotechnik Elektronik Informationstechnik e.V., Ausschuss für Blitzschutz und Blitzforschung (ABB), Stresemannallee 15, 60596 Frankfurt

Quelle: "Fußball bei Gewitter"

II Sportartbezogene Hinweise für die Kernsportarten lt. Lehrplan und ausgewählte Trendsportarten

1	Ansprechpartner	14
2	Sportarten	14
	Badminton	15
	Basketball/Streetball	17
	Beach-Volleyball	21
	Eislaufsport	23
	Floorball	24
	Fußball	25
	Gerätturnen	27
	Gymnastik/Tanz	36
	Handball	38
	Hockey	40
	Inline-Skating	42
	Judo	43
	Klettern	45
	Leichtathletik	47
	Orientierungslauf	50
	Ringen	51
	Schwimmen	53
	Alpiner Skisport/Nordischer Skisport	55
	Tennis	57
	Tischtennis	59
	Triathlon	61
	Volleyball	64
	Wasserfahrsport	66

1 Ansprechpartner

Ziel dieser Handreichung ist es, wesentliche sicherheitsrelevante Hinweise sowohl für die methodisch-organisatorische Unterrichtsgestaltung als auch bezüglich der Sportstätten und dem Einsatz von Sportgeräten zu geben.

Sollten Fragen offen bleiben oder weitere Informationen gewünscht werden, stehen Ihnen die unten aufgeführten Ansprechpartner zur Verfügung. Weitere Ansprechpartner können Sie auch der Schulsportbroschüre "Schulsport in Sachsen" entnehmen:

Sächsische Bildungsagentur (SBA) Referenten für Schulsport

Regionalstelle Bautzen

Otto-Nagel-Straße 1, 02625 Bautzen, Tel. 0 35 91 / 6 21 - 1 41 Fax 0 35 91 / 6 21 - 1 90

E-Mail: info@rsbab.smk.sachsen.de

Regionalstelle Chemnitz

Annaberger Straße 119, 09120 Chemnitz, Tel. 03 71 / 53 66 - 4 27 Fax 03 71 / 53 66 - 4 91

E-Mail: poststelle@sbac.smk.sachsen.de

Regionalstelle Dresden

Großenhainer Straße 92, 01127 Dresden, Tel. 03 51 / 84 39 - 4 42 Fax 03 51 / 84 39 - 3 01

E-Mail: poststelle@sbad.smk.sachsen.de

Regionalstelle Leipzig

Nonnenstraße 17 a, 04229 Leipzig, Tel. 03 41 / 49 45 - 6 54 Fax 03 41 / 49 45 - 6 14

E-Mail: postmaster@sbal.smk.sachsen.de

Regionalstelle Zwickau

Makarenkostraße 2, 08066 Zwickau, Tel. 03 75 / 44 44 - 143 Fax 03 75 / 44 44 - 55 55

E-Mail: poststelle@sbaz.smk.sachsen.de

Sächsisches Staatsministerium für Kultus, Referat 21

Carolaplatz 1, 01097 Dresden, Tel. 03 51 / 5 64 - 2746 Fax 03 51 / 5 64 - 2703

 $\hbox{E-Mail: poststelle@smk.sachsen.de}\\$

Unfallkasse Sachsen

Rosa-Luxemburg-Straße 17 a, 01662 Meißen, Tel. 0 35 21 / 7 24 - 0 Fax 0 35 21 / 7 24 - 111

E-Mail: poststelle@unfallkassesachsen.de

2 Sportarten

Die Sportarten wurden nach folgender Gliederung aufbereitet:

- 1. Methodisch-organisatorische (Unterrichts-) Gestaltung
- 2. Regelhinweise
- 3. Sicherheitstechnische Anforderungen
- 4. Sichtprüfung vor der Benutzung
- 5. Literaturangaben

Punkt 1 enthält Anforderungen an die Kleidung, das benötigte Material und die Sportfläche sowie methodische Hinweise zur Erwärmung und zum Lehr- und Lernprozess.

Es schließen sich Regelhinweise für einen sicheren und fairen Spiel- und Sportbetrieb an.

Im Punkt 3 werden auszugsweise sicherheitstechnische Anforderungen an die Sportgeräte genannt, die auf den jeweiligen deutschen bzw. europäischen Normen beruhen. Diese Forderungen sind bei der Beschaffung der Geräte zu beachten.

Vor jeder Benutzung sind Sportgeräte augenscheinlich auf Mängel zu überprüfen. Dem Sportlehrer werden hierfür im Punkt 4 Anhaltspunkte geliefert.

Rückmeldungen und Anregungen zu den sportartbezogenen Hinweisen sind ausdrücklich erwünscht!

Badminton



Im Badminton wird vor allem durch schnellkräftige Bewegungen der Muskel- und Bandapparat im Fuß-, Hand- und Schultergelenkbereich beansprucht. Hier gilt die besondere Aufmerksamkeit der Erwärmung und Übungstätigkeit. Wichtige Einflussfaktoren sind dabei die vorhandenen Bedingungen (z. B. Bodenbelag) und verwendeten Materialien (z. B. Schläger und Ballmaterial).

1 Methodisch-organisatorische Gestaltung

1.1 Materiell-technische Voraussetzungen

Kleidung

Für ausreichende Bewegungsfreiheit im Lernprozess sollten Sporthemd und -hose locker oder leger sitzen (aber nicht zu lose am Körper hängen). Besondere Aufmerksamkeit gilt dem Schuhwerk, das eine standsichere und geschmeidige Sohle sowie einen bewegungsfreien, aber sicheren Halt des Fußgelenkes gewährleisten sollte.

Material

- Netzanlage: Netzpfosten (stationär in Bodenhülsen), Spielpfosten (freistehend, rollbar) je nach Ausführung für ca. 700 bis 1100 kN Verspannung der Netzanlage ausgelegt. Beim Einsatz von Unterstützungspfosten zur Netzverlängerung durch 2 bis 5 Netzgarnituren sind die Trag- und Belastungsfähigkeit der Netze und die Standfestigkeit der Spielpfosten zu beachten, besonders die Netzhöhe, -spannung und die Gegengewichte in den Spielpfosten.
- Spielmaterial: Das **Badminton Racket** aus Karbon-Graphit; Leichtmetall-Stahl; Holz (nur Kopf) und einer Länge von ca. 60 bis 70 cm sollte zwischen 100 g und 130 g (wegen der Haltbarkeit und dem Spielgewicht) wiegen. Es sollten nur fachgerechte Eigen- oder Fremdreparaturen der Schlägerbesaitung durch Kunst- oder seltener Darmsaiten erfolgen.
- Von den Federbällen für 3 mögliche Geschwindigkeiten (slowgrün; medium-blau; fast-rot) sollte im Schüler-, Anfängerbereich mit grün aus Nylon begonnnen werden. Erst später im Fortgeschrittenenbereich sollten die Naturfederbälle eingesetzt werden. Defekte Bälle sind auszusortieren.

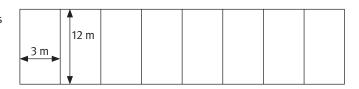
1.2 Methodische Hinweise

Erwärmung

Die übungs- und spielvorbereitende Erwärmung sollte gezielt die Fuß-, Handgelenk- und Schulterbereiche sowie die Rumpf- und Beinmuskulatur in den Mittelpunkt stellen. Dies gilt vor allem für die intensiven spezifischen Dehnformen, um das Verletzungsrisiko zu minimieren. Für erfolgreiche Spielhandlungen sind Reaktionsübungen und Übungen zur Orientierung im Raum sowie zur Auge-Hand-Koordination wichtig.

Lernprozess

Begrenzte räumliche Bedingungen erfordern bei größeren Schülerzahlen einen klaren organisatorischen Ablauf im Lern- und Übungsprozess. Empfehlenswert ist eine streifenartige Hallenteilung (s. folgende Abb.).



Nach dem Erlernen der Schlägerhaltung und den Ballgewöhnungsübungen sind vor allem Lauf- und Spielformen zum Anwenden der Schlagtechniken aus der Bewegung zu intensivieren. Spätere komplexe Anwendungs-/Übungsformen der Schlagtechniken bis hin zur spielnahen Anwendung erfordern eine deutliche Abstimmung mit den Spielnachbarn.

Wettkampfformen sollten unter wettkampfnahen Bedingungen (auch Spielfläche) realisiert werden.

2 Regelhinweise

Die Zählweise und die Anzahl der Sätze sind dem jeweiligen Übungsstand anzupassen. Gleiches gilt für die Netzhöhe und die Spielfläche im Einzel- oder Doppelspiel.

Sportfläche

Nutzungsart	mind. Spiel-, Übungsfläche pro Spielerpaar	zusätzlicher hindernisfreier Abstand an den Längsseiten Stirnseiten	
Lern-, Übungsprozess	3 m x 12 m	0,3 m	1 m
Schulwettkampf		0,5 bis 1 m (zu Wänden 1,5 m)	1,5 m
internationaler Wettkampf ¹⁾	5,18 m x 13,40 m – Einzel 6,10 m x 13,40 m – Doppel	1,5 m (zu Wänden 2 m)	2,5 m

¹⁾ nach den Regeln der Sportfachverbände

Badminton



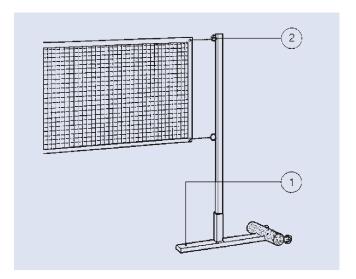
3 Sicherheitstechnische Anforderungen

Badmintoneinrichtungen – Anforderungen nach DIN EN 1509 (Auszug):

- Pfosten standsicher und mit geeigneten Befestigungsvorrichtungen für das Netz
- Ecken und Kanten gerundet (Radius mind. 3 mm)
- Spannvorrichtungen (falls vorhanden) dürfen sich nicht selbständig lösen können
- Spannvorrichtungen/Befestigungen dürfen nicht zum Spielfeld gerichtet sein und dürfen keine Gefahr für die Spieler darstellen
- Nutzung nach Gebrauchsanleitung des Herstellers

4 Sichtprüfung vor der Benutzung

- Boden splitterfrei, trittsicher
- hindernisfreie Räume um das Spiel-/Übungsfeld gewährleistet
- Badmintoneinrichtungen
 - abgerundete Kanten ①
 - Sicherung gegen unbeabsichtigtes Lösen des Stahldrahtseiles bzw. der Kette/Spannvorrichtung, Spannseile i. O. ②
 - fester Sitz der Pfostens in den Bodenhülsen



• Schläger

- feste Verbindung zwischen Schaft und Kopf
- Ledergriffband fest und intakt am Schlägergriff
- Besaitung intakt

5 Literaturangaben

"Sportiv Badminton", Kopiervorlagen Klett-Verlag;

"Badminton in der Schule", Deutscher Badminton-Verband e.V.;

Video "Badminton in der Schule" (Kreismedienstellen)

Abbildung: GUV 57.1.31



Basketball gehört zu den häufig durchgeführten und beliebten Sportspielen. Leider steht es auch in der Unfallstatistik sehr weit oben. Technische Fehler und Körperkontakt, aber auch unzureichende Aufwärmung oder konditionelle und koordinative Mängel sind die wesentlichen Unfallursachen.

1 Methodisch-organisatorische Gestaltung

1.1 Materiell-technische Voraussetzungen

Kleidung

Wichtig sind **feste Sportschuhe** mit rutschfester Sohle, die dem Fuß genügend Halt geben.

Das Tragen von Schmuck jeglicher Art ist zu unterbinden. Lange Haare müssen zusammengebunden werden, Spangen im Haar sind abzulegen.

In wettkampfnahen Spielformen ist das Tragen von Spielbändern oder -hemden von Mit- und Gegenspielern notwendig, um Missverständnisse auszuschließen.

Material

- Es sind feste oder mobile **Basketballanlagen** möglich, wobei mobile Basketballanlagen fixiert und durch den Lehrer kontrolliert werden müssen.
- Übungskörbe, die direkt an der Wand befestigt sind und den Freiraum von 1,20 m zur Wand nicht erreichen, nur für Übungswürfe (beidbeiniger Nahwurf Power Move –; nicht für die Ausbildung des Korblegers) verwenden. Wettkampfformen auf Übungskörbe sind nicht gestattet.
- Bälle: Faustregel vom leichten zum schweren Ball; in der 5. und 6. Klasse ist der Miniball (Größe 3 und 5) laut Wettkampfbestimmungen zu spielen (wichtig, um Fingerverletzungen zu vermeiden).

Die Übungsfläche muss frei von Sportgeräten und nicht benutzten Bällen sein. Tore, die unter den Korbanlagen stehen, müssen entfernt werden.

1.2 Methodische Hinweise

Erwärmung

Die übungs- und spielvorbereitende Erwärmung sollte neben Laufspielen und Lauf-ABC mit und ohne Ball auch Übungen für Rumpf, Schulter und Handbereich enthalten.

Lernprozess

Voraussetzungen schaffen durch

- systematische Konditions- und Koordinationsschulung
- Erlernen grundlegender Fertigkeiten, Stopp- und Landetechniken (über den Ballen)
- Ballannahme im Stand und Lauf, das Zuspiel situationsgerecht ausführen (der Passgeber ist für das Fangen des Balles verantwortlich) vom 2:0 zum 3:0 ohne und mit Korb
- Sich freilaufen, Zuspiele der Gegenmannschaft verhindern und die Einstellung auf Mit- und Gegenspieler (peripheres Sehen) sollten durch Übungsformen mit verschiedenen Bällen, aber auch durch Kleine Spiele (z.B. Turmbasketball, Kapitänsball), vor dem Erlernen des Basketballspiels erfolgen. Das Spiel auf einen Korb ist schon im Anfängerbereich sinnvoll (2:1, 2:2, 3:2, 3:3).

Um Basketball zu spielen, muss der Schüler mindestens über folgen-des Handlungsrepertoire verfügen: Werfen, Fangen, Passen, Dribbeln, Befreien, Verteidigen, taktische Fähigkeiten (Zusammenspiel).

Das Basketballspiel ist aufgrund seiner Foulregeln zwar das fairste Spiel, es ist aber nur so fair, wie die Lehrer es vermitteln, die Spielleiter es pfeifen und die Schüler es spielen!

Sportfläche

Nutzungsart	Spielfeld	zusätzlicher hindernisfreier Abstand an den – Längsseiten – Stirnseiten		Mindestfreiraum (Abstand zwischen Spielbrett und nächstem Hindernis, wie Stütze oder Wand)
komplexe Anwendung		1 m ¹⁾	1 m ¹⁾	1,20 m
Schulwett- kampf		1 m ¹⁾	1 m ¹⁾	1,20 m (besser 1,65 m)
Internationaler Wettkampf	28 (26) m x 15 (14) m	1 m ²⁾	1 m ²⁾	2,25 m

¹⁾ bei 15 x 27 m großen Hallen 0,5 m ausreichend

²⁾ nach den Bestimmungen der Sportfachverbände; bei Hallen mit Zuschaueranlagen möglichst 2 m



2 Regelhinweise

Die Spielregeln sind an das technisch-taktische Spielvermögen der Schüler anzupassen. Einmal vereinbarte Regeln müssen jedoch konsequent durchgesetzt werden.

Das Unterlaufen des Angreifers beim Korbwurf ist unbedingt zu unterbinden. Jegliches Hängen am Ring (einschl. Netz), wie auch der gesamten Korbanlage ist grundsätzlich zu verbieten.

Die Spieleranzahl richtet sich nach äußeren Bedingungen, insbesondere der Spielfeldgröße, nicht nach der Klassenstärke. Pausierende Schüler müssen sich außerhalb des Spielfeldes aufhalten; Sitzbänke sind seitlich der Mittellinie und außerhalb der hindernisfreien Abstände zu platzieren.

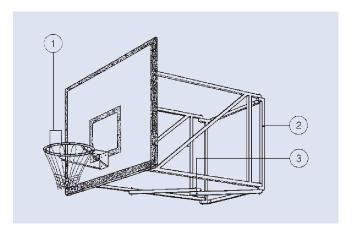
3 Sicherheitstechnische Anforderungen

Basketballgeräte (Basketballkorbanlage) – Anforderungen nach DIN EN 1270 (Auszug):

- Aufbau, Handhabung, Einstellung und Wartung nur nach Gebrauchsanleitung des Herstellers
- alle Ecken und Kanten bis in 2,90 m Höhe gerundet (Radius mind. 3 mm), abgeschrägt oder gepolstert
- Spielbrettkanten abgeschrägt oder gepolstert
- Befestigungsplatte darf nicht über die Unterkante des Spielbretts herausragen
- keine Fangstellen für Finger im Bereich der Netzbefestigung, Lücken max. 8 mm breit

4 Sichtprüfung vor der Benutzung

- Boden splitterfrei, trittsicher
- hindernisfreie Räume um das Spiel-/Übungsfeld gewährleistet
- Basketballgeräte:
 - Unbeschädigte Netzhaken ①
 - Keine sichtbare Lockerung der Wandbefestigung ②
 - Schwenkbare Basketballbretter müssen in Spielstellung fest arretiert sein ③



5 Literaturangaben

J. Schröder, C. Bauer: "Basketball trainieren und spielen", Rowohlt Verlag 1990;

CD-Rom Deutscher Basketball Bund e.V. – Jugendsekretariat PF 708, 58007 Hagen;

"Kopiervorlagen Basketball" Klett-Verlag

Abbildung: GUV 57.1.31



Für den Schulsport ist Streetball eine beliebte Alternative bzw. Ergänzung zu Basketball. Unfallursachen sind insbesondere technische Fehler und Körperkontakt, aber auch unzureichende Aufwärmung oder konditionelle und koordinative Mängel sowie technische Mängel an der Sportanlage.

1 Methodisch-organisatorische Gestaltung

1.1 Materiell-technische Voraussetzungen

Kleidung

Wichtig sind **feste Sportschuhe**, die die Rutschgefahr minimieren und dem Fuß genügend Halt geben.

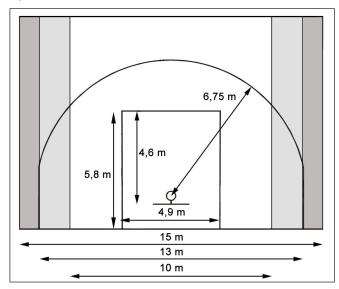
Das Tragen von Schmuck jeglicher Art ist zu unterbinden. Lange Haare müssen zusammengebunden werden, Spangen im Haar sind abzulegen.

In wettkampfnahen Spielformen ist das Tragen von Spielbändern oder -hemden von Mit- und Gegenspielern sinnvoll, um Missverständnisse auszuschließen.

Material

- Es sind feste oder mobile Basketballanlagen möglich, wobei mobile Basketballanlagen fixiert und durch den Lehrer kontrolliert werden müssen. Streetballanlagen sind für die Halle nicht geeignet.
- Der Abstand Brett Korbsäule sollte möglichst groß sein (Maß für Wettkampfbetrieb 1,65 m, für Schulsport mind. 1,20 m)
- Übungskörbe, die direkt an der Wand befestigt sind und den Sicherheitsabstand von 1,20 m nicht erreichen nur für Übungswürfe (beidbeiniger Nahwurf Power Move); nicht für die Ausbildung des Korblegers und Wettkampfformen verwenden.
- **Bälle:** Faustregel: vom leichten zum schweren Ball; in der 5. und 6. Klasse ist der Miniball (Größe 3 und 5) laut Wettkampfbestimmungen zu spielen (wichtig, um Fingerverletzungen zu vermeiden).

Sportfläche



Es gibt keine Normmaße für das Spielfeld – die empfohlenen Maße enthält nebenstehende Abbildung. Die Zwei-Punkte-Linie (identisch mit der Drei-Punkte-Linie beim Basketball) wird aus einem Halbkreis mit 6,75 m Radius vom Korbmittelpunkt gebildet. Die Freiwurflinie sollte 4,60 m vom Brett entfernt sein.

Wichtig ist der Abstand zu möglichen Hindernissen bzw. in Sporthallen **der hindernisfreie Abstand** zu den Wänden. Er sollte **mindestens 1 m** allseits betragen. Dieser Abstand hat Vorrang vor der Spielfeldgröße. Geringfügige Abweichungen sind möglich, wenn die Regeln den räumlichen Bedingungen angepasst und mögliche Aufprallflächen abgepolstert werden.

Die Übungsfläche muss frei von Sportgeräten und nicht benutzten Bällen sein. Tore und andere Geräte, die unter den Korbanlagen stehen, müssen entfernt werden.

1.2 Methodische Hinweise

Erwärmung Laufspiele und Lauf-ABC mit und ohne Ball

Lernprozess

Voraussetzungen schaffen durch

- $\bullet \ {\it systematische} \ {\it Konditions-} \ {\it und} \ {\it Koordinationsschulung,} \\$
- Erlernen grundlegender Fertigkeiten, Stopp- und Landetechniken (über den Fußballen),
- Ballannahme im Stand und Lauf, das Zuspiel situationsgerecht ausführen (der Passgeber ist für das Fangen des Balles verantwortlich) von 2:0 zum 3:0 ohne und mit Korb,
- Sich freilaufen, Zuspiele der Gegenmannschaft verhindern und die Einstellung auf Mit- und Gegenspieler (peripheres Sehen) sollten durch Übungsformen mit verschiedenen Bällen erfolgen.



2 Regelhinweise

Die wichtigste Spielregel heißt "Fair Play". Deshalb gibt es beim Streetball keine Schiedsrichter. Gespielt wird 3 gegen 3.

Das Unterlaufen des Angreifers beim Korbwurf ist unbedingt zu unterbinden. Jegliches Hängen am Ring (einschl. Netz), wie auch an der gesamten Korbanlage ist grundsätzlich zu verbieten.

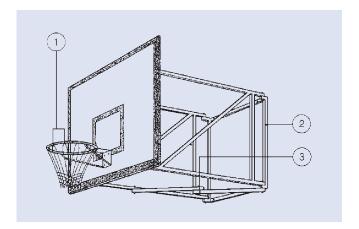
3 Sicherheitstechnische Anforderungen

Basketballgeräte (Basketballkorbanlage) – Anforderungen nach DIN EN 1270 (Auszug):

- Aufbau, Handhabung, Einstellung und Wartung nur nach Gebrauchsanleitung des Herstellers
- die Korbsäule muss standsicher und verdrehsicher sein
- alle Ecken und Kanten bis in 2,90 m Höhe gerundet (Radius mind. 3 mm), abgeschrägt oder gepolstert
- Spielbrettkanten abgeschrägt oder gepolstert
- Befestigungsplatte darf nicht über die Unterkante des Spielbretts herausragen
- keine Fangstellen für Finger im Bereich der Netzbefestigung, Lücken max. 8 mm breit

4 Sichtprüfung vor der Benutzung

- Boden splitterfrei, trittsicher
- hindernisfreie Räume um das Spiel-/Übungsfeld gewährleistet
- Basketballgeräte:
 - ggf. Abpolsterung der Spielsäule
- unbeschädigte Netzhaken ①
- keine sichtbare Lockerung der Wandbefestigung ②
- schwenkbare Basketballbretter müssen in Spielstellung fest arretiert sein ③



5 Literaturangaben

Fachartikel "Streetball … nicht nur ein Straßenspiel" in "aktuell informiert" 2/2000

Broschüre "Street Basketball" 3on3 Starter, Deutscher Basketballbund e.V.

Abbildungen: www.basketball-bund.de, GUV 57.1.31

Beach-Volleyball



Beim Beachvolleyball sind die Festlegungen für Volleyball sinngemäß zu beachten. Darüber hinaus sind gute Witterungsbedingungen Voraussetzung für Beachvolleyball im Freien (besonders Regen und niedrige Temperaturen unter 12 °C sollten gemieden werden). Um die Felder muss genügend Freiraum vorhanden sein und die Sandfläche ist nicht hart und scharfkantig von der Umgebungsfläche abzutrennen.

1 Methodisch-organisatorische Gestaltung

1.1 Materiell-technische Voraussetzungen

Kleidung

Kurze Sportkleidung ist zu empfehlen. Bei Hautproblemen an den Füßen bzw. Verletzungen in diesem Bereich sind Beachsocks zu empfehlen.

Material

Für je 2 Spieler sollte mind. ein Ball zur Verfügung stehen. Größe, Gewicht und Innendruck sind für den Wettspielbetrieb im Regelwerk fixiert. Der Ball ist wesentlich weicher als ein Hallenvolleyball. Für Netze dürfen keine defekten Stahlspannseile verwendet werden, bei Netzen für den Beachvolleyball sind die Netzkanten farbig abgesetzt. Netzpfosten sind mind. 1 m von der Seitenlinie entfernt. Spannseile bei transportablen Anlagen sollten besonders sichtbar gemacht werden.

Sportfläche

Nutzungsart	Spielfeld	zusätzlicher hindernisfreier Abstand Längsseiten Stirnseiten	
Training im Anfängerbereich	4,5 m x 12 m	mind. 2 m	mind. 2 m
Schulwett- kampf	8 m x 16 m	3 m	3 m
Internationaler Wettkampf	8 m x 16 m	5 m	5 m

1.2 Methodische Hinweise

Erwärmung

Neben der allgemeinen Erwärmung zielt die spezielle Erwärmung vor allem auf die unfallgefährdeten Körperpartien wie Fußund Kniegelenke, Finger, Hände und Schultern. Dazu dienen spezielle Gymnastik, kleine Spiele und volleyballtechnische Übungen.

Lernprozess

Anfänger

- Erleichterung durch "leichte" Bälle (Soft-, Strand-, Minivolleybälle) und
- Spielfeldverkleinerung schaffen

Fortgeschrittene

- Kleinfeldspiele auf verkleinertem Spielfeld, Feldgrößen variieren (Feldgrößen mit Markierungsbändern/Leinen statt Netze verwenden)
- Wettkampfform 2:2 bei unterschiedlichen Feldgrößen bis zum Normalfeld variieren

2 Regelhinweise

Im Wettkampfsport gilt das offizielle Regelwerk des Deutschen Volleyballverbandes.

Im Sportunterricht empfiehlt es sich, das Regelwerk didaktisch zu modifizieren, um

- den Entwicklungsstand der Spieler zu berücksichtigen,
- spezielle Lernziele zu erreichen,
- Verletzungen vorzubeugen,
- das Spiel zeitlich zu begrenzen.
- Besondere Regelungen für Abwehr und Annahme von Bällen sind zulässig.
- Blockberührung gilt als erste von drei möglichen Handlungen (Unterschied zum konventionellen Volleyball).

3 Sicherheitstechnische Anforderungen

Volleyballeinrichtungen – Anforderungen nach DIN 33957, DIN EN 15312 (Auszug) sowie nach den Planungsempfehlungen der Arbeitsgemeinschaft Deutscher Schulämter

- Nur Sand gleicher Körnung (0/2 mm bis 0/3 mm) ohne Steine, Muscheln, Scherben u. a. scharfkantige Bestandteile verwenden.
- Höhe der Sandaufschüttung i.M. 40 cm (≥ 45 cm unterm Netz,
 ≥ 35 cm im Randbereich)
- Ein Spielfeld auf nassem verdichteten Sand ist wegen Knieverletzungsgefahr nicht geeignet. Zur Vermeidung von Verletzungen muss der obere Teil der Sandaufschüttung bis mind.
 30 cm Tiefe feinkörnig und trocken sein.
- Pfosten müssen ausreichend stabil und vorzugsweise in Aluminium ausgeführt sein.
- Fundamente und Verankerungen müssen sich unter der Sandschicht befinden.
- Die Bodenhülsen müssen an das Profil der Gerätepfosten angepasst sein (Bodenhülsen sollen die Spielfläche ca. 10 cm überragen und gut erkennbar sein [Warnfarbe]). Bodenhülsen müssen abdeckbar sein.

Beach-Volleyball



- Die Pfosten sollen (allseitig) bis 1 m Höhe mit nachgiebigem Material umhüllt sein.
- Äußere Öffnungen an Netzbefestigungen müssen ≤ 8 mm oder
 ≥ 25 mm sein.
- Überstehende Bolzengewinde müssen dauerhaft abgedeckt sein, weniger als 8 mm überstehende Teile müssen gerundet und gratfrei sein.
- Zum Randabschluss verwendete Hölzer müssen an den möglichen Berührungsstellen ausreichend gerundet oder gefast sein. Wird Kunststoffrasen für die Übergangszone verwendet, so sind die der Befestigung dienenden Erdnägel nur verdeckt zulässig. Werden Randsteine verwendet, müssen diese eine obere Gummiabschlusskante besitzen.

4 Sichtprüfung vor der Benutzung

- Sand mind. 40 cm hoch aufgeschüttet und frei von Verunreinigungen und aufgelockert
- hindernisfreie Abstände frei von Gegenständen aller Art
- Pfosten standsicher und bis mind. 1 m Höhe mit nachgiebigem Material umhüllt
- Randabschlüsse nicht scharfkantig

5 Literaturangaben

Mitteilungen der Arbeitsgemeinschaft Deutscher Sportämter: Anforderungen an Beach-Volleyballanlagen,

Schriftenreihe Sportanlagen und Sportgeräte des Bundesinstitutes für Sportwissenschaft "Planung und Bau von Beach-Sportanlagen" Köln 2001

Eislaufsport



Eislaufen ist für viele Schulen nur eine Saisonsportart. Aufgrund der harmonischen Bewegung ist Eislaufen äußerst gelenkschonend. Verletzungen treten meist durch Stürze oder durch Zusammenstöße auf. Vorwiegend betroffen sind Hand- und Kniegelenk, Kopf, Ellenbogen und Schlüsselbein. Kältebedingte Muskelverletzungen sind bei mangelndem Aufwärmen möglich.

1 Methodisch-organisatorische Gestaltung

1.1 Materiell-technische Voraussetzungen

Kleidung

Um ein Überhitzen bzw. Auskühlen des Körpers zu vermeiden, ist warme aber luftdurchlässige Kleidung notwendig. Ein gut sitzender Helm und Handschuhe sind Pflicht. Für besonders bewegungsunbegabte und ängstliche Kinder sind Knie- und Ellenbogenschoner eine Möglichkeit, die anfängliche Hemmschwelle abzubauen.

Material

Für ungeübte Schüler sind Eishockey- oder Eiskunstlaufstiefel empfehlenswert. Fortgeschrittene können auch mit Schnelllauf- oder Short-Track-Schlittschuhen laufen. Entscheidend ist, dass der Fuß einen guten Halt findet und die Schlittschuhe gut geschliffene Kufen aufweisen.

Sportfläche

Nutzungsart	Fläche
Lernprozess, komplexe Anwendung	mindestens Eishockeyfeld – ca. 30 m x 60 m
Anwendung	Eisschnelllauf: 333 m bzw. 400 m-Bahn

1.2 Methodische Hinweise

Erwärmung

- kleine Aufwärmgymnastik auf dem "Trockenen"
- individuelles Einlaufen
- nach dem Erlernen grundlegender Fertigkeiten, Fange- und Haschespiele (Paarhasche, Kettenhasche, Henne und Habicht, Doktorhasche)

Lernprozess

- Gewöhnung an die Schlittschuhe durch Gehen, Stapfen, Schleichen und Hüpfen mit kleinen Bewegungsübungen außerhalb der Eisfläche (Gummiboden)
- richtiges Hinfallen und Aufstehen üben
- erste Bewegungserfahrungen auf dem Eis im Stand (Ein- und Ausdrehen der Füße, Twisten, Nachstellschritte seitwärts usw.)
- Übungen in der Bewegung (erste kleine Schlittschuhschritte, Gleitphase mit parallelen Füßen)
- Übungsformen zum Vorwärtslaufen (Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit und der Gewandtheit)
- Bremsen aus der Vorwärtsbewegung
- Bogenlaufen vorwärts (Canadierbogen und Übersetzen)

- Rückwärtsbewegung
- Bremsen aus dem Rückwärtslaufen
- Bogenlaufen rückwärts (Canadierbogen und Übersetzen)

2 Regelhinweise

- die angegebene Laufrichtung einhalten
- Anfänger dürfen sich nicht an Mitschülern festhalten
- in der Eishalle Bandentür schließen
- mit den Kufen nicht über Steine oder Asphalt laufen

3 Sicherheitstechnische Anforderungen

- Bereich zu anderen Nutzern abgrenzen
- Mattenschutz in den Kurven auf Eisschnelllaufbahnen (Empfehlung)
- für Tempoläufe in der Halle (Short Track) Mattenschutz vor der Bande
- entsprechend der Schlittschuhart geschliffene Kufen (Hohlschliff, Flachschliff)
- Natureisflächen müssen durch die zuständige Stelle, z. B. Landratsamt, Gemeinde, für das Eislaufen freigegeben sein.

4 Sichtprüfung vor der Benutzung

• Eisfläche:

- splitterfrei, trittsicher
- geschlossene Bande bei Eishockeyfeld
- keine Beschädigung des Eises (Risse, Löcher),
 Verunreinigung, Schneebedeckung

• Schlittschuhe:

- geschliffene Kufen
- geschlossene Schuhe/zugeschnürte Senkel
- sichere Befestigung des Schuhs an den Schlittschuhen

• Kopfschutz:

– fest verschlossener Helm

5 Literaturangaben

Bayerischer Eissport-Verband, Konrad Kümmerle: Eislaufen -Fortbildung für Lehrerinnen und Lehrer

Reinwarth, H.; Schulze, E.: Konzeption für die Durchführung des Eislauf-Unterrichts, Dresden 1994; DVD Gleitsportarten GUV 71.11

Floorball



Floorball ist eine im Schulsport sehr beliebte Sportart. In seiner Grundidee ist es auf Körperlosigkeit und Fairness angelegt. Eine konsequente Durchsetzung der Regeln durch den Lehrer mindert das Verletzungsrisiko auf ein Minimum.

1 Methodisch-organisatorische Gestaltung

1.1 Materiell-technische Voraussetzungen

Kleidung

Als Spielkleidung ist normale Sportkleidung ausreichend. Es sollten feste Hallenturnschuhe mit rutschfester Sohle getragen werden. Das Tragen von Schmuck jeglicher Art ist zu unterbinden.

Da im Schulsport ohne Torwart gespielt wird, ist eine Schutzbekleidung nicht erforderlich.

Material

Schläger: Elastisch leichte **Kunststoffschläger** (es sollten verschiedene Schlägergrößen entsprechend der Altersklasse zur

Verfügung stehen): 3. – 6. Klasse bis 90 cm 7. – 9. Klasse 90 – 100 cm

9. – 12. Klasse bis 105 cm

Bälle: Gelochter ca. 20 g leichter Kunststoffball

Tore: Minitore, keine instabilen Ständer, Fahnenstangen oder

Geräte als Tore verwenden

Spielfeld

Das Wettkampffeld ist 40 m lang und 20 m breit. Es ist von einer 50 cm hohen Bande mit abgerundeten Kanten (Radius mind. 10 mm) umgeben.

Floorball kann durch Anpassung der Spielerzahl auch auf kleinen Flächen gespielt werden. Zu empfehlen ist die Markierung der Torräume, Anspielpunkt, Bullypunkte.

Bereits vorhandene Spielfeldmarkierungen sollten sinnvoller Weise genutzt werden

Banden: Original werden Kunststoffbanden mit gerundeten Ecken eingesetzt. Im Schulsport genügt es, das Spielfeld mit Langbänken abzugrenzen, um eventuelle Gefahren an den Hallenwänden auszuschließen. Ebene Hallenwände mit Prallschutz sind als Bande gut geeignet.

1.2 Methodische Hinweise

Erwärmung

Nach der allgemeinen Erwärmung ist es ratsam, die sportartspezifische Erwärmung unter Einbeziehung technischer Elemente durchzuführen.

Lernprozess

Die Reihenfolge Ballführen, Passen, Schlenzen, Lüpfen, Schlagen und Torschuss hat sich bewährt.

Damit wird der Regelverstoß "Hoher Schläger" weitgehend vermieden und es können schon im Lernweg entsprechende Sicherheiten erzielt werden (Gegen diesen Verstoß muss der Lehrer konsequent von Beginn an vorgehen.).

2 Regelhinweise

Grundsatz: Jede Aktion gilt nur dem Ball. Nicht erlaubt sind:

- Ausholen und Nachschwingen des Schlägers über Kniehöhe
- den Ball im Liegen oder Sitzen zu spielen oder abzuwehren
- den Schläger zwischen die Beine des Gegenspielers zu halten
- auf den Schläger des Ballführenden zu schlagen, dessen Schläger festhalten, hochheben oder festklemmen
- vom Boden abspringen, um den Ball zu stoppen oder zu spielen
- mit Körperchecks gegnerische Spieler zu attackieren
- den Ball mit Hand oder Kopf zu spielen

3 Sicherheitstechnische Anforderungen

Es sind handelsübliches Schläger- und Ballmaterial zu verwenden.

Tore:

- Kantenradius mindestens 3 mm
- andere Tore müssen gegen Umkippen gesichert sein

4 Sichtprüfung vor der Benutzung

- **Boden** splitterfrei, trittsicher, keine umherliegenden Gegenstände (Bälle, Stöcke), Hilfsmittel u. a.
- Schläger/Bälle: unbeschädigt
- Bande, Tore, Hilfsmittel (Bänke, Kastenteile u. ä.) auf einwandfreien Zustand überprüfen

5 Literaturangaben

"Was is'n Unihockey" – eine Handreichung für Schule und Verein;

Bauer, J.; Kappler, A.: Trainerhandbuch Unihockey;

Blanke, R.: Lehrvideo Unihockey für Schule und Verein;

"Vereinfachte Spielregeln für die Schule" Hrsg.: Deutscher Unihockey Bund (DUB)

Fußball



Das Fußballspiel stellt besonders hohe Anforderungen an die Beinarbeit und belastet damit in diesem Bereich vor allem die Muskulatur, die Bänder und Knochen. Mangelnde technische und z. T. taktische Fähigkeiten führen oft zu unkontrollierten Handlungen und in dessen Folge zu erhöhtem Verletzungsrisiko. Körperkontakt beim Kopfballspiel und beim Zweikampf um den Ball erfordern besondere Aufmerksamkeit und faire Handlungsweisen.

1 Methodisch-organisatorische Gestaltung

1.1 Materiell-technische Voraussetzungen

Kleidung

Beim Fußball sind Hemd, Hose, Strümpfe und geeignetes Schuhwerk (Standsicherheit, Schutz des Fußes) zu tragen. Beim Spiel mit Fußballschuhen sind Schienbeinschützer unabdingbar (vgl. Regel 4, DFB).

Material

- Spielbälle/Spielgeräte im Anfängerbereich sollten leicht sein.
- **Tore** müssen fest im Boden verankert sein (gesichert gegen Umkippen und Verschieben), Starre Metallkonstruktionen anstelle des Netzes sind im Schulsport ungeeignet.

