



# Erste Hilfe bei Sportverletzungen





# Jede\*r ist gefragt - Jede\*r kann helfen!

Niemand wünscht es sich, doch immer wieder kommen Notfälle, Verletzungen und Unfälle im Sport vor. Schnell kannst du als Ersthelfer\*in gefragt sein, eine gute Vorbereitung ist dann von Vorteil! Diese Broschüre hilft dir, Notfallsituationen und kleinere Sportverletzungen gut einschätzen zu können und entsprechend zu handeln.

Das Wichtigste vorab: Versuche immer zu helfen und der betroffenen Person deine Unterstützung anzubieten. Die Fürsorge und Betreuung, das Dasein und das Beruhigen gehören genauso dazu, wie das Absetzen des Notrufs. Bleibe ruhig und handle nach deinen Fähigkeiten, bringe dich dabei selbst nicht in Gefahr!

Als Trainer\*in oder Übungsleiter\*in benötigst du für die Ausstellung der ersten Lizenzausbildung einen Nachweis für die Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs.

**Für alle empfiehlt es sich den Erste-Hilfe-Kurs regelmäßig aufzufrischen.**

In dieser Broschüre werden zunächst die ersten Schritte in einem Ernstfall beschrieben. Wenn jemand bewusstlos wird, die Person nicht mehr atmet oder eine Person sehr stark blutet, entsteht meist Hektik und Unsicherheit. In solchen Situationen ist es das Wichtigste ruhig zu bleiben und anschließend die Schritte einzuleiten, die auf den folgenden Seiten beschrieben werden.

Andere Sportverletzungen, wie Prellungen, Nasenbluten, Umknicken usw. hat meist jeder schon mal selbst erlebt oder bei jemandem mitbekommen. Welche Maßnahmen in den Situationen sinnvoll sind und wie du am besten helfen kannst, wird im Weiteren beschrieben. Am besten ist es, wenn es gar nicht zu einer Verletzung kommt und wir mit Spaß und Freude unserem Sport nachgehen können. Welche präventiven Maßnahmen grundsätzlich sinnvoll sind, erfährst du im letzten Abschnitt dieser Broschüre.

Viel Spaß beim Lesen!

**Dein Schweinehund**

<b>Vorwort</b>	3
<b>Im Ernstfall reagieren</b>	6
<b>Notruf absetzen</b>	7
<b>Die stabile Seitenlage</b>	8
<b>Die Herzdruckmassage</b>	10
<b>Sportverletzungen</b>	14
<b>Was tun bei...</b>	17
... Schürfwunden, Platzwunden, Schnittwunden	17
... Nasenbluten	17
... Kopfverletzungen	18
... Muskelkrämpfen	18
... Schwindel oder Kreislaufproblemen	19
... Asthma-Anfällen	20
... Unterzuckerung	21
<b>Vorbeugen von Unfällen</b>	22
<b>Materialien für die Erste Hilfe</b>	26
<b>Versicherungsrechtliches</b>	27
<b>Impressum</b>	30



## Im Ernstfall reagieren

In einer Notfallsituation sollte möglichst schnell gehandelt werden, um der betroffenen Person zu helfen. Wenn du direkt einschätzen kannst, dass es sich um einen schweren Unfall handelt oder die Person nicht ansprechbar ist, beachte folgende Schritte:

- Achte auf Sicherheit und sichere ggf. das Umfeld ab.
- Rufe „Hilfe“, um auf dich aufmerksam zu machen und andere zur Mithilfe zu motivieren.
- Rette die verletzte Person aus dem Gefahrenbereich.
- Setze den Notruf ab: 112.
- Begib dich zur Person und versuche die Situation näher einzuschätzen.
- Wenn die Person mit dir redet, frag sie, wie du sie am besten unterstützen kannst.
- Prüfe das Bewusstsein und die Atmung, wenn die Person nicht mit dir redet.
- Bei erkanntem Kreislaufstillstand (keine Reaktion auf Ansprache und keine Atmung) muss sofort mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung begonnen werden. Optimaler Weise kannst du einen automatisierten externen Defibrillator (AED) holen lassen.
- Atmet die Person noch, aber reagiert nicht auf Ansprache, lege sie in die stabile Seitenlage.

## Notruf absetzen

Wähle die 112 oder die Notruftaste auf dem Mobiltelefon. Die Rufnummer gilt europaweit und ist kostenlos. Darüber wirst du mit der Rettungsleitstelle verbunden. Beantworte die Fragen der Mitarbeiter\*innen. Du musst dir keine W-Fragen oder Antworten vorab merken. Warte ab, bis das Telefonat von der Rettungsleitstelle beendet wird.

