

# Verletzungsprävention und Sportverletzungen



esa-Leiterinnen und -Leiter sollen die Grundlagen der Verletzungs- und Unfallprävention kennen. Sie wissen zudem, welche Erste-Hilfe-Massnahmen sie auf Basis ihrer Kompetenzen einleiten, wenn es trotz sorgfältiger Planung, umsichtigen Entscheiden und verantwortungsvollem Handeln während der esa-Aktivität zu einer Verletzung kommt. esa-Leitende informieren sich, ob in ihrer Fachdisziplin für das Leiten einer esa-Aktivität ein Erste-Hilfe- oder BLS-AED-Kurs nötig ist.

## Verletzungsprävention heisst

### Gruppe sicher und effizient begleiten – die Voraussetzung für eine möglichst sichere Aktivität

**Gute Planung** sowie vorausschauendes Denken und aufmerksames Beobachten während der Aktivität sind zentral, um **Gefahren** zu **erkennen und realistisch einzuschätzen**. Was sind Risikofaktoren? Zeigt die Beurteilung, dass sich schwere Unfälle mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit ereignen, sind **gezielte Massnahmen** zu **treffen**, um das Restrisiko zu minimieren. In jedem Fall helfen **klare Regeln**, Sport- und Bewegungsaktivitäten sicher und effizient durchzuführen. Diese müssen den Teilnehmenden einfach und deutlich kommuniziert werden.

### Allgemeine körperliche Fitness

Sportliches Training, welches Ausdauer, Kraft, Mobilität/Stabilität und Geschicklichkeit verbessert, erhöht die Belastbarkeit des Körpers und senkt dadurch das Verletzungsrisiko: Eine gute Grundausdauer verhindert frühzeitige Ermüdung. Kräftige Muskulatur stabilisiert die Gelenke und verzeiht mehr Unaufmerksamkeiten während der Aktivität.

### Ausrüstung

Sie ist intakt, der Fachdisziplin und Witterung angepasst und wird korrekt eingesetzt. Je nach Fachdisziplin wird die persönliche Schutzausrüstung immer getragen. Eine der Fachdisziplin angepasste Bekleidung und Ausrüstung reduziert die Belastung auf den Körper deutlich.

### Fokussieren und Aktivieren

Körper und Geist auf die anstehende Aktivität vorbereiten. Die Gelenke mobilisieren und das neuromuskuläre System aktivieren. Das kann mit mentaler Einstimmung, spielerischen Geschicklichkeitsformen, dynamischen Mobilisations- und Stabilisationsübungen geschehen sowie mit Kräftigungsübungen für die Muskelgruppen, die in der bevorstehenden Aktivität besonders beansprucht werden.

### Angepasste Belastung

Mit attraktiven, zielgerichteten Aufgaben, die der individuellen Belastbarkeit der Teilnehmenden entsprechen, können Trainingsumfang und Trainingsintensität kontinuierlich gesteigert werden. Übungen und Aufgaben stets variieren und auf eine korrekte Bewegungsausführung achten.

→ Verletzungsprävention



→ Gruppe sicher und effizient begleiten

«Orientiere dich, falls vorhanden, am Merkblatt zur Unfallprävention deiner Sportart, um Unfälle weit möglichst zu minimieren.»

→ Merkblätter Unfallprävention



«Während der gesamten Aktivität trägst du die Verantwortung für deine Gruppe. Reagiere bei Unvorhergesehenem schnell, nachvollziehbar und angepasst.»



→ Sicherheit bei esa



# Erstversorgung bei Sportverletzungen

## Die Taschenapotheke – allzeit griffbereit und mit dem Wichtigsten gefüllt

Ein kleiner Schnitt oder eine Schürfung passieren schnell... Solche Situationen lassen sich mit einer griffbereiten Taschenapotheke rasch beheben:

- Kleine Schere
- Pflaster in verschiedenen Grössen
- Elastische Binde
- Pinzette
- Rettungsdecke
- Sicherheitsnadeln
- Desinfektionsmittel (s. Hinweis zu Abgabe von Medikamenten)

Die umfassendere Notfallapotheke steht in der Sportanlage bzw. im Lagerhaus/in der Unterkunft bereit. Alle Leitenden wissen, wo sie im Notfall zu finden ist und welche Inhalte drin sind.