Sportfläche

Nutzungsart	Spielfeld	zusätzlicher hindernisfreier Abstand an den Längsseiten Stirnseiten	
Lern-, Übungs- prozess	3 Spieler auf mind. 3 m x 3 m Spielfläche (z. B. Anpassung an vorhandene Markierungen)		
Wettkampf- sport		0,5 m (Sporthalle) bzw. 1 m (Sportplatz)	2 m
- Großfeld - Kleinfeld	45 m bis 90 m x 90 m bis 120 m 15 m bis 25 m x 30 m bis 50 m		

Die Spielfläche muss spieltauglich, eben und frei von Begrenzungskanten, Steinen, Scherben usw. sein.

1.2 Methodische Hinweise

Erwärmung

Vielfältige Lauf- und Bewegungsübungen zu Beginn der Erwärmungsphase sollten mit gezielten und intensiven Stretchingprogrammen (besonders im Bein- und Hüftbereich) gekoppelt werden.

Lernprozess

Der ausgewogene Trainings- und Übungsbetrieb beugt häufigen muskulären Disbalancen (vor allem im Oberschenkel und Beckenbereich) und Problemen im Becken- und Wirbelsäulenbereich vor. Zu Beginn sollten Lauf- und Spielformen ohne Ball im Mittelpunkt stehen. Die Schulung technischer Fertigkeiten, besonders auch das Torschusstraining, sollten sehr abwechslungsreich und variabel gestaltet werden. Dies verhindert eine frühzeitige Ermüdung und zu starke einseitige Belastung der Muskulatur und des Bandapparates. Auch der Einsatz leichterer bzw. dem Alter adäquater Spielgeräte hat nicht nur trainingsmethodische Vorteile, sondern mindert auch das Verletzungsrisiko.

2 Regelhinweise

Die allgemeinen Fußballregeln (Groß- und Kleinfeld) sollten unter Berücksichtigung der beabsichtigten Zielstellung und sicherheitstechnischer Anforderungen den vorhandenen konkreten Bedingungen (materiell, personell) angepasst werden. Dabei werden eine zweckmäßige Sportbekleidung und vor allem den Bodenverhältnissen angepasstes Schuhwerk getragen. Oberstes Prinzip ist die Fairness.

Es ist verboten den Gegner zu treten, Bein zu stellen, anzuspringen, zu rempeln, zu schlagen, zu stoßen, zu halten, anzuspucken oder absichtlich den Ball mit der Hand zu spielen.

3 Sicherheitstechnische Anforderungen

Tore – Anforderungen nach DIN 7900, DIN EN 748 (Auszug):

- standsicher, gegen Umkippen und Verschieben gesichert (gilt auch für nichtbenutzte Tore und für Lagerung im Geräteraum)
 z. B. Arretierung am Boden, Befestigung mit Seil oder Kette an der Wand
- Ecken und Kanten im Berührungsbereich mit mind. Radius 3 mm gerundet
- keine offenen Netzhaken
- bei neuen Toren dauerhaftes Warnschild oder entsprechendes Piktogramm am Tor :

Tor jederzeit gegen Umkippen sichern! Netz und Torrahmen nicht beklettern!

Fußball

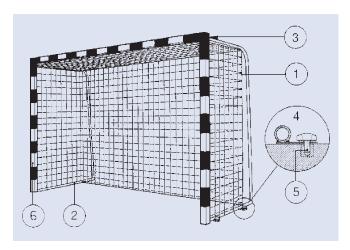


4 Sichtprüfung vor der Benutzung

- **Spielfläche** trittsicher (keine Fremdkörper, splitterfrei), Flächenmarkierungen ohne Verletzungsrisiko
- hindernisfreie Räume um das Spiel-/Übungsfeld gewährleistet
- Bälle in spieltauglichem Zustand (Nähte nicht gerissen, ausreichender Luftdruck)

• Tore:

- Netz locker aufgehängt, damit der Ball nicht unmittelbar zurückprallen kann (Befestigung an Pfosten und Querlatte) ①
- Befestigungen und Aufhängevorrichtungen max. 25 mm vorstehend $\ensuremath{@}$
- feste Verbindungen des Gestells mit Pfosten und Querlatte ③
- Tore gegen Umkippen gesichert @
- keine Verstopfung der vorhandenen Gewindelöcher im Boden durch Fußbodenpflegemittel, Schmutz o.ä. ⑤
- keine scharfen Kanten, keine splitternden oder angebrochenen Torrahmen ®



5 Literaturangaben

Sportiv Fußball Kopiervorlagen Klett;

Busch/Zöller: "Fußball in Schule und Verein" Limbert Verlag;

Bauer: "Richtig Fußballspielen" BLV-Verlag

Abbildung: GUV 57.1.31



Turnen fördert die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten im besonderen Maße. Wer turnt, lernt sich in ungewöhnlichen Körperlagen zu orientieren, um die Standsicherheit wiederzuerlangen. Turnen hilft auch, die möglichen Folgen eines Sturzes durch reaktionsschnelle Gegenbewegungen zu verhindern bzw. den Aufprall durch geschicktes Abrollen zu vermindern.

Die vielfältigen Bewegungs- und Erlebnismöglichkeiten im Turnen sind von einem sicheren Ordnungsrahmen abhängig. Unfallgefahren ergeben sich vor allem aus der Auseinandersetzung mit den Geräten, durch Bewegungen in verschiedene Richtungen und Ebenen und unterschiedliche Krafteinsätze.

1 Methodisch-organisatorische Gestaltung

1.1 Materiell-technische Voraussetzungen

Kleidung

Es ist **enganliegende Kleidung** (Hemd in der Hose) zu tragen. Die **Turnschuhe** sollten rutschfest sein, klobige Sportschuhe sind ungeeignet. Auch Hilfeleistung bzw. Sicherheitsstellung darf nur in sportgerechter Kleidung erfolgen.

Material

- nur geprüfte Geräte verwenden (mind. jährliche Sachkundigenprüfung, Sichtprüfung vor Benutzung)
- sachgerechter Aufbau, sorgfältige Absicherung mit geeigneten **Matten** etc., Stolperstellen vermeiden
- übersichtliche Anordnung und Zugänglichkeit im Geräteraum gewährleisten
- Geräteauf- und -abbau, Wegräumen und endgültige Lagerung sind Teile des Unterrichts und müssen eingeplant werden.
 Deshalb Zeitdruck dafür vermeiden!
- Die nicht bestimmungsgemäße (alternative) Nutzung von Sportgeräten bedarf einer gründlichen Vorbereitung (Unfallquellen, Gerätesicherheit)

Sportfläche

Beim Aufbau der Geräte ist auf einen ausreichenden Sicherheitsabstand der einzelnen Geräte untereinander und zur Wand zu achten (bei Geräteabgängen und Stützsprüngen sollte der Abstand von 4 m nicht unterschritten werden).

Anlauf- und Rückwege sind der Aufgabenstellung entsprechend festzulegen und dürfen sich nicht kreuzen. Eine deutliche Kennzeichnung der Aufstellungsräume, Ablaufpunkte, aber auch der Warteräume (z.B. mit Bänken) ist notwendig.

Bewegungsraum und Sicherheitsbereiche für Turngeräte im Wettkampfbetrieb (nach DIN 18032 T1):

Gerät	Hindernisfreier Bereich	Sicherheitsabstand			
	Länge x Breite x Höhe	seitlich	vorwärts	rückwärts	untereinander
Barren	6 m x 9,5 m x 4,5 m	4,5 m ¹⁾	4 m	3 m	4,5 m
Klettertaue	-	1,5 m	4,5 m	4,5 m	1,0 m
Spannstufenbarren, Spannreck	12 m x 6 m x 5,5 m (7 m beim Reck)	1,5 m	6 m	6 m	_
Sprossenwände ausgestellt	_	_	4,5 m ¹⁾	4,5 m ¹⁾	4,5 m
Sprunggeräte	mind. 2 m (Breite), 9 m (Auslauf) x 5,5 m	_	_	_	_
Schaukelringe	18 m x 4 m x 5,5 m	1,5 m	10,5 m	7,5 m	1,5 m
Schwebebalken	12 m x 6 m x 4,5 m	_	_	_	_

¹⁾ Reduzierung auf 4 m zu Wänden bzw. auf 3,50 m zu Vorhangwänden möglich.

Der Sportlehrer trägt die Verantwortung für den ordnungsgemäßen Auf-/Abbau aller eingesetzten Geräte (Kontrollfunktion), auch wenn Schüler Auf-/Abbau sowie die Einstellung der Gerätehöhen durchgeführt haben.

1.2 Methodische Hinweise

Erwärmung

Die Erwärmung sollte dem Belastungsschwerpunkt das Hauptteils Rechnung tragen. Leistungsmindernde Erwärmung der Muskeln ist zu vermeiden (nur leichte Kraftübungen einsetzen); die Anforderungen sind den Leistungsvoraussetzungen anzupassen.

Hinweise:

- · Aufwärmen erst nach dem Geräteaufbau,
- Warmlaufen und Erwärmung großer Muskelgruppen,
- Dehnübungen von erwärmter Muskulatur,
- erhöhte Koordinationsanforderungen als Überleitung zum Hauptteil,
- bei längeren Pausen ist Zwischenaufwärmen erforderlich,
- keine Wettkampfformen in der Aufwärmphase verwenden.



Lernprozess

Erarbeitung von Sachkompetenz	Entwicklung von Selbstkompetenz	Förderung der Sozialkompetenz
 Erwerb turnerischer Fertigkeiten und Fähigkeiten sachgerechter Umgang mit Geräten Beachtung organisatorischer Rahmen- bedingungen Richtiges Helfen und Sichern 	 Angst artikulieren, Angst überwinden Verhindern der Selbstüberschätzung (Verzicht bestimmter Übungen) Abwägen des Risikos angemessene Übungsauswahl Nutzung eines differenzierten Angebots 	 mit dem Partner & in der Gruppe lernen Angst der anderen akzeptieren Rücksicht nehmen anderen helfen Verantwortung für andere übernehmen etwas gemeinsam ausprobieren

Um die *Voraussetzungen für das Turnen* zu schaffen, ist eine gezielte, längerfristige, konditionelle und koordinative Vorbereitung erforderlich.

2 Hinweise zum Helfen und Sichern

Allgemeine Grundsätze:

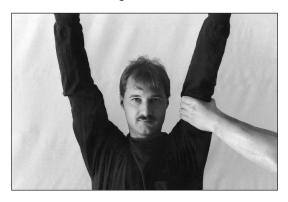
- gründliche Einweisung in die Technik des Helfens sowie deren wiederholtes Üben
- Helfer brauchen einen sicheren Stand
- Helfer sollten den Bewegungsablauf nicht stören und ohne übertriebenen Krafteinsatz den Bewegungsablauf unterstützen
- Helfer müssen rechtzeitig zugreifen und die Bewegung lange genug bewegungsführend begleiten
- sportschwachen und ängstlichen Schülern sollte der Lehrer durch seine persönliche Hilfe den Bewegungserfolg ermöglichen.
- immer den Übenden beobachten (nicht ablenken lassen)
- eindeutige Situationen schaffen

Direkte Bewegungshilfen – die Helfergriffe:

Viele Elemente lassen sich mittels Klammergriff halten.

halber Klammergriff

- Eine Hand umfasst den Körperteil an dem der Griff anzusetzen ist
- Der Daumen und die übrigen Finger bilden vom Ansatz her eine Umklammerung.



halber Klammerdrehgriff vorwärts

 Die Hand wird vor dem Ansatz auf dem entsprechenden Körperteil entgegen der Drehrichtung des Turners eingedreht (hier rückwärts).



halber Klammerdrehgriff rückwärts

 Die Hand wird vor dem Ansatz auf dem entsprechenden Körperteil entgegen der Drehrichtung des Turners eingedreht (hier vorwärts).



ganzer Klammergriff

- Beide Hände werden möglichst parallel am entsprechenden Körperteil angesetzt
- Es soll ein sicherer Griff entstehen, bei dem die Daumen nicht aus dem Zusammenschluss abweichen.



ganzer Klammerdrehgriff vorwärts

• Beide Hände vor dem Ansetzen am entsprechenden Körperteil entgegen der Vorwärtsbewegung des Turners eindrehen.



ganzer Klammerdrehgriff rückwärts

• Beide Hände vor dem Ansetzen am entsprechenden Körperteil entgegen der Rückwärtsbewegung des Turners eindrehen.



Hinweis: Die Klammer darf kein Gelenk einschließen.

Der Klammergriff kann eingesetzt werden, als:

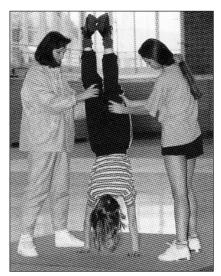
Stützgriff

- zum Stützen, Heben oder Korrigieren der Körperposition, z. B.
 - Aufknien am Bock, Kasten, Pferd
 - Aufhocken am Bock, Kasten, Pferd, Stufenbarren, Schwebebalken
- Sprung: Hocke, Bücke, Grätsche
- Durchhocken, Durchbücken eines Beines am Reck, Stufenbarren, Schwebebalken aus dem Absprung



Gleichgewichtshilfe

• Der Sportler wird dabei unterstützt, seinen Körperschwerpunkt über der Stützfläche zu halten, z. B. beim Hand- und Kopfstand.



Zughilfe

• dient dazu, den Körper des Übenden in höhere Position zu bringen, z. B. Kipp-, Felg- und Stemmbewegungen rückwärts





Bei vielen Elementen kann der Klammergriff mit einer **Schubhilfe** gekoppelt werden.

- möglichst nah am Körperschwerpunkt ansetzen
- unterstützt den Weg des Körperschwerpunktes während der Hauptphase des Elementes



- z. B. Aufstemmen zum oberen Holm des Stufenbarrens
 - Auf- und Umschwung am Reck
 - Handstützüberschläge
 - Hockwende

Grundsätzlich ist entsprechend den Voraussetzungen des Sportlers aber auch der Helfer einzuschätzen, ob ein oder zwei Personen zur Hilfeleistung eingesetzt werden.

3 Sicherheitstechnische Anforderungen/4 Sichtprüfung vor der Benutzung

Matten - Grundanforderungen

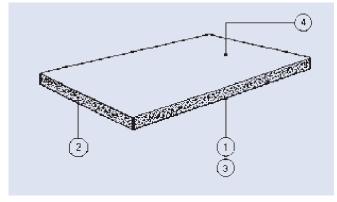
geltende Normen:

DIN 7914, DIN EN 12503-1

Anforderungen:

- Der Überzug muss den Kern ohne Faltenbildung umschließen.
- Kern: z. B. Verbundschaum, der den Anforderungen o. g. DIN entspricht (Härte und Dämpfung)
- Überzug: Benutzerfläche ohne Naht, Material z.B. Polyamid (PA) oder Polyester (PE), mit PVC oder PUR beschichtet; für Bodenfläche auch andere Werkstoffe zulässig
- Kennzeichnung: Hersteller/Lieferer, DIN Pr
 üf- oder Überwachungskennzeichen sowie Boden- und Benutzerfl
 äche

Sichtprüfung vor Benutzung:



- ① einwandfreier Kern (nicht zusammengebrochen/durchgetreten)
- ② guter Sitz der Mattenhülle um den Kern
- 3 Mattenunterseite gegenüber dem Hallenboden gleithemmend
- ④ Überzug in einwandfreiem Zustand (Nähte, Risse, Brüche...)

Grundanforderungen an den Einsatz von Matten:

- Je größer die Sprung-/Fallhöhe, desto besser müssen die Dämpfungseigenschaften der Matten sein.
- Bis zu einer Sprung- bzw. Fallhöhe von 60 cm genügt eine Gerätturnmatte. Bei mehr als 60 cm Sprunghöhe sollten Mattenlagen mit besseren Dämpfungseigenschaften benutzt werden.
- Matten immer bündig legen, ungleiche Mattenstöße vermeiden
- Gerätturnmatten so legen, dass der Übende in der Mattenmitte landet. Dies gilt besonders dann, wenn die Gerätturnmatten zur Auflage auf Weichbodenmatten benutzt werden. Mattenkorrektur nach dem Üben beachten.
- Punktuelles Einsinken in Weichbodenmatten wird verhindert, wenn darauf Bodenturnläufer gelegt werden.
- Wenn doppelt gelegte Gerätturnmatten benutzt werden, sollte bei Abgängen und Landungen aus größeren Höhen in jedem Fall ein Läufer die Matten insgesamt bedecken.



Turnmatte	Bodenturnmatte	Niedersprungmatte	Weichbodenmatte
Höhe: 6/8 cm Länge: 2 m Breite: 1/1,25 m Sicherung des Abangs- und Sturzbereiches	Höhe: 3,5 cm Länge: 6 oder 12 m Breite: 2 m Sicherung des Bewegungsbereiches im Bodenturnen Fugenabdeckung	Höhe: 12/20 cm Länge: 2–3 m Breite: 1,5/2 m Sicherung des Niedersprungbereiches aus größeren Höhen	Höhe: 30 cm Länge: 3 m Breite: 2 m Sicherung des Lande- und Sturzbereiches aus größeren Höhen

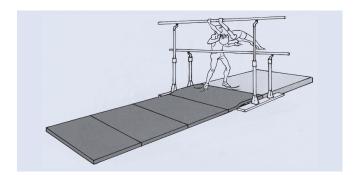
Barren/Stufenbarren

geltende Normen:

DIN 7901, DIN EN 914, 915

Anforderungen (Auszug):

- standsicher (Prüfung nach o.g. Normen)
- Oberflächen nicht scharfkantig und ohne vorstehende Teile, die zu Verletzungen führen können
- Schrauben gegen selbsttätiges Lösen gesichert
- Verstellvorrichtung (doppelt) gesichert; das Einrasten muss in Stufen von 50 mm möglich sein
- Bedienhebel der Barrenverschlüsse müssen in der Flucht der Holmengasse liegen und dürfen keine Scher- und Quetschstellen aufweisen; beim Seitenverstellen darf sich die Verstellvorrichtung nicht selbsttätig lösen



Sichtprüfung vor Benutzung:

- Bewegliche Teile frei von Korrosion
- Holmoberflächen frei von Beschädigungen

zusätzlich bei Spanngeräten:

- Stahldrahtseile in unbelastetem Zustand frei von Knickstellen
- Einwandfreie Seilendverbindungen
- Funktionsfähige Spannschlösser

Matten: s. Grundanforderungen

- Niedersprungmatte im Abgangsbereich (ggf. Gerätturnmatten doppelt legen); einfach oder doppelt gelegte Gerätturnmatten im Fall- bzw. Aufgangsbereich
- Matten müssen einen fließenden Übergang haben (ggf. Läufer darüberziehen)

Reck/Spannreck

geltende Normen:

DIN 7903, DIN EN 12197

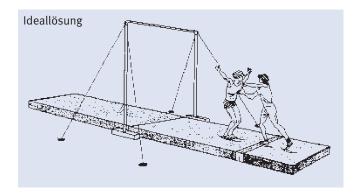
Anforderungen (Auszug):

- standsicher (Prüfung nach o.g. Normen)
- Oberflächen nicht scharfkantig und ohne vorstehende Teile, die zu Verletzungen führen können
- Gewindeschrauben gegen selbsttätiges Lösen gesichert
- Die Befestigung der Säule in der Bodenhülse und die Vorrichtung zur Höhenverstellung der Reckstange müssen so konstruiert sein, dass sie sich während der Benutzung des Recks nicht lösen können.

Steckreck:

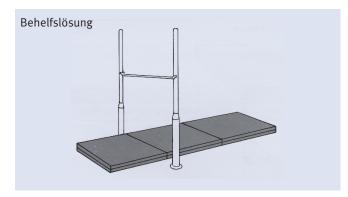
- Griffe gesichert (umgelegt, eingeschoben)
- Säulen und Reckstange fest
- Reckstange rostfrei





Spannreck:

- ordnungsgemäße Verspannung des gebrauchsfertigen Gerätes
- funktionsfähige Spannschlösser
- Stahldrahtseil im unbelasteten Zustand frei von Knickstellen
- einwandfreie Seilendverbindungen
- Reckstange rostfrei



Sprunggeräte Pferd, Bock, Sprungtisch

geltende Normen:

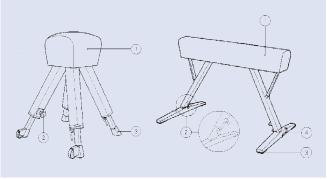
DIN EN 12196, DIN 33959

Anforderungen (Auszug):

- Standsicherheit und Festigkeit nach o. g. Normen
- Oberfläche der Beine lackiert/geschützt
- Hufe aus Stahl oder Grauguss mit Gleitschutz;
- keine scharfen Ecken, Kanten, rauen Oberflächen
- Polsterung festliegend
- Untergestell muss sich Bodenunebenheiten anpassen lassen
- Verschlüsse der Verstelleinrichtungen der Beine innenliegend; durch die Formgebung muss ein Abgleiten von Körperteilen ermöglicht und Verletzungen vermieden werden
- Vorrichtung zum Anziehen des Bolzens darf nicht aus dem Pferdekörper vorstehen
- Transportrollen dürfen in Gebrauchsstellung der Geräte den Boden nicht berühren
- Turnpferd mit mind. 2 Transportrollen

Sichtprüfung vor Benutzung:

- Polsterung darf sich bei Benutzung nicht verschieben ①
- Bein mit sicherem Klemmverschluss (Ausgleich von Bodenunebenheiten)



- unbeschädigter Gleitschutz ③
- Transportrollen vor und nach der Benutzung immer in Ruhestellung bringen ④

Sprungkasten

geltende Normen:

DIN 7908, DIN EN 916

Anforderungen (Auszug):

- Standsicherheit und Festigkeit nach o. g. Normen
- Bedienteile der Transporteinrichtung dürfen nicht vorstehen
- max. 5 Kastenteile übereinander verwenden

Sichtprüfung vor Benutzung:

- keine scharfen Kanten und hervorstehende Teile an den Oberflächen, kein Grat
- unbeschädigter Gleitschutz
- fester Sitz der Kastenteile aufeinander

Matten: s. Grundanforderungen:

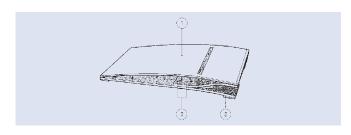
- Niedersprungmatten (ggf. Gerätturnmatten doppelt legen)
- Bei Sprüngen über Pferd/Kasten muss der Landebereich mit hintereinandergelegten Niedersprungmatten gesichert sein (mit Klettverschlüssen verbunden).

Sprungbrett

Anforderungen

- Absprungfläche des Kopfbrettes rutschfest
- Auflagebrett mit Gleitschutz
- elastische Eigenschaften nach o. g. Normen

Sichtprüfung vor Benutzung:



- unbeschädigte, rutschfeste Absprungfläche ①
- unbeschädigter Gleitschutz des Auflagebrettes ②
- fester Sitz der Verschraubungen, intakte Federung ③



Turnbank

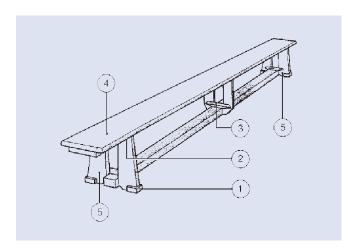
geltende Normen:

DIN 7909

Anforderungen(Auszug):

- Kippsicherheit und Bruchfestigkeit nach o. g. Norm
- Holzteile lasiert, Lauffläche eben und geschliffen, Kanten gerundet
- überstehende Bolzengewinde abgedeckt, Muttern und Schraubenköpfe, die mehr als 8 mm herausragen und nicht durch benachbarte Flächen abgeschirmt sind, mind. mit Radius 3 mm gerundet

Sichtprüfung vor Benutzung:



- unbeschädigter Gleitschutz ①
- Verbindung von Füßen und Mittelstück mit der Turnbankplatte nicht gelockert ②
- feste Schraubverbindungen ③
- Oberflächen splitterfrei ④
- Standsicherheit gewährleistet ®

Sprossenwand, Gitterleiter

geltende Normen:

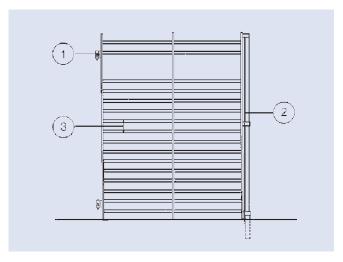
DIN 7910, DIN 7911 T 1, DIN EN 12346

Anforderungen (Auszug):

- Sprossen form- und kraftschlüssig mit den Wangen verbunden (z. B. verzapft oder verschraubt)
- Kanten gebrochen oder mit mind. 3 mm Radius gerundet, Sprossen und Wangen lasiert
- keine losen Verbindungsstücke, Risse, Brüche oder dauerhafte Verformungen
- Festigkeit nach o. g. Normen

Sichtprüfung vor Benutzung Sprossenwand:

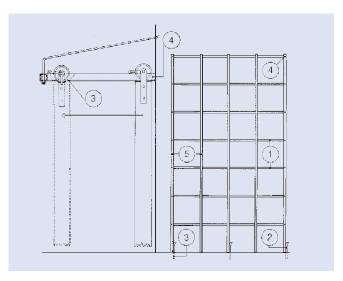
- sichere Verbindung mit der Wand ①
- sichere Verbindung der Sprossenwände auch in ausgeschwenkter Stellung an der Außenwange ②
- keine angerissenen, zerbrochenen oder gesplitterten Holzteile ®



Anforderungen (Auszug) zusätzlich für Gitterleiter:

- Freiraum zwischen Gitterleiter und Wand mind. 1 m und frei von Hindernissen
- Rollvorgang aus Arretierstellung leichtgängig
- Gitterleiter darf in Gebrauchs- und Ruhestellung nicht aus der Arretierung springen (z.B. Verriegelung oder Arretierung der Laufrolle)
- im Ruhe- und Gebrauchszustand muss die Gitterleiter am Boden verriegelt sein; Durchmesser der Verriegelung mind.
 12 mm; Verriegelung 3-fach, bei Vorhandensein einer Bodenschwelle 2-fach
- Verriegelung darf sich bei Gebrauch nicht unbeabsichtigt lösen

Sichtprüfung vor Benutzung Gitterleiter:



- fester Sitz der Sprossen in den Holmen ①
- Funktionsfähigkeit der Bodenriegel ②
- intakte Arretierung für die Gitterleiter sowohl in Gebrauchsals auch in Ruhestellung ③
- Haltekonstruktion mit Wand fest verbunden ④
- keine angerissenen, zerbrochenen oder gesplitterten Holzteile

Matten: s. Grundanforderungen



Klettertaue

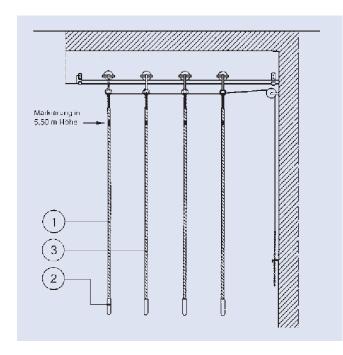
geltende Normen:

DIN 7911 T 2

Anforderungen (Auszug):

- unteres Klettertauende gegen Aufdrehen gesichert
- in 5,50 m Höhe rote Farbmarkierung
- Festigkeit nach o. g. Norm
- Abstand der Klettertaue untereinander mind. 1 m
- Abstand von Mitte Laufkatze zur Wand bzw. zu eingebauten Geräten muss in Richtung der Laufschiene mind. 1,50 m und vertikal zur Laufschiene nach beiden Seiten mind. 4,5 m betragen
- Laufkatzen in Gebrauchstellung fixierbar; unbeabsichtigtes Lösen der Verbindung zwischen den Laufkatzen muss verhindert sein
- Klettertauaufhängung mit Sicherung gegen unbeabsichtigtes Aushängen des Klettertaues
- Klettertaue dürfen nicht geknotet werden (Zusatzschild anbringen)
- bei Nichtbenutzung Taue aus dem Verkehrsbereich entfernen (z. B. Arretierung über 2 m Höhe)

Sichtprüfung vor Benutzung:



- Taue und Ledermanschetten unbeschädigt ① ②
- keine Knoten in den Klettertauen ③
- keine mehligen Klettertaue benutzen; Kontrolle durch Aufdrehen der Taue gegen den Drall

Matten: s. Grundanforderungen

Kletterstangen

geltende Normen:

DIN 7911 T 3

Anforderungen (Auszug):

- Aufhängung der Kletterstangen formschlüssig am Querträger
- Freiraum zwischen Kletterstangen und Wand mind. 1 m und frei von Hindernissen
- · Festigkeit nach o. g. Norm
- zugängliche Kanten mit mind. Radius 3 mm gerundet oder gefast
- Befestigung der Verrieglung gegen unbeabsichtigtes Lösen gesichert; Durchmesser der Verriegelung mind. 12 mm

Sichtprüfung vor Benutzung:

- fester Sitz der Kletterstangen
- Bodenschwelle: nicht angerissen, gesplittert
- intakte Arretierung sowohl in Gebrauchs- als auch in Ruhestellung
- Oberfläche der Kletterstangen grat- und rostfrei

Matten: s. Grundanforderungen

Hinweis:

Beim Herunterrutschen bis zum Bodenkontakt festhalten (Methodik Lehrer)

Schwebebalken

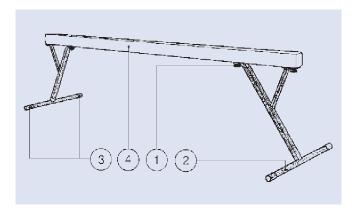
geltende Normen:

DIN 7906, DIN EN 12432

Anforderungen (Auszug):

- Ummantelung fest mit Balken verbunden
- Lauffläche eben
- Gestell korrosionsgeschützt
- keine vorstehenden Teile am Gestell
- Höhenverstellung von 700 bis 1200 mm stufenlos oder in Stufen von max. 50 mm
- Verbindung des Balkens mit dem Gestell so, dass Standsicherheit auch auf unebenem Boden gewährleistet ist
- Standsicherheit, Durchbiegung nach o. g. Normen
- Standfüße des Untergestells dürfen nicht über das Ende des Schwebebalkens hinausragen; das Untergestell darf max.
 60 mm über dem Fußboden sein (DIN EN 12432)

Sichtprüfung vor Benutzung:



 Höhenverstellung so beschaffen, dass sich die eingestellte Höhe während der Benutzung nicht verändern kann ①



- Gerät standsicher ②
- unbeschädigter Gleitschutz ③
- intakte Polsterung ④
- Lauffläche eben
- bei Holzbalken rutschfeste Schuhe tragen
- keine vorstehenden Schraubenköpfe

Matten: s. Grundanforderungen

Minitrampolin

geltende Normen:

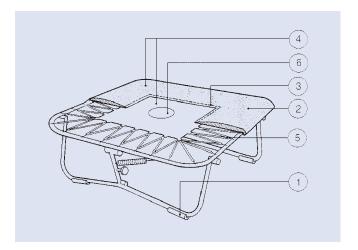
DIN EN 13219

Anforderungen (Auszug):

- Sprungtuch aus Polyamid oder gleichfestem Werkstoff
- bei Sprungtüchern darf der Abstand zwischen zwei Gurten max. 16 mm betragen
- Abdeckung und Sprungtuch verschiedenfarbig
- Abdeckung sicher am Rahmen befestigt; sie darf sich nicht abheben und muss so beschaffen sein, dass ein Durchtreten durch die Verspannung vermieden wird
- Gestell mit Gleitschutz, der auf dem Fußboden keine bleibenden Spuren hinterlässt
- das Gerät darf nicht kippen
- Verstellvorrichtung so konstruiert, dass sie während der Benutzung des Trampolins nicht nachgibt und sich nicht selbsttätig löst
- keine scharfen Ecken und Kanten
- bei Auf- und Abbau auf Scher- und Quetschstellen achten

Die Aufstellung des Minitrampolins sollte von den Hallenwänden oder anderen Geräten einen Mindestabstand von 9 m in Bewegungsrichtung und ca. 3 m seitlichen Abstand haben (GUV 57.1.15).

Sichtprüfung vor Benutzung:



- unbeschädigter Gleitschutz des Gestells ①
- vollständige Abdeckung von Rahmen und Verspannung bis zum Sprungtuch ②
- unaufklappbare Verbindung der Abdeckung mit dem Rahmen ③

- Verschiedenfarbigkeit von Abdeckung und Sprungtuch @
- Zustand der Gummi- oder Federzüge ⑤
- Kennzeichnung der Einsprungstelle auf dem Sprungtuch durch eine Markierung ®

Matten: s. Grundanforderungen

Hinweis: Die Aufstellung und der Einsatz eines Trampolins (ab $2 \text{ m} \times 3 \text{ m}$) kann nur mit SMK-Zertifikat an Förderschulen (therapeutische Nutzung) sowie an den Sportbetonten Schulen erfolgen.

5 Literaturangaben

Informationen Sicherheit im Schulsport "Turnen" (GUV-SI 8032)

Informationen Sicherheit im Schulsport "Springen mit dem Minitrampolin" (GUV-SI 8033)

Informationen Sicherheit im Schulsport "Richtiger Einsatz von Matten im Sportunterricht" (GUV-SI 8035)

Informationen Sicherheit im Schulsport "Alternative Nutzung von Sportgeräten" (GUV-SI 8052)

Tendel, K. "Lehr- und Übungswege für das Gerätturnen", Pohl-Verlag 1987

Abbildungen: GUVV Westfalen-Lippe

"Hilfen zum Helfen", S. 7.1, 12/1995

GUV 57.1.31 GUV 57.1.28

Gymnastik/Tanz



Diese Sportart beinhaltet vielfältige Genre: Rhythmische Sportgymnastik, Gymnastik mit Alternativgeräten sowie unterschiedlichste Tanzrichtungen. Gerade durch Integration moderner Tanzelemente in den Unterricht sind Schüler gut für die Sportart zu motivieren. Es werden konditionelle und koordinative Fähigkeiten mit Berücksichtigung ästhetischer Prinzipien ausgebildet. Zu beachten sind immer die unterschiedlichen Voraussetzungen der Schüler, um einen effektiven, unfallfreien und freudbetonten Unterricht zu gestalten.

1 Methodisch-organisatorische Gestaltung

1.1 Materiell-technische Voraussetzungen

Kleidung

- Bei der Rhythmischen Sportgymnastik sollten enganliegende Kleidung sowie Hallenturnschuhe, Ballettschuhe oder Jazztanzschuhe getragen werden oder barfuß geübt werden.
- Festere Sportschuhe oder spezielle Turnschuhe für die entsprechende Tanzrichtung sind bei Alternativgeräten (z. B. Rope-Skipping) und bei Tänzen (z. B. Cheerleding, Aerobic, Rock'n Roll) wichtig.
- Die Standardtänze und Lateintänze können in leichteren Hallenturnschuhen erlernt werden, denn nur ab einem gewissen Ausbildungsstand können Absatzschuhe getragen werden.

Material

- Handgeräte Rhythmische Sportgymnastik:
- Seil: keine zu leichten Seile wählen, jedes Seilende mit Knoten versehen; richtige Länge: steht die Schülerin mit beiden Füßen auf der Seilmitte, reichen die Knoten bis unter die Achseln
- Reifen: Durchmesser an der Größe der Schülerinnen orientieren; Material Holz oder Kunststoff
- Ball: Durchmesser an der Handgröße der Schüler orientieren
- Keulen: Länge an der Armlänge der Schüler orientieren (max. Mitte Handfläche bis Ellbogengelenk); Material Holz oder Kunststoff
- Band: handelsübliche Bandstäbe mit Verbindungswirbeln wählen; Bandlänge für Anfänger 4 m − 5 m (Wettkampflänge international 6 m), leichten Stoff für das Band wählen
- Alternative Materialien sind auch unter sicherheitstechnischen Aspekten auszuwählen.
- Step-Aerobic setzt Stepbretter voraus, Turnbänke beanspruchen die Gelenke übermäßig.
- Die Lautstärke der Musik sollte den Übungsbedingungen angemessen sein.

Sportfläche

Üblich ist die Nutzung von Turn- oder Gymnastikflächen. Es kann auch auf herkömmlichen flächen- oder mischelastischen Sportböden geübt werden (Verbindungen mit Schritten, Hüpfern, Ständen, Drehungen und Sprüngen); Akrobatische Elemente und längere Bodenübungen sollten auf Matten/Läufern ausgeführt werden. Die Wettkampffläche in der Rhythmischen Sportgymnastik für Einzel- und Gruppenübungen beträgt 13 m x 13 m. Die Wettkampffläche der verschiedenen Tanzrichtungen für Einzeltänzer, Paare oder Formationen beträgt max. 15 m x 15 m. Die Fläche im Schulsport kann entsprechend den örtlichen Bedingungen und der Übungsauswahl variiert werden.

Beim Üben in Blockaufstellung ist hinreichender Sicherheitsabstand (differenziert nach Übungsauswahl und Gerät) zwischen den Schülern einzuhalten. Die Bewegungsamplituden von Körper und Gerät sind zu berücksichtigen. Bei Übungen in der Fortbewegung sind die Raumwege vorher abzustimmen.

1.2 Methodische Hinweise

Erwärmung

- zu Beginn allgemeine und sportartspezifische Schritt-, Laufund Sprungübungen einsetzen
- umfangreiches Repertoire an Dehnungsübungen der erwärmten Muskulatur integrieren
- mit sportartspezifischen Elementen als Überleitung zum Hauptteil die Aufwärmphase beenden
- Erwärmung durch Einsatz von unterschiedlichen Klangkörpern (z.B. Sprache, Schlaginstrumente, Kassetten/CD) unterstützen

Lernprozess

Die Auswahl aus dem breiten Spektrum der Gymnastik und des Tanzes sollte nach den Bedingungen vor Ort, den Interessen der Schüler und den Kenntnissen des Lehrers erfolgen.

Es ist anzustreben, dass von Klasse 5 bis 10 mindestens zwei verschiedene Handgeräte aus der Rhythmischen Sportgymnastik und aus dem Genre der Tänze mindestens zwei verschiedene Tänze vermittelt werden.

Im Umgang mit Alternativgeräten sollten die Schwerpunkte auf das Sammeln von Bewegungserfahrungen und auf die Förderung der Kreativität gelegt werden.

In der Gymnastik ohne Handgerät werden die wesentlichen Körpertechniken aus der Rhythmischen Sportgymnastik erarbeitet. Danach können Pflichtübungen, Übungen bestehend aus Pflichtteil und Kürteil oder Kürübungen erarbeitet werden. Bei allen Tänzen sind erst die Grundschritte zu vermitteln, bevor die Pflichtfolgen erarbeitet werden. Danach können sich die Schüler auch eigene Kompositionen zusammenstellen.

Gymnastik/Tanz



2 Regelhinweise

- Einzelübungen, Partnerübungen oder Gruppenübungen sind methodisch-didaktisch im Vorfeld zu planen (z. B. Aufstellung im Raum, Bewegungsrichtung, Einsatz von Handgeräten und Alternativgeräten).
- Bei der Gymnastik und bei allen Tänzen ist auf den nötigen Sicherheitsabstand zu achten.
- Bewegungsebenen müssen von allen eingehalten werden.
- Möglichkeiten zum selbständigen Orientieren im Raum geben.
- Jeder Übungsbeginn muss durch den Einsatz von Klangkörpern erfolgen (z. B. Klatschen, Anzählen).
- Der Einsatz von Musik oder anderen Klangkörpern muss stets harmonisch in das Übungsgeschehen eingreifen und die Bewegung motivieren.
- Die methodischen Reihen sollten für alle Genre beachtet werden (z. B. Aerobic warm up, Hauptteil, cool down).
- Für alle Genre gilt, dass einseitige Belastungen vermieden werden können, wenn ein ausgewogenes Verhältnis von unterschiedlichen Belastungsformen und Erholungsphasen geplant wird.

3 Sicherheitstechnische Anforderungen/

4 Sichtprüfung vor der Benutzung

- Geräte/Materialien ohne sichtbare Mängel (Schiefer, Brüche, scharfe Kanten etc.)
- Matten/Läufer in einwandfreiem Zustand, eben
- Kunststoffreifen müssen gerade gelagert werden
- keine geklebten Geräte verwenden

Defekte Geräte sind der Nutzung zu entziehen.

5 Literaturangaben

R. Schwabowski, R. Brzank, I. Nicklas: Rhythmische Sportgymnastik, Meyer & Meyer Sport 2010;

H. Wendt, R. Heß: Künstlerische Gymnastik mit Handgerät, Sportverlag Berlin 1979

Handball



Der moderne Hallenhandball hat sich zu einer der schnellsten Mannschaftssportarten entwickelt. Physische Höchstleistungen sowie psychische und technische Perfektion werden von ihr gleichermaßen gefordert. Beim Handball ereignen sich die meisten Unfälle beim Zuspiel (Fingerverletzungen) sowie beim Laufen. Neben der Ausbildung der Grundfertigkeiten kommt der Einhaltung des Regelwerks und der Einheit von Fairness und Härteverträglichkeit große Bedeutung zu.

1 Methodisch-organisatorische Gestaltung

1.1 Materiell-technische Voraussetzungen

Kleidung

Als Spielkleidung ist **normale Sportkleidung** ausreichend. Es sollten **feste Hallensportschuhe** mit rutschfester Sohle getragen werden. Das Tragen von Schmuck jeglicher Art ist zu unterbinden.

Material

Auch beim Üben sind **Bälle** zu verwenden, die in ihren Abmessungen der jeweiligen Altersklasse und dem Geschlecht entsprechen. Kleinere Handbälle werden von den Übenden zwar gern genutzt, verzerren aber den erreichten Ausprägungsgrad der Technik und können Mitspieler gefährden. Für spezielle Übungsaufgaben (Techniktraining, Wurfkraftschulung) ist differenziertes Ballmaterial recht hilfreich:

- Softbälle für die Vorbereitung des Torhüters
- Tennisbälle zur Entwicklung der Reaktionsschnelligkeit
- 1-kg-Medizinbälle zur Verbesserung der Wurfkraft

Als **Tore** sind Ballspieltore $3 \text{ m} \times 2 \text{ m}$ zu verwenden, die gegen Umkippen gesichert sind.

Sportfläche

Nutzungsart	Spielfeld (Mindestmaße)	zusätzlicher freier Abstan Längsseiten	d an den
komplexe Anwendung, Schulwettkampf		mind. 0,5 m	mind. 2 m*)
wettkampfmäßi- ge Nutzung (nach den Be- stimmungen der Sportfachver- bände)	40 m x 20 m	1 m	2 m

^{*)} Reduzierung auf 1 m möglich, wenn Prallschutz vorhanden ist.

Für grundlegende Übungsaufgaben ist durchaus auch eine Übungsstätte mit nur einem Tor und einem Wurf- bzw. Freiwurf-kreis möglich.

1.2 Methodische Hinweise

Erwärmung

Der Erwärmung kommt im Lern-, Übungs- und Trainingsprozess eine entscheidende Bedeutung zu und sie ist variantenreich durchzuführen. Die allgemeine Erwärmung sollte mit Lauf-ABC, Gymnastik und Stretching vor allem die Sprung-, Rumpf- und Wurfmuskulatur vorbereiten. Besondere Aufmerksamkeit gilt auch der Hand- und Fingermuskulatur.

In die spezielle Erwärmung sind kleine Spiele und spezielle vorbereitende Übungen für Wurfvariationen und die Torwarteinstellung einzuschließen.

Lernprozess

Anfänger

(Empfehlungen zur Vervollkommnung der Grundfertigkeiten)

- Die Grundfertigkeiten Werfen, Fangen und (Frei-)Laufen sind in hoher Qualität auszuprägen. Dabei ist auf variantenreiche Übungen von Laufwegen und Abspielrichtungen sowie verschiedenartige Ballgröße und Ballgewichte zu achten.
- Abwechslungsreiche Aufstellungsformen f\u00f6rdern die Aufmerksamkeit und das Spielverst\u00e4ndnis.
- Kleine Spiele wie Ablöseball, Jägerball, Zweifelderball, Turmball, Treibball und Brennball schulen das Werfen und Fangen.
- Parteiball, Mattenball, Brettball und Linienball entwickeln das Freilaufen und Decken.

Fortgeschrittene

(Varianten zur Schulung der Angriffs- und Abwehrhandlungen)

- Anpassung des Regelwerkes durch Zeitbegrenzung, Aufgabenwechsel nach Torerfolg oder Fehlwurf
- Zwei Mannschaften spielen auf ein Tor (mit speziellen technisch-taktischen Aufgaben)
- Gleichzeitiges Spielen von drei Mannschaften auf zwei Tore.

Handball



2 Regelhinweise

Im Wettkampfsport gilt das offizielle Regelwerk des Deutschen Handballbundes.

Regelhinweise aus lernmethodischer Sicht:

- Modifizierung der Regeln entsprechend den Lernzielstellungen.
- Anfänger sind nicht mit einschneidenden Begrenzungen zu überfordern.
- Erste einzuführende Regeln sind Schrittregeln, Verbot des Doppeldribblings, Einhaltung der Spielfeldbegrenzung, größtmögliche Fairness im Kampf um den Ball.
- Schrittweises Vervollkommnen der Spielregeln bis zu den gültigen Wettkampfregeln.

Regelhinweise aus unfallprophylaktischer Sicht:

- Bei Sprungwürfen ist das Schwungbein auszuwinkeln.
- Umklammern des Gegners und Zu-Boden-Reißen ist verboten.
- Der Ball darf beim Torwurf nicht auf Deckungsspieler geworfen werden.

3 Sicherheitstechnische Anforderungen

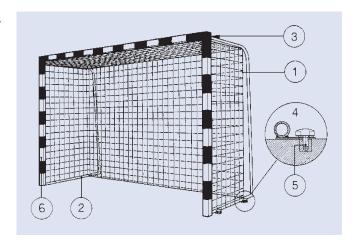
Tore - Anforderungen nach DIN EN 749 (Auszug):

- standsicher/gegen Umkippen und Verschieben gesichert (gilt auch für nichtbenutzte Tore und für Tore im Geräteraum), z. B. Arretierung am Boden, Befestigung mit Seil oder Kette an der Wand
- Ecken und Kanten im Berührungsbereich mit mind. Radius 3 mm gerundet
- Kanten des Torrahmens Radius 4±1 mm
- keine offenen Netzhaken
- bei neuen Toren dauerhaftes Warnschild oder entsprechendes Piktogramm am Tor:

Tor jederzeit gegen Umkippen sichern! Netz und Torrahmen nicht beklettern!

4 Sichtprüfung vor der Benutzung

- Spielfläche trittsicher (keine Fremdkörper, splitterfrei),
- hindernisfreie Räume um das Spiel-/Übungsfeld gewährleistet
- Bälle in spieltauglichem Zustand (Nähte nicht gerissen, ausreichender Luftdruck)
- Tore:
 - Netz locker aufgehängt, damit Ball nicht zurückprallen kann ①
 - Befestigungen und Aufhängevorrichtungen max. 25 mm vorstehend ②
 - feste Verbindungen des Gestells mit Pfosten & Querlatte ③
 - Tore gegen Umkippen gesichert @
 - keine Verstopfung der vorhandenen Gewindelöcher im Boden durch Fußbodenpflegemittel, Schmutz o. ä. ⑤
 - keine scharfen Kanten, keine splitternden oder angebrochenen Torrahmen ®



5 Literaturangaben

Käsler, H.: Handball (vom Erlernen zum wettkampfmäßigen Spiel). Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 1981;

Scheuer, W./Schmidt, G./Zoller, H: Praxis-Handbuch Sport. Band 2. CD-Verlagsgesellschaft, Böblingen 1986;

Bamberger, J.: Spiel- und Übungsformen im Handball (mit sportspielübergreifender Grundschulung). Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 1999

Abbildung: GUV 57.1.31

Hockey



Mit Feld- und Hallenhockey bietet diese Sportart zwei abwechslungsreiche Varianten. Ein besonderes Regelwerk schützt den Spieler und verlangt einen sportlichen Umgang mit dem Sportgerät "Schläger". Unfallrisiken bestehen insbesondere durch Missachtung des Regelwerks.

1 Methodisch-organisatorische Gestaltung

1.1 Materiell-technische Voraussetzungen

Kleidung

An die Kleidung werden keine besonderen Anforderungen gestellt, jedoch sollte auf **feste Sportschuhe** Wert gelegt werden; Schienbeinschützer sind zu empfehlen.

Der Torwart muss eine **vollständige Torwartausrüstung** haben, dazu gehören: Kopf-, Gesicht-, Brust-, Unterleibs- und Torwarthandschutz, Schienen und Kicker; Ellenbogenschützer können getragen werden.

Material

• Schläger: Empfehlenswert sind im Anfängerbereich leichte (17 – 18 Unzen) sowie mittelschwere (18 bis 20 Unzen) Feldhockeyschläger sowohl für die Halle als auch für das Feld. Keine zu schweren Hockey-Stöcke verwenden. Wer nur in der Halle spielt, kann Hallenhockeystöcke verwenden.

Länge des Schlägers: 34,5 Zoll (Grundschule), 36 oder 36,5 Zoll (ab Klasse 5)

- Bälle: Kunststoffbälle (ca. 160 g, Umfang ca. 23 cm) sowohl für die Halle als auch für das Feld.
- Tore: Minitore, Hockeytore oder Hallentore; Turnkastendeckel, kleine Kästen oder Sprunghocker – keine instabilen Ständer, Fahnenstangen oder Geräte als Tore verwenden.

Sportfläche

1.2 Methodische Hinweise

Ein intensiver Spielablauf ist auch auf engem Raum möglich. Ein vereinfachtes Regelwerk für den Schulunterricht erleichtert den Lernprozess.

Erwärmung

Die allgemeine Erwärmung sollte mit Lauf-ABC, Gymnastik und Stretching vor allem die Sprung-, Rumpf- und Armmuskulatur vorbereiten. Übungen mit Schläger und Ball können bereits in die Erwärmung einbezogen werden. Bewegungsausführungen sollen variieren, verschiedene Techniken in Komplexübungen zusammengestellt werden.

Lernprozess

Ziel ist die Spielform "Mini-Hockey". Das Regelwerk des Kleinfeld-Hockeys ("Jugend trainiert für Olympia") kann modifiziert werden. Spielfeldgrößen (Empfehlungen):

- 10 m x 15 m Mannschaftsstärke 3 gegen 3
- 15 m x 27 m Mannschaftsstärke 4 gegen 4
- 20 m x 40 m Mannschaftsstärke 6 gegen 6 Wichtige Lerninhalte: – Ballführung
 - Ballannahme und -abgabe
 - Torschuss
 - Abwehrverhalten

Nutzungsart	mind. Spiel-, Übungsfläche	zusätzlicher hindernisfreier Ab Längsseiten	stand an den Stirnseiten
Anfängerbereich	ca. 10 m x 15 m (kleine Felder)	0,5 m	1 m
Wettkämpfe ¹⁾ Kleinfeld (Schulhockey)	36 – 44 m x 18 – 22 m	0,5 m	2 m

¹⁾ nach den Regeln der Sportfachverbände

Hockey



2 Regelhinweise

Der Ball wird bei Spielbeginn und nach jedem Tor durch Anstoß ins Spiel gebracht.

Der Stock darf nicht über Kniehöhe geführt werden.

Der Ballkontakt ist nur mit der flachen Seite des Hockeystockes erlaubt.

Der Ball darf nicht mit dem Fuß oder Körper gespielt (beim Anfänger nur absichtliches Fuß-Spiel ahnden) und nicht mit dem Stock oder Körper abgeschirmt werden.

Ein Einwirken mit Stock oder Körper auf den Stock oder Körper des Gegners ist verboten.

Tore dürfen nur erzielt werden, wenn sich der Angreifer im Schusskreis oder einer festgelegten Torschusszone befindet.

Unfaires Spielen (Halten des Gegners, Stockwerfen usw.) ist verboten.

Jedes gefährliche Spiel ist zu unterbinden (hoher Schläger, Hochspielen des Balles u. ä.).

In der Ausbildung wird ohne Torwart gespielt, um alle Spieler am Spiel zu beteiligen (Tore schlägerbreit bis max. 3 m).

Regelverstöße werden mit Schiebeball (Feld-Freischlag) oder 7-m-Ball geahndet.

Regelverstöße, die zu gefährlichem Spiel führen (z. B. ist das Werfen des Schlägers ein grobes Foul) konsequent ahnden.

3 Sicherheitstechnische Anforderungen

Hockeytore - Anforderungen nach DIN EN 750 (Auszug):

- Sicherung gegen Umkippen (z. B. Festschraubmöglichkeit, Befestigung mit Seil oder Kette an der Wand)
- Farbe des Torrahmens: entweder weiß oder natürlich silber (Leichtmetall)
- Netz mit Maschenweite max. 45 mm; Netzbefestigung am Torrahmen ohne Verletzungsgefahr (z. B. Öffnungen max. 5 mm, keine offenen Netzhaken)
- Kanten des Torrahmens mit Radius 3±1 mm gerundet

4 Sichtprüfung vor Benutzung

- Boden splitterfrei, trittsicher, keine umherliegenden Gegenstände (Bälle, Stöcke)
- hindernisfreie Räume um das Spiel-/Übungsfeld gewährleistet
- Schläger/Bälle: unbeschädigt
- Bande, Tore, Hilfsmittel (Bänke, Kastenteile u. ä.) auf einwandfreien Zustand und sicheren Stand überprüfen

5 Literaturangaben

DHB "Spielgemäße Einführung des Mini-Hockey";

"Hockey hat Zukunft" – Information für Lehrerinnen und Lehrer mit Regelkommentar Kleinfeld- Hockey,

Regelkommentar für Kleinfeld-Hockey der WK II, III, IV, 7. Überarbeitete Auflage (2008), zu beziehen über DHB; Referent für Breitensport und Vereinhilfe

Inline-Skating



Inline-Skating gehört zu den Trendsportarten der letzten Jahre und entwickelt sich immer mehr zum Breitensport. Gerade Kinder und Jugendliche finden den Sport faszinierend, aber viele tragen keine Schutzausrüstung und können nicht richtig bremsen.

Ziel im Schulsport ist es, die Fahrsicherheit beim Inline-Skaten durch Schulung und umfassende Information zu erhöhen und das Verletzungsrisiko zu minimieren.

1 Methodisch-organisatorische Gestaltung

1.1 Materiell-technische Voraussetzungen

Kleidung

Zur Ausrüstung gehört die vollständige Schutzkleidung:

- Handgelenkschützer
- Ellbogenschützer
- Knieschützer
- Helm (auch Fahrradhelm)

Es darf nur mit **vollständiger** Schutzausrüstung gefahren werden!

Material

Es werden diverse Schuhe, unterschiedliche Rollen, differente Kugellager, Schienen und Bremssysteme für verschiedene Ansprüche angeboten.

Bei Neuanschaffung einer Ausrüstung sollte man sich vom Fachhändler beraten lassen und die Erfahrungen und Materialien der am "Safer Skating-Projekt" beteiligten Schulen nutzen. Zu achten ist insbesondere auf:

- stabile Schale (am Knöchel nicht eindrückbar)
- stabile Schiene (nicht verbiegbar)
- fester Sitz der Ferse im Skate,
- gute Qualität der Rollen und Kugellager,
- Rollen mit runden Profilen.

Sportfläche

Da es im Schulsport ausschließlich um das sichere Skaten, d. h. sowohl Aufklärung als auch Ausbildung bezüglich Fahrtechnik, Materialeinsatz und -pflege und Verkehrserziehung geht, sind spezielle Einrichtungen, wie Curbs, Bank, Ramp, Pipe nicht erlaubt.

Erforderlich sind befestigte, vollkommen ebene Flächen mit Asphalt – oder Betonbelag, die eine Mindestgröße von 15 m x 15 m Grundfläche nicht unterschreiten sollten. In jedem Fall müssen Skate-Flächen von anderen Nutzern und besonders vom Straßenverkehr räumlich oder baulich deutlich abgegrenzt sein.

Inline-Skating in Sporthallen kann nur die Ausnahme sein, um den Sportboden nicht zu beschädigen. Punktelastische und mischelastische Böden sind nicht geeignet. Vor der Benutzung ist die Genehmigung des Schulträgers einzuholen.

1.2 Methodische Hinweise

Erwärmung

Vor dem Skaten sind Aufwärmen und Stretching notwendig. Nach dem Üben ist ein langsames Ausrollen (Cool-Down-Phase) zu empfehlen.

Lernprozess

Der Schulsport sollte sich hauptsächlich an dem Lehr- und Schulungsprogramm "Safer Skating – Inline Skating – aber sicher" orientieren. Informationen geben die Fachberater.

- Anlegen der Schutzkleidung
- Fallübungen (ohne/mit Inlinern)
- Grundstellung
- Rollen, Bremsen, aktives Gleiten
- Fahrübungen

2 Regelhinweise

- Es darf nicht im öffentlichen Verkehrsbereich gefahren werden.
- Vorsicht und gegenseitige Rücksichtnahme/Fairness üben

Hinweis: Die verantwortlichen Lehrkräfte bzw. Aufsichtspersonen müssen an einer entsprechenden Aus- und Fortbildung teilgenommen haben und einen entsprechenden Nachweis besitzen.

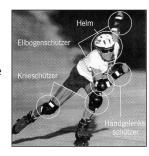
3 Sicherheitstechnische Anforderungen

Skates müssen mit Bremssystemen versehen sein. Es müssen geeignete Laufflächen zur Verfügung stehen (siehe Punkt 1.1).

Alle Fahrflächen dürfen keine scharfen Kanten oder Stolperstellen haben und nicht zum Splittern neigen. Kanten müssen mindestens mit Radius 3 mm gerundet sein.

4 Sichtprüfung

- Sportfläche und Anlagen splitterfrei, ohne Stolperstellen und ohne scharfe Kanten
- Schutzausrüstung unbeschädigt und vollständig angelegt



5 Literaturangaben

Projektliteratur "Safer Skating – Inline Skating – aber sicher" (Integratives Lehr- und Schulungsprogramm)

Judo



Judo gehört zu den Zweikampfsportarten, die durch Anwendung besonderer körperlicher Techniken den Sieg über den Partner zum Ziel haben. Besonders durch regelwidrige Angriffs- oder Abwehrhandlungen kann es zu Verletzungen kommen. Deshalb muss der Lehrer von Anfang an konsequent auf Fairness und Einhaltung des Regelwerks achten.

1 Methodisch-organisatorische Gestaltung

1.1 Materiell-technische Voraussetzungen

Kleidung

In der Judoausbildung (Lernprozess) ist zur Sportkleidung mindestens eine Judojacke, die mit einem Judogürtel zusammengebunden ist, zu tragen.

Bei Wettkämpfen ist Kleidung lt. Wettkampfordnung zu tragen.

Material

Für Judo im Sportunterricht sind **Judomatten, Turnmatten** oder gleichwertige schützende Unterlagen zu verwenden.

Sportfläche

Nutzungsart	Kampffläche (Mindestmaße)	zusätzlicher hin- dernisfreier Ab- stand zu Wänden etc.
Lernprozess, komplexe Anwendung ¹⁾	2 m x 2 m	1 m
Schulwettkampf	6 m x 6 m	1 m
wettkampfmäßige Nutzung nach den Bestimmungen der Sportfachverbände	12 m x 12 m	2 m

¹⁾ Leistungskontrollen, Anwendungsformen und die wettkampfnahe Gestaltung sollten auf einer größeren und geschlossenen Mattenfläche erfolgen.

1.2 Methodische Hinweise

Erwärmung

Nach einer allgemeinen Erwärmung sind für die spezifische Erwärmung Partnerübungen, volkstümliche Ringkämpfe und kleine Zweikampfübungen besonders geeignet.

Lernprozess

Fallübungen sind unbedingte Voraussetzungen für die Wurfschule

Der Judounterricht ist durch eine straffe Führung und exakte Kommandosprache des Lehrers sowie besonders bewusste Disziplin und konzentrierte Mitarbeit der Schüler gekennzeichnet. Nach Abklopfen, Au- oder Haltrufen bzw. nach Schmerzäußerungen sind alle Aktionen sofort zu beenden. Die Vermittlung von Würgen und Hebeln setzt ein besonderes verantwortungsbewusstes Üben und Handeln der Schüler voraus.

Übungskämpfe im Judo zwischen Jungen und Mädchen bei koedukativem Unterricht sollten nach Möglichkeit nicht durchgeführt werden.

2 Regelhinweise

Verboten sind:

- Zwicken, Kratzen, Beißen, Treten, Stoßen, Schlagen, Würgen,
- den Gegner außerhalb der Matte werfen
- Angriffe gegen den Kopf (Gesicht) des Gegners
- Anwendung von Hebeltechniken an anderen Stellen als am Ellbogengelenk
- Anwendung der Beinschere
- Hebeltechniken im Übergang vom Stand- zum Bodenkampf.

3 Sicherheitstechnische Anforderungen

Sportmatten – Anforderungen nach DIN 7914 Teil 1 und DIN EN 12503 Teil 3 (Auszug)

- Die Sportmatte darf keine Schlaufen oder Griffe haben.
- Der Kern (z.B. Verbundschaum) muss den Anforderungen o. g. Normen entsprechen (Steifigkeit, Elastizität, Dämpfung).
- Der Überzug muss den Kern ohne Faltenbildung umschließen.
- Benutzerfläche ohne Naht; Material z. B. Polyamid (PA) oder Polyester (PE), mit PVC oder PUR beschichtet; für Bodenfläche auch andere Werkstoffe zulässig
- Boden- und Benutzerfläche müssen deutlich und dauerhaft als solche gekennzeichnet sein

Judo

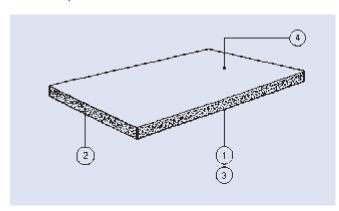


4 Sichtprüfung vor der Benutzung

• hindernisfreie Räume um die Kampffläche gewährleistet

Matten

- richtige Lage, Benutzerfläche nach oben
- einwandfreier Kern (nicht gebrochen/durchgetreten) ①
- guter Sitz der Mattenhülle um den Kern ②
- Mattenunterseite gegenüber dem Hallenboden gleithemmend ③
- Überzug in einwandfreiem Zustand (Nähte, Brüche, Risse ...) $\ensuremath{\textcircled{4}}$



5 Literaturangaben

Lehmann, G., Ulbricht, H.-J.: Große Judo-Wurfschule. Verlag Ullstein, Frankfurt/M.; Berlin 1994;

Wolf, H.: Judo Kampfsport. Verlag Ullstein, Frankfurt/M.; Berlin 1994;

Wolf, H.: Judo für Fortgeschrittene. Verlag Ullstein, Frankfurt/M.; Berlin 1994;

Geisler, F., Grosche, M.: Arbeitsmaterial für den Schulsport. Druckladen Leipzig 1993;

Clemens, E./Metzmann, O./Simon, K.H.: Judo als Schulsport. Verlag Hofmann, Schorndorf 1989

Klocke, U.: Judo lernen. Verlag Dieter Born; Bonn 1998

Klocke, U.: Judo anwenden. Verlag Dieter Born; Bonn 1999

Abbildung: GUV 57.1.31

Klettern an künstlichen Kletterwänden



Der Kletterunterricht mit Schülern erfordert ein besonderes fachliches Spezialwissen, spezielle technische Mittel und gewissenhafte Vorbereitung sowie die motivierte und aufmerksame Mitarbeit der Schüler. Bei Beachtung aller festgelegten Sicherheitsvorkehrungen und Besonderheiten der neuen, außergewöhnlichen Bewegungsräume ist Klettern nicht nur spannend und attraktiv, sondern auch risikoarm.

1 Methodisch-organisatorische Gestaltung

1.1 Materiell-technische Voraussetzungen

Kleidung

Sportkleidung, Kletterschuhe; Anfänger können auch gut sitzende Sportschuhe tragen.

Material

- Bei Boulderwänden ist persönliche Schutzausrüstung (PSA) nicht erforderlich.
- Bei Kletterwänden soll durch ein besonderes Sicherungssystem die Absturzgefahr beseitigt werden. Als verwendete Ausrüstung ist grundsätzlich nur PSA der Kategorie III, erkennbar an der CE-Kennzeichnung und einer vierstelligen Nummer, zulässig. Anfänger sind mit kombiniertem Sitz- und Brustgurt zu sichern. In Abhängigkeit des Könnensstandes der Schüler kann auf die Benutzung des Brustgurtes verzichtet werden
- Als Sicherungsseile sind nur dynamische Bergseile zulässig.
- Zur Sicherung sind HMS-Karabiner zu verwenden; nach Ausbildung ist auch Tube-Sicherung möglich.

Sportfläche Boulderwände:

- Lage nach Möglichkeit in ruhigen Bereichen
- freie Fallhöhe max. 60 cm (dann kein Fallschutz erforderlich)
- Sicherheitsbereich von 1,5 m in Sprung- und Fallrichtung gewährleisten
- Überklettern und Aufsitzen muss verhindert sein

Kletterwand:

- ohne Seilsicherung darf nur bis zu einer Fallhöhe von max.
 2 m geklettert werden (in Verbindung mit stoßdämpfendem Untergrund in den Sicherheitsbereichen)
- Griffe und Tritte sollten von einer Fachfirma bezogen werden; von Eigenbau wird abgeraten
- ausreichend Abstand zu anderen Ausrüstungsteilen einhalten

1.2 Methodische Hinweise

Erwärmung

Nach allgemeiner Erwärmung ist eine umfassende Gymnastik durchzuführen (gesamter Körper, Finger).

Lernprozess

- 1. Erarbeiten der Sicherungsmaßnahmen:
 - Knotentechniken
 - Anlegen der Gurte
 - Einbinden in das Sicherungsseil
 - gegenseitige Kontrolle
 - Hintersichern durch zweite Person
- 2. Erlernen der Grundfertigkeiten:
 - "Einklettern" waagerecht in geringen Höhen
 - Sitztest; Fallübungen nur für Fortgeschrittene
 - Gleichgewichtsübungen an der Wand
 - Abseilübung
- 3. Erlernen spezifischer Techniken:
 - Tritt- und Grifftechniken, unbelastetes Weitertreten, Stützen, Spreizen
 - Schwierigkeitsgrad steigern (es dürfen nur noch Griffe/Tritte bestimmter Farben benutzt werden)
 - Finger bei Anfängern nicht überlasten (Griffe nicht zu klein, kein Aufstellen der Finger)

Der Sportlehrer entscheidet, ob Schüler eigenständig sichern dürfen.

2 Regelhinweise

Boulderwände dürfen ohne besonders fachkundige Aufsicht beklettert werden. Günstig ist eine Richtungsvorgabe, um gegenseitige Beeinträchtigungen zu vermeiden.

An Kletterwänden beginnen die Schüler mit dem Klettern erst nach Kontrolle und Freigabe der Einbindung durch den Lehrer. Dieser legt den Weg, das Ziel sowie die Reihenfolge fest und stellt Teams zusammen. Wird in der Sporthalle geklettert, dürfen nicht gleichzeitig andere Sportarten ausgeübt werden, die die Sicherheit der Kletternden beeinträchtigen können. Wichtig ist eine eindeutige Kommandosprache. In Schulveranstaltungen ist nur Toprope-Sicherung erlaubt. Für die Wand ist eine Benutzervorschrift bekannt zu geben (Kletterwandordnung).

Klettern an künstlichen Kletterwänden



Genehmigungsverfahren für die Nutzung künstlicher Kletterwände im Schulsport

- Bedarfsanalyse in Abhängigkeit von der Klassenstufe, Beschreibung des Objektes: Adresse, genaue Lage (z. B. an welcher Wand der Turnhalle), Ausmaße (Höhe, Breite, Anzahl der Kletterwege), Möglichkeiten der Unterbindung unberechtigter Nutzung
- 2. Schriftliche Bereitschaftserklärung über die Nutzungsmöglichkeiten der Kletterwand, falls der Schulträger nicht gleichzeitig der Träger der künstlichen Kletterwand sein sollte
- 3. Nachweis der Erstprüfung der Kletterwand durch Sachverständige und der jährlichen Prüfung durch Sachkundige
- 4. Wegeskizze mit den Inhalten: Lage Kletterwand, Erste-Hilfe-Einrichtungen
- 5. Nutzungsanleitung bzw. Auszug aus der Hallennutzungsordnung für die Kletterwand (vom Schulleiter bestätigt)
- 6. Inhalt der Unterweisung der Schüler über die bei der Nutzung der Kletterwand auftretenden Gefahren sowie über die festgelegten Maßnahmen zu deren Abwendung
- 7. Name des Unterrichtenden, Nachweis des Fortbildungslehrganges mit Kletterprüfung durch SBI/SMK-Lehrbefähigung, Nachweis der Aus- oder Fortbildung als Ersthelfer in den letzten 2 Jahren
- 8. Vordruck der Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten
- Nachweis der Bereitschaft/Möglichkeit der ausreichenden Materialbeschaffung (PSA der Kategorie III)
- 10. Nachweis der Möglichkeit der Sachkundigenprüfung der PSA (vor erster Inbetriebnahme und mind. jährlich)
- Bereitschaftserklärung der Unterrichtenden zur ständigen persönlichen Fortbildung

3 Sicherheitstechnische Anforderungen

Kletterwand – Anforderungen nach DIN EN 12572-1 Vor der ersten Benutzung ist die Prüfung durch einen Sachverständigen erforderlich. Die Kletterwand muss gegen unbeaufsichtigtes Beklettern gesichert werden. Bis zu einer Höhe von 2,5 m darf kein Griff erreichbar sein. Die Absicherung kann durch absperrbare Flügeltore, durch Abschrauben der Griffe und Tritte oder durch sicher befestigte, vorgestellte Weichbodenmatten erfolgen.

Jährliche Sachkundigenprüfung unter Einhaltung der Herstelleranweisungen:

 Haken festsitzend, keine Anrisse, nicht verbogen, richtige Platzierung

- Griffe festsitzend, keine Anrisse (DIN EN 12572-3)
- Wandplatten festsitzend, intakt

Boulderwand – Anforderungen nach DIN EN 12572-2 Die Erstprüfung und jährliche Hauptinspektion muss durch einen Sachkundigen erfolgen; die regelmäßige Wartung nach Herstellerangaben.

Persönliche Schutzausrüstung

Die Erstprüfung und jährliche Wiederholungsprüfung (schriftlicher Nachweis) muss durch einen Sachkundigen erfolgen, auch für eventuell verwendetes Privatmaterial.

Nicht geprüftes Material darf nicht verwendet werden!

Sachkundige für die Prüfung von PSA (Kletterausrüstung) in Sachsen:

- Jörg Rathsack, F.-Schleiermacher-Gymnasium Niesky, Bahnhofstr. 2, 02906 Niesky;
- Kathrin Heinze, Chr.-Weise-Gymnasium Zittau, Theaterring 5, 02763 Zittau;
- Frank Heidrich, Mittelschule "Schule an der Weinau", Weinauallee 1, 02763 Zittau;
- Stefan Heinen, Gymnasium Evang. Schulzentrum, Schletterstr.
 7, 04107 Leipzig;
- Dirk Hoffmann, Schiller Gymnasium Bautzen, Schilleranlagen 2, 02625 Bautzen;
- Andre Förster, August-Bebel-Mittelschule, Neckarsulmer Ring 17, 09405 Zschopau;
- Steffen Bobach, Sportgymnasium Dresden, Messering 2a, 01067 Dresden;
- Torsten Lessig, 56. Mittelschule Dresden, Cottbusser Straße 34, 01129 Dresden;
- Roland Himpel, Adolph-Kolping-Schule Dresden, Weberplatz 2, 01217 Dresden;
- Frank Taubmann, BSZ für Technik, Hochwaldstr. 21 a, 02763
 Zittau

4 Sichtprüfung vor der Benutzung

- Boden (Freiraum, Fallschutz, keine Fremdkörper)
- hindernisfreie Räume um das Spiel-/Übungsfeld gewährleistet
- **Kletterwände:** Griffe fest, Sicherungsseil i. O., Karabiner fest verschraubt, keine sichtbaren Schäden
- Schutzausrüstung: Vollständigkeit und sachgerechtes Anlegen, Ausführung der Knoten

5 Literatur

Faltblatt "Immer an der Wand lang – Klettern im Schulsport" (GUV-SI 8455)

Broschüre "Klettern in der Pause" (GUV-SI 8465)

Leichtathletik



In der Leichtathletik werden vielfältige Bewegungen des Laufens, Springens, Werfens, Stoßens mit und ohne Geräten ausgeführt. Diese Vielfalt erfordert neben der allgemeinen vor allem eine disziplinspezifische Aufmerksamkeit für einen optimalen Übungsablauf, um Gefahren und Verletzungsrisiken möglichst auszuschließen. Die folgenden Empfehlungen sind schwerpunktmäßig ausgewählt und sollen den Blick auf markante Situationen schärfen.

1 Methodisch-organisatorische Gestaltung

1.1 Materiell-technische Voraussetzungen

Kleidung

In der Leichtathletik sollte Sportbekleidung (Sporthemd, Sporthose) getragen werden, die der Aufgabenstellung (z. B. Ausdauerlauf oder Hochsprung), der Witterung (Hitze/Kälte) sowie dem Ort der Ausbildung (Sportplatz/Turnhalle) angepasst ist. Bei kühlen Temperaturen ist ein Trainingsanzug angemessen.

Besondere Aufmerksamkeit gilt dem sitzfesten und der Sportdisziplin zweckentsprechenden Schuhwerk (Spikes/Hallenturnschuhe).

Material

- nur geprüfte **Geräte** verwenden (mindestens jährliche Sachkundigenprüfung, Sichtprüfung vor Benutzung)
- sachgerechter Aufbau, sorgfältige Absicherung mit geeigneten **Matten** (Hochsprung), Stolperstellen vermeiden
- übersichtliche Anordnung und Zugänglichkeit im Geräteraum gewährleisten
- Der Geräteauf- und -abbau und das Wegräumen sind Teile des Unterrichts und müssen eingeplant werden. Zeitdruck dafür vermeiden!

1.2 Methodische Hinweise

Erwärmung

Eine intensive allgemeine, aber auch spezielle Erwärmung ist für jede leichtathletische Disziplin unabdingbar, wobei gezielte Dehnübungen dazu gehören. Dies gilt speziell für den Arm- und Schulterbereich beim Stoß und Wurf und für den Beinbereich beim Lauf und Sprung.

Bei Übungen mit Gerät (Kugel, Schlagball, Speer, Diskus) ist auf ausreichende Sicherheitsabstände (mindestens 2 m) der Übenden untereinander zu achten.

Lernprozess

Um eine hohe Intensität im Lernprozess zu erreichen, sollte frontal oder in Gruppen/Riegen mit konkreten Aufgabenstellungen geübt werden.

Laufdisziplinen

- Vermitteln des effektiven, gelenkschonenden Laufens
- Läufe über verschiedene Strecken mit unterschiedlichen Umfängen und Intensitäten durchführen (z. B. Sprints, Dauerläufe)
- Laufspiele ermöglichen ein abwechslungsreiches Üben

Sprungdisziplinen

- Sprung- bzw. Schnellkrafttraining durch verschiedene Formen von ein- und beidbeinigen Sprüngen (auch über Hindernisse, z. B. Kasten, Matten)
- Erkennen des Sprungbeines und der Absprung- sowie Höhenorientierung bei geraden, schrägen und bogenförmigen Anläufen. Außerdem sind Mehrfachsprünge oder auch konkrete Laufsequenzen ein geeignetes Mittel zur Bewegungsrhythmisierung.

Wurfdisziplinen

- Üben mit altersadäquaten Geräten
- methodische Erarbeitung der Wurf- bzw. Stoßtechniken

Für sicheres und effektives Üben, vor allem in den Wurfdisziplinen gilt:

- Kontrolle und Koordination des Übungsablaufes durch die Lehrkraft
- eindeutige Regelungen zu Kommandos, z.B. zum Abwurf und Zurückholen der Geräte
- geeignete Aufstellungsformen wählen, z. B. seitliche Sicherheitsabstände beim Werfen (mind. 2 m) sowie auf freie Wurfsektoren achten
- Einsatz optischer Hilfen (z. B. Ablauf-, Absprungmarkierungen) und akustischer Signale
- Hilfreich sind leistungshomogene Gruppeneinteilungen
- Ein Zuwerfen der Geräte ist nicht gestattet

Um Verletzungen vorzubeugen, sind Übungen in der Gasse (Speerwurf, Kugelstoß, Diskuswurf) zu unterlassen!

2 Regelhinweise

Im Übungs- und Lernprozess sollten die Wettkampfregeln nur eine untergeordnete Rolle spielen. Festlegungen zu Ablaufformen z. B. im Sprint, der Absprungzone oder Sprungtechnik im Hoch- oder Weitsprung, zum Stoßring oder -sektor sind vom Ausbildungsziel und -stand abhängig. Modifizierte Wettkampfformen (z. B. bei Staffelwettbewerben oder Mehrkämpfen) sind unter Beachtung grundlegender sicherheitstechnischer Anforderungen zu empfehlen.

Leichtathletik



3 Sicherheitstechnische Anforderungen/

4 Sichtprüfung vor der Benutzung

Lauf

geltende Normen: DIN 18035 T 1 (Sportplätze)

Anforderungen:

- Laufbahnen mindestens 1,22 m breit und durch Trennlinien markiert
- bei gebogenen Bahnen hindernisfreier Abstand von 1 m nach innen bzw. 0,28 m nach außen
- 3 m langer Startraum (im Schulsport mind. 2 m)
- 17 m langer Auslauf (im Schulsport mind. 13 m abhängig von Alter der Schüler und Laufbahnbegrenzungsflächen)
- Beim Hürdenlauf sind die Höhe, der Hürdenabstand und die Kontergewichte in den Auslegern dem konkreten Ausbildungsstand anzupassen. Besondere Aufmerksamkeit gilt den Klappvorrichtungen/Tellergelenken von Übungshürden

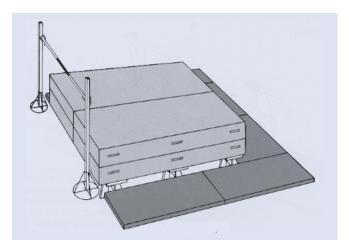
Sichtprüfung vor Benutzung:

- Laufbahn/-strecke (Tartan, Sand, Erde) ebenflächig und frei von Stolperstellen (Löcher, Bälle etc.) sein
- Bitumengebundene Beläge sollten aus sportfunktionellen und medizinischen Gründen keine Anwendung finden
- Startblöcke/-balken fest und rutschsicher im Boden arretiert
- Startklappe splitter- und rissfrei, Scharnier funktionstüchtig, um Hand- und Fingerverletzungen zu vermeiden
- Staffelstäbe ohne Brüche, Risse, Splitter etc.
- Beim Crosslauf ist eine Einweisung zur Strecke erforderlich und sollte auf mögliche Gefahrenstellen (z. B. nasses Laub, Baumwurzeln) hingewiesen werden

Hochsprung

Anforderungen:

- Hochsprungständer (mit T-Fuß, Tellerfuß oder Ringfuß), Hochsprunglatte (ALU oder Kunststoff, 4 m lang); im Anfänger- und Übungsbereich Elastik- oder Gummibänder als Höhenmarkierung einsetzen.
- Lattenaufleger sollten festgeschraubt und wenn möglich, mit Umlenkbügel versehen sein, um eine schmerzhafte Landung auf der Latte zu vermeiden.



 Die Hochsprungmatte (weich) ist ausreichend groß (mind. 4 m x 2,5 m x 0,5 m) mit zusätzlichen Matten seitlich abzusichern. Der Bezug sollte strapazierfähig und rissfrei aber glatt (kein Segeltuch) sein.

Sichtprüfung vor Benutzung:

- Hochsprungständer standfest positioniert
- Lattenaufleger müssen zueinander zeigen
- Ständerfüße abgedeckt (mit Matten) Stolpergefahr!
- Hochsprunglatte unversehrt, durch entsprechende Auflageenden störungsfrei und mit Abschluss zur Matte aufgelegt
- Absprunghilfen (Sprungbretter, Kastendeckel etc.) rutschfest aufgestellt
- Abstand zwischen Latte und Matte (Fallhöhe) sollte im Lernprozess 60 cm nicht überschreiten

Weitsprung

geltende Normen: DIN 18035 T 1 (Sportplätze)

Anforderungen:

- Anlaufbahn, Absprungbalken und Oberfläche der Sprunggrube auf einer Höhe
- Absprunglinie mind. 1,00 m vor der Sprunggrube, in Grundschulen max. 1,00 m
- Anlaufbahn mind. 1,22 m breit, bei Mehrfachanlagen Bahnbreite jeweils 2,00 m
- Länge der Anlaufbahn für Grundschulen mind. 20,00 m, für weiterführende Schulen mind. 30,00 m
- Sprunggrube mind. 8,00 m lang und 2,75 m breit (bei Mehrfachanlagen jeweils 2,00 m zusätzlich für jede weitere Bahn)
- Sprunggrube mit gewaschenem Flusssand der Körnung 0 bis 2 mm ohne organische Bestandteile gefüllt
- Sandaufschüttung am Grubenrand mindestens 20 cm, in der Grubenmitte mindestens 30 cm dick
- Sprunggrube bodenbündig, z. B. mit beidseitig abgerundeten Holzbohlen oder Betonkantensteinen mit elastischer Auflage, so eingefasst, dass Verletzungsgefahren des Springenden eingeschränkt sind

Sichtprüfung vor Benutzung:

- Anlauffläche eben mit griffigem Untergrund, frei von Schotter, Unkrauf etc.
- Absprungbalken plan zur Anlauffläche, stabil, frei von Rissen, Splittern und rutschfest, sauber (Staub, Nässe etc.) und deutlich erkennbar
- Sand in der Sprunggrube locker (ggf. aufgraben), bis zur Höhe des Absprungbalkens aufgefüllt und frei von Fremdkörpern (z. B. Glas, Steine). Nach jedem Sprung werden Löcher wieder glatt geharkt.
- eingesetzte Sprunghilfen stabil
- verwendete Sprungmarkierungen für Höhe und Weite elastisch (z. B. Gummibänder)
- Die Zacken der Harke zeigen beim Ablegen nach unten.

Leichtathletik



Kugelstoßen

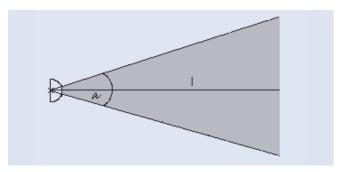
geltende Normen: DIN 18035 T1 (Sportplätze)

Anforderungen:

- Kugelstoßanlage im Stoßkreis eben und mit einem Kreisring abgegrenzt
- Fläche im Kreisring aus einem griffigen, unnachgiebigen Baustoff, z. B. Beton, Asphalt, Kunststoff
- Maße Stoßsektor s. Abb.
- Stoßsektor mit einem Belag, auf dem die fallende Kugel einen deutlichen Abdruck hinterlässt
- Stoßsektor am Kreisring des Stoßkreises mit einem Stoßbalken begrenzt
- Stoßbalken weiß gekennzeichnet und während der Nutzung unverrückbar befestigt

Sichtprüfung vor Benutzung:

- Übungsanlagen (Wurf-, Stoßring) sauber und standsicher (Besen, Lappen bereithalten)
- Sportgeräte (Kugel) sauber und griffig, um ein versehendliches Abrutschen aus der Hand zu verhindern
- Bei Übungen in speziellen Hallen sind vorhandene Sicherheitsmaßnahmen (z. B. Netze, Dämmzonen) stetig zu kontrollieren.



In dem schattierten Bereichen darf sich niemand aufhalten!

	Winkel Stoß-, bzw. Wurf- sektor (α)	Länge des Stoß-, bzw. Wurfsektors (l)
Kugelstoßen	40°	 20 m für Lehr- und Übungsbetrieb (keinesfalls unter 15 m, geeignete Begrenzungsflächen vorausgesetzt) 25 m für Wettkämpfe
Speer	29°	– 50 m für Lehr- und Übungs- betrieb – 100 m für Wettkämpfe
Schlagball		 50 m für Lehr- und Übungsbetrieb (Grundschulen) 70 m für Lehr- und Übungsbetrieb (weiterführende Schulen)

5 Literaturangaben

Zeuner, A., Hofmann, S., Lehmann, F.: Sportiv Leichtathletik:

Schulmethodik Leichtathletik. Leipzig; Stuttgart; Düsseldorf: Klett, 1997;

Frey, G., Kurz, D., Hildebrandt, E.: Laufen, Springen, Werfen. Reinbek: Rowohlt Taschenbuch Verl., 1984;

Häusler, W.: Leichtathletik und Orientierungslauf. Seelze-Velber: Kallmeyer'sche Verlagsbuchhandlung, 1992

Abbildung Hochsprung: GUV 57.1.31

Orientierungslauf



Der Sportler läuft mit Hilfe einer Karte zu bestimmten Punkten (OL-Posten), die auf der Karte eingezeichnet und im Gelände markiert sind. Er entscheidet über den Weg zwischen den Punkten selbst. Das erfordert Kondition, er muss sich ständig konzentrieren und die Karte richtig lesen können. Dabei erlebt er die Natur unmittelbar und er lernt selbstbestimmt zu handeln und ggf. falsche Entscheidungen zu erkennen und zu korrigieren.

1 Methodisch-organisatorische Gestaltung

1.1 Materiell-technische Voraussetzungen

Kleidung

Empfohlen wird **lange Sportkleidung**, die an den Füßen und Handgelenken eng schließt. T-Shirts sollten in der Hose stecken, um evtl. aufgelesenen Zecken direkten Zugang zur Körperoberfläche zu erschweren.

Da mit Hängenbleiben an Ästen oder Gebüsch und damit ggf. Beschädigung der Kleidung zu rechnen ist, empfiehlt sich das Tragen älterer Sachen.

Material

- Notwendig sind detailgetreue **Karten** im Maßstab zwischen 1:100 und 1:20000. Ideal sind OL-Spezialkarten, die es in Sachsen von nahezu allen größeren Waldgebieten gibt (Bezug über OL-Vereine). Die anzulaufenden Punkte sind auf der Laufkarte farbig so einzuzeichnen, dass sie eindeutig sind. Außerdem sollte den Schülern eine Beschreibung der Punkte (z. B. Wegekreuzung, Hochstand) zur Verfügung gestellt werden. Die Punkte sind im Gelände so eindeutig zu kennzeichnen, dass der Läufer die Markierung sicher findet, wenn er den Geländepunkt erreicht hat.
- Bei Schulsportaktivitäten in heimatlichem Gelände ist der Kompass nicht notwendig. Das Abstraktionsvermögen der Heranwachsenden macht den Einsatz des Kompass frühestens ab dem 14. Lebensjahr sinnvoll.

Sportfläche

Die zum Orientierungslauf genutzten Räume und Gebiete dürfen keine erhöhten Gefahren für die Schüler bergen. Sie müssen für die Schüler eindeutig erkennbare Grenzen haben, bei deren Erreichen sie aus eigener Kraft zum Ausgangspunkt zurückkehren können. Das ist nach Ermessen der Lehrkraft vor Beginn der Veranstaltung einzuschätzen.

1.2 Methodische Hinweise

Erwärmung

Parallel zu einer kurzen allgemeinen Erwärmung muss eine mentale Einstimmung auf die zu erwartende Aufgabe erfolgen, da die Schüler sonst nur das Laufen sehen und die Bedeutung des Orientierens mit Hilfe der Karte (geistige Komponente) völlig unterschätzen. Dabei ist der Maßstab der Karte vor Beginn der Aktivität für alle Teilnehmer erfassbar zu erklären.

Lernprozess

Schrittweise zu erarbeiten sind:

- das Prinzip der Darstellung des Geländes auf einer Karte, beginnend in bekannten Räumen (im Idealfall in der Reihenfolge Klassenzimmer, Turnhalle, Schulgebäude, Schulpark, Schulgelände, bekanntes Waldgebiet, unbekanntes Waldgebiet)
- das lagerichtige ("eingeordnete") Halten der Karte zu jedem Zeitpunkt des Laufes (nicht in der "normalen Leserichtung" halten)
- das Verfolgen der gelaufenen Strecke auf der Karte (Daumen auf den Punkt der Karte, wo man gerade ist).

Die ersten Übungsformen sollten immer Läufe zu einem oder ganz wenigen nahe gelegenen Punkten (am Anfang sogar in Sichtweite vom Ausgangspunkt) sein, wonach zum Startpunkt zurückgekehrt wird. Erst dann dürfen die nächsten und später weiter entfernte Punkte angelaufen werden.

Das erfolgreiche Bewältigen der eigentlichen Wettkampfformen des Orientierungslaufes (Ablaufen einer "OL-Bahn") ist im Unterricht erst nach längerem Üben möglich. Start- und Zielpunkt sollten im Anfängerunterricht immer dicht beieinander liegen.

2 Regelhinweise

Orientiertungslauf ist ein Individualsport, der in der Schule am besten als Paarlauf zu organisieren ist. Besonders in stadtnahen Wäldern sollte man jüngere Schüler und Mädchen nur paarweise laufen lassen.

Es werden bestimmte Punkte (Posten), die auf der Karte eingezeichnet und im Gelände durch deutlich sichtbare orange-weiße Markierungen erkennbar sind, angelaufen. Durch einen Nachweis in Form einer Lochung, einer farbigen Markierung auf der Startkarte oder einen dort mitzunehmenden Abreisszettel weist der Läufer nach, am jeweiligen Punkt gewesen zu sein. Sieger ist der Läufer, der in der kürzesten Zeit alle Punkte in der vorgegeben Reihenfolge angelaufen hat.

Vor Beginn des Unterrichts ist – besonders in heimatlicher und dörflicher Umgebung – darauf hinzuweisen, dass die Schüler auch dann, wenn sie sich verlaufen haben sollten, zum vereinbarten Zielpunkt zurückkehren müssen und der Unterricht für sie erst dann beendet ist. **Der Leiter einer Unterrichtsveranstaltung darf den Zielplatz erst verlassen, wenn alle Schüler zurück sind.**

3 Sicherheitstechnische Anforderungen/

4 Sichtprüfung vor der Benutzung

Das Sportgelände muss geeignet und die anzulaufenden Punkte auf den Karten und im Gelände eindeutig sein.

Im sächsichen Raum besteht kein erhöhtes Erkrankungs- oder Unfallrisiko bei freiem Bewegen in der Natur. Zeckenbisse sind ein normales Risiko. Die Schüler sollten darüber informiert werden, dass Zecken sofort zu entfernen sind und wie man das tut.

Ringen



Ringen ist eine Kampfsportart, die von den Schülern Konzentration und viel Disziplin verlangt.

Um Unfällen vorzubeugen, muss der Sportlehrer sowohl auf die Fairness der Kämpfenden, aber auch den Zustand der Matten und die Bemessung der Sportfläche achten. Aufgrund der hohen Beanspruchung des gesamten Muskel- und Bandapparates muss großer Wert auf eine intensive Erwärmung gelegt werden.

1 Methodisch-organisatorische Gestaltung

1.1 Materiell-technische Voraussetzungen

Kleidung

In der Ringkampfausbildung ist eine **normale Sportkleidung** ausreichend, die aber nicht zu lose am Körper hängen sollte. Es ist darauf zu achten, dass sich keine Metallteile (Reißverschlüsse) an den Sportsachen befinden. Die Sportschuhe sollten möglichst eine weiche Sohle haben und ohne Metallösen sein.

Material

Für den Ringkampf im Schulsport sind **Turnmatten** (Verbundmatten) oder **Ringermatten** zu verwenden.

Bei der Verwendung von Ringermatten ist ein Mattenbezug erforderlich.

Sportfläche

1.2 Methodische Hinweise

Erwärmung

Nach der allgemeinen Erwärmung sind für die spezifische Erwärmung Partnerübungen, volkstümliche Ringkämpfe und kleine Zweikampfübungen geeignet. Eine wichtige Voraussetzung für die Wurfschule sind Rollbewegungen aus dem Turnbereich (Bodenturnen) sowie Rollbewegungen und Fallübungen aus dem Judo. Um Nackenverletzungen vorzubeugen, ist eine entsprechende Vorbelastung (Brückenarbeit) zu empfehlen.

Lernprozess

Erarbeitung technisch-taktischer Grundlagen:

- 1. Kampfstellung im Stand
- 2. Fassarten
- 3. Schrittstellung und Schrittbewegung

Erarbeitung von Sozialkompetenz:

Fair play im Kampf

Disziplin und konzentrierte Mitarbeit vonseiten der Schüler sowie eine straffe Unterrichtsführung durch den Lehrer sind die Voraussetzungen für eine erfolgreiche und verletzungsfreie Ringkampfschulung. Schon in der Demonstrationsphase sollte auf potenzielle Fehler, die Gefahren in sich bergen, hingewiesen werden.

Nutzungsart	Kampffläche (Mindestmaß)	zusätzlicher hindernisfreier Abstand zu Wänden etc.
Lernprozess und komplexe Anwendung – Standtechniken – Bodentechniken	6 m x 6 m ¹⁾ 2 m x 2 m	1 m
Schulwettkampf	8 m x 8 m mit eingezeichneter Zone 4	2 m
Internationale Wettkämpfe	12 m x 12 m (9 m – 12 m x 9 m – 12 m)	2 m

¹⁾ Auf einer Mattenfläche von 6 m x 6 m können 3 Paare üben. Dabei müssen die Techniken von der Mattenmitte nach außen gezogen werden. Festhalten und Bodentechniken können auf einer Fläche von 4 m² pro Paar geübt werden. Bei Wettkämpfen sind die materiellen Voraussetzungen den Festlegungen des Sportfachverbandes anzugleichen.

Ringen



2 Regelhinweise

- Alle Handlungen, die zu Verletzungen führen können, sind verboten. Nach Schmerzäußerungen bzw. Au- oder Haltrufen sind alle Aktionen sofort zu stoppen.
- Üben der Technik und Taktik mit einem bereitwilligen Partner.
- Festigen der Technik und Taktik mit einem Partner, der die Techniken durchführen lässt, die dabei bis zum leichten Widerstand variiert werden können.
- Das Werfen des Gegners vom Stand in die Bodenlage sollte nur fortgeschrittenen Kämpfern gestattet werden.
- Der Sportlehrer kontrolliert vor der Ausbildung auf kurze Fingernägel.

Verbotene Handlungen:

- Hände falten (Flechtgriff)
- Umfassen des gegnerischen Kopfes ohne Einschluss eines Armes
- Umschließen des gegnerischen K\u00f6rpers oder Kopfes mit den Beinen
- Hebel gegen die Gelenke
- Anwendung des Doppelnelson
- Griffe, bei denen die Wirbelsäule gestaucht wird

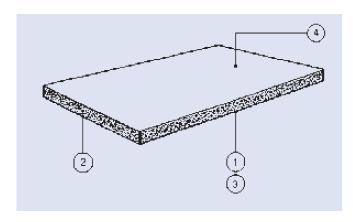
3 Sicherheitstechnische Anforderungen

Sportmatten – Anforderungen nach DIN 7914 Teil 1 und DIN EN 12503 Teil 3 (Auszug)

- Die Turnmatte darf keine Schlaufen oder Griffe haben.
- Der Kern (z. B. Verbundschaum) muss den Anforderungen o. g.
 Normen entsprechen (Steifigkeit, Elastizität, Dämpfung).
- Der Überzug muss den Kern ohne Faltenbildung umschließen.
- Benutzerfläche ohne Naht; Material z. B. Polyamid (PA) oder Polyester (PE), mit PVC oder PUR beschichtet; für Bodenfläche auch andere Werkstoffe zulässig
- Boden- und Benutzerfläche müssen deutlich und dauerhaft als solche gekennzeichnet sein

4 Sichtprüfung vor der Benutzung

- hindernisfreie Räume um die Kampffläche gewährleistet
- Matten
 - einwandfreier Kern (nicht zusammengebrochen/durchgetreten) ①
 - guter Sitz der Mattenhülle um den Kern ②
 - Mattenunterseite gegenüber dem Hallenboden gleithemmend ③
- Überzug in einwandfreiem Zustand (Nähte, Brüche, Risse ...)
- keine Spalten zwischen den einzelnen Mattenteilen
- Mattenüberzug straff über die Mattenteile gespannt



5 Literaturangaben

Rothert, H.: Ringen; Sportverlag München 1994

Abbildung: GUV 57.1.31

Schwimmen



Unfallschwerpunkte beim Schwimmen sind das Ausrutschen im Duschraum und in der Schwimmhalle, Zusammenprall beim Bahnenschwimmen sowie Unfälle durch unkontrolliertes Springen. Deshalb sind ein straffer Ordnungsrahmen bzw. eine sichere Organisation vom Betreten bis zum Verlassen der Schwimmhalle unumgänglich.

1 Methodisch-organisatorische Gestaltung

1.1 Materiell-technische Voraussetzungen

Kleidung

- Badebekleidung (Badeanzug, Badehose eng anliegend), wenn möglich Badeschuhe, generell Badekappe (lt. Hallenordnung)
 mit Namen im Grundschulbereich
- Dinge für die persönliche Hygiene: Waschzeug (Duschbad/ Seife mit Waschlappen), Handtuch, Kamm
- Kopfbedeckung in der kalten Jahreszeit für Heimweg

Material

Es dürfen nur **Schwimmsport- und Spielgeräte** genutzt werden, die den anerkannten Regeln der Technik und den Fähigkeiten und Fertigkeiten der Schüler entsprechen.

Sportfläche

Findet der Schwimmunterricht während der öffentlichen Badezeit statt, ist die vorhandene Wasserfläche so auf die einzelnen Nutzergruppen aufzuteilen, dass kein "Mischbetrieb" stattfindet.

Standort Lehrer

Lehrkräfte und Aufsichtspersonen sollten ihren Standort so wählen, dass sie die gesamte Sportstätte im Auge haben, auch wenn sie den Schwerpunkt ihrer Aufmerksamkeit einer speziellen Gruppe widmen müssen. Dabei sollten sie nach Möglichkeit die Hauptlichtquelle (Fensterwand) im Rücken haben, um auch den Beckenboden beobachten zu können.

1.2 Methodische Hinweise

Erwärmung

- kurze Gymnastik für Arm- und Schulterbereich, Einschwimmen
- bei Anfängern regelmäßige Wassergewöhnungsübungen, z.
 B. Augen öffnen unter Wasser (Orientierung unter Wasser); geeignet sind alle Tauchübungen

Lernprozess

Im Schwimmunterricht sind in der Grundausbildung die Grundfertigkeiten Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen und Fortbewegen im Wasser zu erlernen.

Dazu werden Hilfs- und Spielgeräte auf verschiedene Weise eingesetzt.

Brustschwimmen sollte im Schwimmunterricht als erste Schwimmtechnik gelehrt werden.

Kraulschwimmen kann im 1. Komplex des Schulschwimmens als 2. Schwimmtechnik eingeführt werden.

Beim Rückenschwimmen ist aus Sicherheitsgründen die Wendetechnik in der Brustlage zu lehren.

Zum Ausbildungsprogramm gehören regelmäßige Belehrungen durch die Lehrer über die Badeordnung des Schwimmbades, Baderegeln sowie das Verhalten an winterlichen und offenen Gewässern.

2 Regelhinweise

In der Grundschule sind die Regeln durch die Schulschwimmzentren festgelegt. Weiterhin gelten allgemein folgende Hinweise:

- Ein Schwimmlehrer betreut maximal 16 Schüler (Grundschule) bzw. 20 Schüler (ab 5. Schuljahr) – vgl. SMK -Rundschreiben zum Schulschwimmen.
- Der Lehrer muss genaue Kenntnis über Atteste haben.
- Es darf nur auf Anordnung des Lehrers ins Wasser gegangen werden.
- Schüler, die zur Toilette müssen, melden sich beim Lehrer ab und wieder an.
- Personen ins Wasser stoßen und unter Wasser drücken oder aus Spaß um Hilfe rufen ist verboten.
- Nach Beendigung des Unterrichts ist die Vollzähligkeit der Gruppe zu überprüfen.

Besondere Anforderungen an Qualifikation und Aufsicht

Lehrberechtigt sind alle Lehrer, die in Besitz des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens in Bronze sind und einer Ausbildung in der Methodik des Schulschwimmens absolviert haben. Wiederholungsprüfungen regelt der Erlass des SMK vom 24. März 2004

Bemerkungen zu Schülern mit Anfallsleiden Schüler, deren Anfälle 1–2 Jahre zurückliegen, dürfen nach Zustimmung des Arztes mit am Schwimmunterricht teilnehmen. Schüler mit häufigen Anfällen dürfen nur einzeln beaufsichtigt werden (nicht vom Lehrer; Aufsichtsperson muss ihre Rettungsfähigkeit nachweisen) – Rundschreiben zum Schulschwimmen für Kinder mit Anfallsleiden beim Schwimmunterricht vom 25.05.2007

Schwimmen



3 Sicherheitstechnische Anforderungen

Schwimmbad, Lehrschwimmbecken – Anforderungen nach GUV-R 108 (Auszug):

- Fußböden rutschhemmend und trittfreundlich, Einhaltung der Bewertungsgruppen für nassbelastete Barfußbereiche (GUV-I 8527)
- Barfußbereiche eben und ohne Stolperstellen (z. B. Kanten, Einzelstufen, defekte Wassereinläufe)
- Kennzeichnung der Wassertiefe und ggf. des Springverbotes in unmittelbarer Nähe des Beckens
- geeignete Festhaltemöglichkeiten im Becken
- Einrichtungen und Einbauten mit abgerundeten Kanten; Öffnungen im Beckenbereich max. 8 mm breit
- ordnungsgemäße Aufbewahrung der Sport- und Spielgeräte
- Rettungsgeräte (Stangen, Ringe) vorhanden und griffbereit
- Erste-Hilfe-Material und Notruftelefon vorhanden und erreichbar

4 Sichtprüfung vor der Benutzung

- Verkehrswege, Aufenthaltsbereiche trittsicher
- Schwimmsportgeräte unbeschädigt
- Rettungsgeräte und Erste-Hilfe-Material griffbereit

5 Literaturangaben, Ansprechpartner

"1001 [eintausendeins] Spiel- und Übungsformen im Schwimmen" Autorenkollektiv; Red. Walter Bucher; Schorndorf: Hofmann, 1994;

Frank, G.: Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen: ein Schlüssel zur perfekten Technik. Schorndorf: Hofmann, 1998;

Aulenbach, H.: Stundenblätter Schwimmen: 5. – 8. Schuljahr. Stuttgart; Dresden: Klett, 1991

Alpiner Skisport/Nordischer Skisport



Beim Wintersport werden neben der intensiven Bewegungen an frischer Luft vor allem Kraft und Ausdauer sowie die koordinativen Fähigkeiten gefördert.

Alpiner Skilauf und Snowboarden sind Sportarten mit erhöhtem Sicherheitsrisiko und bedürfen einer besonderen Qualifikation der Lehrkräfte.

1 Methodisch-organisatorische Gestaltung

1.1 Materiell-technische Voraussetzungen

Kleidung

Die Wintersportarten stellen besondere Anforderungen an die Bekleidung. Es ist darauf zu achten, dass für Alpinen Skisport, Snowboarden und Skilanglauf zweckentsprechende Kleidung getragen wird.

In der Vorbereitung ist dies mit den Schülern und Eltern zu besprechen.

Bei **Skibrillen** ist auf UV-Filter zu achten.

Ersatzhandschuhe sind empfehlenswert

Auf ausreichenden Sonnenschutz ist zu achten!

Beim Alpinen Skilauf und beim Snowboarden ist das Tragen eines Helmes Pflicht.

Material

• Schuhe passend, nur ein Paar (Ski)socken verwenden Skistöcke Langlauf: vom Boden bis zu den Achseln,

beim Skating bis Kinn

Ski alpin: vom Boden bis Unterarm Langlauf: für klassische Technik etwa

• Ski

Körpergröße, für Skatingtechnik

kürzer

Alpin: Schulterhöhe

• Helm **DIN EN 1077**

• Bindung alpin Die Bindung muss von einem autorisierten Sportfachgeschäft/Skiverleih eingestellt

werden (Nachweis nicht älter als 1 Jahr)

• Bindung Langlauf Bindung und Schuhe müssen das gleiche

System aufweisen

Gelände

Beim Skilanglauf müssen die ausgewählten Loipen dem Verantwortlichen bekannt sein und alle anderen von außen wirkenden Faktoren (z. B. Wetter, Eis, Hindernisse) beachtet werden.

Das Gelände muss dem jeweiligen Ausbildungsstand der Schüler entsprechend ausgewählt werden.

Alpiner Skilauf und Snowboarden darf nur auf offiziell zugelassenen Pisten durchgeführt werden.

Das Gelände muss dem Verantwortlichen bekannt sein und dem jeweiligen Ausbildungsstand der Schüler entsprechend ausge-

Besondere Bedingungen durch von außen wirkende Faktoren sind zu beachten (z. B. Hochgebirge, Wetter, Nutzung durch andere Wintersportler).

1.2 Methodische Hinweise

Erwärmung

Es ist eine geeignete Form des Aufwärmens vor Beginn jeder Ausbildungseinheit zu wählen.

Lernprozess

- Ausrüstung kennen lernen und erproben
- An Ski und Bedingungen am Ort gewöhnen
- Nur Übungen durchführen, die vom Schüler zu beherrschen sind

2 Regelhinweise

Die Regeln zur Sicherheit im Wintersport mit Schülern müssen bekannt sein und eingehalten werden:

- FIS-Regeln
- Regeln für das Verhalten von Wintersportgruppen auf Pisten und Loipen und gegenüber Pistenraupen.

Die Mitglieder von Wintersportgruppen im Alpinen Skilauf und im Snowboarden sollen auf der gleichen Könnenstufe sein. Die Gruppenstärke darf 16 Schüler nicht übersteigen.

Besondere Anforderungen an Qualifikation und Aufsicht

Rechtliche Grundlagen:

Verwaltungsvorschrift zur Durchführung von Schulfahrten

Erforderliche Qualifikation der Lehrer:

Skiwanderungen: Der Lehrer muss mit der Sportart vertraut sein. Skilanglauf/Ski-Alpin:

• Nachweis im Rahmen der Sportlehrerausbildung

oder

gültige Lizenz des Fachverbandes

oder

• erfolgreiche Teilnahme an einer entsprechenden Fortbildungsveranstaltung zur Sicherheit im Wintersport mit Anerkennung durch das SMK.

Wintersportwochen im Ausland müssen bei der Sächsischen Bildungsagentur angezeigt werden.

Alpiner Skisport/Nordischer Skisport



3 Sicherheitstechnische Anforderungen

Ausrüstung:

DIN 7881 Wintersportgeräte – Sicherheitsbindungen für den

alpinen Pisten-Skilauf

DIN EN 174 Persönlicher Augenschutz – Skibrillen für alpinen

Skilauf

DIN EN 1077 Helme für alpine Skiläufer und für Snowboarder

Das Sportgelände muss geeignet sein, die Skiausrüstung bedingungsgerecht.

Bei Alpinski darf der Nachweis der Bindungseinstellung (Alpinski) nicht älter als ein Jahr sein; die Bindung muss durch einen Fachmann eingestellt sein (Sicherheitspass).

4 Sichtprüfung vor der Benutzung

- Skiausrüstung jedes einzelnen Schülers durch den Lehrer
- **Gelände:** Hindernisse, Eis, keine Behinderung durch andere Skifahrer
- Wetterverhältnisse beachten (besonders im Hochgebirge)

5 Literaturangaben

• Lehrmaterialien der DVS, DSLV, DSV

Checkliste für Wintersportwochen

Schulfahrtenerlass

FIS-Regeln mit Verhaltensregeln

Auslandsfahrten – Rechtsgrundlagen/Versicherungen (z. B. GUV-SI 8059, GUV-SI 8060)

CD Gleitsportarten

Tennis



Durch den fehlenden Körperkontakt zwischen den Gegenspielern sind Unfälle beim Tennis relativ selten. Sie konzentrieren sich auf den Knie-, Fuß- und Wirbelsäulenbereich. Typische Tennisverletzungen sind außerdem "Tennisschulter" und "Tennisellenbogen" (bei Vielspielern und bei falscher Vermittlung der Technik bzw. fehlender Bewegungskorrektur).

Der Sportlehrer kann das Verletzungsrisiko durch geeignete Organisation, gründliche Unterweisung und ständige Einflussnahme im Lernprozess entscheidend beeinflussen.

1 Methodisch-organisatorische Gestaltung

1.1 Materiell-technische Voraussetzungen

Kleidung

Es ist sportgerechte, den Witterungsverhältnissen angepasste Kleidung zu tragen. Die Sportschuhe sollten keine Noppen und kein grobes Profil haben (bei Sandplätzen).

Material

- **Schläger:** altersgerechte (Gewicht, Griffstärke, Größe) handelsübliche Tennisschläger
- Bälle: Softbälle und Tennisbälle

Sportfläche

Nutzungsart	Spielfeld (Mindestmaße)	zusätzlicher freier Abstan Längsseiten	d an den
Lernprozess, komplexe Anwendung	modifizierbar		
Schulwettkampf ¹⁾	23,77 x 10,97 m	3,65 m	6,4 m
Internationaler Wettkampf ²⁾	23,77 x 10,97 m	3,65 m	6,4 m

¹⁾ bei Schulwettkämpfen Angleichung an die Regeln der Sportfachverbände

1.2 Methodische Hinweise

Erwärmung

- Lauf-ABC mit tennisspezifischen und ballgewöhnenden Zusatzübungen
- Lauf-/Haschespiele mit Aufgabenstellung
- Rundlaufformen
- tennisspezifische Dehnübungen (vor allem ausgerichtet auf Handgelenk, Ellenbogen und Schulter)
- einspielen

Lernprozess

- ganzheitliche Lernmethode, treffpunktorientierte Lehrweise
- "vom Miteinander zum Gegeneinander"
- "vom Kleinfeld zum Großfeld"
- "vom langsamen zum schnellen Ball"

Beachte: • ausreichender Abstand der Übenden zueinander

- herumliegende Bälle können zu Unfällen führen
- Verletzungsrisiko bei Gruppenarbeit durch mangelnde Rücksichtnahme der Schüler untereinander (Kopfund Körpertreffer bei Netzaktionen)

2 Regelhinweise

Das Regelwerk des Fachverbandes kann im Lernprozess beliebig modifiziert werden (Tischtennis- oder Volleyballzählweise, Differenzzählweise, Mehrfachpunkte u. ä.).

²⁾ nach den Regeln der Sportfachverbände

Tennis



3 Sicherheitstechnische Anforderungen

Tenniseinrichtungen – Anforderungen nach DIN EN 1510 (Auszug):

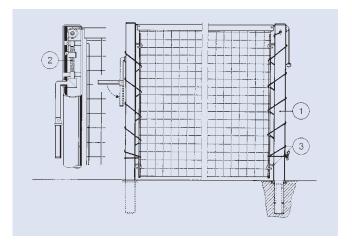
- Klassifizierung: Tenniseinrichtungen werden nach der Konstruktion in 3 Typen eingeteilt und nach der Bruchkraft des Netzes in 3 Klassen. Für Schulsport ist die Wahl des Typs freigestellt; für Netze ist Klasse C ausreichend.
- keine scharfen oder vorstehenden Ecken und Kanten an den Säulen (Radius mind. 3 mm)
- Enden der Netzhaken dürfen nicht zum Spielfeld zeigen
- Bodenanker dürfen nicht in das Spielfeld hineinragen
- Spannvorrichtungen dürfen sich nicht selbsttätig lösen können
- wenn Kurbeln vorhanden sind (z.B. für eine Winde), müssen sie abnehmbar oder einschiebbar sein oder im Umkreis der Säule bleiben

4 Sichtprüfung vor der Benutzung

- Spielfläche eben, trittsicher, keine Splitter; Platztüren geschlossen
- hindernisfreie Räume um das Spiel-/Übungsfeld gewährleistet; keine Hindernisse im Laufbereich der Schüler (z. B. bei Rundlaufspielen Platzpflegegeräte)

• Tenniseinrichtung:

- keine scharfen oder vorstehenden Ecken und Kanten an den Säulen ${\mathbin{\textcircled{\scriptsize 1}}}$
- Spannvorrichtung des Netzes so beschaffen, dass Verletzungen vermieden werden ②
- Enden der Netzhaken zeigen nicht zum Spielfeld ③



5 Literaturangaben

"Unfallverhütung im Tennis – Maßnahmen zur Vermeidung von Verletzungen und Überlastungsschäden" Hrsg: ARAG Allgemeine Versicherungs-AG, Ruhr-Universität Bochum und weitere Institutionen

Abbildung: GUV 57.1.31

Tischtennis



Beim Tischtennis sind Unfälle relativ selten. Körperkontakt zwischen Gegenspielern ist nahezu ausgeschlossen. Unfallursachen können jedoch in der Beschaffenheit des Materials, einer zu geringen Bewegungsfläche und den Bodenverhältnissen liegen.

1 Methodisch-organisatorische Gestaltung

1.1 Materiell-technische Voraussetzungen

Material

- Tischtennistisch: Klasse B, Regelmaß 2,74 m x 1,525 m; in Sporthallen möglichst mit fahrbarem Untergestell und bei Bedarf höhenverstellbar
- Netzgarnituren: Klasse B, Pfostenhöhe ≤ 15,75 cm, Netzhöhe:
 15,25 cm; Abstand Pfostenaußenseite Tisch: 15,25 cm
- Bälle mit 2,79 g Gewicht; Trainingsbälle sind ausreichend (ab 7/2001: 40 mm Balldurchmesser)
- Schläger mit beidseitig ebener und unbiegsamer Oberfläche; eine Seite rot, eine Seite schwarz; Empfehlung: handlicher Griff, Noppen innen (Backside-Belag) und Schwammunterlage 1,5 bis 2,1 mm

Sportfläche

Nutzungsart	Gesamtsportfläche
Lernprozess, komplexe Anwendung	3 m x 5 m
Training/Wettkampf ¹⁾	6 m x 12 m
Internationaler Wettkampf 1)	7 m x 14 m

¹⁾ nach den Bestimmungen der Sportfachverbände; lichte Höhe 4 m (Empfehlung)

1.2 Methodische Hinweise

Erwärmung

Zur Vorbereitung der **Fußgelenke** sind Lauf-/Haschespiele geeignet; eine kurze und intensive Erwärmung ist besser als eine langandauernde Laufschule.

Vorschläge für spielerisches Aufwärmen/Einzelspielformen am Tisch:

- Einspielen im Rotationsprinzip (jeder Spieler 3 bis 5 Bälle; max. 4 Spieler pro Tisch)
- Tischtennis "Amerikanisch" (parallel oder diagonal)
- Partnerspiel mit möglichst vielen Schlagwechseln auch mit Angriff und Abwehr im Wechsel.

Lernprozess

- Grundfertigkeiten ausbilden:
 - korrekte **Schlägerhaltung** ("Shakehand-Haltung")
- Die Grundstellung ist bestimmt durch Winkelstellungen, die dem Körper Spannkraft wie eine Feder verleihen.
- Der Baustein der Beinarbeit ist der Step-Schritt; dabei ist der Fußballen zu belasten, nicht aber der ganze Fuß.
 Mit Ball – Stehen! Ohne Ball – Laufen und Bewegen!
- Schulung des peripheren Sehens durch partnerweise Übungen, auch außerhalb der Platte, z.B. Zuschlagen des Balles mit Bodenberührung über Hindernisse (Linie, Bank, Schnur),
 - gegen eine Tellerfahnenstange o.ä.,
 - in Zielfelder auf dem Boden oder an der Wand,
 - Schattenlauf.
- Einzel
- Doppel (erst einführen, wenn ausreichend Grundfertigkeiten und Platz vorhanden sind)

Hinweis: Auf- und Abbau der Tischtennistische üben.

2 Regelhinweise

Der Lehrer entscheidet über

- Anzahl der Gewinnsätze (2 oder 3),
- Anzahl der Punkte pro Satz.

Jegliches Berühren/Stützen der Tischtennisplatten mit den Händen ist zu unterbinden.

Der Aufschlag erfolgt regelgerecht hinter dem Tisch nach Anwerfen des Balles.

Tischtennis



3 Sicherheitstechnische Anforderungen

3.1 Tischtennistische:

Klasse B für Schul- und Vereinssport

Klasse A für Hochleistungssport: Klasse C (hohe Qualität); Klasse D für Freizeitsport

Kennzeichnung:

- a) Benutzung Innen- od. Außenbereich
- b) nach DIN EN 14468-1
- c) Warenzeichen und Name des Tisches

Anforderungen nach DIN EN 14468-1 (Auszug):

• Spielfläche

 darf rechtwinklige, aber keine scharfen Kanten haben. Alle anderen Kanten müssen gebrochen sein.