**Übrigens:** Falls das Handy kein Netz hat, wird es bei einem Notruf direkt mit einem anderen Mobilfunk-Netz verbunden.



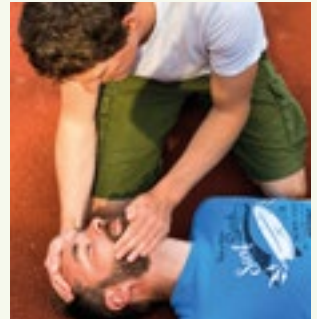
## Die stabile Seitenlage

Bei den Sofortmaßnahmen hast du erkannt, dass die Person normal atmet. Wenn die Person weiterhin bewusstlos ist, bringe sie in die stabile Seitenlage:

- Drehe oder lege die betroffene Person auf festem Untergrund auf den Rücken, wenn sie nicht so vorgefunden wurde. Vermeide ansonsten unnötige Bewegungen. (1)
- Überprüfe die Atemwege: Das Erschlaffen der Zunge oder Erbrochenes kann bei Bewusstlosen unbemerkt zum Erstickten führen. Lege dazu eine Hand auf die Stirn der Person, den anderen Daumen zwischen Kinn und Unterlippe. Bewege die Stirn nach hinten und das Kinn nach oben. Dadurch werden die Atemwege freigelegt. (2)



(1)



(2)



### Lege die Person in die stabile Seitenlage:

- Greife die Hand der Person und lege diese mit dem Handrücken gegen die Wange. Halte die Hand mit deiner Hand fest. (3)
- Greife mit deiner freien Hand knapp oberhalb des Knies an den Oberschenkel, der nicht direkt neben dir liegt. Ziehe das Bein hoch, sodass das Knie gebeugt ist. Der Fuß bleibt auf dem Boden.
- Ziehe den\*die Betroffene\*n am Bein zu dir herüber. Richte das oben liegende Bein so aus, dass der Oberschenkel im rechten Winkel ist. (+)
- Neige den Kopf der Person nach hinten, damit die Atemwege frei bleiben. Die Hand unter der Wange hilft, dass der Hals überstreckt bleibt. (4)



(3)



(4)

Aus gestalterischen Gründen wurde die betroffene Person von der HelferIn weggedreht. Drehe die Person im Notfall immer zu dir!



## Die Herzdruckmassage

Du erkennst, dass die Person keine Atmung zeigt, dann orientiere dich an folgenden Schritten:

- Knie dich in Höhe des Brustkorbs möglichst nahe neben den\*die Betroffene\*n nieder. (1)
- Entkleide den Oberkörper der betroffenen Person.
- Lege den Ballen einer Hand auf die Mitte der Brust und die andere Hand auf deine erste Hand. Halte deine Arme dabei gerade.
- Beuge dich über den Brustkorb, drücke mit gestreckten Armen das Brustbein senkrecht 5-6 cm nach unten. (2)
- Drücke 30x mit einer Frequenz von etwas weniger als 2 pro Sekunde. Druck und Entlastung sollen jeweils gleich lange andauern.

Der Takt folgender Lieder kann den Rhythmus vorgeben:

🔍 „Staying alive“

🔍 „Atemlos durch die Nacht“



### Altersentsprechende Wiederbelebung bei Kindern und Jugendlichen...

Wenn ein bewusstloses Kind **keine normale Atmung** hat, überstrecke den Kopf und beatme zunächst 5x bis der Brustkorb sich hebt und senkt. Entferne nur sichtbare Hindernisse.

Sind weiter keine eindeutigen Lebenszeichen erkennbar, führe **15x die Herzdruckmassage** wie oben nur mit einer Hand durch, gefolgt von **2 Beatmungen** immer im Wechsel. Bei älteren Jugendlichen wie bei Erwachsenen vorgehen.

- **Nach 30 Herzdruckmassagen folgen 2 Beatmungen.**
- Beatmung: Schließe die Nasenflügel der Person und öffne den Mund. Anschließend atmest du normal ein und bläst 1 Sekunde lang gleichmäßig die Luft in den Mund. Schließe danach den Mund wieder. Alternativ kannst du die Luft in die Nase der Person geben. <sup>+</sup>
- Falls du eine Beatmung nicht durchführen kannst, führe die Herzdruckmassage ohne Unterbrechung aus.
- Führe die Wiederbelebung so lange durch, bis der Rettungsdienst eintrifft.
- Wenn ihr zu zweit seid, dann wechselt euch mit der Herzdruckmassage alle 2 Minuten ab.