## Abgabe von Medikamenten

Für die Auswahl der passenden Medikamente in der Notfall- und Taschenapotheke (inkl. Desinfektionsmittel) wird empfohlen, eine Gesundheitsfachkraft beizuziehen (z. B. in Apotheke).

→ [Notfallapotheke](#)



«Sei dir bewusst, dass viele Menschen Hemmschwellen überwinden müssen, um tatsächlich Erste Hilfe zu leisten – du auch?»



→ Lebensrettende  
Sofortmassnahmen  
(BLS-AED)



→ Wann welche Lagerung?

→ Druckverband anbringen



«Versuche, gewisse Aufgaben zu delegieren.  
Du musst nicht alles alleine machen!»



→ Notfallzettel zum Abgeben



## Verhalten bei Notfällen

### 1 Unfallstelle sichern

Schauen – Denken – Handeln

### 2 Erste Hilfe leisten

- Zustand der verletzten Person erfassen (ansprechen, Atmung überprüfen)
- Lebensrettende Sofortmassnahmen (Reanimation, AED)
- Lagern (aufrecht; flach; stabile Seitenlage)
- Wundversorgung (reinigen, steril abdecken, Druckverband)
- Kälte-/Wärmeschutz

### 3 Alarmierung sicherstellen

112; z. B. über Erste-Hilfe-App; falls keine Zufahrt möglich  
→ REGA App/1414

Falls möglich bereits während den Schritten in Punkt **2** alarmieren

### 4 Verletzte Person stets überwachen

### 5 Information sicherstellen

- Angehörige informieren
- Vereinsleitung und/oder weitere relevante Personen aus der Organisation informieren

«Dein Selbstschutz steht über allem! Kannst du nicht helfen, alarmieren geht allemal!»



«Leiste Erste Hilfe nach bestem Wissen und Gewissen. Nur Nichts machen ist falsch!»



→ [Details zu den Wunden](#)



→ [Elastische Binde anbringen](#)

→ [Unterzuckerung](#)



→ [Sonnenstich/Hitzschlag](#)

→ [Rückenverletzung](#)



→ [Blasen](#)

→ [Muskelkrampf](#)



→ [Nasenbluten](#)



→ [Ohnmacht/Kollaps](#)



## Erste Hilfe leisten

Hier sind die häufigsten Sportverletzungen und die wichtigsten Hinweise für die einzuleitenden Sofortmassnahmen aufgelistet. Insbesondere bei schwerwiegenderen Verletzungen müssen esa-Leitende möglichst rasch professionelle Hilfe anfordern.

### Schürfung, Blutung, Schnittwunde

- Person hinsetzen/liegen lassen
- Wunde reinigen und desinfizieren
- Steril verbinden/abdecken
- Bei starker Blutung einen Druckverband anbringen
- Bei tiefer Wunde sofort einen Arzt aufsuchen (nähen)

### Verstauchung, Bänderriss, Muskelzerrung

- Schmerz, Schwellung, Bluterguss, Bewegungseinschränkung
- **P**ause einlegen. Wiederaufnahme nach ärztlicher Absprache.
- **E**iswürfel oder Cold Pack verpackt in ein Stofftuch auf die betroffene Körperstelle legen und kühlen. Ein kaltes, nasses Tuch eignet sich ebenfalls.
- **C**ompression erzeugen, um Schwellung zu mindern. Dafür elastische Binde zur Stabilisation an der betroffenen Körperstelle anbringen.
- **H**ochlagern der betroffenen Körperstelle, ruhigstellen.
- Bei Verdacht auf Bänderriss den Arzt aufsuchen. Bei anderen Verletzungen den Patienten in ärztliche Kontrolle bringen, wenn die Beschwerden nach ein bis zwei Tagen nicht nachlassen.

### Knochenbruch

- Schmerz, Bewegungs- und Belastungseinschränkung, teilweise äusserlich sichtbar
- Ruhigstellen (fixieren/schienen inkl. benachbarte Gelenke)
- Offene Wunde steril abdecken
- In ärztliche Behandlung begeben

Quellen:

Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg. 2009). *J+S-Broschüre Sportverletzungen*. Magglingen.

Fachgespräche (2020) mit der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen, EHSM; mit dem Schweizerischen Samariterbund SSB; mit der Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU).