

# JUNIOREN- CHARTA



VERSION MAI 2020



Der Einfachheit halber wird in diesem Konzept für die Begriffe Spieler, Junioren, Juniorentrainer, Betreuer sowie Trainer ausschliesslich die männliche Schreibweise verwendet. Die Begriffe gelten natürlich auch für die weibliche Form.

## Philosophie FC Grosswangen-Ettiswil

Junioren (Knaben und Mädchen) des FC Grosswangen-Ettiswil erhalten die Möglichkeit das Fussballspielen zu lernen und werden ihren Fähigkeiten und Fertigkeiten entsprechend gefördert.

Nebst der sportlichen Aus- und Weiterbildung gilt ein Schwerpunkt der Einhaltung von Anstand, Fairness, Disziplin und Respekt gegenüber Mitspielern, Gegenspielern, Trainern, Betreuern, Spielleitern, Zuschauern, Sponsoren, der Vereinsleitung sowie allen Mitgliedern und Helfern des Vereins.

In erster Linie soll ein Junior innerhalb seines Teams Spass beim Fussballspielen erleben dürfen. Um dieser Anforderung gerecht zu werden, wird der Junioren-Fussball leistungsgerecht betrieben. Jeder Junior kommt seinem Talent, Willen und Trainingsfleiss entsprechend zum Einsatz. Das Talent des einzelnen Juniors soll durch qualitativ hochstehende Trainings, natürlichen Konkurrenzkampf mit anderen talentierten Junioren, gute Betreuung und gute Trainingsbedingungen gefördert werden.

## Grundlagen für ein erfolgreiches Miteinander von Junior, Trainer, Eltern und Verein

Der gesamte Junioren-Fussball basiert auf grossem, unermüdlichen und ehrenamtlichen Einsatz von vielen Menschen, die sich für ihr grosses Hobby engagieren. Deshalb ist es zwingend notwendig, einander gegenseitig Respekt und Wertschätzung entgegenzubringen. Nur so gelingt es uns, für alle Funktionen genügend motivierte und engagierte Menschen zu finden. Alle werden gleichbehandelt.

### 1 Gleichbehandlung für alle

Nationalität, Alter, Geschlecht, sexuelle Orientierung, soziale Herkunft, religiöse und politische Ausrichtung führen nicht zu Benachteiligungen.

### 2 Integration

Der Verein ist offen und bestrebt, Jugendliche mit Migrationshintergrund in den Verein zu integrieren. Die Kommunikation und der Informationsaustausch wird in solchen Situationen auf die zu integrierende Person angepasst.

### 3 Sport und soziales Umfeld im Einklang

Die Anforderungen in Training und Wettkampf sind mit Ausbildung, Beruf und Familie zu vereinbaren.

### 4 Förderung der Selbst- und Mitverantwortung

Sportlerinnen und Sportler werden an Entscheidungen, die sie betreffen, beteiligt.

### 5 Respektvolle Förderung statt Überforderung

Die Massnahmen zur Erreichung der sportlichen Ziele verletzen weder die physische noch die psychische Integrität der Sportler.

### 6 Erziehung zu Fairness und Umweltverantwortung

Das Verhalten untereinander und gegenüber der Natur ist von Respekt geprägt.

### 7 Gegen Gewalt, Ausbeutung und sexuelle Übergriffe

Prävention erfolgt ohne falsche Tabus: Wachsam sein, sensibilisieren und konsequent eingreifen.

### 8 Gegen Doping und Suchtmittel

Nachhaltig aufklären und im Falle des Konsums sofort einschreiten.



## Erwartungen / Verantwortlichkeiten

Damit diese Philosophie umgesetzt werden kann, haben alle beteiligten Parteien (Trainer, Spieler, Eltern, Funktionäre usw.) Rechte und Pflichten, welche zum Wohle der Gemeinschaft beachtet werden müssen. Damit alle Beteiligten wissen, welche Erwartungen an Sie gerichtet sind, sind die wichtigsten hier zusammengefasst.