(1)



(2)



Mit angezogenem Oberkörper kann der AED nicht angebracht werden und man rutscht mit dem Shirt auf und ab, sodass sich der Druckpunkt verändert.



## Einsatz eines automatisierten externen Defibrillators (AED)

Die Herzdruckmassage sollte durch einen AED unterstützt werden. Informiere dich, wo das Gerät in deinem Verein oder der Sporthalle steht, und wie es einzusetzen ist. Je schneller der AED zum Einsatz kommt, desto höher ist die Überlebenschance.

Wenn es bei dem AED die Möglichkeit gibt, Alter/Größe der Person einzustellen, nutze diese. Ansonsten folge den Anweisungen des Gerätes bei der Wiederbelebung, gleichgültig in welchem Alter.

# Sportverletzungen

Zum Beispiel: Umknicken, Bänderrisse, Stauchungen, Prellungen...

## Pause

Sportler\*innen, die sich verletzen, werden zunächst aus dem Sportgeschehen genommen. Die betroffene Person macht eine Pause, damit die Schwere der Verletzung eingeschätzt werden kann.



**Wenn die Person sehr stark blutet, sie sich nicht orientieren kann, das Bewusstsein verliert oder du dir unsicher bist, dann alarmiere den Notruf unter 112.**

Beachte bei kleineren Verletzungen folgende Dinge:

## Kühlen

Kühlpacks können so lange gegeben werden, wie es die Person zur Schmerzlinderung als angenehm empfindet. Eissprays sollen nicht benutzt werden, da Erfrierungsschäden an der Haut entstehen können.

## Lagerung

Die betroffene Person gibt die Lagerung des verletzten Körperteiles vor. Die Schonhaltung wird nur vom medizinischen Fachpersonal verändert. Zur Schmerzlinderung kann die betroffene Extremität hochgelagert werden, wenn es der verletzten Person hilft.



**Was tun bei...**

The background is a solid blue color. There are several thin, white, curved lines that intersect and cross each other across the page, creating a dynamic, abstract pattern. The lines vary in curvature and orientation, some appearing as gentle arcs while others are more sharply curved.



### ... Schürfwunden, Platzwunden, Schnittwunden

Bei einer offenen, dreckigen Wunde besteht die Gefahr einer Tetanusinfektion. Bei jeder Hautverletzung ist im Nachgang der Tetanusimpfstatus zu überprüfen.



#### Platz- und Schnittwunden müssen ggf. genäht werden.

- Reinige die Wunde mit einem Desinfektionsmittel und decke sie mit einem sterilen Verband ab.
- Begleite die verletzte Person in die Notaufnahme oder setze den Notruf ab.

### ... Nasenbluten

- Lasse den Kopf des\*der Verletzten leicht nach vorne beugen.
- Falls möglich soll die Person selbst die Nasenflügel zusammenhalten und leichten Druck ausüben.
- Lege kalte Umschläge oder Kältekompressen in den Nacken der betroffenen Person.
- Die Blutung sollte weniger werden und schließlich zum Stopp kommen. Falls die Blutung sehr stark ist und nicht weniger wird, alarmiere den Notruf.



Coolpacks  
bitte nicht  
direkt auf die  
Haut legen.



## ... Kopfverletzungen



### Bei einer Kopfverletzung ist Vorsicht geboten!

- Kontrolliere regelmäßig, ob die Person das Bewusstsein verliert, erbricht, Schwindelgefühle aufkommen oder sich die Sprache verändert.
- Verändere die Lage der verletzten Person nicht, nur wenn er\*sie es unbedingt möchte. Bringe sie ansonsten in eine angenehme Position mit leicht erhöhtem Oberkörper.
- Alarmiere den Notruf, falls sich der Zustand der verletzten Person nicht bessert oder gar verschlechtert.

## ... Muskelkrämpfen

Wenn jemand einen Muskelkrampf hat, besteht kein Grund zur großen Sorge.

- Beruhige die Person, die Schmerzen werden nach und nach weniger werden.
- Um den Muskelkrampf zu lösen, dehne den Muskel.
- Wenn sich der Krampf gelöst hat, sollte sich die Person noch ausruhen und Wasser trinken.

## ... Schwindel oder Kreislaufproblemen

Manche Menschen neigen zu Kreislaufproblemen während oder nach dem Sport. Flüssigkeitsmangel, hohe körperliche Anstrengungen können dazu führen, dass Personen folgende Symptome zeigen:

### SYMPTOME:



- » Schwarz vor den Augen
- » Abgeschlagenheit
- » Konzentrationsschwierigkeiten
- » Blässe, Kaltschweißigkeit

(1)

Um der Person zu helfen, gehe folgendermaßen vor:

- Reiche Wasser. (1)
- Lege die Beine der Person hoch.
- Ein feuchter Lappen kann auf die Stirn oder Waden gelegt werden.
- Die Person soll in Ruhe aus- und einatmen.



Falls sich der Zustand nicht bessert, alarmiere den Notruf.

### ... Asthma-Anfällen

Asthma ist eine Erkrankung der Atemwege, die zu plötzlich akuten Anfällen von Luftnot infolge einer Verengung der Atemwege führen kann.

#### SYMPTOME:

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| » Atemnot                             | » Unruhe, Angst   |
| » Pfeifende Atemgeräusche             | » Im Verlauf: Blaufärbung der Lippen und der Haut; kalte, schweißige Haut |
| » Person versucht, aufrecht zu sitzen |   |



(1)



(2)

- Beruhige die betroffene Person.
- Die Person sollte langsam und tief durchatmen.
- Die Ausatmung sollte am besten durch die zusammengepressten Lippen (Lippenbremse) passieren. (1)
- Die Person sollte die Arme abstützen, damit die Muskulatur optimal arbeiten kann. Vermeide das Hochnehmen der Arme. (2)
- Sorge für frische Luft.
- Falls Medikamente des/der Sportler\*in da sind, helfe der Person diese entsprechend einzunehmen. Verabreiche eigenständig keine Medikamente!
- Falls ein Asthma-Anfall das erste Mal auftritt, setze den Notruf ab.

### ... **Unterzuckerung**

Personen, die sich sehr anstrengen und wenig gegessen haben, können unterzuckern.

#### SYMPTOME:

- |  |                       |
|--|-----------------------|
| » Schwindel                                    | » Unruhe, Reizbarkeit |
| » Plötzliches Schwitzen<br>(Kaltschweißigkeit) | » Zittern             |
|  | » Heißhunger          |

- Beruhige die Person und gib ihr "schnellen" Zucker in Form von Cola, Traubenzucker oder einer Banane. Falls sich der Zustand nicht bessert, alarmiere den Notruf.





# Vorbeugen von Unfällen

Im besten Falle kommen Verletzungen erst gar nicht vor. Folgende Tipps und Anregungen sollen dabei helfen, die Anzahl der Verletzungen im Sport zu reduzieren.

- Informiere dich über mögliche Erkrankungen und Allergien der Sportler\*innen in deiner Mannschaft.
- Informiere dich über eventuell notwendige Medikamente (z.B. Asthmasprays), diese sollten im Notfall verfügbar sein (und nicht im abgeschlossenen Umkleideschrank liegen).
- Überprüfe dein (sportgerechtes) Equipment und Material vor jedem Training/Wettkampf.
- Bei jeder sportlichen Aktivität: Auf- und Abwärmen! Insbesondere wenn du gerade eine Verletzung hattest, solltest du dich auf die Belastung vorbereiten.



- Achte auf Ausgleichssport bei einseitigen Belastungen.
- Führe regelmäßige sportartspezifische Athletikübungen durch.
- Beachte Regeln, Sicherheitsstandards, Fairplay.
- Verzichte auf Doping und die Einnahme von (nicht notwendigen) Medikamenten (Medikamentenmissbrauch).
- Es empfiehlt sich eine sportärztliche Vorsorgeuntersuchung (einschließlich EKG) für Neu- und Wiedereinsteiger sowie bei allen Personen über 35 Jahren.

## Materialien für die Erste Hilfe

Folgende Materialien sollten in deinem Verein und der Sportstätte zur Verfügung stehen. Informiere dich, wo Erste-Hilfe-Materialien und eventuell ein AED zu finden sind!

- Erste-Hilfe-Kasten nach DIN 13157
- Kältepackungen
- Händedesinfektionsmittel (nicht für Wunden)
- Einmalhandschuhe aus Vinyl oder Nitril
- Splitterpinzette
- Zeckenzange
- Taschenbeatmungsmaske mit Einmalventil



Folgende Materialien gehören **NICHT** in den Erste-Hilfe-Kasten:

- Schmerzmittel und verschreibungspflichtige Medikamente
- Alkoholische Getränke, Aufputschgetränke
- Tourniquets und Abbindevorrichtungen
- Skalpelle und Nahtbestecke
- Spritzen und Kanülen
- Zugsalbe, Pferdesalbe, Sprühpflaster
- Eissprays

Das Telefonieren muss grundsätzlich möglich sein, um bei Bedarf den Notruf aus jeder Situation absetzen zu können! Informiere dich daher als Trainer\*in oder Übungsleiter\*in, ob ein Festnetz-Telefon in der Halle/am Sportplatz etc. zur Verfügung steht und wie es einzusetzen ist oder halte ein Handy in deiner Nähe bereit.