• Untergestell

- durch selbsttätige Verriegelungen gegen unbeabsichtigtes Zusammenklappen gesichert,
- bei Nichtgebrauch Arretierung gegen ungewolltes Ausklappen,
- bei Tischen mit Fahrgestell automatische Arretierung gegen ungewolltes Ausklappen,
- Mindestabstand von 150 mm zwischen Kopfseite des Tisches und Füßen, für Rollstuhlfahrer mind. 400 mm

3.2 Netzgarnituren:

Für **Schulsport** ist **Klasse B** zu verwenden (Klasse A für Hochleistungssport, Klasse C, D für Freizeitsport)

Anforderungen nach DIN EN 14468-2 (Auszug):

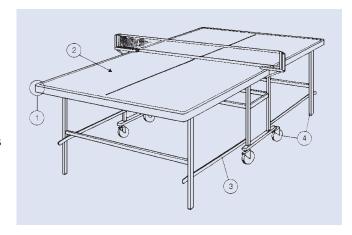
- Am Tisch befestigter Netzpfosten darf Spieler nicht verletzen und Plattenhälfte nicht beschädigen.
- Netzpfosten ohne scharfe und spitze Ecken und Kanten
- keine plötzlichen Änderungen in der Höhe, Dicke oder Breite jedes Teils des Netzpfostens
- Netzpfosten mit Federklemme Sicherheitsabstand 12 mm

4 Sichtprüfung vor der Benutzung

- Boden splitterfrei, trittsicher
- hindernisfreie Räume um das Spiel-/Übungsfeld gewährleistet

• Tischtennistisch und -netz:

- Aufbau nach Benutzerinformation des Herstellers
- Ecken und Kanten abgerundet ①
- Holzteile frei von Splittern ②
- Selbsttätig wirkende Verriegelung gegen unbeabsichtigtes Zusammenklappen des Untergestells vorhanden und funktionstüchtig ③
- Gewährleistung der Standsicherheit @



5 Literaturangaben

Handreichung "Mehr Sicherheit im Schulsport, Sportbereich Spiele" Hrsg.: Landesinstitut für Schule und Weiterbildung und die Träger der gesetzlichen Unfallversicherung im Lande Nordrhein-Westfalen, 2. Auflage 1993

Tischtennis in der Schule – Informationen, Anregungen und Tipps für Lehrerinnen und Lehrer aller Schularten Hrsg.:Tischtennisverband, Württemberg-Hohenzollern e.V., Deutscher Tischtennisbund e.V.

Abbildung: GUV 57.1.31

Triathlon



Die Sportart Triathlon und deren Kombinationen Duathlon und Swim & Run beinhalten die Komplexität der Einzelsportarten Schwimmen, Radfahren und Laufen. Diesbezüglich müssen auch die Unfallschwerpunkte gesondert betrachtet werden. Ein besonderer Aspekt liegt hierbei auf den unterschiedlichen äußeren Bedingungen.

Die Teilnahme an einer sportlichen Aktivität oder Wettkampf bedarf der schriftlichen Zustimmung der Eltern.

Besondere Anforderungen an Qualifikation und Aufsicht

- Der Lehrer muss genaue Kenntnisse über Atteste haben.
- Schüler mit Anfallsleiden und Allergien (Belastungs-- und Kälteasthma, Pollenallergien) bedürfen einer erhöhten Aufsicht. Die Zustimmung eines Arztes ist zu empfehlen oder anzufordern.

Schwimmen

Für das Schwimmen in einem Hallenbad gelten alle Punkte zur Unfallverhütung wie in der Einzelsportart Schwimmen (siehe Seite 79-80)

Freiwasserschwimmen

Es darf in Teichen, Seen und Talsperren nur dort geschwommen werden, die als öffentliche Badeanstalten gekennzeichnet sind. Auf genügend Rettungsschwimmer vor Ort muss geachtet werden. Die Zusammenarbeit mit dem Badepersonal und/oder DLRG ist zwingend notwendig.

1. Methodisch-organisatorische Gestaltung

Es gelten die gleichen Voraussetzungen wie in der Schwimmhalle.

2. Regelhinweise

Zusätzlich gelten zum Schwimmen in der Schwimmhalle folgende Hinweise für das Freiwasserschwimmen:

- Geschwommen wird mit möglichst geringen Abstand zum Ufer.
 Eine zum Ufer parallel verlaufende Streckenführung ist zu bevorzugen.
- Bojen begrenzen die Strecken.
- Bei Wassertemperaturen unter 14°C und Außentemperaturen unter 12°C darf nicht geschwommen werden.
- Bei Wassertemperaturen von 19°C 20,9°C ist die Schwimmstrecke/-zeit für Schüler von 8 bis 13 Jahren zu halbieren.
- Die Schüler müssen ein Schwimmabzeichen nachweisen.

Besondere Anforderungen an Qualifikation und Aufsicht

Lehrberechtigt sind alle Lehrer, die im Besitz des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens in Silber sind und eine Ausbildung in der Methodik des Schulschwimmens absolviert haben. Wiederholungsprüfungen regelt der Erlass des SMK vom 24.März 2004.

3. Sicherheitstechnische Anforderungen

siehe Anforderungen nach GUV-R108 für Schwimmhallen

- Beseitigung möglicher Gefahrenquellen am/im Wasser (z.B. Glas, Steine ...)
- Kennzeichnen der Laufwege zur Wechselzone
- Barfußbereich säubern, ohne Stolperstellen
- sofortiges Wechseln der nassen Badebekleidung nach Beendigung des Schwimmens bzw. Wettkampfs.

4. Sichtungsprüfung vor Benutzung

siehe Seite 80

Radfahren

Es ist eine hohe Disziplin erforderlich, da es auf Grund der Geschwindigkeit zu Stürzen kommen kann. Es muss besonders beim Fahren in der Gruppe mit Fehlverhalten anderer Verkehrsteilnehmer gerechnet werden. Deshalb steht die Sicherheit an oberster Stelle auf Grundlage der StVO.

1. Methodisch-organisatorische Gestaltung

1.1 Materiell-technische Voraussetzungen

Kleidung

- nicht zu weite Hosen
- · geschlossene Oberbekleidung
- kurze Schnürsenkel

Material

- verkehrstüchtiges Mountainbike oder Straßenrad
- Rennradverbot im Wettkampf
- funktionierende Bremsen und ausreichend aufgepumpte Reifen
- anpassen des Rades an Körperhöhe (Sattelhöhe)
- Luftpumpe, Werkzeug-Tool und Flickzeug griffbereit halten
- Helm fest sitzend

Sportfläche

Das technisch richtige Radfahren sollte auf einem vom örtlichen Straßenverkehr abgesperrten Übungsgelände durchgeführt werden, z.B. Schulhof, Sportgelände, Wald oder Freizeitpark.

Standort Lehrer

Lehrkräfte und Aufsichtspersonen, sollten ihren Standort so wählen, dass sie die Umgebung und alle Schüler im Auge haben, auch wenn sie den Schwerpunkt ihrer Aufmerksamkeit einer speziellen Gruppe widmen müssen (erhöht, mittig, Wechselzone).

1.2 Methodische Hinweise

Voraussetzung ist, dass die Schüler ihr Fahrrad "kennen" und beherrschen. Es gehört eine regelmäßige Belehrung durch den Lehrer über das Verhalten im Straßenverkehr dazu.

Triathlon



Grundtechniken

- je nach Kenntnisstand der Schüler einhändig links/rechts, im Stehen und/oder mit variablen Radien/Abstand/Geschwindigkeit auszuführen:
 - das "sichere Fahren" (in verschiedenen Geländen)
 - das Anfahren, Bremsen und Schalten (auch wettkampfnah)
 - Kurventechnik (siehe Fliehkraft)
 - das Fahren in der Gruppe (Hinter-/Nebeneinander)

2. Regelhinweise

- Es sollte bei Ausfahrten vorn und am Ende der Gruppe ein Sportlehrer/Betreuer fahren.
- Besonderes zu beachten ist die StVO §2 Abs. 4

Zitat: "(4) Radfahrer müssen einzeln hintereinander fahren; nebeneinander dürfen sie nur fahren, wenn dadurch der Verkehr nicht behindert wird. Eine Benutzungspflicht der Radwege in der jeweiligen Fahrtrichtung besteht nur, wenn Zeichen 237, 240 oder 241 angeordnet ist."

§27 Abs.1

Zitat: "Mehr als 15 Radfahrer dürfen einen geschlossenen Verband bilden. Dann dürfen sie zu zweit nebeneinander auf der Fahrbahn fahren."

- Kommandos (zum Halten, Wechseln, Hindernisse umfahren) müssen allen bekannt sein, und deutlich angesagt/angezeigt werden.
- Kreuzungsbereiche dürfen nur auf Anordnung des Lehrers befahren werden.
- Bei längeren Ausfahrten sind Trinkflaschen sinnvoll.
- Auf Hautschutz (Sonnenbrand) ist zu achten.
- Im Wettkampf: Es darf nicht mit freiem Oberkörper gefahren werden.

3. Sicherheitstechnische Anforderungen

Beim Fahren im Straßenverkehr sind Kenntnisse über die StVZO sowie besondere Verhaltensweisen von Radfahrern wichtig.

- zu Beginn ist immer ein Rad-Check durchzuführen
- ausführliche Information zur Streckenführung
- stark frequentierte Verkehrswege meiden
- Helmpflicht
- im Wettkampf: rechtzeitige Information bei evtl. Straßensperrungen/--nutzungen an die zuständigen Behörden.
- ausreichende Anzahl an Helfern sichern die Strecke an Gefahrenstellen
- Erste-Hilfe-Material und Notruftelefon muss vorhanden und erreichbar sein.

4. Sichtprüfung vor Radnutzung

- Verkehrswege, Gelände
- zusätzliche Regelungszeichen
- Erste-Hilfe-Material
- Nottelefon

Laufen

Im Triathlon ist das Laufen siegentscheidend. Deshalb gilt der Entwicklung der Ausdauer große Aufmerksamkeit. Dazu ist eine gute Koordination erforderlich.

Unfälle passieren in der Regel durch Überforderung, Unaufmerksamkeit oder nicht geeignete Kleidung.

1. Methodisch-organisatorische Gestaltung

1.1 Materiell-technische Voraussetzungen

Kleidung

- Laufschuhe nicht zu eng/klein
- mit verstärktem Fersenteil als Prellschutz, muss dem Fuß ausreichend Halt bieten
- Kopfbedeckung und angemessene lange Laufkleidung in kalter Jahreszeit (nicht zu dick)
- bevorzugt Funktionskleidung

Sportfläche

Das Laufen kann im Gelände (Park/Wald) oder auf dem Sportplatz stattfinden. Außerhalb des Schulgeländes sollte in Gruppen gelaufen werden.

Standort Lehrer

möglichst erhöht im Gelände mit größtmöglichem Überblick

1.2 Methodische Hinweise

Erwärmung

Eine intensive allgemeine aber auch spezielle Erwärmung, z.B. durch das Lauf-ABC ist unabdingbar. Dazu gehört ebenfalls eine Vordehnung und ein ausreichendes Einlaufen.

Lernprozess

Da es immer unterschiedliche Ausgangsniveaus gibt, sollten die Übungen so ausgewählt werden, dass jedes Leistungsniveau individuell gefordert wird und schwächere Schüler integriert werden.

Die Technik- und Koordinationsschulung erfolgt mit den Lauf-ABC-Übungen. Dabei gilt vom Einfachen zum Schweren. Zur Verbesserung der aeroben Ausdauer sollten variantenreiche Methoden verwendet werden, die motivieren sollen. Ziel ist es, das Laufen im Wettkampf ohne Probleme nach dem Schwimmen und Radfahren als dritte Disziplin zu absolvieren.

2. Regelhinweise

Im Allgemeinen ist auf Hautschutz (Sonnenbrand) ist zu achten.

Im Wettkampf:

- Beim Laufen ist eine Oberbekleidung zu tragen.
- Die Startnummer muss von vorn deutlich sichtbar sein.
- Sich auf der Laufstrecke begleiten und/oder betreuen zu lassen, ist verboten.

Triathlon



3. Sicherheitstechnische Anforderungen

- witterungsbedingte Kleidung
- sofortiges Umziehen ermöglichen
- ausreichendes Trinken
- bei Außentemperaturen >30°C kein Lauf, oder nur im Schatten
- Erste-Hilfe-Material und Nottelefon muss vorhanden und erreichbar sein.

4. Sichtprüfung vor dem Laufen

- Laufstrecke (Tartan, Sand, Erde) muss ebenflächig, frei von Stolperstellen, Löchern, Gegenständen usw. sein
- Beim Laufen im Gelände ist eine Einweisung zur Streckenführung erforderlich.
- Hinweise auf möglicher Gefahrenstellen (nasses Laub, Treppen, Wurzeln ...) geben.

Literaturangaben

Checkheft für Kampfrichter, Hennig, N. & Voigt, A., Sächsischer Triathlonverband, 2006

"Sicherer Schulsport" eine Handreichung für Sportlehrkräfte, Autorenkollektiv, Unfallkasse Sachsen & Sächs. Staatsministerium für Kultus und Sport, 2002

Sport am Gymnasium – Handreichung für Schulleiter und Fachkonferenzleiter Sport, Lutz Göde, RSA Dresden, 2002

Triathlon im Schulsport, Autorenkollektiv, DTU e.V., 2004

Volleyball



Beim Volleyball kommt es besonders auf die Beherrschung der Technik, Konzentration, Reaktionsschnelligkeit und umsichtiges Spielverhalten an. Verletzungsschwerpunkte sind Finger- und Handgelenke sowie Körperschäden durch Zusammenprall/Zweikämpfe am Netz, Balltreffer, Zusammenstöße mit Netzpfosten oder Spannvorrichtungen oder Kontakt mit den Hallenwänden. Neben methodischer Unterrichtsgestaltung müssen Anforderungen an die Netzeinrichtung und die Spielfeldmaße beachtet werden.

1 Methodisch-organisatorische Gestaltung

1.1 Materiell-technische Voraussetzungen

Kleidung

Als Spielkleidung ist **normale Sportkleidung** ausreichend. Anzustreben, vor allem im Wettkampfbetrieb, sind knöchelhohe Sportschuhe und Knieschoner.

Material

- Für je zwei Spieler sollte mindestens ein **Ball** zur Verfügung stehen. Größe, Gewicht und Innendruck sind für den Wettspielbetrieb im Regelwerk fixiert. Oft sind Bälle für das Üben zu hart aufgepumpt.
- Bei Netzen dürfen keine defekten Stahlspannseile verwendet werden.
- Netzpfosten (mind. 0,5 m von der Seitenlinie entfernt) oder Wandschienen. Bei normabweichenden Netzpfosten, abstehenden Kurbeln und Netzspannvorrichtungen sind, wenn notwendig, Polsterungen anzubringen. Spannleinen/Tragseile müssen ummantelt sein oder besonders sichtbar gemacht werden.

Sportfläche

Nutzungsart	Spielfeld	zusätzlicher freier Abstan Längsseiten	d an den
Lernprozess, komplexe Anwendung		mind. 1,5 m	mind. 1,5 m
Schulwett- kampf ¹⁾	9 m x 18 m	3 m	3 m
Internationaler Wettkampf ²⁾	9 m x 18 m	5 m	8 m

¹⁾ bei Schulwettkämpfen Angleichung an die Festlegungen des Sportfachverbandes

Sportgeräte und Gegenstände, die für den Übungsablauf/ das Spiel nicht erforderlich sind, müssen aus dem Spiel- und Übungsfeld und dem Bereich der Sicherheitsabstände entfernt werden.

1.2 Methodische Hinweise

Erwärmung

Neben der allgemeinen Erwärmung zielt die spezielle Erwärmung vor allem auf die unfallgefährdeten Körperpartien wie Fußund Kniegelenke, Finger, Hände und Schultern. Dazu dienen spezielle Gymnastik, Kleine Spiele und volleyballtechnische Übungen.

Lernprozess

Anfänger

- anfangs miteinander statt gegeneinander spielen
- zu Beginn Vorstufen des Direktspiels üben (Doppelspiel, Volleyballtennis u. ä.)
- Erleichterung durch "leichte" Bälle schaffen (Soft-, Strand-, Minivolleybälle)

Fortgeschrittene

- Üben einzelner Elemente bis zur Feinform (Aufschlag, Annahme, Stellen, Angriff, Block, Feldabwehr)
- Anwendung von Komplexübungen (Verbindung von mehreren Elementen der Technik und Taktik einer Spielsituation)
- Kleinfeldspiele (2:2, 3:3, 4:4) mit Variationen in der Spielfeldgröße
- Wettkampfformen (Kleinfeldspiele und 6:6)

2 Regelhinweise

Im Wettkampfsport gilt das offizielle Regelwerk des Deutschen Volleyballverbandes.

Im Sportunterricht empfiehlt es sich, das Regelwerk didaktisch zu modifizieren, um

- den Entwicklungsstand der Spieler zu berücksichtigen,
- spezielle Lernziele zu erreichen,
- Verletzungen vorzubeugen,
- das Spiel zeitmäßig zu begrenzen.

²⁾ nach den Bestimmungen der Sportfachverbände

Volleyball



3 Sicherheitstechnische Anforderungen

Volleyballeinrichtungen – Anforderungen nach, DIN EN 1271 (Auszug), DIN 33941-1:

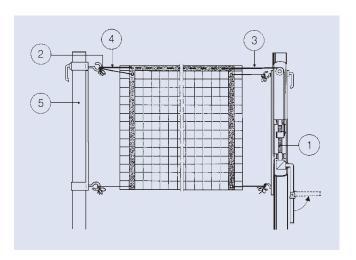
- Höhenverstellbereich für das Netz mindestens zwischen 2 m und 2,50 m
- Pfosten korrosionsbeständig, Gewicht max. 20 kg,
- keine scharfen oder vorstehenden Ecken oder Kanten an den Pfosten (Kantenradius mindestens 3 mm)
- alle Spannvorrichtungen und Befestigungsteile auf der dem Spielfeld abgewandten Pfostenseite oder innerhalb des Pfostenprofils
- Spannvorrichtungen: selbsthemmend
- **Bodenhülsen** (Typ 1): bei Volleyballgeräten im Freien müssen die Bodenhülsen korrosionsgeschützt sein und ein Drainageloch haben.
- Bodenbefestigung (Typ 2): der Sockelbau muss außerhalb des Spielfeldes liegen und während des Spieles abgedeckt sein (Polster)
- Wandschienen dürfen nur Spalten kleiner als 8 mm besitzen; Stellteile nach Spielende über 2 m Höhe fixieren.

4 Sichtprüfung vor der Benutzung

- Boden splitterfrei, trittsicher
- hindernisfreie Räume um das Spiel-/Übungsfeld gewährleistet

• Volleyballeinrichtung:

- Spannvorrichtung des Netzes so beschaffen, dass unkontrolliert freiwerdende Seilspannung 1 vermieden wird (Selbsthemmung)
- Einwandfreie Seilendverbindungen ②
- Stahlseile im unbelasteten Zustand ohne Knickstellen ③
- Seilenden geschützt (keine vorstehenden Einzeldrähte) ④
- Pfosten sind nach dem Netzaufbau noch senkrecht, Netzpfosten/Befestigungsteile gesichert ⑤
- Wandschienen: sicher befestigt



5 Literaturangaben

Dürrwächter, G.: Volleyball. Verlag Hofmann, Schorndorf 1993;

Scheuer, W./Schmidt, G./Zoller, H.: Praxis-Handbuch Sport. Band 2. CD-Verlagsgesellschaft Böblingen, Böblingen 1986;

Fischer, U./Zoglowek, H./Timm, K.: Sportiv Volleyball. Ernst Klett Schulbuchverlag Leipzig GmbH, Leipzig 1995;

Bucher, W.: 1005 Spiel- und Übungsformen im Volleyball. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 1992

Abbildung: GUV 57.1.31

Wasserfahrsport



Die verschiedenen Arten des Wasserfahrsports sind im Schulsport durch die Besonderheiten des Materials und den starken Bezug zu Natur und Umwelt besonders beliebt.

Bedingt durch das Medium Wasser sind alle Wasserfahrsportarten mit erhöhtem Risiko für die Schüler verbunden. Die Planung und Durchführung des Wasserfahrsports erfordert daher besondere Voraussetzungen und Gewissenhaftigkeit bei den Verantwortlichen. In der Vorbereitung sind alle Maßnahmen mit Schülern und Eltern zu besprechen.

Folgende Wasserfahrsportarten werden im Schulsport durchgeführt:

- Rudern
- Kanu
- Segeln
- Surfen

1 Methodisch-organisatorische Gestaltung

1.1 Materiell-technische Voraussetzungen

Kleidung

Die Bewegung auf dem Wasser stellt an die Bekleidung besondere Anforderungen. Es ist zu sichern, dass entsprechend der gewählten Wassersportart geeignete Kleidung getragen wird und warme und trockene Wechselkleidung zur Verfügung steht.

Material

Bei der Auswahl des Materials ist auf hohe Qualität und die Einhaltung der Sicherheitsstandards zu achten.

Beim Surfen und Segeln sind Schwimmwesten vorgeschrieben. In den anderen Wassersportarten obliegt es der Verantwortung des Lehrers einzuschätzen, ob Schwimmwesten zu tragen sind. Dabei sind das Alter, die nachgewiesene Schwimmfähigkeit der Schüler und die äußeren Bedingungen zu beachten.

Gewässer

Die Gewässer müssen den Verantwortlichen bekannt und vertraut sein. Vor Durchführung der Sportart müssen Risiken bedacht sein und entsprechende Maßnahmen zur Verhinderung von Unfällen eingeleitet werden. Die organisatorische und methodische Gestaltung muss entsprechend dem jeweiligen Ausbildungsstand der Schüler ausgewählt werden.

1.2 Methodische Hinweise

Voraussetzung für eine erfolgreiche Unterrichtsgestaltung sind die Gewöhnung an Material und äußere Bedingungen. Die Methoden sind dem Ausbildungsstand und dem benutzten Material entsprechend auszuwählen.

2 Besondere Anforderungen an die Qualifikation der Lehrenden und Aufsichtsführung

In jeder Wasserfahrsportart ist mittels besonderer Qualifikation der Verantwortlichen die methodisch-didaktische Umsetzung in hoher Qualität zu sichern.

Der mit der Durchführung Beauftragte muss mit der Sportart vertraut und im Besitz des Rettungsschwimmerabzeichens in Silber sein. Dieses muss aller vier Jahre wiederholt werden.

Folgende Qualifikationen werden anerkannt:

- Nachweis im Rahmen der Sportlehrerausbildung,
- eine gültige Lizenz des Fachverbandes oder
- die erfolgreiche Teilnahme an einer entsprechenden Fortbildungsveranstaltung der Sächsischen Bildungsagentur bzw. vergleichbare Befähigung mit Anerkennung des SMK.

3 Sicherheitstechnische Anforderungen

Zu beachten sind:

- Herstellervorschriften
- Sicherheitsvorschriften der Fachverbände für Boote
- Wasserstraßenordnung
- Natur- und Gewässerschutz

4 Sichtprüfung

- Ausrüstung intakt und bestimmungsgemäß verwendet
- Gewässer und Uferbereich ohne besondere Gefährdungen,
 z. B. Hochwasser
- Wetterverhältnisse für die Durchführung von Schulveranstaltungen geeignet
- Boots- und Schiffsverkehr lassen die Schulveranstaltung zu

5 Literatur

Höh, R.: Kanu-Hanbuch. Reise Know-How-Verl. Rump

Blank, N.: Kanuwandern. Olympia Verlag GmbH

Pförringer, W./Ulmann, C.: Surfen, Segeln, Rudern. Südwest-Verl. München

Bolle, L./Kiesel, H.-G.: Segel ABC. Verl. Ed. Maritim Hamburg

Schwarzmeiser, T.: Segeln - aber richtig!. BLV-Verlag

Mattos, B.: Kajak und Kanu. Delius Klasing Vlg GmbH

III Anforderungen an Sportstätten

l	Rechtl	iche Grundlagen	68
2	Check	listen für die Gefährdungsbeurteilung	68
	2.1	Sporthalle	69
	2.2	Sportplatz	72
	2.3	Schulhallenbäder	73
	2.4 H	Künstliche Kletteranlagen	76

Zu einem sicheren Schulsport gehören neben der Qualifikation der Unterrichtenden auch sichere Sportstätten. Was als sicher gelten kann, ist in den anerkannten Regeln der Sicherheitstechnik festgeschrieben.

1 Rechtliche Grundlagen

Aus dem Regelwerk der Unfallkasse Sachsen sind neben der Unfallverhütungsvorschrift (UVV) "Grundsätze der Prävention" (GUV-V A1), die u.a. grundlegende Festlegungen zu Pflichten des Unternehmers, zur Organisation des Arbeitsschutzes (Notfallmaßnahmen) und zur Ersten Hilfe enthält, insbesondere die "UVV Schulen" (GUV-V S1) sowie die Information "Schulsportstätten" (GUV-SI 8468) zu beachten.

Sportstätten müssen nach dem Stand der Technik für den Sportstättenbau errichtet werden (§ 17 GUV-V S1).

In den Durchführungsanweisungen dazu heißt es:

Der Stand der Technik für die Planung und Ausführung von Sporthallen ist in DIN 18032-1 bis 18032-6, für Sportplätze in DIN 18035-1 bis DIN 18035-8 enthalten.

Mit diesen Aussagen werden die aufgeführten anerkannten Regeln der Technik in das Regelwerk der Unfallkasse Sachsen übernommen und in ihrer Rechtsqualität gestärkt. Bei auftretenden Fragen sind die Referenten für Schulsport der Sächsischen Bildungsagentur zu kontaktieren (siehe Abschnitt II).

2 Checklisten zur Gefährdungsbeurteilung in Schulsportstätten

Zur Überprüfung der Sicherheitsstandards in Schulsportstätten dienen die auf den folgenden Seiten abgedruckten Checklisten der Unfallkasse Sachsen. Diese Checklisten sind Auszüge aus GUV-SI 8460.

Datum:
Bearbeiter:
Schule:
Checkliste 2.1: Sporthalle

Schutzziel/ Maßnahmen Rechtsgrundlage wirksam?	§ 2 (1) GUV-V A1	GUV-SI 8044	§ 17 GUV-V S1, Abschn. 3.3.4 DIN 18032-2	Tabelle 1 DIN 18032-2, GUV-I 8527	Abschn. 4.3 DIN 18032-1, DIN 18032-3, Abschn. 4.1 DIN 18032-5	DIN 18032-3	§ 18 GUV-V S1
Maßnahmen Verantw.: Termin:							
Bemerkung							
n zum Teil							
nein							
<u>.a</u>						tz	
Gefährdung/ Belastung Prüfkriterium	Existiert eine aktuelle Hallenordnung und ist diese den Nutzern bekannt?	Werden Einrichtungen und Geräte für den Schulsport vor der ersten Inbetriebnahme und regelmäßig mind. einmal jährlich durch Sachkundige geprüft (Prüfung auf sicheren Zustand und äußerlich erkennbare Mängel)? Wird ein Prüfnachweis geführt?	Ist der Sporthallenboden nachgiebig und trittsicher? Beachte: – keine schadhaften Stellen – Bodenöffnungen durch nicht verschiebbare Deckel gesichert und bündig abgedeckt	Ist die Trittsicherheit des Fußbodens gewährleistet: – Gleitreibungswert Sporthallenboden 0.5 0.7 °), – Umkleideräume: Bewertungsgruppe A, – Wasch- und Duschräume: Bewertungsgruppe B?	Sind die Hallenwände ballwurfsicher und bis in 2 m Höhe glatt, splitterfrei und geschlossen? – keine vorstehenden Teile, Haken – Fugen kleiner gleich 8 mm – senkrechte Kanten mit Radius von mind. 10 mm abgerundet	Sind Verglasungen, Decken und Leuchten ballwurfsicher? Sind Einbauten über 2 m so ausgeführt, dass Bälle von allein wieder zurückrollen? Gibt es Ballfangeinrichtungen (z. B. Netze) als Schutz vor Ballverlust und Zuschauerschutz?	Ist an den Hallenstirnwänden bis in 2 m Höhe Prallschutz (fest angebrachte nachgiebige Abdeckung) vorhanden? <i>Beachte:</i>
Ä.	_	2	m	4	2	9	7

8 * Im Zweifelsfall Messung über den Sachkostenträger veranlassen.

Ŋ.	Gefährdung/ Belastung Prüfkriterium	<u>ia</u>	nein	zum Teil	Bemerkung	Maßnahmen Verantw.: Termin:	Schutzziel/ Rechtsgrundlage	Maßnahmen wirksam?
∞	Wird außerhalb der Spielfeldgrenze je nach Sportart ein zusätzlicher hindernisfreier Abstand zur Wand und zu Geräten eingehalten? – Beispiele für wettkampfmäßige Nutzung nach den Regeln der Sportfachverbände: zu Längsseiten zu Längsseiten tu Stirnseiten Basketball 1 m 2 m Handball 7 m 2 m Volleyball 3 m Beachte: Zulässige Reduzierung für komplexe Anwendungen/ Schulwettkampf s. GUV-SI 8451.						Tabelle A1 DIN 18032 Teil 1, GUV-SI 8451	
6	Sind künstliche Kletterwände gegen unbefugte Benutzung gesichert: – bis in 2,5 m Höhe abgedeckt oder – Griffe bis 2,5 m Höhe entfernt; verbleibende Bohrungen max. 8 mm?						GUV-SI 8013, Abschn. 5.1.9 DIN 18032-1	
10	Werden Trennvorhänge regelmäßig mind. 1 x jährlich durch Sach- kundige geprüft (vor erster Inbetriebnahme Sachverständigen- prüfung)? <i>Beachte:</i> – Totmannschaltung – gegen unbefugte Benutzung gesichert – Trennvorhang muss vom Bediener einsehbar sein						DIN 7892, DIN 18032-4	
11	Sind Tore für Ballspiele – auch nicht benutzte Tore – gegen Kippen gesichert (feste Verankerung) und mit einem Warnschild zum be- stimmungsgemäßen Gebrauch gekennzeichnet (Aufkleber GUV-SI 8462)?						EN 748, EN 749, EN 750	
12	Ist die Beleuchtung ausreichend, gleichmäßig und blendungsfrei?						Abschn. 8 DIN 18032-1, DIN EN 12193	
13	Sind die Notausgangstüren gekennzeichnet, freigehalten und jederzeit von innen ohne fremde Hilfsmittel leicht zu öffnen?						Anhang 2.3 ArbStättV	
41	Ist an einer zentralen, allen Ersthel fern zugänglichen Stelle mind. 1 Verbandkasten C nach DIN 13157 vor handen? <i>Beachte:</i> – Vollständigkeit und Verfallsdatum kontrollieren – keine Medikamente, Salben, Kältesprays – Verbandbuch führen						§ 28 GUV-V S1, GUV-SI 8065	

 $^{2)}$ bei 15 m x 27 m großen Hallen 0,5 m ausreichend

Ŗ.	Gefährdung/ Belastung Prüfkriterium	<u>ia</u>	nein	zum Teil	Bemerkung	Maßnahmen Verantw.: Termin:	Schutzziel/ Rechtsgrundlage v	Maßnahmen wirksam?
15	Ist ein Notruftelefon und ein Notrufnummernverzeichnis vorhanden und während der Nutzung schnell erreichbar?						§ 28 GUV-V S1, GUV-SI 8065	
16	Sind die Leuchten in Geräteräumen gegen mechanische Beschädigung geschützt?						Abschn. 8.3 DIN 18032-1	
17	Sind Geräteraumtore so konstruiert, dass sie beim Öffnen und Schließen nicht in die Halle hineinragen? Beachte: – leichte Bedienbarkeit – elastischer unterer Abschluss bis 8 cm Höhe – während Sportunterricht Tore schließen						§ 19 GUV-V S1	
18	Werden die Sportgeräte im Geräteraum geordnet und übersichtlich aufbewahrt (Stellplan!) und gegen Umkippen oder Herunterfallen gesichert?						§ 11 (2) GUV-V S1	
19	Werden die Sportgeräte bestimmungsgemäß eingesetzt? Wird bei der "alternativen" Nutzung GUV-SI 8052 beachtet?						§ 15 GUV-V A1, GUV-SI 8052	
20	Sind im Eingangs- und Umkleidebereich vorstehende Teile bis in 2 m Höhe vermieden? <i>Beachte:</i> – Ventilspindeln mit Handrad versehen – Garderobenhaken in verletzungsarmer Ausführung oder abgedeckt						§ 11(1) GUV-V S1	
21	Werden Uhren, Schmuckstücke o. ä. Gegenstände vor Unterrichts- beginn abgelegt, wenn diese zu einer Gefährdung führen können?						Abschn. I.5 GUV-SI 8451	
22	Wird zur Vorbeugung gegen Verletzungen ausreichend Zeit zum Aufwärmen und für vorbereitende Funktionsgymnastik eingeplant?						GUV-SI 8451, GUV-SI 8032	
23	Haben sportunterrichtende Lehrer eine Lehrbefähigung und sind sie mit Hilfeleistungs- und Sicherheitsstellungen vertraut?						§ 2 GUV-V A1, GUV-SI 8451	
	Bitte ergänzen Sie weitere Gefährdungen.							

Bearbeiter: Schule: Checkliste 2.2: Sportplatz

Datum:

Ŗ.	Gefährdung/ Belastung Prüfkriterium	ja	nein	zum Teil	Bemerkung	Maßnahmen Verantw.: Termin:	Schutzziel/ Rechtsgrundlage	Maßnahmen wirksam?
-	Wird darauf geachtet, dass die Fläche spieltauglich ist? <i>Beachte:</i> – ebene Spielfläche – keine hochstehenden Begrenzungskanten – keine herumliegenden Steine und Scherben						Abschn. 4.5.2 und 5.4.3 DIN 18035-1	
2	Sind Tore für Ballspiele – auch nicht benutzte Tore – gegen Kippen gesichert (feste Verankerung) und mit einem Warnschild zum bestim- mungsgemäßen Gebrauch gekennzeichnet (Aufkleber GUV-SI 8462)?						EN 748, EN 749, EN 750	
m	Sind angrenzende Grundstücke und Verkehrswege bei Erfordernis gegen überfliegende Bälle geschützt durch: – an Stimseiten mind. 6 m hohe Ballfänge – an Längsseiten mind. 4 m hohe Ballfänge?						Anhang A DIN 18035-1	
4	Erfüllen Weitsprunggruben folgende Anforderungen: – Maße: mind. 8 m lang und 2,75 m breit – Füllung: gewasch. Flusssand, Körnung 0 bis 2 mm ohne organische Bestandteile, Aufschüttung mind. 20 cm, in der Mitte mind. 30 cm – bodenbündige Einfassung; abgerundete Holzbohlen oder Betonkantensteine mit elastischer Auflage?						GUV-SI 8451	
r _v	Entspricht die Kugelstoßanlage den Anforderungen: – Fläche innerhalb des Kreisringes eben und aus griffigem Baustoff (z. B. Beton, Asphalt, Kunststoff) – Kreisringbegrenzung nach außen bodenbündig? Ist der Stoßsektor mind. 20 m lang und während der Nutzung frei von Personen?						GUV-SI 8451	
9	Sind die Laufbahnen ebenflächig und frei von Fremdkörpern? Ist ein Auslaufbereich von mind. 13 m hinter dem Ziel vorhanden?						GUV-SI 8451	
7	Ist für den Notfall Erste-Hilfe-Material verfügbar, ein Ersthelfer vorhanden und ein Notruf absetzbar? Liegen die aktuellen Notruf- nummern am Telefon bereit?						§ 28 GUV-V S1, GUV-SI 8065	
∞	Werden Uhren, Schmuckstücke o. ä. Gegenstände vor Unterrichts- beginn abgelegt, wenn diese zu einer Gefährdung führen können?						Abschn. 1.5 GUV-SI 8451	
	Bitte ergänzen Sie weitere Gefährdungen.							

hallenbäder
3: Schull
ckliste 2.3
Chec

Schule:

Datum:

Bearbeiter:

N.	Gefährdung/ Belastung Prüfkriterium	ja	nein Z	zum E Teil	Bemerkung	Maßnahmen Verantw.: Termin:	Schutzziel/ Rechtsgrundlage	Maßnahmen wirksam?
-	Sind Verkehrswege ausreichend breit (mind. 1 m) und nicht durch Einrichtungen, Sport- und Spielgeräte o. ä. eingeengt? Werden Stolperstellen und Wasseransammlungen in Verkehrs- bereichen vermieden?						Abschn. 4.1.1 GUV-R 1/111, ASR 17/1.2	
7	Sind Fußböden rutschhemmend, tritt freundlich und entsprechen sie den Bewertungsgruppen: – Umkleideräume, Barfußgänge weit gehendtrocken – A, – übrige Barfußgänge, Duschräume – B, – Beckenumgänge – B – ins Wasser führende Treppen, Durchschreitebecken – C? Werden die Fußböden sachgerecht gereinigt?						§ 5 GUV-V S1, Abschn. 4.1.1 GUV-R 1/111, GUV-I 8527	
m	Sind Barfußbereiche eben und ohne Stolperstellen (z.B. Kanten, Einzelstufen, defekte Wassereinläufe)? Sind die Unterkanten der Türen so gestaltet, dass Fußverletzungen vermieden werden (z.B. abgerundet, elastische Profile, genügend Freiraum)?						Abschn. 4.1.1 GUV-R 1/111	
4	Ist der Beckenumgang mind. 1 m breit, 2 m hoch und ohne Einengungen, Einbauten etc.? Sind Wände, Stützen, Einrichtungen nicht scharfkantig (bis in 2 m Höhe gefast o. mind. 2 mm Kantenradius)?						Abschn. 4.1.3 GUV-R 1/111, §§ 6, 11 GUV-V S1, ASR 17/1,2	
70	Ist die Kennzeichnung der Wassertiefe und ggf. das Springverbot in unmittelbarer Nähe des Beckenrandes deutlich erkennbar?						Abschn. 4.2.4 GUV-R 1/111	
9	Sind Beckenausstiege in ausreichender Anzahl vorhanden und sicher begehbar? Sind die Vorderkanten der Stufen von ins Wasser führenden Treppen farblich markiert?						Abschn. 4.2.3 GUV-R1/111	
7	Sind im Becken geeignete Festhalte möglichkeiten vorhanden? Sind Einrichtungen und Einbauten unter der Wasseroberfläche so angeordnet oder gekennzeichnet, dass Verletzungen vermieden werden? Sind Kanten abgerundet?						Abschn. 4.2.2 und 4.2.1 GUV-R 1/111	

ž	Gefährdung/ Belastung Prüfkriterium	ja ne	nein zum Teil	n Bemerkung	Maßnahmen Verantw.: Termin:	Schutzziel/ Rechtsgrundlage	Maßnahmen wirksam?
∞	Sind Öffnungen im Beckenbereich nicht breiter als 8 mm (einschl. Abdeckungen von Zu- und Abläufen)? Sind Beckenböden eben ausgeführt (keine stufenförmigen Übergänge)?					Abschn. 4.2.1 GUV-R 1/111	
6	Sind Handläufe, Geländer und Absturzsicherungen sicher ausgeführt (z.B. ohne scharfkantige Enden)? Beachte: In nassbelasteten Bereichen ist ein Handlauf ab 2 Stufenerforderlich.					Abschn. 4.1.6 GUV-R 1/111	
10	Bestehen Verglasungen gemessen von der Standfläche bis in 2 m Höhe aus Sicherheitsglas oder Materialien mit gleichwertigen Eigenschaften o. ist der Zugang erschwert (vgl. Checkliste 3.3)?					§ 7 GUV-V S1	
1	Werden Sport- und Spielgeräte ordnungsgemäß aufbewahrt?					Abschn. 4.5 GUV-R 1/111	
12	Sind Rettungsgeräte (Stangen, Ringe) vorhanden und griffbereit?					Abschn. 4.2.7 GUV-R 1/111	
13	Werden elektrische Anlagen und Betriebsmittel regelmäßig überprüft (vgl. Checkliste 3.4)? Beachte: Prüfung der ortsveränderlichen elektrischen Betriebs- mittel (z. B. Beckenbodenreiniger, Haartrockner) mind. halbjährlich					§ 5 GUV-V A2, DIN VDE 0702	
41	Ist gewährleistet, dass sich keine Steckdosen innerhalb der Bereiche O (Becken) und 1 (2 m seitlich vom Becken bzw. 2,5 m über dem Becken) befinden (Ausnahme kleine Schwimmbäder)?					DIN VDE 100- 702	
15	Werden Hubböden bestimmungsgemäß betrieben und mind. jährlich durch einen Sachkundigen überprüft (Prüfnachweis)?					Abschn. 4.2.5 und 6.3 GUV-R 1/111	
16	Sind Anlagen der Wasseraufbereitung gegen unbefugten Zutritt gesichert?					§ 9 GUV-V A1	
11	Ist der Technikbereich sicher begehbar und Wartungsarbeiten gefährdungsfrei durchführbar? Sind vorhandene Einengungen gekennzeichnet? Sind die Bereiche ausreichend beleuchtet und ist ggf. Sicherheits- beleuchtung vorhanden?					Abschn. 4.4.5 und 4.1.4 GUV-R 1/111	

Ę	Gefährdung/ Belastung Prüfkriterium	ja j	nein	zum Teil	Bemerkung	Maßnahmen Verantw.: Termin:	Schutzziel/ Rechtsgrundlage	Maßnahmen wirksam?
18	Werden die Chlorungsanlagen regelmäßig nach GUV-V D5 durch Sachkundige geprüft (Prüfnachweis), z. B. – Chlorungssanlage jährlich, – Dichtigkeitsprüfung flexibler gasführender Verbindungsleitungen und Anschlüsse sowie der Wassersprühanlage und des Chlorgaswarngerätes mind. alle 6 Monate?						§ 19 GUV-V D5, GUV-R 2110	
19	Erfolgt die Lagerung der Chemikalien in verschließbaren Räumen?						GUV-V D5, GefStoffV	
20	Stehen für den Umgang mit Chemikalien geeignete PSA zur Verfügung und werden diese genutzt? Sind Betriebsanweisungen vorhanden?						§§ 29 und 30 GUV-V A1, GefStoffV	
21	Werden Beschäftigte regelmäßig unterwiesen, z.B. über – Bedienanweisungen unter Berücksichtigung der örtlichen Gegebenheiten, z.B. für den Umgang mit Beckenbodenreinigern, – Reinigungs-/Feuchtarbeiten?						§ 4 GUV-V A1, Abschn. 5.1 GUV-R 1/111, GefStoffV, TRGS 531	
22	Existiert eine Bade- oder Benutzerordnung?						§ 823 BGB	
23	Ist für den Notfall Erste-Hilfe-Material verfügbar, ein Ersthelfer vorhanden und ein Notruf absetzbar? Liegen die aktuellen Notrufnummern am Telefon bereit?						§ 28 GUV-V S1, GUV-SI 8065	
24	Ist die Alarmierung der Nutzer jederzeit gewährleistet? Ist Vorsorge für schnelles Verlassen der Kinder in Badebekleidung (auch im Winter) getroffen (z.B. Bereithalten von Decken am Ausgang)? Wird die Evakuierung mind. einmal jährlich geübt?						Abschn. 2.5 SchulBauR, § 18 GUV-V A8, § 4 (4) ArbStättV	
25	Werden Uhren, Schmuckstücke o. ä. Gegenstände vor Unterrichts- beginn abgelegt, wenn diese zu einer Gefährdung führen können?						Abschn. I.5 GUV-SI 8451	
26	Haben die Schwimmunterricht erteilenden Lehrer eine Lehr- befähigung und sind sie mit Hilfeleistungs- und Sicherheits- stellungen sowie Rettungsmaßnahmen vertraut?						§ 2 GUV-V A1	
	Bitte ergänzen Sie weitere Gefährdungen.							