<b>Trainer</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Selbstständigkeit</li><li>• Disziplin und Pünktlichkeit</li><li>• Vorbild sein in allen Belangen</li><li>• Gegenseitige Hilfe</li><li>• Durchsetzungsvermögen</li><li>• Teamarbeit, den Gesamtverein loyal im Auge haben</li><li>• Initiative zeigen, Aus- und Weiterbildung forcieren</li><li>• Mit Freude und Begeisterung die Teams führen</li><li>• Kommunikation mit Eltern</li><li>• Sorge tragen zu fremden Gegenständen und Ordnung halten in der Kabine und im Juniorenbus</li></ul>
<b>Spieler</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Leistungsbereitschaft</li><li>• Lernwille</li><li>• Durchhaltevermögen, Geduld, Ausdauer</li><li>• Regelmässiges Mitmachen bei Training und Spiel</li><li>• Frühzeitiges Abmelden bei Absenzen</li><li>• Motivation</li><li>• Ehrlichkeit</li><li>• Kameradschaftlichkeit, Teamgeist</li><li>• Sportlicher Lebenswandel (der Genuss von Suchtmitteln wie Nikotin, Alkohol, Drogen, usw., ist während Training und Spielbetrieb untersagt. Die Einnahme von leistungsfördernden Substanzen (Doping), ist generell verboten)</li><li>• Disziplin, anständiges Benehmen, Selbstdisziplin</li><li>• Vollständige Ausrüstung</li><li>• Sportliches, faires und respektvolles Verhalten (gegenüber Mitspielern, Gegenspielern, Trainern, Spielleitern, Zuschauern und allen Personen aus dem Fussball-Umfeld)</li><li>• Sorge tragen zu fremden Gegenständen (inkl. Vereinsmaterial!) Ordnung halten in der Kabine und im Juniorenbus</li><li>• korrektes Verhalten, auch bei Niederlagen</li><li>• Mithilfe bei Vereinsanlässen</li><li>• Körperhygiene (duschen nach jedem Training und Spiel)</li></ul>
<b>Eltern</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Unterstützung des Juniors und seiner Ziele</li><li>• Konstruktive Kritik an eigenem Junior und Trainer</li><li>• Mitmachen bei Autofahrdienste</li><li>• Kommunikation mit Betreuerstab</li><li>• Gelegentliche Trainings- und Spielbesuche</li></ul>



## Konsequenzen / Sanktionen bei Nichteinhaltung

Damit Rechte und Pflichten auch eingefordert und umgesetzt werden können, sind auch Sanktionen festgehalten worden, welche bei Nichtbeachtung der vereinbarten Punkte zum Tragen kommen.

Trainer
<p><b>Unkorrektes Verhalten wie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ grobe Entgleisungen oder die Anwendung physischer Gewalt gegen Spieler, Gegenspieler, Schiedsrichter, Zuschauer oder andere Personen aus dem Fussball-Umfeld</li><li>➤ absichtliches Beschädigen oder Entwenden von Vereinsmaterial</li><li>➤ wenn Trainer / Betreuer alkoholisiert oder unter Drogen am Training oder Spielbetrieb teilnehmen oder durch übermässigen Alkohol- oder anderen Drogenkonsum in der Freizeit Leistungsschwächen aufzeigen werden mit <b>Arbeitseinsätzen, Geldbussen, Spielsperren oder mit dem Ausschluss aus dem Verein geahndet.</b></li></ul> <p><b>Unentschuldigtes Fernbleiben:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ der Trainer / Betreuer wird ermahnt und im Wiederholungsfall vom Amt enthoben.</li></ul> <p><b>Verwarnungen</b></p> <p>Vergehen wegen Tätlichkeit, Unsportlichkeit, Beleidigung, usw.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ je nach Vergehen wird der Trainer clubintern verwarnt oder suspendiert.</li><li>➤ für allfällige Kosten hat der fehlbare Trainer / Betreuer aufzukommen!</li><li>➤ Im Wiederholungsfall kann der Trainer vom Verein ausgeschlossen werden.</li></ul>