# Versicherungsrechtliches

## Der Sportversicherungsvertrag für Sportvereine in Nordrhein-Westfalen

### Verein

Als Veranstalter von satzungsgemäßen Maßnahmen genießt der Verein die umfangreiche Absicherung des Sportversicherungsvertrages. Insbesondere die Haftpflichtversicherung schützt den Verein vor möglichen Schadenersatzansprüchen so genannter Dritter. Berechtigte Ansprüche werden befriedigt, unberechtigte Forderungen zurückgewiesen.

### Übungsleiter\*innen/Trainer\*innen

Unzweifelhaft nehmen die Übungsleiter\*innen sowie Trainer\*innen eine zentrale Rolle im Vereinsleben ein. Auf Grund ihres Aufgabenbereiches unterliegen sie vielfachen Risiken, die einer umfangreichen Absicherung bedürfen. Sie gehören daher dem versicherten Personenkreis der Sportversicherung an. Dabei spielt es keine Rolle, ob sie Vereinsmitglied sind, Angestellte oder Honorartrainer\*innen des Vereins. Obgleich eine qualifizierte Ausbildung sinnvoll ist, wird auch Versicherungsschutz gewährt, wenn keine Lizenz erworben wurde.

### Mitglieder

Ebenso wie die Übungsleiter\*innen und Trainer\*innen genießen die Mitglieder des Vereins den Versicherungsschutz der Sportversicherung. Die Absicherung wird gewährt, wenn sie an Veranstaltungen des Vereins teilnehmen. Das Wegerisiko ist eingeschlossen.

## Nichtmitglieder

Grundsätzlich sieht der Sportversicherungsvertrag nur Versicherungsschutz für Vereinsmitglieder vor. Von dieser Regel wird nur in Ausnahmefällen abgewichen. Dies ist zum Beispiel dann der Fall, wenn der Verein Helfer\*innen zur Ausrichtung von Veranstaltungen oder Übungsleiter\*innen oder Trainer\*innen einsetzt. Teilnehmer\*innen an sportlichen Maßnahmen, die keine Vereinsmitgliedschaft besitzen, können vom Verein über die Nichtmitglieder-Versicherung versichert werden. Die Absicherung entspricht der des Sportversicherungsvertrages. Der Versicherungsschutz beginnt mit dem Betreten der Sportstätte. Der Rückweg nach Hause ist mitversichert.

## Schadensmeldungen

Schadenfälle sind unverzüglich dem Versicherungsbüro beim Landessportbund NRW e.V. zu melden. Von dort erhältst du auch weitere Informationen und Auskünfte zum Sportversicherungsvertrag und zu sinnvollen Zusatzversicherungen für deinen Verein.

### **Versicherungsbüro beim Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.**

Friedrich-Alfred-Allee 25  
47055 Duisburg  
Tel. 0203 600107-0  
Fax 0211 963 3626

→ [www.arag.de/vereinsversicherung/sportversicherung/nrw/sportversicherung/](http://www.arag.de/vereinsversicherung/sportversicherung/nrw/sportversicherung/)

# Impressum

## Herausgeber

Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.  
Friedrich-Alfred-Allee 25  
47055 Duisburg

Tel. 0203 7381-0  
Fax 0203 7381-616  
E-Mail: [Info@lsb.nrw](mailto:Info@lsb.nrw)  
[www.lsb.nrw](http://www.lsb.nrw)

## Redaktion

Julia Engel  
Annika Rape

## Text/Inhalt

Julia Engel  
Dr. Ulrich Schneider  
Hanno Thomas

## Fotos

[bilddatenbank.lsb.nrw](http://bilddatenbank.lsb.nrw)  
Andrea Bowinkelmann

## Gestaltung

Entwurfswerk GMBH, Düsseldorf

## Duisburg, April 2023

Nachdruck – auch auszugsweise –  
nur mit Genehmigung des Herausgebers



## Landessportbund Nordrhein-Westfalen e. V.

Friedrich-Alfred-Allee 25  
47055 Duisburg

Tel. 0203 7381-0

Fax 0203 7381-616

E-Mail: [Info@lsb.nrw](mailto:Info@lsb.nrw)

[www.lsb.nrw](http://www.lsb.nrw)