Bearbeiter:
Schule:
ckliste 2.4: Künstliche Kletteranlagen

Datum:

terwiesen? die zu Gefähr- die zu Gefähr- spflichtiger) mit? genteilt? gerteilt? gerteilt? wände) mit in Verkehrs- nöhe von wände) mit illimpfendem	Maßnahmen lage wirksam?	A1									
Gefährdung/ Belastung jannein Taum Bemerkung Wurde eine Benutzerordnung vom Betreiber der Anlage erarbeitet? "Bemerkung Wurde eine Benutzerordnung vom Betreiber der Anlage erarbeitet? "Bemerkung Werden alle Nutzer der Kletteranlage regelmäßig unterwiesen? "Bereiber Gefährdung vom Betreiber der Anlage erarbeitet? Werden Schmuckstücke, Uhren u. ä. Gegenstände, die zu Gefährdungen führen können, beim Klettern abgelegt? "Gegenstände, die zu Gefährdungen führen klettern and geschen (Verbandkasten C, Trage, Nortrleinrichtungen, Ersthelfer)? Sind die technischen, organisatorischen Nutzung zugestimmt? "Bestzungen zur esten Hilfe gegeben (Verbandkasten C, Trage, Nortrleinrichtungen, Ersthelfer)? Hat der Eigentümer/ Betreiber (= Verkehrssichen Nutzung zugestimmt? "Bestzungen zugestimmt? Liegt für die Benutzung im Schulsohen Nutzung zugestimmt? "Bestzut der unterrichtende Lehrer bzw. Übungsleiter die Lehrer bzw. Übungsleiter die Lehrer bzw. Übungsleiter die Lehrer bzw. Übungsleiter die Lehrer pausenhallen) so angebracht, dass sie nicht in Verkehrs- und Aufenthaltsflächen hinefragen & die freie Fallböhe von 0,60 m nicht überschriften wird? Sind allgemein zugängliche Kletteranlagen (Boulderwände) mit freien Fallböhe von der Arbeiterbard von den micht überschriften wird? "Bestrat der unterrichten wird?	Schutzziel/ Rechtsgrundl	§ 2 (1) GUV-V	§ 4 GUV-V A1	Abschn. I.5 GUV-SI 8451	§ 28 GUV-V S1, GUV-SI 8065	GUV-SI 8451	GUV-SI 8451	GUV-SI 8451	GUV-SI 8451	§ 15 GUV-V S1, DIN EN 1176	DIN EN 1176, DIN EN 1177, GUV-SI 8013
Gefährdung/ Belastung ja nein zum Prüßeriterium Wurde eine Benutzerordnung vom Betreiber der Anlage erarbeitet? Fall Wurden alle Nutzer der Kletteranlage regelmäßig unterwiesen? Fall Werden Schmuckstücke, Uhren u. ä. Gegenstände, die zu Gefährdungen führen können, beim Klettern abgelegt? Fagenstände, die zu Gefährdungen führen können, beim Klettern abgelegt? Sind die technischen, organisatorischen und personellen Voraussetzungen zur ersten Hilte gegeben (Verbandkasten C. Trage, Notrufeinrichtungen, Ersthelfer)? Hat der Eigentümer/Betreiber (= Verkehrssicherungspflichtiger) der Kletterwand einer schulischen Nutzung zugestimmt? Liegt für die Benutzung im Schulisport die Genehmigung des Sächs. Staatsministeriums für kultus und Sport vor? Faben die Erziehungsberechtigten ihre Zustimmung erteilt? Besitzt der unterrichten de Lehrer bzw. Übungsleiter die Lehrberechtigung für Kletteran an künstlichen Kletteranlagen? Sind Kletteranlagen in Aufenthaltsbereichen Roulderwände in Faund Aufenthaltslächen hineinragen & die freie Fallhöhe von 0,60 m nicht überschritten wird? Sind allgemein zugängliche Kletteranlagen (Boulderwände) mit frein Fährben zuschanz) den mitstokdämpfendem	Maßnahmen Verantw.: Termin:										
Gefährdung/ Belastung ja nein Prüfkriterium Wurde eine Benutzerordnung vom Betreiber der Anlage erarbeitet? Wurde eine Benutzerordnung vom Betreiber der Anlage erarbeitet? Werden alle Nutzer der Kletteranlage regelmäßig unterwiesen? Werden Schmuckstücke, Uhren u. ä. Gegenstände, die zu Gefährdungen führen können, beim Klettern abgelegt? Sind die technischen, organisatorischen und personellen Voraussetzungen zur ersten Hilfe gegeben (Verbandkasten C, Trage, Nortufeinrichtungen, Ersthelfer)? Hat der Eigentümer/Betreiber (= Verkehrssicherungspflichtiger) der Kletterwand einer schulischen Nutzung zugestimmt? Liegt für die Benutzung im Schulsport die Genehmigung des Sächs. Staatsministeriums für Kultus und Sport vor? Besitzt der unterrichtende Lehrer bzw. Übungsleiter die Lehrberechtigung für Klettem an künstlichen (Boulderwände in Fluren, Pausenhallen) so angebracht, dass sie nicht in Verkehrsund Aufenthaltsflächen hineinragen & die freie Fallhöhe von 0,60 m nicht überschritten wird? Sind allgemein zugängliche Kletteranlagen (Boulderwände) mit finnermund in den Sicherhair-bausichan verschan? Innammund in den Sicherhair-barsichan verschan?	Bemerkung										
Gefährdung/ Belastung Prüfkriterium Wurde eine Benutzerordnung vom Betreiber der Anlage erarbeitet? Werden alle Nutzer der Kletteranlage regelmäßig unterwiesen? Werden Schmuckstücke, Uhren u. ä. Gegenstände, die zu Gefährdungen führen können, beim Klettern abgelegt? Sind die technischen, organisatorischen und personellen Voraussetzungen zur ersten Hilfe gegeben (Verbandkasten C, Trage, Notrufeinrichtungen, Ersthelfen)? Hat der Eigentümer/Betreiber (= Verkehrssicherungspflichtiger) der Kletterwand einer schulischen Nutzung zugestimmt? Liegt für die Benutzung im Schulsport die Genehmigung des Sächs. Staatsministeriums für Kultus und Sport vor? Haben die Erziehungsberechtigten ihre Zustimmung erteilt? Besitzt der unterrichtende Lehrer bzw. Übungsleiter die Lehrberechtigung für Klettern an künstlichen Kletteranlagen? Sind Kletteranlagen in Aufenthaltsbereichen (Boulderwände in Fluren, Pausenhallen) so angebracht, dass sie nicht in Verkehrsund Aufenthaltsflächen hineinragen & die freie Fallhöhe von 0,60 m nicht überschriften wird? Sind allgemein zugängliche Kletteranlagen (Boulderwände) mit freien Fallhöhen was zuschen 0,60 m und 2 m mits stoßdämpfendem Inhangen hineinragen hinein hineinragen hineinragen hineinragen hineinragen hineinragen hi	zum Teil										
Gefährdung/ Belastung Prüfkriterium Wurde eine Benutzerordnung vom Betreiber der Anlage erarbeitet? Werden alle Nutzer der Kletteranlage regelmäßig unterwiesen? Werden Schmuckstücke, Uhren u. ä. Gegenstände, die zu Gefährdungen führen können, beim Klettern abgelegt? Sind die technischen, organisatorischen und personellen Voraussetzungen zur ersten Hilfe gegeben (Verbandkasten C, Trage, Notrufeinrichtungen, Ersthelfer)? Hat der Eigentümer/Betreiber (= Verkehrssicherungspflichtiger) der Kletterwand einer schulischen Nutzung zugestimmt? Liegt für die Benutzung im Schulsport die Genehmigung des Sächs. Staatsministeriums für Kultus und Sport vor? Besitzt der unterrichtende Lehrer bzw. Übungsleiter die Lehrberechtigung für Klettern an künstlichen Kletteranlagen? Sind Kletteranlagen in Aufenthaltsbereichen (Boulderwände in Fluren, Pausenhallen) so angebracht, dass sie nicht in Verkehrsund Aufenthaltsflächen hineinragen & die freie Fallhöhe von 0,60 m nicht überschritten wird? Sind allgemein zugängliche Kletteranlagen (Boulderwände) mit freien Flaibine zwischen 0,60 m und 2 mit stoßdämpfendem hineinragen schanz, versehan? Sind allgemein zugängliche Kletteranlagen (Boulderwände) mit freien Fallhöhe zwischen 0,60 m und 2 mit stoßdämpfendem hineinragen schanz, versehan? Aum sicherhalterhanden Schalmpurgen schanz, versehan?	nein										
	ja										
7 1 2 8 4 2 7 8 6 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	Gefährdung/ Belastung Prüfkriterium	Wurde eine Benutzerordnung vom Betreiber der Anlage erarbeitet?	Werden alle Nutzer der Kletteranlage regelmäßig unterwiesen?	Werden Schmuckstücke, Uhren u. ä. Gegenstände, die zu Gefährdungen führen können, beim Klettern abgelegt?	Sind die technischen, organisatorischen und personellen Voraus- setzungen zur ersten Hilfe gegeben (Verbandkasten C, Trage, Notrufeinrichtungen, Ersthelfer)?	Hat der Eigentümer/Betreiber (= Verkehrssicherungspflichtiger) der Kletterwand einer schulischen Nutzung zugestimmt?	Liegt für die Benutzung im Schulsport die Genehmigung des Sächs. Staatsministeriums für Kultus und Sport vor?	Haben die Erziehungsberechtigten ihre Zustimmung erteilt?	Besitzt der unterrichtende Lehrer bzw. Übungsleiter die Lehrberechtigung für Klettern an künstlichen Kletteranlagen?	Sind Kletteranlagen in Aufenthaltsbereichen (Boulderwände in Fluren, Pausenhallen) so angebracht, dass sie nicht in Verkehrs- und Aufenthaltsflächen hineinragen & die freie Fallhöhe von 0,60 m nicht überschritten wird?	Sind allgemein zugängliche Kletteranlagen (Boulderwände) mit freien Falhöhen zwischen 0,60 m und 2 m mit stoßdämpfendem Untergrund in den Sicherheitsbereichen versehen?
	Nr.	-	2	e	4	2	9	7	∞	6	10

Ŗ.	Gefährdung/ Belastung Prüfkriterium	ja	nein	zum Teil	Bemerkung	Maßnahmen Verantw.: Termin:	Schutzziel/ Rechtsgrundlage	Maßnahmen wirksam?
=	Werden Kletteranlagen mit Fallhöhen über 2 m gegen unbefugte Benutzung gesichert (Abdeckung bis in 2,50 m Höhe oder Entfernen der Griffe bis in 2,50 m Höhe, verbleibende Bohrungen kleiner gleich 8 mm)?						GUV-SI 8013, Abschn. 5.1.9 DIN 18032-1	
	Wird nur mit ständiger Seilsicherung von oben geklettert?						GUV-SI 8451,	
	ist ausreichend PSA gegen Absunz der Kategorie in Vornanden, wird diese vor jeder Benutzung augenscheinlich durch den Lehrer und mind. einmal jährlich durch Sachkundige geprüft (Prüfnachweis empfohlen)? Wird die PSA nur bestimmungsgemäß benutzt und nach den Vorgaben der Hersteller gelagert?						861 	
12	Werden Kletteranlagen in Veranlassung des Betreibers – einer Erstprüfung durch Sachkundige (bei Anlagen nach Nr. 9 und 10) bzw. durch Sachverständige (bei Anlagen nach Nr. 11) unterzogen und – mind. jährlich wiederkehrend durch Sachkundige geprüft (Prüfnachweis empfohlen)?						GUV-SI 8017, GUV-SI 8451	
	Bitte ergänzen Sie weitere Gefährdungen.							

IV Versicherungsschutz

1		ng und Grenzen des Versicherungsschutzes	7.0				
	in dei	r Schule bzw. im Schulsport	79				
	1.1	Arbeitsunfall	79				
	1.1.1	Versicherte	79				
	1.1.2	Versicherte Tätigkeit	79				
	1.1.3	Unfall	79				
	1.1.4	Zusammenhang zwischen versicherter					
		Tätigkeit und Unfallereignis	79				
2	Leistungen der gesetzlichen Unfallversicherung						
	2.1	Heilbehandlung und medizinische					
		Rehabilitation	80				
	2.2	Schulisch-berufliche Rehabilitation	80				
	2.3	Soziale Rehabilitation und ergänzende					
		Leistungen	80				
	2.4	Entschädigung durch Geldleistungen	80				
3	Häufi	g gestellte Fragen zu Versicherungs-					
	schut	z und den Leistungen der gesetzlichen					
	Unfal	lversicherung	80				

1 Umfang und Grenzen des Versicherungsschutzes in der Schule bzw. im Schulsport

Die Voraussetzungen zur Anerkennung eines Arbeits- bzw. Schulunfalls einschließlich des Umfanges der Rehabilitations- und Entschädigungsleistungen sind im Siebten Buch Sozialgesetzbuch – Gesetzliche Unfallversicherung – SGB VII geregelt.

Die Leistungen der gesetzlichen Unfallversicherung zielen in erster Linie darauf, Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Versicherten mit allen geeigneten Mitteln wieder herzustellen. Insofern unterscheidet sich die gesetzliche Unfallversicherung von den anderen Sozialversicherungszweigen.

So werden beispielsweise nach einem Arbeitsunfall sowohl die Kosten für die medizinische Behandlung und Rehabilitationsmaßnahmen als auch für ggf. erforderlichen Nachhilfeunterricht für Schüler übernommen.

1.1 Arbeitsunfall

Für die Anerkennung eines Arbeitsunfalls ist es erforderlich,

- dass die Verrichtung des Versicherten zur Zeit des Unfalles der versicherten T\u00e4tigkeit zuzurechnen ist (innerer bzw. sachlicher Zusammenhang),
- dass diese Verrichtung zu dem zeitlich begrenzten, von außen auf den Körper einwirkenden Ereignis – dem Unfallereignis – geführt hat (Unfallkausalität) und
- dass das Unfallereignis einen Gesundheitserstschaden des Versicherten verursacht hat (sogenannte haftungsbegründende Kausalität).

Gesetzesgrundlage hierfür ist § 8 Abs. 1 SGB VII.

Fallbeispiel:

Ein Schüler (Versicherter) nimmt im regulären Sportunterricht an einem Fußballspiel (versicherte Tätigkeit) teil. Während des Spieles (versicherte Tätigkeit) kommt es zu einem Zusammenprall (Unfallereignis) mit dem Gegner. Durch diesen Zusammenstoß (Unfallereignis) erleidet der Schüler einen Bruch des Armes (Gesundheitsschaden).

1.1.1 Versicherte

Versichert sind:

- Schüler während des Besuchs von allgemein- oder berufsbildenden Schulen und während der Teilnahme an unmittelbar vor oder nach dem Unterricht von der Schule oder im Zusammenwirken mit ihr durchgeführten Betreuungsmaßnahmen (§ 2 Abs. 1 Nr. 8b SGB VII).
- Beschäftigte, z.B. Schulleiter, Lehrer, sonstige Angestellte des Schulträgers (§2 Abs.1 Nr. 1 SGB VII).

Beachte:

Soweit die o.a. Gruppe Beamte sind, stehen diese nicht unter dem Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung.

 Personen, die für Körperschaften im Auftrag oder mit ausdrücklicher Einwilligung, in besonderen Fällen mit schriftlicher Genehmigung von Gebietskörperschaften ehrenamtlich tätig sind, z.B. nach Schulvorschriften gewählte Elternvertreter der Schulen oder im Auftrag der Schule tätige Eltern (z.B. bei Renovierungsarbeiten in der Schule oder bei der Begleitung auf Klassenfahrt) (§ 2 Abs. 1 Nr. 10a SGB VII)

1.1.2 Versicherte Tätigkeiten

Versicherte Tätigkeiten von Schülern sind Verrichtungen wie:

- Teilnahme am Unterricht einschließlich der Pausen
- Teilnahme an sonstigen Schulveranstaltungen außerhalb der Schule, wie Wanderungen, Ausflüge, Besichtigungen, Theaterbesuche und Schullandheimaufenthalte
- Besuch schulischer Arbeitsgemeinschaften, Angebote im Rahmen von Ganztagsangeboten, Neigungs- und Fördergruppen
- Tätigwerden in der Schülermitverwaltung
- Wege von und zum Ort, an dem der Unterricht oder andere Veranstaltungen stattfinden
- Teilnahme an Betreuungsmaßnahmen, die vor der Schule oder im Zusammenwirken mit ihr unmittelbar vor oder nach dem Unterricht durchgeführt werden
- Teilnahme an rechtlich vorgeschriebenen Maßnahmen für die Aufnahme zur Schule

Kein Versicherungsschutz besteht, wenn der Schüler

- außerhalb der Schule Hausaufgaben macht
- am Nachhilfeunterricht teilnimmt (Ausnahme: Dieser wird von der Schule im Rahmen einer schulischen Veranstaltung durchgeführt.)
- Aufenthalt außerhalb des Unterrichts im Internat
- Ausübung privater Tätigkeiten (z.B. Schlafen, Essen, etc.)

1.1.3 Unfall

Um einen Unfall gegenüber einer Erkrankung abzugrenzen, sei an dieser Stelle die Definition des Unfalls aufgeführt: Ein Unfall ist ein zeitlich begrenztes, von außen auf den Körper einwirkendes Ereignis, das zu einem Gesundheitsschaden oder zum Tod führt (§ 8 Abs. 1 Satz 2 SGB VII).

1.1.4 Ursachenzusammenhang zwischen versicherter Tätigkeit und Unfallereignis

Für einen rechtlich wesentlichen Zusammenhang ist eine besondere bzw. spezifische Gefahr, welche von der Betriebs(Sport)-stätte ausgeht, nicht erforderlich. Auch Gefahren des täglichen Lebens, wie Stolpern o. ä., reichen aus, um Versicherungsschutz zu begründen. Selbst Eigenverschulden schließt den Zusammenhang mit der versicherten Tätigkeit nicht aus.

Dagegen sind Unfälle infolge von allgemein wirkenden Gefahren nicht von der gesetzlichen Unfallversicherung erfasst, wenn der Versicherte (Schüler) dieser Gefahr auch in seinem privaten Bereich, also ohne Ausübung seiner Tätigkeit, erlegen wäre (vgl. Ziegler in LPK – SGB VII zu § 8 RN 240 ff.).

Allgemeingefahren sind Gefahren, die in einem bestimmten Gebiet auf alle dort lebenden Menschen unabhängig von einer Tätigkeit einwirken z. B. Erdbeben.

2 Leistungen der gesetzlichen Unfallversicherung

Nach Eintritt von Arbeitsunfällen hat die gesetzliche Unfallversicherung nach §1 Nr. 2 SGB VII die Aufgabe, die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit der Versicherten mit allen geeigneten Mitteln wieder herzustellen und sie oder ihre Hinterbliebenen durch Geldleistungen zu entschädigen.

2.1 Heilbehandlung und medizinische Rehabilitation

Die Unfallversicherungsträger übernehmen die Kosten der Heilbehandlung, bis diese ihr Ziel erreicht hat. Eine Eigenbeteiligung ist nicht erforderlich. Zur Heilbehandlung gehören, z. B.

- Erstversorgung,
- ärztliche Behandlung,
- zahnärztliche Behandlung und Zahnersatz,
- Versorgung mit Arznei-, Verband-, Heil- und Hilfsmitteln,
- häusliche Krankenpflege,
- Behandlung im Krankenhäusern.

Zur Versorgung mit Hilfsmitteln zählt z. B. auch die Reparatur oder der Ersatz von Brillen, die anstelle von oder zusätzlich zu Körperschäden beschädigt wurden.

Unter medizinischer Rehabilitation werden insbesondere

- die Behandlung in Rehabilitationseinrichtungen sowie
- Belastungserprobung und Arbeitstherapie verstanden.

2.2 Schulisch-berufliche Rehabilitation

Unter schulisch-beruflicher Rehabilitation werden alle Leistungen verstanden, die infolge des Unfalles erforderlich sind, um

- die geistigen und k\u00f6rperlichen F\u00e4higkeiten vor Beginn der Schulpflicht zu entwickeln,
- eine der Leistungsfähigkeit entsprechende allgemeine Schulbildung zu ermöglichen,
- die Verletzten zu befähigen, eine angemessene Berufs- oder Erwerbstätigkeit zu erlernen oder auszuüben.

Dazu kommen insbesondere folgende Leistungen in Frage:

- Einzelunterricht außerhalb der Schule (Krankenhaus, Wohnung), wenn infolge längerer unfallbedingter Abwesenheit von der Schule der weitere Bildungsweg gefährdet ist,
- Übernahme der Fahrkosten zur Schule,
- Bereitstellen von technischen Lern- und Unterrichtshilfen,
- Sonderschulausbildung einschließlich Unterbringung,
- berufsfördernde Leistungen, wie berufliche Aus- und Fortbildung, Förderung der Arbeitsaufnahme, Eingliederungshilfe.

2.3 Soziale Rehabilitation und ergänzende Leistungen

Hierzu zählen insbesondere:

- Kraftfahrzeughilfe zum Erwerb eines wegen der Unfallfolgen erforderlichen Kraftfahrzeuges,
- Wohnungshilfe zur behindertengerechten Anpassung oder Neuschaffung von Wohnraum,
- Beratung sowie sozialpädagogische und psychologische Betreuung,
- Stellen von Haushalthilfe,
- Übernahme von Fahr- und Transportkosten bei ambulanter und stationärer Behandlung, auch für Familienheimfahrten oder Besuchsfahrten von Angehörigen zu stationären Einrichtungen,
- ärztlich verordneter Rehabilitationssport.

2.4 Entschädigung durch Geldleistungen

Geldleistungen werden unter folgenden Voraussetzungen erbracht:

- Verletztengeld wird für Schüler gezahlt, die bei Beginn der Arbeitsunfähigkeit einer bezahlten Beschäftigung nachgegangen sind
- Berufstätige Eltern erhalten befristet Kinderpflege-Verletztengeld, wenn
 - die Notwendigkeit der Pflege ärztlich bescheinigt wird und die Eltern dazu der Arbeit fern bleiben müssen,
- eine andere Person des Haushaltes das verletzte Kind nicht beaufsichtigen kann und
- das Kind das 12. Lebensjahr noch nicht vollendet hat.
- Übergangsgeld wird während berufsfördernder Maßnahmen zur Rehabilitation gezahlt, wenn die Versicherten wegen der Teilnahme an den Maßnahmen nicht voll erwerbstätig sein können.
- Zum Ausgleich besonderer Härten kann in Einzelfällen für die Dauer der Heilbehandlung oder der schulisch-beruflichen Rehabilitation eine besondere Unterstützung gewährt werden.
- **Versichertenrente** soll den Lebensunterhalt der Versicherten sichern, soweit deren Erwerbsfähigkeit durch den Unfall eingeschränkt ist. Bei Kindern wird die Minderung der Erwerbsfähigkeit an den verbleibenden Arbeitsmöglichkeiten gemessen.
- Sterbegeld sowie die Kosten der Überführung des Verstorben und ggf. Hinderbliebenenrente werden als Leistungen im Todesfall fällig.

3 Häufig gestellte Fragen zu Versicherungsschutz und den Leistungen der gesetzlichen Unfallversicherung

Entstehen Rechtsnachteile, wenn wegen leichter Verletzungen ärztliche Behandlung nicht in Anspruch genommen wird, aber **Spätfolgen** auftreten?

Nein. Sofern der Zusammenhang der Spätfolgen mit dem Unfall erwiesen ist, besteht uneingeschränkter Leistungsanspruch.

Sind Schüler versichert, die in einem von Eltern gecharterten Kleinbus zum **Skilaufen** im Rahmen einer Arbeitsgemeinschaft fahren?

Wenn es sich um eine schulische Veranstaltung handelt, sind die Schüler auch auf der Fahrt mit dem Kleinbus versichert.

Ist die Teilnahme an **Arbeitsgemeinschaften einer anderen Schule** versichert?

Ja. Auch schulübergreifende Arbeitsgemeinschaften sind für Schüler gesetzlich versichert, wenn ihr Besuch von Lehrkräften geleitet und unterstützt wird.

Ist z. B. **Windsurfen** versichert, wenn es im Rahmen einer Arbeitsgemeinschaft angeboten wird?

Die Teilnahme an den von den Schulen angebotenen wahlfreien Arbeitsgemeinschaften, Neigungs- und Förderkursen ist grundsätzlich versichert.

Ist ein Schüler versichert, der im vergangenen Schuljahr eine **Judo-Arbeitsgemeinschaft** besuchte und an dieser nach Übertritt in eine weiterführende Schule auch weiterhin teilnehmen möchte?

Nein. In solchen Fällen ist ein Versicherungsschutz nicht mehr gegeben, weil keine Beziehung zur früheren Schule mehr besteht.

Hat der verletzte Schüler bzw. dessen gesetzlicher Vertreter **freie** Arztwahl?

Grundsätzlich haben Schüler auch bei einem Schulunfall die Möglichkeit der freien Arztwahl. Diese ist jedoch bei Versicherungsfällen, die aufgrund ihrer Art und Schwere einer besonderen unfallmedizinischen Behandlung bedürfen, eingeschränkt.

Wann ist ein verunglückter Schüler dem **Durchgangsarzt** vorzustellen?

Eine durchgangsärztliche Untersuchung ist dann erforderlich, wenn die Behandlungsbedürftigkeit über den Unfall hinaus voraussichtlich mehr als eine Woche besteht.

Häufig müssen Schüler im Rahmen des **Sportunterrichtes** gemeinsam ein Schwimmbad oder einen Sportplatz außerhalb des Schulbereiches aufsuchen. Besteht hierbei auch Versicherungsschutz für jene Schüler, die diesen Weg mit dem **eigenen Fahrzeug** zurücklegen?

Die Wahl des Beförderungsmittels ist grundsätzlich freigestellt. So ist auch ein Schüler versichert, der sich mit dem eigenen Fahrzeug zum Sportgelände begibt, um dann von dort anschließend direkt nach Hause zu fahren. Trotzdem ist der Lehrer im Rahmen seiner Aufsichtspflicht verpflichtet, für den risikoarmen Weg zu sorgen.

Im Rahmen des erweiterten Bildungsangebotes werden im Winter auch **Langlaufveranstaltungen** durchgeführt. Besteht hierbei Versicherungsschutz?

Es ist davon auszugehen, dass der Skilanglauf in solchen Fällen im Rahmen des Sportunterrichts eine schulische Veranstaltung darstellt und damit versichert ist. Dies gilt auch für die Wege zum und vom Veranstaltungsort (Langlaufpiste).

Sind im Rahmen des erweiterten Bildungsangebotes auch außergewöhnliche Aktivitäten in Arbeitsgemeinschaften, wie Segeln, Surfen oder Kajakfahren, versichert?

Ja, auch solche sportlichen Betätigungen sind versichert, wenn sie über die vielfältigen Formen des erweiterten Bildungsangebotes als schulische Veranstaltung zu gelten haben. Letztere Voraussetzung ist insbesondere dann genau zu prüfen, wenn Vereinstrainer oder andere schulfremde Personen an der Unterweisung mitwirken.

Besteht Versicherungsschutz, wenn ein Lehrer mit seinen Schülern zum **Schlittschuhlaufen** zu einem nahe gelegenen See fährt? Versicherungsschutz besteht, wenn das Schlittschuhlaufen als unterrichtliche Veranstaltung zu gelten hat, etwa im Rahmen des Sportunterrichts. Eine andere Beurteilung hat zu erfolgen, wenn sich Lehrer und Schüler außerhalb der Schulzeit und Schulorganisation sportlich betätigen.

Sind Schüler bei der **Teilnahme an den Bundesjugendspielen** versichert?

Wenn Training und Durchführung der Bundesjugendspiele im Rahmen des Schulsportes stattfinden, besteht Versicherungsschutz für die teilnehmenden Schüler.

Im Sportunterricht findet gelegentlich eine **Zusammenarbeit mit den örtlichen Sportvereinen** statt. Besteht hierbei Versicherungsschutz?

Es ist zu unterscheiden zwischen einer sportlichen Betätigung unter alleiniger Verantwortung des Vereins und einer solchen unter Mitwirkung und Verantwortung der Schule, etwa in Form einer Arbeitsgemeinschaft. Nur im letzteren Falle liegt eine versicherte schulische Veranstaltung vor.

Sind Schüler auch während sogenannter **Frei- und Hohlstunden** bei sportlichen Aktivitäten versichert?

Auch für sportliche Aktivitäten während der Pausen und Freistunden auf dem Schulgelände besteht Versicherungsschutz, wenn eine ausreichende Beaufsichtigung und Leitung durch die Schule gegeben ist.

Sind Freizeitaktivitäten im Schulgebäude oder -gelände versichert? Wenn sich die Schule für Freizeitaktivitäten öffnet, besteht weder für die Schüler noch für ehemalige Schüler oder schulfremde Jugendliche Unfallversicherungsschutz, weil es sich hierbei um keine schulische Veranstaltung handelt.

Werden die **bei einem Schulunfall beschädigten Kleidungsstücke** vom zuständigen Unfallversicherungsträger ersetzt? Sachschäden werden von den Trägern der gesetzlichen Unfallversicherung grundsätzlich nicht entschädigt, ausgenommen beschädigte Hilfsmittel (z. B. Brillen, Orthesen etc.).

Besteht für diejenigen, die ihren **Privat-Pkw zur Schülerbeförderung** zur Verfügung stellen und hierbei einen Sachschaden am Fahrzeug erleiden, eine Anspruchsmöglichkeit? Die gesetzliche Unfallversicherung ist für Sachschäden an Fahrzeugen nicht zuständig. Ggf. sollte der Schaden der privaten Haftpflicht des Verursachers zur Prüfung angezeigt werden.

Ist ein Schüler bei der **Einnahme des Schulmittagessens** in der gesetzlichen Unfallversicherung versichert?

Tätigkeiten, welche eigenwirtschaftlichen Charakter haben, zu denen auch die Einnahme von Mittagessen zählt, stehen grundsätzlich nicht unter Versicherungsschutz. Der Versicherungsschutz kann sich jedoch in Ausnahmefällen auch auf Tätigkeiten des persönlichen Lebensbereiches erstrecken, wenn dies durch besondere, betrieblich bedingte Umstände gerechtfertigt ist. Es besteht deshalb kein gesetzlicher Unfallversicherungsschutz für Unfälle, die unmittelbar infolge des Essens oder Trinkens selbst (z. B. Verschlucken, Verbrennen), durch mitgebrachte verdorbene Speisen oder Getränke (z. B. Vergiftung) oder infolge der Zubereitungshandlung, auch mit betriebseigenen Gegenständen eintreten. Darüber hinaus trägt die Rechtssprechung gerade im Bereich der gesetzlichen Schülerunfallversicherung dem in diesem Bereich oft typischen kindlichen und jugendlichen Spieltrieb entsprechend Rechnung. Unfälle, die sich aus typischem Gruppenverhalten heraus ereignen, können also ebenfalls unter Versicherungsschutz stehen.

Ist der **Weg zu einem der Schule benachbarten Bäckerladen** während der Pause versichert?

Die Wege von der Schule zu einem Geschäft steht nur dann unter Versicherungsschutz, wenn dort Lebensmittel zum alsbaldigen Verzehr eingekauft werden. Die Esseneinnahme dient in diesem Fall der Erlangung oder der Erhaltung der Schulfähigkeit. In der Verkaufsstätte selbst besteht jedoch kein gesetzlicher Unfallversicherungsschutz.

Ist der Weg in ein der Schule benachbartes Geschäft zur **Besorgung von Genussmitteln** (z. B. Zigaretten) während der Pause versichert?

Da es sich hier um eine eigenwirtschaftliche Tätigkeit des Schülers handelt, welche weder mit der Schule in einem inneren Zusammenhang stehen noch notwendig sind, um die Erhaltung der Schulfähigkeit zu gewährleisten, besteht hier ab Verlassen des Schulgeländes kein gesetzlicher Unfallversicherungsschutz.

V Erste Hilfe im Schulsport

I	Voraus	ssetzungen	84	3	Erste H	Hilfe bei Sportverletzungen	93
	1.1	Personelle Voraussetzungen	84		3.0	Einführung	93
	1.2	Materielle Voraussetzungen	84		3.1	Verletzungen der Haut	93
	1.2.1	Erste-Hilfe-Material	84		3.1.1	Wundgefahren	93
	1.2.2	Meldeeinrichtungen	85		3.1.2	Wundarten	93
	1.2.3	Kennzeichnung	85		3.1.3	Erste Hilfe bei bedrohlichen Blutungen	93
	1.2.4	Kosten der ersten Hilfe	86		3.1.4	Erste Hilfe bei Hautverletzungen	93
					3.1.5	Erste Hilfe Versorgung spezieller Wunden	93
2	Handlı	ungen nach einem Unfall	86		3.2	Knochen und Muskeln	94
	2.1	Erkennen und Entscheiden	86		3.2.1	Schäden am Knochengerüst bei Gewaltein-	
	2.2	Arztbesuch	86			wirkung und Maßnahmen der ersten Hilfe	94
	2.3	Aufzeichnen oder Anzeigen	87		3.2.2	Verstauchung	94
	2.4	Elterninformation	88		3.2.3	Verrenkung	95
	2.5	Nachbereitung	90		3.2.4	Bänderriss	95
					3.2.5	Sehnenriss	95
					3.2.6	Schleimbeutelentzündung	95
					3.2.7	Sehnenscheidenentzündung	95
					3.2.8	Maßnahmen der ersten Hilfe	95
					3.2.9	Knochenbruch	95
					3.3	Verletzungen am Knochengerüst	
						und Maßnahmen der ersten Hilfe	96
					3.3.1	Schädelbruch	96
					3.3.2	Unterkieferbruch	96
					3.3.3	Wirbelbruch	96
					3.3.4	Schlüsselbeinbruch	96
					3.3.5	Oberarmbruch	96
					3.3.6	Unterarmbruch	96
					3.3.7	Oberschenkelbruch	96
					3.3.8	Unterschenkelbruch	96
					3.3.9	Knöchelbruch	96
					3.3.10	Finger- und Zehenbruch	96
						Rippenbruch	96
					3.3.12	Beckenbruch	96
					3.4	Muskelverletzungen und -schäden	97
					3.4.1	Verletzungsarten	97
						Erste Hilfe bei Muskelverletzungen	97
					3.5	_	97
						Traumatische Ursachen	97
					3.5.2	Entgleisung des Elektrolythaushaltes	98
					3.5.3	Stoffwechselstörung	98
						_	98
					3.5.5	Hyperventilationssyndrom	98
						Asthma bronchiale	98
						Herz-Kreislauf	98
						Ohnmacht	99
					ال.ال.ال	Ommacht.	11

Rechtsfragen

99

Etwa 60 % der Schülerunfälle ereignen sich im Schulsport. Deshalb stehen besonders Sportlehrer oft vor der Situation Erste Hilfe leisten zu müssen.

Um nach Unfällen sachgerecht erste Hilfe leisten zu können, sind neben der Befähigung zur Ersten-Hilfe-Leistung auch bestimmte Mindestanforderungen an die materielle Ausstattung zu erfüllen. Nach der Versorgung des Verletzten sind bestimmte Aufzeichnungen erforderlich.

1 Voraussetzungen

1.1 Personelle Voraussetzungen

Der Schulleiter hat dafür zu sorgen, dass 5 % der Beschäftigten (mindestens aber ein Beschäftigter) zu Ersthelfern ausgebildet und regelmäßig aller 2 Jahre fortgebildet werden. Darüber hinaus sollte jeder Lehrer zur Leistung der ersten Hilfe bei Schülerunfällen befähigt werden. Das kann ebenfalls durch die Qualifizierung zum Ersthelfer geschehen, aber auch durch andere (zielgruppenorientierte) Ausbildungsformen.

Auch die Ausbildung muss regelmäßig aufgefrischt werden. In Anlehnung an die gängige Praxis der Erste-Hilfe-Fortbildung für Schwimmunterricht erteilende Lehrer halten wir eine Auffrischung nach spätestens 4 Jahren für angemessen und praktikahel

1.2 Materielle Voraussetzungen

Wer bei Notfällen Erste Hilfe leisten will, benötigt außer der in Ziffer 1.1 erläuterten Qualifikation auch eine gewisse materielle Mindestausstattung.

Nicht immer reicht die Erste-Hilfe-Leistung aus; in solchen Fällen muss weitere Hilfe herbeigerufen werden.

1.2.1 Erste-Hilfe-Material

Zunächst ist eine Liegemöglichkeit erforderlich. Diese kann in größeren Sporthallen in einem separaten Sanitätsraum als stationäre Liege realisiert werden. Zusätzlich muss eine Krankentrage nach DIN 13024-1 zur Verfügung stehen. In kleineren Hallen, die über keinen separaten Sanitätsraum verfügen, kann auch

der Sportlehrerraum als Sanitätsraum genutzt werden. Für den Sanitätsraum gilt, dass sich dieser in zentraler Lage befindet und allen Beschäftigten jederzeit ohne Zeitverzug zugänglich ist. Er darf nicht artfremd, etwa als Lagerraum o. ä., genutzt werden. Durch eine günstige Lage im Erdgeschoss wird erreicht, dass Verletzte mittels Trage nicht über Treppen transportiert werden müssen.



Anleitung zur Ersten Hilfe bei Unfällen GUV-I 503

Bei der überwiegenden Anzahl aller Unfälle genügt die Erste-Hilfe-Leistung. Dazu ist in jeder Sporthalle mindestens ein Verbandkasten DIN 13157 bereit zu stellen. Hierbei ist nicht unbedingt die äußere Form als vielmehr der Inhalt wichtig. Es ist durchaus zulässig, z. B. einen vorhandenen Sanitätsschrank zu benutzen, wenn das Erste-Hilfe-Material darin jederzeit zugänglich und gegen schädigende Einflüsse geschützt ist. Die Praxis zeigt, dass ein für den Helfer deutlich sichtbarer Verbandkasten, z. B. in einer Wandhalterung am schnellsten gefunden wird. Außerdem empfiehlt es sich, im Bedarfsfall den kompletten Kasten mit zum Verletzten zu nehmen. Zur Kennzeichnung s. unter 1.2.4. In jeden Verbandkasten gehört u. a. ein Inhaltsverzeichnis und eine Anleitung zur ersten Hilfe (z.B. GUV-I 503). Möglich ist auch ein Aushang, z. B. das Plakat GUV-I 510-1.

Es sei hier nochmals ausdrücklich darauf verwiesen, dass eine schriftliche Anleitung (in welcher Form auch immer) niemals die Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Lehrgang ersetzt.

Für Schulsport außerhalb der Sporthalle ist ausreichend geeignetes Erste-Hilfe-Material mitzunehmen. Eine Möglichkeit ist die Mitführung einer Sanitätstasche nach DIN 13160. Auch hierbei kommt es nicht auf das Behältnis, sondern auf den Inhalt an.

Inhalt von Verbandkasten DIN 13157 (Stand Nov. 2009) und Sanitätstasche DIN 13160

Lfd. Nr.	Benennung oder Bezeichnung		in Stück Sanitäts- tasche
1	Heftpflaster 500 cm x 2,5 cm	1	1
2	Wundschnellverband 10 cm x 6 cm	8	8
3	Fingerkuppenverband	4	-
4	Fingerverband 12 cm x 2 cm	4	-
5	Pflasterstrip mind. 1,9 cm x 7,2 cm	4	-
6	Pflasterstrip mind. 2,5 cm x 7,2 cm	8	-
7	Verbandpäckchen DIN 13 151 - K	1	1
8	Verbandpäckchen DIN 13 151 - M	3	2
9	Verbandpäckchen DIN 13 151 - G	1	2
10	Verbandtuch DIN 13 152 – A	1	1
	Verbandtuch DIN 13 152 – BR	-	2
11	Kompresse 10 cm x 10 cm	6	6
12	Augenkompresse 5 cm x 7 cm	2	-
13	Kälte-Sofortkompr. Fläche ≥ 200 cm²	1	-
14	Rettungsdecke	1	1
15	Fixierbinde 400 cm x 6 cm	2	2
16	Fixierbinde 400 cm x 8 cm	2	2
17	Dreiecktuch	2	2
18	Schere	1	1
19	Vliesstoff-Tuch	5	-
20	Folienbeutel	2	-
21	Einmalhandschuh, PVC, nahtlos	4	8
22	Erste-Hilfe-Broschüre	1	-
23	Diagnostikleuchte	-	1
24	Anhängekarte für Verletzte/Kranke	-	5
25	Inhaltsverzeichnis	1	1

Die Norm DIN 13157 hat sich im November 2009 geändert. Neu ist die Erweiterung des "Pflichtbestandes" um Kältepacks. Diese können z. B. bei Verstauchungen, Verrenkungen, Zerrungen oder Quetschungen, also typischen Sportverletzungen, Schmerzen lindern und die Anschwellung von vornherein begrenzen.

Wegen Erfrierungsgefahr bleibt die Anwendung von Kältesprays Fachleuten vorbehalten.

Mit steigender Tendenz sind Zahnschäden zu verzeichnen. Nun können gerade solche Unfälle eine langwierige Behandlung bis zur Ausbildung des bleibenden Gebisses nach sich ziehen. Um das dem Verletzten zu ersparen und mögliche Kosten zu reduzieren, sollten herausgeschlagene oder abgebrochene Zähne in einer Zahnrettungsbox aufbewahrt und möglichst schnell nach dem Unfall mit zur Behandlung genommen werden.

So ist es möglich, ausgeschlagene Zähne bis zu 24 Stunden lebensfähig zu erhalten. Je schneller die Behandlung erfolgt, desto größer ist die Chance, dass ein implantierter Zahn wieder anwächst.

Durch die Unfallkasse Sachsen wurden 2009 alle sächsischen Schulen mit einer Zahnrettungsbox ausgestattet. Ende 2012 erfolgt die nächste Lieferung, da die Haltbarkeit nach 4 Jahren abläuft

Die Bereitstellung der Zahnrettungsbox ist freiwillig, alternativ ist das Aufbewahren ausgeschlagener Zähne in Milch möglich. Medikamente gehören nicht in Verbandkästen.

1.2.2 Meldeeinrichtungen

Immer dann, wenn erste Hilfe nicht ausreicht, muss weitere (ärztliche) Hilfe herbeigerufen werden. Die dazu erforderlichen Meldeeinrichtungen können in Schulen und Sporthallen nur amtsberechtigte Fernmeldeanschlüsse sein. Die entsprechenden Telefone müssen zentral gelegen und jederzeit ohne Zeitverzug für die Beschäftigten zugänglich sein.

Bei Sportplätzen in größerer Entfernung von der Schule ohne Telefonanschluss sollte gemeinsam mit Schulleiter und Schulträger nach einer Lösung gesucht werden, z. B. der Bereitstellung eines "Notruf-Handys" auf dem Sportplatz.

Zu einer funktionierenden Sicherheitsorganisation zählt ebenfalls, dass an allen Telefonen, mit denen Hilfe von außen herbeigerufen werden kann, ein Verzeichnis der aktuellen Notrufnum-

mern angebracht ist. Dieses soll sich bereits durch Gestaltung und Anbringung deutlich von anderen Verzeichnissen, z. B. mit Rufnummern des Trägers, der Eltern, von Handwerkern o. Ä. unterscheiden. In Anlehnung an die Gestaltung der Rettungszeichen sollen deshalb quadratische oder rechteckige Formen mit der Grundfarbe grün, weißen Bildzeichen und schwarzer Beschriftung bevorzugt werden.

Der Vordruck für ein Notrufnummernverzeichnis mit Hinweisen für den Inhalt des Notrufes kann bei der Unfallkasse Sachsen kostenfrei unter der Bestell-Nr. GUV-SI 802) bestellt werden.

Welche Rufnummern werden benötigt?

Die in gewerblichen Betrieben und Verwaltungen verlangte Nennung der Rufnummer des nächsten erreichbaren Ersthelfers ist in Schulen verzichtbar, da alle Lehrer zur ersten Hilfe befähigt sein sollten. Umso wichtiger sind die Rufnummern der nächstgelegenen Ärzte, des Durchgangsarztes, der Rettungsstelle und des Krankenhauses. Für besondere Verletzungsarten sind auch Zahn-, Augen- und HNO-Arzt aufzuführen.

Für andere Notfälle, etwa Bombendrohungen, ist der polizeiliche Notruf 110 anzugeben.

Leider treten auch immer wieder Vergiftungen, z. T. sogar Massenunfälle, auf. Für solche Fälle ist die Rufnummer der Giftzentrale erforderlich. Für Sachsen sind folgende Rufnummern möglich:

Berlin (030) 1 92 40 Erfurt (03 61) 73 07 30

Unter Umständen kann es erforderlich sein, Verletzte mit dem Taxi zu transportieren; deshalb wird die Rufnummer der Taxizentrale ebenfalls benötigt.

Die Vielzahl der in Notfällen möglichen Verbindungen zeigt, dass eine regelmäßige Unterweisung über das Zusammenwirken nach einem Unfall unverzichtbar ist.

Was ist zu melden?

Unklar formulierte Notrufe ziehen Rückfragen nach sich und verzögern die ärztliche Hilfeleistung. Mitunter führen sie auch zum Einsatz unverhältnismäßiger Mittel. Der Inhalt des Notrufes ergibt sich aus den fünf großen W:

- Wo geschah es?
- Was geschah?
- Wie viele Verletzte?
- Welche Arten von Verletzungen?
- Warten auf Rückfragen!

Damit das im Ernstfall auch klappt, muss es allen klar sein.

1.2.3 Kennzeichnung

Erste Hilfe kann nur dann wirkungsvoll sein, wenn die benötigten Materialien bei Bedarf auch schnell auffindbar sind. Aus diesem Grunde sind Erste-Hilfe-Einrichtungen zu kennzeichnen.

Der Sachkostenträger hat dafür zu sorgen, dass die Erste-Hilfe-Einrichtungen sowie die Aufenthaltsorte von Erste-Hilfe-Material, Rettungsgeräten und Rettungstransportmitteln durch die jeweiligen Rettungszeichen gekennzeichnet werden.



Was ist zu melden?

- Wo geschah es?
 z. B. Ort, Straße, Hausnummer, markanter Geländepunkt
- 2. Was geschah?
- 3. Wie viele Verletzte?
- Welche Arten von
 Verletztungen?
 z. B. Atemstillstand, starke
 Blutung, Verbrennung.
 - z. B. Atemstillstand, starke Blutung, Verbrennung, Vergiftung, Elektrounfall
- 5. Warten auf Rückfragen z. B. Treffpunkt vereinbaren

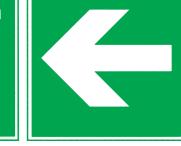
GUV-SI 8456

Die für die Kennzeichnung erforderlichen Rettungszeichen sind quadratisch oder rechteckig und tragen weiße Bildzeichen auf grünem Grund.

Für Sporthallen kommen insbesondere folgende Rettungszeichen für die erste Hilfe in Frage:

Rettungszeichen für Erste-Hilfe-Einrichtungen





E10 Notruftelefon

E13 Richtungsangabe für Erste-Hilf-Einrichtungen *





E06 Erste Hilfe

E07 Krankentrage

* Der Richtungspfeil ist nur in Verbindung mit einem weiteren Rettungszeichen für Erste-Hilfe-Einrichtungen zu verwenden.

Am häufigsten wird das Rettungszeichen E 06, z. B. zur Kennzeichnung des Verbandkastens oder des Schrankes oder Raumes, in dem dieser aufbewahrt wird, benötigt. Es kann als Aufkleber im Format 10 cm x 10 cm kostenfrei unter der Bestell-Nr. GUV I 8577 bei der Unfallkasse Sachsen bezogen werden. Bei weitläufigen Gebäuden kann es erforderlich sein, zusätzlich etwa durch E 13 in Verbindung mit E 06 auf Erste-Hilfe-Einrichtungen hinzuweisen. Das Gleiche gilt für den Ort, an dem sich das Notruftelefon befindet.

Rettungszeichen sind im Fachhandel erhältlich. Die Kosten für ihre Beschaffung, Anbringung und Instandhaltung sind vom Sachkostenträger zu übernehmen.

Zu konkreten Einzelfragen zur Kennzeichnung in Ihrer Einrichtung wenden Sie sich bitte an die Fachkraft für Arbeitssicherheit. Schließlich gilt auch für die Kennzeichnung der Ersten-Hilfe-Einrichtungen so viel wie nötig und nicht wie möglich.

1.2.4 Kosten der ersten Hilfe

Die Verpflichtung, die für die erste Hilfe erforderlichen (materiellen) Voraussetzungen bereitzustellen, trifft den Unternehmer. Als Unternehmer in der Schule gilt hierbei der Sachkostenträger.

2 Handlungen nach einem Unfall

Nach einem Unfall im Sportunterricht ist schnell zu handeln. Zum einen muss der Verletzte angemessen versorgt, zum anderen die Klasse weiter beaufsichtigt bzw. der Sportunterricht weitergeführt werden.

2.1 Erkennen und Entscheiden

Im Moment des Sportunfalles ist in der Regel nur eine Aufsichtsperson anwesend, nämlich der Sportlehrer. Dieser muss sofort, also ohne Zeitverzug handeln.

Als erstes sind das Spiel oder die sportlichen Übungen zu unterbrechen und der Sportlehrer muss sich um den Verletzten kümmern. Dabei ist festzustellen, welche Verletzungsfolgen vermutlich vorliegen.

Handelt es sich um einen sogenannten Bagatellunfall, bei dem ärztliche Hilfe voraussichtlich nicht erforderlich ist, wird lediglich erste Hilfe geleistet.

Stellt der Sportlehrer hingegen fest, dass erste Hilfe nicht ausreicht, muss dem verletzten Schüler ärztliche Hilfe zuteil werden. Bei schwerwiegenden Verletzungen, z. B. Kopfverletzungen, Wirbelsäulenverletzungen, offenen Brüchen, Bewusstlosigkeit etc. ist immer der Notruf abzusetzen. Aufgrund der jeweiligen Situation muss der Lehrer entscheiden, ob er den Notruf selbst durchführt oder einen zuverlässigen Schüler damit beauftragt. In jedem Fall muss der Verletzte bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes von ihm betreut werden und erste Hilfe geleistet werden. Die Erste-Hilfe-Leistung kann aus dem Anlegen von Verbänden, dem Herstellen der stabilen Seitenlage, dem Schutz vor Hitze oder Kälte, der Herz-Lungen-Wiederbelebung oder weiteren Maßnahmen bestehen. In die erste Hilfe können weitere Personen, auch Schüler, bei Bedarf einbezogen werden. Die Herz-Lungen-Wiederbelebung darf erst nach Übergabe des Verletzten an den Rettungsdienst beendet werden.

Während der Hilfeleistung ist die Aufmerksamkeit des Lehrers voll auf den Verletzten gerichtet. Gleichzeitig muss er die Aufsicht über die Klasse führen. Das kann z. B. dadurch geschehen, dass bei Bagatellverletzungen bei Sportspielen ein geeigneter Schüler mit der Rolle des Schiedsrichters beauftragt wird.

2.2 Arztbesuch

Wenn der aufsichtführende Lehrer zu der Auffassung gekommen ist, dass ärztliche Hilfe erforderlich ist, um dem Verletzten zu helfen, muss er weitere Entscheidungen treffen:

- Wie schnell muss der Schüler dem Arzt vorgestellt werden?
- Muss der Arzt zum Unfallort gerufen werden oder wird der Schüler zum Arzt gebracht?

Zum Glück überwiegen Unfälle mit leichten Körperschäden, so dass es meist nicht erforderlich ist, den Notarzt zu rufen. Sofern ein Arzt aufgesucht und nicht zum Unfallort gerufen wird, wird das immer der nächstgelegene praktische Arzt, bei Zahnverletzungen der nächstgelegene Zahnarzt bzw. bei anderen Verletzungen der entsprechende Facharzt sein. Wenn die Behandlungsbedürftigkeit voraussichtlich länger als 1 Woche andauert, wird der erstbehandelnde Arzt eine Überweisung an den Durchgangsarzt (D-Arzt) veranlassen.

Bei einer leichten Verletzung kann es nach der Erstversorgung des Schülers ausreichend sein, die Eltern zu benachrichtigen, damit sie selbst ihr Kind dem Arzt vorstellen können. Sind die Eltern nicht erreichbar, muss der Lehrer diese Funktion übernehmen. Es ist (außer bei Grundschülern) ebenfalls zulässig, dass der Lehrer einen geeigneten und zuverlässigen anderen Schüler beauftragt, den Verletzten zu einem Arzt in Schulnähe zu begleiten. Selbstverständlich kann das auch ein anderer Lehrer tun.

Befindet sich der nächste Arzt nicht in Schulnähe, kann auch ein Transport mit dem Privat-PKW (soweit nicht vom Dienstherrn untersagt) erfolgen. Entgegen der weit verbreiteten Auffassung stehen auch in diesen Fällen der Verletzte und der Lehrer unter Versicherungsschutz. Die Kosten für die Fahrleistungen trägt die Unfallkasse Sachsen. Sie sind mit der Unfallanzeige formlos geltend zu machen.

In vielen Fällen wird es einfacher und praktikabler sein, ein Taxi zu nutzen. Auch diese Kosten werden von der Unfallkasse Sachsen getragen. Die Verauslagung der Taxikosten erübrigt sich, wenn der an alle Schulen erteilte Vordruck "Fahrauftrag Taxi" genutzt wird.

Wird die Verletzung als schwerwiegend eingeschätzt, z. B. offener Bruch, Wirbelsäulen- oder Kopfverletzung etc., ist immer der Notarzt zu rufen. Bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes ist der Verletzte zu betreuen.

UNFALLKASSE S	ACHSEN	Schulstempel	
Postfach 42			
01651 Meißen			
	nete Taxiunternehmen beauftragt, au e(n) Schülerin / Schüler zum Arzt / F	r If Rechnung der Unfallkasse Sachsen die / de Krankenhaus zu befördern.	en dure
lame des Schülers	Geburtsdatum	Unterschrift der Schule	
earne des conditions		One serim del Octob	
		One-semin del Gener	
	uuszufüllen (bitte Quittung beiheften)	Onedamin del Genoe	
om Taxiunternehmen a		Gindadin del Gente.	
om Taxiunternehmen a Fahrt von: Zum Arzt / Krankenhaus	uszufüllen (bitte Quittung beiheffen)	Unidoenin de Gener	
Fahrt von: Zum Arzt / Krankenhaus	uszufüllen (bitte Quittung beiheffen)		M/EUF
Fahrt von: Zum Arzt / Krankenhaus	uszufüllen (bite Outtung behefren)		M/EUP
Fahrt von: Zum Arzt / Krankenhaus Am: Zatiunternehmen oder 1	uszufüllen (bite Quittung beihelten) S: O Entfermung:		M/EUF
Fahrt von: Zum Arzt / Krankenhaus Am: Zatiunternehmen oder 1	uszufüllen (bite Quittung beihelten) S: O Entfermung:	km Fahrpreis: D	M/EUR

2.3 Aufzeichnen oder Anzeigen

Grundsätzlich sind Erste-Hilfe-Leistungen aufzuzeichnen. Bei Unfällen, die ärztliche Behandlung nicht erfordern, müssen die Aufzeichnungen Angaben über

- Zeit
- Ort
- Hergang des Unfalls
- Art und Umfang der Verletzung
- Zeit, Art und Weise der Erste-Hilfe-Maßnahmen
- Namen des Versicherten
- Zeugen
- Namen des erste Hilfe Leistenden

enthalten.

Dazu bietet die Unfallkasse Sachsen unter der Bestell-Nr. GUV-I 511.1 kostenfrei **Verbandbücher** an. Andere Aufzeichnungsformen etwa als Kartei oder in Datenverarbeitungsanlagen sind zulässig.

Es ist zu beachten, dass Verbandbücher wie Personalunterlagen aufzubewahren sind, da sie personenbezogene Daten enthalten. Verbandbücher sind nach der letzten Aufzeichnung noch mindestens 5 Jahre aufzubewahren, damit bei späteren Schäden der mögliche Zusammenhang zum Unfall nachgewiesen werden kann.



Verbandbuch GUV-I 511-1

Wenn nach einem Unfall ärztliche Hilfe in Anspruch genommen wird, ist der Unfall in jedem Fall anzuzeigen. Das gilt auch dann, wenn in der Schule eine ärztliche Versorgung nicht für erforderlich gehalten wurde und diese durch den Schüler oder dessen Eltern unter Umständen auch später in Anspruch genommen wurde.

1 Name und Anschrift de Schule, Hochschule)	er Einric	htung (Tag	eseinrichtung,			· f	JNFALL ür Kinder in Ta	gesein			
							Träger der Einrichtu				
						•	rrager der Emilierte	"9			
4 Empfänger						3	Unternehmensnumr	ner des II	nfallversi	honingsti	eranë
Bitte auswählen und r	nit der E	ingabetast	e bestätigen		7, 1	-					-5
1 . 5											
							1001	-			. :
5 Name, Vorname des V	/ersicne	πen					6 Geburtsdatum	Tag	Monat	JE	ihr
7 Straße, Hausnummer				Pos	stleitzahl	- 1	Ort				
8 Geschlecht	-	9 Staatsa	ngehörigkeit	101	Name und	Anschri	t der gesetzlichen V	ertreter			
männlich weibli		Bitte aus	wählen	Ŀ				- ,			
11 Tödlicher Unfall?	12 Unfa	allzeitpunkt Monat	Jahr		Stunde i	Minute	13 Unfallort (genau	e Orts- und	Straßenan	gabe mit P	LZ)
14 Ausführliche Schilde											
Die Angaben beruhen a	uf der S	childerung	des	s Ven	sicherten		anderer Persone	n			
15 Verletzte Körperteile					1	6 Art der	Verletzung				
17 Hat der Versicherte d		uch der							Tag	Monat	Stunde
Einrichtung unterbroche			nei	in	sc	ofort	späte		<u> </u>	لبسلنيا	
18 Hat der Versicherte o Einrichtung wieder aufge					ne	ein	ia, am	Tag	Monat	Ja	hr
19 Wer hat von dem Un	fall zuen	st Kenntnis	genommen?	(Name	e, Anschrift vo	on Zeugen	1		se Person	Augenzei	ıge?
20 Name und Anschrift	des ersti	pehandelno	den Arztes/Kra	nken	hauses		21 Beginn und E	ja nde des ⊟	esuchs de	nein er Einricht	ung
								Minute		Stunde	
			-	-			1-28		,		-
22 Datum		Leiter	(Beauftragter)	der E	Einrichtung	1	Telefon-f	ır. für Rüc	kfragen (Ansprech	artner)

Unfallanzeige

Die **Unfallanzeige** ist auf dem amtlichen Formular unter Beachtung der Erläuterungen zu erstatten. Unfälle von Schülern sind der Unfallkasse Sachsen anzuzeigen. Das Gleiche gilt für Unfälle von Lehrern im Dienst des Freistaates Sachsen. Unfälle von Lehrern, die bei freien Trägern beschäftigt sind, sind der Berufsgenossenschaft des Trägers anzuzeigen. Unfälle von beamteten Lehrern werden nicht durch die gesetzliche Unfallversicherung entschädigt.

Der Unfall ist durch den Schulleiter binnen drei Tagen, nachdem dieser von dem Unfall Kenntnis erhalten hat, anzuzeigen. Tödliche Unfälle, Massenunfälle (mehr als ein Verletzter) und Unfälle mit schwerwiegenden Gesundheitsschäden sind sofort per Telefon, Fax oder E-mail zu melden.

Seit 1. August 2002 sind veränderte Vordrucke für die Unfallanzeige zu verwenden.

Die Verunfallten, bei minderjährigen Schülern deren gesetzlichen Vertreter, sind auf ihr Recht hinzuweisen, dass sie eine Kopie der Unfallanzeige verlangen können.

2.4 Elterninformation

Eltern bzw. sonstige gesetzliche Vertreter von minderjährigen Schülern haben einen Informationsanspruch gegenüber der Schule, wenn ihr Kind einen Unfall erlitten hat. Wie diese Informationen gegeben werden, ist nicht näher festgelegt. Bei Unfällen, die ärztliche Hilfe erfordern, wird es zweckmäßig sein, die Eltern z. B. telefonisch sofort zu informieren. Die Information kann in diesen Fällen auch durch eine Kopie der Unfallanzeige gegeben werden. Bei Bagatellunfällen, die ärztliche Hilfe nicht erfordern, empfiehlt es sich ebenfalls, die Eltern in geeigneter Weise zu informieren. Das kann z. B. durch Ausfüllen der Information über Erste-Hilfe-Leistung (siehe Vordruck) geschehen.

Sollten die Eltern für ihr Kind nachträglich ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen, so sind sie darauf hinzuweisen, dass in diesem Fall von der Schule eine Unfallanzeige zu erstellen ist. Die Rückmeldung ist ebenfalls über o. g. Vordruck möglich. Außerdem sollte dieses Thema bei den Elternabenden regelmäßig besprochen werden.

Schulstempel	Ort, Datum
Information über Erste-Hilfe-Leistung	
Sehr geehrte Eltern,	
Ihr Kind	
hatte heute einen Unfall in der Schule.	
Die Erstversorgung wurde durch uns übernommen. Die Erste-Hilfe-Leistung wurde im Verbandbuch	der Schule dokumentiert.
Sollten Sie es für notwendig halten, stellen Sie Ihr Kind bitte einem Arzt vor. Beim Arztbesuch bra Krankenversicherung vorzulegen, da es sich hierbei um ärztliche Hilfe nach einem Unfall handelt Sachsen übernommen werden. Nehmen Sie aber auf jeden Fall den Impfausweis Ihres Kindes mit	und die Kosten von der Unfallkasse
Sollte sich Ihr Kind in ärztliche Behandlung begeben haben, werden wir den Unfall der Unfallkass	e Sachsen anzeigen.
Bitte geben Sie in diesem Fall das ausgefüllte Schreiben wieder mit in die Schule.	
Mit freundlichen Grüßen	
Unterschrift	
Ärztliche Hilfe wurde in Anspruch genommen.	
Name und Anschrift des Arztes	
Ort, Datum	Unterschrift der Eltern

2.5. Nachbereitung

Nach Erstellen der Unfallanzeige hat der Schulleiter die Pflicht, die Ursachen des Unfalles nach zu untersuchen. Die Untersuchung hat nicht das Ziel eventuelle Schuldige zu finden. In der Praxis wird der Schulleiter, sofern er nicht selbst Sportlehrer ist, diese Pflicht bei Sportunfällen an den Sportfachbetreuer (Hauptsportlehrer) delegieren. Der Sicherheitsbeauftragte für den inneren Schulbereich ist einzubeziehen.

Unfallursachen können aus den Bereichen

- Technik
- Organisation und
- Personenbezogene Ursachen

vorliegen. Sehr oft sind mehrere Ursachen gleichzeitig wirksam. Die Untersuchung sollte deshalb auch die Ursachen diesen Bereichen zuordnen. Eine Dokumentation der ermittelten Ursachen nach dem unten stehenden Muster (Kopiervorlage) ist sinnvoll.

Im Ergebnis der ermittelten Ursachen wird der Schulleiter Maßnahmen veranlassen, damit sich ähnliche Unfälle künftig vermeiden lassen. Bei technischen Ursachen ist in Zusammenarbeit mit dem Hausmeister bzw. dem Sachkostenträger auf Abstellung zu drängen.

Um Unfallschwerpunkte zu erkennen, ist eine Statistik hilfreich. Wir empfehlen, zumindest für alle anzeigepflichtigen Unfälle, den nachstehenden Unfallerfassungsbogen zu nutzen. Das kann am einfachsten bei Erstellen der Unfallanzeige durch Striche realisiert werden. Die Auswertung der Unfallstatistik sollte regelmäßig Fachzirkel Sport, in der Gesamtlehrerkonferenz und auch in der Schulkonferenz Thema sein.

Schulstempel

Пи	ıfal	1	to.	rcu	ch		
UI	IIai	lur	ıιe	rsu	lCN	ur	12

Jeder Unfall in der Schule sollte nachuntersucht werden!

-	710	 Dac	Hrc	char	hild	doc	Unfalle	orkon	non
/	16	 บาลร	TITS	acner	าทแต	nes	TINTALI	: erken	nen

• Gefahren und Randbedingungen herausfinden

Unfallursachen lassen sich folgenden Bereichen zuordnen:

• Technik,	z.B. defekte Sportgeräte, nicht	trittsichere Fußböden, Glasbr	uch, spitze Garderobenhake	en
• Organisation,	z.B. mangelne Aufsicht, unzure	eichende Erwärmung, fehlend	le Unterweisung	
• Verhalten (Person),	z.B. Bewegungsunsicherheit, r	motorische Defizite, Aggressio	on der Schüler untereinande	er
Nach dem Erkennen de	r Ursachen müssen geeignete M	aßnahmen zur Unfallverhütur	ng ergriffen werden.	
	hung kann nach folgendem Scho	-	ert werden: Unfalldatum:	
_				
Unfallhergang:				
Uni	fallursachen	Maßnal	hmen	realisiert am
	tech	nisch		
	organis	atorisch 		
	norc	onell	1	

(Bitte für jeden Unfall **eine** Spalte verwenden!)

Angaben zum Verletzten												
männlich												
weiblich												
Klassenstufe												
Unfallart				<u> </u>			<u> </u>					
Schulunfall	Т											
Wegeunfall												
Art d. schul. Veranst.												
Unterricht (welcher)												
Sport												_
Pause												
im Gebäude												
auf Schulhof												
auf Spielplatz												-
außerh. v. Schulgelände												-
besondere schul. Veranst.												-
Wandertag/Exkursion												-
Landheim												-
Betriebspraktikum	+											_
Sportunfälle Palleniole					I					I		
Ballspiele	+											-
Fußball												-
Volleyball Handball										-		\vdash
Basketball												-
												-
Unihockey												
sonstige												_
Gerätturnen												
Boden												
Kasten												_
Bock												_
Barren/Stufenbarren												
Reck												_
Bank												_
Schwebebalken												_
Sprossenwand												_
Kletterstange/-seil	\perp											_
sonstige												
Leichtathletik												
Laufen												
Hochsprung												
Weitsprung												
Kugelstoßen												
Hürdenlauf												_
sonstige	\perp											_
Gymnastik	\perp											<u> </u>
Wassersport	\perp											_
Wintersport			L							<u> </u>		
Wegeunfälle										1		
Art d. Verkehrsbeteiligung												
Fußgänger												_
Fahrrad												_
motorisiertes Zweirad												
PKW												\perp
Schulbus												$oxed{oxed}$
ÖVM												
Verletzungsschwere												
weiter schulfähig												L
schulunfähig bis 1 Tag												
schulunfähig bis 3 Tage												
schulunfähig über 3 Tage												
Krankenhausaufenthalt												
Unfälle durch Gewalt												
		l			 	 	 	 	 			

3 Erste Hilfe bei Sportverletzungen

3.0 Einführung

Sportunfälle führen oft zu für bestimmte Sportarten charakteristischen Verletzungen (z. B. Meniskusriss beim Fußballspieler). Sportlehrer sollten deshalb Erfahrungen in Erste-Hilfe-Maßnahmen haben und – falls erforderlich – ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen. Sportliches Können und sportliche Erfahrung, vollendete Technik und sachgemäßes Training, Beachtung technischer Vorschriften und Schutzmaßnahmen können Sportunfälle verhindern.

Diese Veröffentlichung soll und kann den Besuch eines Erste-Hilfe-Lehrgangs nicht ersetzen. Vielmehr baut dieses Nachschlagwerk auf die Grundkenntnisse der Ersten Hilfe auf und soll Ihnen als ständiges Nachschlagwerk zur Auffrischung vorhandenen Wissens dienen.

Das vorliegende Manuskript wurde uns von der Malteser Hilfsdienst – Region Nordost freundlicherweise zur Verfügung gestellt und ist Bestandteil der Ausbildungsvorschrift für die zielgruppenorientierte Erste-Hilfe-Ausbildung bei Sportverletzungen.

3.1 Verletzungen der Haut

Wunden sind Organ- und Gewebezerstörungen durch Einflüsse, die in der Regel von außen auf den Körper einwirken. Wunden, die an der Haut entstehen bezeichnet man als "äußere Wunde". Wunden, die im inneren des Körpers entstehen als "innere Wunden".

Äußere Wunden wirken auf den ersten Blick häufig erschreckend, vor allem, wenn sie stark bluten. Tatsächlich sind sie aber meistens harmloser als angenommen.

3.1.1 Wundgefahren

Die größte Wundgefahr ist der Blutverlust. Er kann zu einem lebensgefährlichen Kreislaufschock führen. Auch die meist erheblichen Schmerzen führen zu einer Verschlechterung der Kreislaufsituation (siehe Grundkenntnisse Erste Hilfe). Über offenen Wunden können Krankheitserreger in den Körper eindringen und Infektionen auslösen.

3.1.2 Wundarten

• Schnittwunden

Sie entstehen durch Einwirkung schneidender Werkzeuge (Messer, Glasscherben).

Die Schnittwunde ist glattrandig. Ihre Länge ist größer als ihre Tiefe.

Quetschwunden

Aufbrechen der Haut durch Quetschungen mit randständiger Gewebezerstörung.

Schürfwunden

Schürfwunden und Ablederungen sind oberflächliche Defekte. Sie können

- an den Händen beim Reckturnen,
- bei Schuhdruck,

 bei Ballspielen beim Sturz auf Tennen- oder Kunststoffflächen (hier besonders am Oberschenkel beim Rutschen nach schnellem Lauf)

entstehen.

• Stich- und Schusswunden

Sie können durch unvorsichtige Handhabung der Sportgeräte beim Speerwurf oder beim Schießsport entstehen. Dabei besteht immer die Gefahr einer inneren Verletzung.

Bisswunden

Beim Zusammenprall kann der Sportler sich selbst verletzen durch Lippen oder Zungenbiss. Bissverletzungen heilen schlecht, da beim Biss die an den Zähnen haftenden Bakterien tief in die Wunde eingeimpft werden.

3.1.3 Erste Hilfe bei bedrohlichen Blutungen

(siehe Grundkenntnisse Erste Hilfe)

- Eigenschutz beachten
- Blutung stoppen (Hochlagern, Abdrücken, Druckverband)
- Schock verhindern oder aufhalten
- Infektionsrisiko minimieren
- für weitere ärztliche Versorgung sorgen

3.1.4 Erste Hilfe bei Hautverletzungen

Benutzen Sie möglichst immer Einmalhandschuhe, wenn Sie mit Wunden, Blut oder anderen Körperflüssigkeiten eines anderen Menschen in Berührung kommen.

Die Erstversorgung einer Wunde besteht in der **keimfreien Abdeckung** mit sterilem Verbandmaterial.

Die Wunde sollte nicht mit den Fingern berührt werden.

Puder oder Salbe sollen nicht angewandt, kleinere Fremdkörper (z. B. Steinchen oder Aschepartikel) belassen werden.

Falls eine **Wundnaht** erforderlich wird, muss der Verletzte **innerhalb von 6 bis 8 Stunden** dem Arzt vorgestellt werden.

Bei jeder Verletzung, auch bei Bagatelleverletzungen, muss auf ausreichenden Schutz vor Wundstarrkrampf geachtet werden, ggf. eine Auffrischungsimpfung empfohlen werden.

3.1.5 Erste-Hilfe-Versorgung spezieller Wunden

Kopfplatzwunden

Die Kopfhaut ist stark durchblutet. Platzt die Haut entstehen oft klaffende, stark blutende Wunden.

Unter Betrachtung des Gesamtzustandes des Patienten (es können u.a. Gehirnerschütterung, Bewusstlosigkeit auftreten – siehe Grundkenntnisse Erste Hilfe) die Wunde versorgen.

- sterile Wundauflage aufbringen
- mit einem Verbandpäckchen fixieren
- Ärztliche Versorgung einleiten

• Hand- und Gelenkfaltenwunden

Die Handinnenflächen sind gut durchblutet. Bei tiefen Wunden können auch Sehnen und nerven durchtrennt werden.

- sterile Wundauflage auflegen
- mit einem Dreiecktuch befestigen
- Verletzung hoch lagern
- ggf. ärztliche Versorgung einleiten

Bauchverletzungen

Bei Wunden am Bauch besteht grundsätzlich auch die Gefahr einer inneren Verletzung. Die Infektions- und Schockgefahr ist dann sehr groß.

- Verletzten flach auf den Boden legen
- sterile Wundauflage, mittels Verbandtuch
- Druckfrei befestigen
- zur Schmerzlinderung die Beine des Patienten anwinkeln, dass führt zur Entspannung der Bauchmuskulatur
- Ess- und Trinkverbot bei Verdacht auf innere Verletzungen
- ggf. ärztliche Versorgung einleiten



Brustkorbverletzungen

Bei Wunden am Brustkorb ist grundsätzlich die Gefahr einer inneren Verletzung zu beachten. Es besteht die Gefahr eines Atemstillstandes.

- für atemerleichternde Lagerung sorgen (mit erhöhtem lagern, möglichst auf der verletzten Seite liegend – siehe Grundkenntnisse Erste Hilfe)
- sterile Wundauflage
- Druckfrei auflegen
- ggf. ärztliche Versorgung einleiten.

Augenverletzungen

Fremdkörper im Auge nicht entfernen.

- Patienten zum Hinsetzen auffordern
- Augen mittels steriler Wundauflagen bedecken
- mit Dreiecktuchkrawatte Wundauflagen so befestigen, dass beide Augen bedeckt sind
- ggf. ärztliche Versorgung einleiten.

• Blutungen aus dem Mund

Schnitte und Bisse in die Zunge, Lippe oder die Mundschleimhaut können gefährliche Ausmaße annehmen und wirken immer gefährlich. Das Blut muss immer abfließen können, damit es nicht eingeatmet oder heruntergeschluckt werden kann.





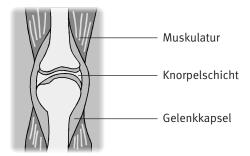
- Patienten hinsetzen und den Kopf leicht nach vorn gebeugt halten lassen
- sterile Wundauflage aufpressen lassen, ca. 10 Min. lang.
- blutet es weiter, nach 10 Min. Wundauflage erneuern, Blut ausspucken lassen

- handelt es sich um eine Zahnlücke Wundauflage einrollen, in die Zahnlücke legen und Zähne zusammenbeißen lassen.
 Ausgeschlagene Zähne können heute oft wieder eingesetzt werden. Damit dieses geschehen kann, diese in eine Zahnrettungsbox ("Dentosafe") legen.
- ggf. ärztliche Versorgung einleiten.



3.2 Knochen und Muskeln

Die Knochen des Skeletts stellen das formgebende Gerüst des menschlichen Körpers dar. Gelenke ermöglichen Bewegungen, die durch Muskeln erzeugt werden. Sehnen bilden die gelenkübergreifenden Verbindungen zwischen Muskeln und Knochen. Sie übertragen die von den Muskeln erzeugte Kraft. Die Muskeln erhalten ihre Steuerbefehle über Nerven aus dem Gehirn. Hier werden die Bewegungen der Skelettmuskulatur willentlich gesteuert.

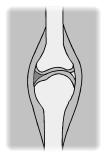


3.2.1 Schäden am Knochengerüst bei Gewalteinwirkung

Zwischen Verletzungen der Knochen, Gelenke und Muskeln, Sehnen und Bänder zu unterscheiden, ist nicht immer einfach. In diesem Kapitel finden Sie daher Maßnahmen der Ersten Hilfe bei speziellen Verletzungen. Allgemeine Verhaltensregeln, insbesondere bei lebensbedrohlichen Situationen haben Sie bereits als Grundkenntnisse Erste Hilfe erlernt. Sollten hier Fragen auftreten, bitten wir Sie herzlich den Grundkurs erneut zu besuchen.

3.2.2 Verstauchung

Eine Verstauchung (Distorsion) ist eine vorübergehende Verschiebung von zwei Knochenenden im Gelenk mit möglichem Kapselriss und Erhaltung der Lage der Knochenenden.



3.2.3 Verrenkung

Bei der Verrenkung (Luxation) ist die normale Stellung der Knochen im Gelenk aufgehoben. Es bestehen ausgedehnte Kapselverletzungen. Auch Teilverrenkungen (Subluxationen) sind bei sportlicher Betätigung keine Seltenheit. Am Häufigsten betroffen sind beim Sport die Fingergelenke und die Kniescheiben.

3.2.4 Bänderriss

Bei Überschreiten des Bewegungsumfanges eines Gelenkes durch Gewalteinwirkung oder bei plötzlicher Überlastung können die die Gelenkkapsel verstärkenden Bänder verletzt werden. Beim Sport – z. B. Fußball, Reiten – sind Kniegelenk (Innenband, Außenband, Kreuzband) mit abnormem Bewegungsumfang Sprunggelenk (Innen- und Außenknöchelapparat) mit Lockerung im unteren Sprunggelenk bei Hebung des inneren und äußeren Fußrandes, und Schultergelenk mit Riss der Bandverbindungen zwischen Schulterblatt und Schlüsselbein (je nach Umfang bezeichnet als Tossy I, II oder III) besonders gefährdet.

3.2.5 Sehnenriss

Die Verbindung zwischen Muskulatur und Knochen kann durch direkte oder indirekte Überlastung verletzt werden. Zu Rissen kommt es meist auf den knöchernen Ansatzstellen, selten an der Muskelseite der Sehne. Beim Sport (Gewichtheben, Werfen, Stoßen) ist nach heftigem Trauma der Riss der langen Bizepssehne zu beobachten, wobei die Muskelwulst des Bizeps auf der Oberarmbeugeseite deutlich tastbar ist.

Strecksehnenabrisse der Fingerglieder finden sich häufig bei Handballspielern (völlige Streckung der Fingergelenke nicht möglich). Achillessehnenriss: Vorwiegend bei Turnern, Springern, Tennisspielern nach chronischer Überlastung und Verschleiß bei plötzlicher Muskelaktion. Es wird ein messerstichartiger Schmerz oberhalb der Ferse angegeben. In diesem Bereich ist eine deutliche Delle tastbar.

3.2.6 Schleimbeutelentzündung

Nach wiederholten Verletzungen oder Entzündungen kommt es zu Schwellungen mit Ergussbildung im Schleimbeutel. Betroffen sind überwiegend der Kniescheibenschleimbeutel und der Ellenbogenschleimbeutel. Eine operative Behandlung ist meist angezeigt.

3.2.7 Sehnenscheidenentzündung

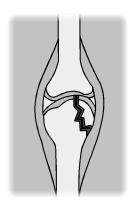
Um bei einer Muskelaktion die Richtung einer Sehne und damit die Wirkung auf das Erfolgsorgan zu sichern, verlaufen Sehnen in Sehnenscheiden. Bei ungewohnter, stärkerer und längerer Anstrengung kann es zur Sehnenscheidenentzündung kommen (meist am Handgelenk). Die aufgelegte Hand fühlt bei Bewegung deutliches Sehnenreiben. Ärztliche Behandlung ist erforderlich.

3.2.8 Maßnahmen der Ersten Hilfe

- stellen Sie das verletzte Körperteil ruhig und stützen Sie es ab
- entfernen Sie ggf. Schmuck vom betroffenen Körperteil
- lagern Sie das betroffene Körperteil möglichst hoch
- wirken Sie Schwellungen durch Kühlung entgegen
- beugen Sie einem Schock vor, besonders wenn Beine oder Becken betroffen sind

3.2.9 Knochenbruch

Der Knochenbruch ist die Zusammenhangsdurchtrennung innerhalb der Kontinuität eines Knochens. Bei Gewalteinwirkung in Gelenknähe kann es auch zur Mitbeteiligung des Gelenkes kommen, wobei Bänder, Gelenkkapsel und Sehne geschädigt sein können und es im Gelenk zu einem Bluterguss kommen kann.



Kennzeichen

- Unsichere: Funktionsausfall, Schmerzen, Bluterguss
- Sichere: Verformung, abnorme Beweglichkeit, Knochenreiben

Abarten des Knochenbruchs

Offener Knochenbruch

Ein offener Knochenbruch besteht dann, wenn der Knochenbruch über eine Wunde mit der Außenwelt in Verbindung steht. Bei unsachgemäßer Erstversorgung besteht Infektionsgefahr.

Anbruch oder Einbruch

Hierbei handelt es sich um einen Knochenbruch, der von der Knochenoberfläche mehr oder weniger weit in die Tiefe geht, also um einen unvollständigen Bruch. Eine Verformung und eine abnorme Beweglichkeit bestehen nicht. Zum Transport ist unbedingt eine Ruhigstellung vorzunehmen, damit durch Bewegungen beim Transport kein vollständiger Bruch entsteht.

Grünholzbruch

Der Grünholzbruch kommt bei Kindern vor. Eine Abknickung im Bruchbereich ist möglich, jedoch besteht keine seitliche Verschiebung der Knochenenden wegen der Stabilität der Knochenhaut im Kindesalter.

Gefahren beim Knochenbruch

- Weichteilinterposition mit der Gefahr einer späteren Falschgelenkbildung
- Verletzung eines Gelenkes mit Kapselschädigung
- Gelenkblutung
- Sehnenruptur
- Nervenschädigung mit entsprechenden Ausfallerscheinungen und Fettembolie
- Gefäßschädigung bis hin zur Pulslosigkeit in der Peripherie

Erste Hilfe

- Bewegung an der Verletzungsstelle vermeiden
- verletzten Körperteil ruhig stellen
- bei offenen Brüchen, Wunde steril bedecken, ggf. Blutung stillen und Infektion vorbeugen
- Bewegung vermeiden
- ggf. für ärztliche Versorgung sorgen

3.3 weitere Verletzungen am Knochengerüst und Maßnahmen der Ersten Hilfe

3.3.1 Schädelbruch

Durch direkte Gewalteinwirkung kann es zu Brüchen und Impressionen an der Schädeldecke kommen. Schädelbasisbrüche sind meistens gekennzeichnet durch Blutungen aus Nase, Mund oder Ohr, es kann jedoch auch zum Auftreten von Monokel- oder Brillenhämatomen sowie von Liquorrhoe (Austreten von Gehirnflüssigkeit) kommen.

Erste Hilfe: Lagerung entsprechend der Bewusstseinslage

(siehe Grundkenntnisse Erste Hilfe)

3.3.2 Unterkieferbruch

Die Kaufähigkeit ist aufgehoben. Der Zahnschluss ist nicht mehr gegeben.

Kennzeichen: Starker örtlicher Schmerz

Erste Hilfe: Fixierung des Unterkiefers am Oberkiefer durch

Kinnstützverband (siehe Grundkenntnisse Erste

Hilfe)

3.3.3 Wirbelbruch

Wirbelbrüche treten auf bei Sturz aus großen Höhen, bei Verkehrsunfällen, Verschüttungen usw.

Kennzeichen: Klagen über Schmerzen im Bereich des gebro-

chenen Wirbels. Es besteht Bewegungsunfähigkeit, evtl. sind auch – bei Mitbeschädigung des Rückenmarks – Lähmungen vorhanden (Quer-

schnittslähmung).

Erste Hilfe: Lage nicht verändern, Transport auf unnachgie-

biger Unterlage nur zur Rettung aus Gefahrenbereich (siehe Grundkenntnisse Erste Hilfe)

Kennzeichen: Sichtbare Schwellung und tastbare Stufenbildung

im Bereich der Bruchstelle

Schmerzen bei Bewegung des Armes

Erste Hilfe: Ruhigstellung durch Armtragetuch (siehe Grund-

kenntnisse Erste Hilfe)

3.3.5. Oberarmbruch

3.3.4 Schlüsselbeinbruch

Kennzeichen: Schwellung im Bereich des Oberarmes, Bewe-

gungsunfähigkeit

Bei stärkerer seitlicher Verschiebung Verkürzung

des Oberarms

Erste Hilfe: Ruhigstellung durch Dreiecktücher und Armtrage-

tuch (siehe Grundkenntnisse Erste Hilfe)

3.3.6 Unterarmbruch

Kennzeichen: Abknickung und möglicherweise Verkürzung,

Bewegungsunfähigkeit, wohl am häufigsten Bruch

der Speiche in Handgelenksnähe

Erste Hilfe: Ruhigstellung (siehe Grundkenntnisse Erste Hilfe)

3.3.7 Oberschenkelbruch

Kennzeichen: Gehunfähigkeit, Verkürzung des Beins bei Seiten-

verschiebung der Knochenenden.

Dabei stärkere Schwellung im Bereich des Ober-

schenkels.

Abnorme Lage des Fußes (Außenrotation des

Fußes, Unstabilität der Beinachse)

Erste Hilfe: Ruhigstellung (siehe Grundkenntnisse Erste Hilfe)

3.3.8. Unterschenkelbruch

Kennzeichen: Gehunfähigkeit

Unterschenkelbrüche sind leichter erkennbar, da das Schienbein direkt unter der Haut liegt und der

Unterschenkelbruch dort tastbar ist.

Erste Hilfe: Ruhigstellung (siehe Grundkenntnisse Erste Hilfe)

3.3.9 Knöchelbruch

Kennzeichen: Starke Schwellung im Bereich des Sprunggelenks

Schmerzen bei Belastung und bei Bewegung im

Sprunggelenk

Erste Hilfe: Ruhigstellung

Ausziehen des Schuhs ist nur angezeigt, wenn er einengt (siehe Grundkenntnisse Erste Hilfe)

3.3.10 Finger- und Zehenbruch

Kennzeichen: Schwellung, anormale Stellung und Gebrauchs-

bzw. Gehunfähigkeit, starker Schmerz

Erste Hilfe: Ruhigstellung durch Hand- bzw. Fußverband

(siehe Grundkenntnisse Erste Hilfe)

3.3.11 Rippenbruch

Kennzeichen: Schmerzen beim Atmen und bei Kompression

Erste Hilfe: Zirkulärer Verband in Höhe der Schmerzhaftigkeit

in Ausatemstellung mit Binden oder Tüchern. Beim Abtransport den Patienten auf die verletzte Seite lagern, damit die gesunde zur Atmung frei bleibt. Wenn Lagerung auf verletzter Seite nicht möglich ist (Schmerzen), Oberkörper hoch lagern

(siehe Grundkenntnisse Erste Hilfe)

3.3.12 Beckenbruch

Ursache meist durch schwere Quetschung, oft gleichzeitig auch innere Verletzungen

Kennzeichen: Geh-, Sitz- und Standunfähigkeit, möglicherweise

bei Mitverletzung der Blase Blutung aus der Harnröhre. Drohender hämorrhagischer Schock

Erste Hilfe:

Flache Lagerung auf unnachgiebiger Unterlage Knie zur Entspannung der Bauchmuskulatur aufstellen und durch Knierollen stützen (siehe Grundkenntnisse Erste Hilfe)

Beim Knochenbruch handelt es sich nicht nur um eine Schädigung der Knochenhartsubstanz. Der Knochenbruch ist eine komplexe Verletzung. Die den Knochen umgebende nervenreiche Knochenhaut ist die Hauptursache der erheblichen Schmerzhaftigkeit beim Knochenbruch. Zerreißungen von Blutgefäßen in der Umgebung des Knochenbruches bewirken Blutung und Schwellung. Quetschung oder Durchtrennung von Nerven können zur Lähmung führen. Quetschung und Zerreißen der Muskulatur führen zu Funktionsbehinderungen, Mitdurchtrennung der Haut führt zum offenen Knochenbruch mit Gefahr der späteren Infektion.

Bei langen Knochen besteht eine größere Gefahr eines Bruches als bei kurzen.

Eine Lagerung muss stets so erfolgen, dass der Bruchbereich unter Zug und Gegenzug steht. Auf keinen Fall darf eine Stauchung erfolgen. Bei der Ruhigstellung eines Bruches müssen stets auch die dem Bruch benachbarten Gelenke ruhiggestellt werden.

Aufgaben der Erste-Hilfe-Leistenden ist neben der **provisorischen Blutstillung** die **keimfreie Abdeckung** der Wunden (beim offenen Knochenbruch die provisorische Festlegung des Bruchs) zur Vermeidung weiterer Schäden und zur Schmerzlinderung, das heißt, um den Verletzten transportfähig zu machen.

3.4 Muskelverletzungen und -schäden

Muskelverletzungen entstehen meist durch indirekte Gewalteinwirkung infolge unkoordinierter Muskelanspannung oder Überanstrengung bei ungenügend aufgewärmter oder ermüdeter Muskulatur.

3.4.1 Verletzungsarten

Muskelzerrung

Bei Überdehnung des Muskels kann es zur Muskelzerrung kommen. Hierbei können kleinste Muskelfasern gerissen sein, was sich im Auftreten eines Blutergusses äußert.

Muskelriss

Hierbei handelt es sich um Faserrisse größeren Ausmaßes, möglicherweise auch Durchriss eines ganzen Muskels. Der Sportler verspürt dabei einen plötzlichen heftigen Schmerz. Es besteht Belastungsunfähigkeit. Meistens ist ein Muskelriss durch die Haut hindurch als eine druckempfindliche Einkerbung zwischen den auseinanderklaffenden Muskelzügen tastbar.

Muskelkrampf

Von einem Muskelkrampf ist meist die Wadenbeinmuskulatur betroffen. Ein Unfallereignis, das als Ursache infrage kommen könnte, wird nicht angegeben. Ursache ist wahrscheinlich ein Sauerstoffmangel bzw. eine Störung im Elektrolythaushalt.

3.4.2 Erste Hilfe bei Muskelverletzungen

Nach einer Muskelverletzung bestehen die Sofortmaßnahmen in **Kälteanwendungen** und **Kompressionsverbänden**. Eine Kälteanwendung kann erfolgen durch **kaltes Wasser**, falls vorhanden können Eiswürfel oder auch Alkohol zugesetzt werden. Kältesprays sollte wegen möglicher Erfrierungsgefahren nicht von medizinischen Laien angewandt werden. Jede sportliche Aktivität ist sofort zu beenden.

Bei Muskelkrämpfen zusätzlich

- vorsichtiges Dehnen der betroffenen Muskulatur bis zur Lösung des Krampfes
- ggf. zu enge Bandagen lösen
- anschließend Eisabreibungen zur Förderung der Tiefendurchblutung
- ausreichend elektrolythaltige Getränke reichen
- bei großen Schmerzen: Ruhigstellen und Hochlagern

3.5 Bewusstsein - Atmung - Kreislauf

Mangel an Sauerstoff führt zum Zusammenbruch der lebenswichtigen Funktionen Bewusstsein, Atmung, Kreislauf. Am empfindlichsten reagiert das Gehirn auf Sauerstoffmangel. Unabhängig von der Ursache dieses Mangels droht immer Bewusstlosigkeit oder Bewusstseinsstörungen.

3.5.1 Traumatische Ursachen (Schädel-Hirn-Trauma = SHT)

Bei einer Commotio kommt es zur Erschütterung von Schädel und Gehirn durch Aufprall, Schlag oder Stoß mit Funktionsstörungen ohne erkennbare Verletzungen.

Bei einer leichten Contusio entstehen Prellherde im Gehirn, bei einer schweren Contusio schwere Gehirnverletzungen, Blutungen in den Hirnbereichen, langanhaltende Funktionsstörungen mit akuter Lebensgefahr.

Eine Fraktur der Schädelknochen birgt die Gefahr der Verletzung einer Schädelarterie oder von Arteriolen unter dem Schädeldach. Die Folge sind massive Blutungen zwischen harter Hirnhaut und Schädelknochen mit lebensgefährlicher Erhöhung des Hirndrucks.

Kennzeichen

- "Beule" als Hämatom der Haut oder der Kopfschwarte, als indirektes Zeichen
- Kopfplatzwunde, "Delle" im Schädeldach (Impressionsfraktur), als indirektes Zeichen
- selten Austritt von Hirnmasse
- Übelkeit und Erbrechen
- Bewusstseinsverlust
- z. T. Bewusstsein erhalten, ansprechbar trotzdem tödlicher Verlauf möglich
- Erinnerungslücken (Amnesie)
- Lähmungen an den Extremitäten
- Pupillendifferenzen
- unregelmäßige Atmung bis Atemstillstand
- Krämpfe

Erste Hilfe

- vorsichtshalber Seitenlage mit erhöhtem Oberkörper, auch bei erhaltenem Bewusstsein
- Notruf

- bei unzureichender Spontanatmung und Atemstillstand – Atemspende
- Helmträgern (Motorrad oder Ski) Helm abnehmen
- Wundversorgung nur bei offenen Wunden ohne jeglichen Druck



3.5.2 Entgleisung des Elektrolythaushaltes

Oft zeigt sich dieses durch eine **Hitzerschöpfung** oder **Hitzeschock** an. Ursachen sind übermäßiges Schwitzen bei nicht ausreichender Flüssigkeitszufuhr, sowie Elektrolytverlust.

Kennzeichen

- Schocksymptome (Erste-Hilfe-Grundwissen)
- schweißnasse, aber relativ warme Haut
- normale Körpertemperatur durch fließenden Übergang zum Hitzschlag
- Gefahr der Bewusstlosigkeit
- Muskelkrämpfe

Erste Hilfe

- weitere Anstrengungen vermeiden
- in den Schatten bringen
- Schockbekämpfung
- bei erhaltenem Bewusstsein Laben lassen (mineralhaltige Getränke wenn möglich)
- bei Bewusstlosigkeit Seitenlage Notruf
- ständige Kontrolle der Vitalfunktionen

3.5.3 Stoffwechselstörungen

Stoffwechselstörungen treten oft in Form von Diabetes mellitus auf. Auch Diabetiker sollen und können Sport treiben. Doch können hier bei z. B. Überanstrengung Probleme mit der Insulineinstellung auftreten. Die Ausprägung eines Diabetischen Komas tritt ausgesprochen selten im Zusammenhang mit Sport auf! Häufiger kommt es zu einem hypoglykämischen Schock.

Kennzeichen

- kalter Schweiß, Zittern, Sehstörungen
- Müdigkeit
- Erregungszustände, Kopfschmerzen
- Heißhunger
- Krämpfe
- hoher Puls
- Bild des Schlaganfalls
- Bewusstseinseintrübung bis Bewusstlosigkeit (Blutzuckerwerte unter 40 mg/dl)

Erste Hilfe

- bei noch ansprechbaren Betroffenen Zufuhr von Kohlehydraten in Form von Zucker, Limonade, Fruchtsaft, später auch Brot oder Zwieback
- bei Unruhe und Verwirrtheit seelische Betreuung Selbstgefährdung verhindern
- bei Bewusstlosen Patienten Notruf Seitenlage

3.5.4 Atmung - Atemstörungen

Traumatische Ursachen von Atemstörungen sind oft Gewalteinwirkungen auf den Brustkorb durch Aufprall oder Schlag. Hierdurch kann es zu Verletzungen des Brustkorbs und direkt oder in Folge zu Verletzungen der inneren Organe kommen. Bei Atemnotstand sollte deshalb immer ein Notruf erfolgen und der Patient bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes mit erhöhtem Oberkörper gelagert werden. Tritt Bewusstlosigkeit ein, Seitenlage – kommt es zu Atemstillstand, Atemspende.

3.5.5 Hyperventilationssyndrom

Hyperventilation bedeutet "erhebliche Steigerung der Atemtätigkeit", das Atemminutenvolumen wird auf das ca. Doppelte erhöht.

Kennzeichen

- tiefes schnelles Atmen
- Erregungszustand, Angst
- Erstickungsgefühl
- Pfötchenstellung der Hände
- Karpfenmund
- Kribbeln in den Extremitäten, besonders in Finger- und Fußspitzen

Erste Hilfe

- Auffordern zum ruhigen, langsamen Atmen
- Rückatmungsversuch in den Jackenärmel oder Plastikbeutel (Achtung – Gefahr von Sauerstoffmangel)

3.5.6 Asthma bronchiale

Bei Asthma bronchiale kommt es zum Spasmus der Bronchialmuskulatur, zur Produktion zähem Schleimes und zu einer Anschwellung der Schleimhäute in den Atemwegen. Zusätzlich werden durch Restluft in der Lunge die Bronchialäste zusammengedrückt.

Kennzeichen

- Unruhe, Angst
- aufrechte Haltung des Oberkörpers, Einsatz der Atemhilfsmuskulatur
- blaugraue, schweißnasse und kalte Haut
- Ausatemphase keuchend, pfeifend und zeitlich verlängert
- schneller Puls
- prall gefüllte Halsvenen

Erste Hilfe

- · Lagerung mit erhöhtem Oberkörper
- Aufstützen der Arme ermöglichen
- beruhigender Zuspruch
- Notruf

3.5.7 Herz-Kreislauf

Mechanische, traumatische Verletzungen, Flüssigkeitsverluste, Vorerkrankungen und akute Erkrankungen können die Leistungsfähigkeit des Herzens dramatisch herabsetzen und damit lebensgefährliche Zustände hervorrufen. Deshalb sollte jeder Trainer oder Sportlehrer fit in der Reanimation sein. Dieses ist Inhalt der Erste-Hilfe-Kurse und soll hier nicht behandelt werden.

Ursachen von Pulsunregelmäßigkeiten können traumatische Ursachen haben, wie z. B. stark blutende Wunden und Volumenmangelschock oder auch nicht traumatische Ursachen, wie z. B. Vorerkrankungen des Herzens oder Herzrhythmusstörungen.

3.5.8 Ohnmacht

Ohnmacht ist eine harmlose, kurzzeitig auftretende Störung des Herz-Kreislauf-Systems. Es handelt sich dabei um eine Regulationsstörung des Kreislaufs.

Kennzeichen

- Schwindel
- Ohrensausen
- herabgesetzte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit
- Blässe
- kaltschweißige Haut
- Hypotonie (systolischer Blutdruckwert um 80 mmHg)
- kurzzeitiger Bewusstseinsverlust

Erste Hilfe

- Schocklagerung
- seelische Betreuung
- Seitenlage bei Bewusstlosigkeit und Notruf

4 Rechtsfragen

Erste Hilfe wird von Jedem erwartet, ganz besonders natürlich erwarten das die Sorgeberechtigten, wenn sie ihr Kind aufgrund gesetzlicher Vorschriften in fremde Obhut geben.

Diesem Grundsatz hat der Gesetzgeber, abgeleitet von Artikel 2 Absatz 2 des Grundgesetzes, in mehrfacher Hinsicht Rechnung getragen:

1. Der Hilfeleistende ist gegenüber dem Verletzten nicht schadenersatzpflichtig, wenn er nach bestem Wissen und Gewissen gehandelt hat.

Nur wenn der Hilfeleistende offensichtlich schuldhaft, d. h. grob fahrlässig oder vorsätzlich, die Verletzung verschlimmert oder den Tod des Verletzten herbeigeführt hat, kann er schadenersatzpflichtig sein.

Vorsatz ist nur dann anzunehmen, wenn das Handeln mit dem Ziel einer Körperverletzung erfolgte.

Erfolgt die Hilfeleistung mit der geforderten Sorgfalt, so fällt auch eine Verschlimmerung oder der Tod des Verletzten nicht unter den Tatbestand der fahrlässigen Körperverletzung oder Tötung. Bei der Beurteilung des Einzelfalles wird die Ausnahmesituation des Notfalles, d. h. akute Gefahr einerseits, die zwingende Notwendigkeit zu handeln und die beschränkten medizinischen Kenntnisse des Hilfeleistenden andererseits berücksichtigt.

Schadenersatz für die Beschädigung fremder Sachen, z. B. eine aufgeschnittene Hose bei Knieverletzung, ist grundsätzlich nicht zu leisten.

Auch für ungewollte Körperverletzungen, z. B. Bruch einer Rippe bei der Herz-Lungen-Wiederbelebung, die bei der Hilfeleistung verursacht werden, gilt das Gleiche.

Die Beurteilung der Pflicht zum Schadenersatz ist unabhängig davon, ob die Hilfeleistung zum Erfolg führte bzw. ob es sich im Nachhinein herausstellte, dass der Schaden möglicherweise zu vermeiden war.

Selbst Ordnungswidrigkeiten, die zur Rettung von Verletzten dringend erforderlich sind, bleiben straflos. Als Beispiele für den rechtfertigenden Notstand kann Nötigung zum Verlassen einer Telefonzelle, aber auch Sachbeschädigung oder Hausfriedensbruch gelten, um ein Notruftelefon zu erreichen. Voraussetzung für die Straflosigkeit ist, dass der Hilfeleistende annimmt, die Ordnungswidrigkeit begehen zu müssen, um in Ermangelung anderer Möglichkeit Leben und Gesundheit eines Verletzten zu retten.

2. Bewusstes und gewolltes Unterlassen oder Verzögern der Hilfeleistung ist strafbar. Grundsätzlich wird von Jedem erwartet, dass er entsprechend seinen Kenntnissen und Fähigkeiten sofort erste Hilfe leistet.

Das gilt nicht bei Unzumutbarkeit. Unzumutbarkeit wird unter erheblicher Eigengefahr, z. B. Nichtschwimmer rettet Ertrinkenden aus tiefem Wasser, unterstellt. Erste Hilfe kann auch dann unzumutbar sein, wenn der Hilfeleistende andere wichtige Pflichten verletzen muss, etwa eine Kindergruppe am Abgrund allein lassen müsste. In beiden Fällen wird aber erwartet, dass unverzüglich anderweitig Hilfe herbeigerufen oder geholt wird.

3. Der Hilfeleistende kann eigene Körper- und Sachschäden geltend machen sowie Aufwendungen aus der Hilfeleistung verlangen. Im Gegenzug zur Verpflichtung zur ersten Hilfe und zur Strafandrohung bei unterlassener Hilfeleistung hat nun der Gesetzgeber den Ausgleich geschaffen, dass einem Hilfeleistenden aus diesen Tätigkeiten keine Nachteile erwachsen sollen. Die Gefahr der Eigenschädigung rechtfertigt also nicht, erste Hilfe zu unterlassen.

Ansprüche auf Schadenersatz sind an den zuständigen gesetzlichen Unfallversicherungsträger zu stellen.

- Gegen erlittene Körperschäden sind Hilfeleistende beitragsfrei in der gesetzlichen Unfallversicherung versichert (siehe auch Abschnitt II).
- Auch für Sachschäden, z. B. Reinigung oder Ersatz blutverschmierter Bekleidung leistet die gesetzliche Unfallversicherung Ersatz.
- Weitere Aufwendungen, z. B. Fahrleistungen mit dem eigenen PKW um einen Verletzten der ärztlichen Behandlung zuzuführen, werden ebenfalls von der gesetzlichen Unfallversicherung übernommen.

Die genannten Ansprüche sind unabhängig von einer versicherten Tätigkeit, z. B. als Lehrer. Sie gelten auch in der Freizeit. Entscheidend ist, ob erste Hilfe geleistet wurde, unabhängig von einem Beschäftigungsverhältnis.

VI Aus der Rechtssprechung

Zeitweiliger Ausschluss vom Sportunterricht

Ein Schüler der 5. Klasse trägt neuerdings Ohrstecker.

Als dies die Sportlehrerin am Ende der Sportstunde bemerkt, fordert sie ihn auf, den Stecker künftig vor dem Sportunterricht zu entfernen. Als der Schüler zur nächsten Sportstunde wiederum mit dem Ohrstecker erscheint und es wegen Infektionsgefahr (Ohrloch frisch gestochen) ablehnte, diesen zu entfernen, schloss ihn die Lehrerin bis auf Weiteres vom Sportunterricht aus.

Ca. 1 Jahr vor dem Vorfall hatte die Fachkonferenz Sport der Schule den einstimmigen Beschluss gefasst, dass grundsätzlich jeglicher Schmuck am Beginn der Sportstunde abzulegen ist. Bei Nichteinhaltung dürfen Schüler nicht am Sportunterricht teilnehmen. Da auch durch Überkleben von Ohrsteckern mit Pflastern die Gefahren nicht vollständig beseitigt werden können, wurde das Überkleben nicht zugelassen.

Alle Schüler sollten zu Beginn des Schuljahres aktenkundig darüber belehrt werden.

Ca. 4 Wochen vor dem Ereignis bekräftigte die Fachkonferenz Sport diesen Beschluss nochmals.

In den Elternversammlungen wurden die Eltern über die Beschlusslage belehrt und darauf hingewiesen, dass Ohrstecker dementsprechend in den Ferien angeschafft werden sollten.

Die Eltern des Schülers versuchten, zunächst durch Vorsprache in der Schule, zu erreichen, dass ihr Kind weiter am Sportunterricht teilnehmen darf. Nachdem das erfolglos blieb, begehrten sie beim Verwaltungsgericht Potsdam eine einstweilige Anordnung, dass ihr Kind während der Heilung des gestochenen Ohrlochs auch mit dem mit Pflaster überklebten Ohrstecker am Sportunterricht teilnehmen darf.

Sie führten dazu an, dass der Ohrstecker 4 Wochen ununterbrochen im Ohr verbleiben muss, damit das Loch nicht wieder zuwächst. Auch bei kurzfristiger Entfernung verzögert sich die Heilung und steigt die Infektionsgefahr. Außerdem führten sie an, dass die zutreffende Verwaltungsvorschrift des Kultusministeriums zwar die Ablegung des Schmucks fordert, aber im Einzelfall die Ausnahme des mit Pflaster überklebten Ohrsteckers ausdrücklich zugelassen ist.

Das Verwaltungsgericht stellte fest, dass ein Eingreifen des Gerichtes nicht dringend geboten ist, um schwerwiegende unerträglich und unzumutbare Nachteile von dem Schüler abzuwenden.

Im Übrigen konnte der Schüler, wenn er unbedingt am Sportunterricht teilnehmen will, den Ohrring entfernen, das Loch zuwachsen lassen und sich das Ohrloch in entsprechend langen Ferien erneut stechen lassen.

> Verwaltungsgericht Potsdam Beschluss v. 15. Mai 1997 – 2 L 532/97

Betriebssport

Mit Beschluss vom 29.05.2000 hatte das Hessische Landessozialgericht (LSG) über folgenden Fall zu entscheiden:

Der Verunfallte erlitt beim Fußballspiel seiner Betriebsmannschaft (Punktspiel im Rahmen einer Hallenrunde des Betriebssportverbandes Hessen e. V. – BSV -) gegen die Betriebsmannschaft eines bei der EUK versicherten Unternehmens eine Verletzung der rechten Schulter mit einer anschließenden Arbeitsunfähigkeit von zwei Monaten.

Der zuständige Unfallversicherungsträger lehnte die Gewährung von Entschädigungsleistungen mit der Begründung ab, dass sich der Unfall bei Teilnahme an dem allgemeinen sportlichen Wettkampfverkehr ereignet habe und es sich nicht um Betriebssport im Sinne der gesetzlichen Unfallversicherung handele.

Gegen den Widerspruchsbescheid legte der Verunfallte Klage vor dem Sozialgericht (SG) ein. Er begründete diese Klage u. a. damit, dass der BSV den Betriebssport als Ausgleich für berufliche Belastungen fördere und die Freude an der sportlichen Betätigung wecke.

Leistungs- und Spitzensport würde nicht angestrebt. Der Wettkampfcharakter stehe im Hintergrund und die Organisation durch den BSV sei nötig, um den Gruppensport Fußball überhaupt ausüben zu können.

Bei Sportarten wie dem Fußballspiel, die an sich schon Wettkampfcharakter haben, sind die Grenzen zwischen dem unfallversicherungsrechtlich geschützten Betriebssport und der nicht versicherten sportlichen Wettkampfbetätigung allerdings eng zu ziehen. Steht bei einem Fußballspiel der Wettkampfcharakter im Vordergrund, entfällt der gesetzliche Unfallversicherungsschutz für bei dem Spiel erlittene Verletzungen.

Das LSG entschied im Berufungsverfahren mit Beschluss vom 29.05.2000, dass im vorliegenden Fall bei der Teilnahme an der Hallenfußballrunde des BSV Hessen e. V. der Wettkampfcharakter im Vordergrund stand und die sportliche Betätigung des daran teilnehmenden Klägers nicht in erster Linie dem Ausgleich für die Belastungen des betrieblichen Alltags dient, da nach Zeugenaussage die Fußballrunde des BSV mit Wettkampfcharakter durchgeführt wurde und den Amateursportwettkämpfen des Deutschen Fußballbundes ähnlich sei. Der BSV stelle keine "unternehmensbezogene Organisation" im Sinne der Rechtssprechung zum Betriebssport dar.

Der Versicherungsschutz konnte in diesem Fall folglich nicht bejaht werden.

(aus EUK Dialog 3/2001)

Zur Verkehrssicherungspflicht bei der Vermietung einer Turnhalle

Dazu hat sich das Oberlandesgericht Nürnberg in seinem unten vermerkten Urteil vom 29.11.2000 wie folgt geäußert:

- 1. Der Eigentümerin und Betreiberin einer Turnhalle obliegt die Verkehrssicherungspflicht für den Zustand der Anlage einschließlich der Einrichtung auch dann, wenn sie die Halle an einen Dritten vermietet und hierbei die Verkehrssicherungspflicht dem Dritten nicht ausdrücklich übertragen hat.
- Daneben hat auch der Mieter (hier: Turnverein als Veranstalter eines Mutter-und-Kind-Turnens) eine eigene Verkehrssicherungspflicht.
- 3. Im Rahmen der Verkehrssicherungspflicht für eine Turnhalle ist auch die sichere Halterung von Turngeräten zu beachten.
- 4. Eine große Turnmatte, die bei Nichtbenutzung hochkant an der Hallenwand aufgestellt wird, muss jedenfalls dann kindersicher befestigt sein, wenn sich auch Kleinkinder in der Halle aufhalten.
- 5. Eine Mattenhalterung durch einen einzigen Gurt mit einem leicht zu öffnenden Steckverschluss in 1,4 m Höhe ist nicht kindersicher.

Oberlandesgericht Nürnberg, Urteil vom 29.11.2000 – 4 U 2917/00 aus Unfallversicherung aktuell 1/2002

Unfallversicherungsschutz bei Schülertransport mit Privat-Pkw

Der Kläger ist Halter eines VW-Busses und Vater eines Sohnes, der zum Unfallzeitpunkt die Grundschule besuchte. Die Ehefrau des Klägers hatte sich bereit erklärt, mit dem Fahrzeug, in Absprache mit der Lehrerin, Schüler im Rahmen einer Schulveranstaltung (Besuch der Eislaufhalle) zu befördern. Auf dem Rückweg war sie wegen der eisglatten Fahrbahn ins Rutschen geraten und gegen eine Fahrbahnbegrenzung geprallt. Die entstandenen Reparaturkosten wurden als Anspruch auf Ersatz eines Sachschadens nach § 765 a RVO o. F. geltend gemacht.

Das LSG Niedersachsen stellte in seinem Urteil fest, dass in der Übernahme des Schülertransports durch einen Elternteil keine Heranziehung zu einer Diensthandlung (der beteiligten Lehrerin) im Sinne des § 539 Abs. 1 Nr. 9 b RVO / § 2 Abs. 1 Nr. 11 a SGB VII zu sehen sei. Aus der Schilderung des Elternabends gehe hervor, dass der Transport der Schüler zur Eishalle auf Grund des eigenen Wunsches der Eltern mit deren Privatfahrzeugen ohne Kostenerstattung durchgeführt werden sollte. Bei diesem Teil der schulischen Veranstaltung sei demnach die Handlungstendenz der beteiligten Eltern, in Ausübung ihres Elternrechts eigenverantwortlich die Beförderung ihrer Kinder und anderer Schüler zu übernehmen, im Vordergrund gestanden.

aus BUK aktuell 2001/3