Spieler
<p><b>Unkorrektes Verhalten, wie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ grobe Entgleisungen oder die Anwendung physischer Gewalt gegen Mitspieler, Gegenspieler, Schiedsrichter, Zuschauer oder andere Personen aus dem Fussball-Umfeld</li><li>➤ absichtliches Beschädigen oder Entwenden von Vereinsmaterial</li><li>➤ wenn Junioren alkoholisiert oder unter Drogen am Training oder Spielbetrieb teilnehmen oder durch übermässigen Alkohol- oder anderen Drogenkonsum in der Freizeit Leistungsschwächen aufzeigen werden mit <b>Arbeitseinsätzen, Spielsperren oder mit dem Ausschluss aus dem Verein geahndet. Die entstandenen Aufwände werden dem Spieler in Rechnung gestellt.</b></li></ul> <p><b>Unentschuldigtes Fernbleiben:</b></p> <p>der Spieler wird ermahnt und im Wiederholungsfall mit Spielsperren bestraft.</p> <p><b>Gelbe Karten</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Vergehen wegen Foul, wiederholten Fouls, taktischen Fouls werden nicht geahndet</li><li>➤ <b>Bei einer Verwarnung wegen reklamieren werden die Kosten dem fehlbaren Spieler in Rechnung gestellt.</b></li></ul> <p><b>Rote Karten</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Vergehen wegen Tätlichkeit, Unsportlichkeit, Beleidigung, usw. je nach Vergehen wird der Spieler clubintern verwarnt, gebüsst oder suspendiert.</li><li>➤ <b>für allfällige Kosten hat der fehlbare Spieler aufzukommen!</b></li><li>➤ Im Wiederholungsfall kann der Spieler vom Verein ausgeschlossen werden.</li></ul>

Eltern
<p><b>Unkorrektes Verhalten, wie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ grobe Entgleisungen oder die Anwendung physischer Gewalt gegen Spieler, Trainer, Schiedsrichter, Zuschauer oder andere Personen aus dem Fussball-Umfeld</li><li>➤ absichtliches Beschädigen oder Entwenden von Vereinsmaterial werden mit <b>Wegweisung vom Spielfeldrand geahndet. Im Wiederholungsfall kann der Junior (!) mit Spielsperren oder mit dem Ausschluss aus dem Verein bestraft werden!</b></li></ul>



# Allgemeine Infos Spielbetrieb

## Wissenswertes für Trainer und Funktionäre

### Kabinen

- 1 und 2 sind die Heimkabinen, 3 und 4 Gastkabinen
- Kabine 5 ist für Frauen und Mädchen reserviert
- Kabine gereinigt verlassen (eigene, Gegner, SR, evtl. Mädchenkabine)
- Fussballschuhe immer draussen ausziehen und reinigen. (nicht in der Dusche)

### Dress

- Immer zählen (Verlustkontrolle)
- Knöpfe bei Hosen öffnen
- Leibchen verkehrt zum Waschen

### Materialräume (Neues und Altes Clubhaus)

- Ordentlich verlassen, wenn nötig mit Besen reinigen. Überwürfe zwischendurch waschen)
- Trainingsmaterial, Eckfahnen, Wasserkessel etc. an seinen Ort deponieren.
- Bälle nach jeder Einheit zählen
- Bälle nur durch Trainer aufpumpen, damit Nadel bei Pressluft nicht kaputtgeht
- Winterpause: bei Bällen Luft raus und in der Kabine 5 einlagern

### Fussballfelder

- Nach dem Match bei der Ersatzbank aufräumen (auch beim Gegner), allg. Ordnung,
- Fernbedienung Match Uhr und Teekessel retour ins Clubhaus bringen.
- Tore je nach Platz nach hinten schieben (neues Feld) oder Netz hochhängen (altes Feld) wenn kein Match mehr ist.
- Tore 2x5 m beim Aufstellen verankern. Nach dem Spiel wieder an den Abstellplatz bringen.

### Vereinstrainingsanzug

- Nicht zum Trainieren tragen. (auf sorgfältigen Umgang hinweisen)

### FC Bus

- Benützung gemäss Einteilung
- DIESEL, wenn halb leer nachtanken (Tankkarte unter Sonnenblende, Code vorne bei Benutzerbuch)
- Junioren auf Sorgfaltspflicht im Bus hinweisen Esswaren, Nackenstützen)
- Eintrag in Benutzerbuch (Wer, Wohin, Wann, km Stand)
- Bus besenrein verlassen
- Immer Kontrolle, ob alle Türen abgeschlossen sind

### Korrespondenz

- Anschlag bei Clubhaus, Mannschaftskästchen im Materialraum Gutmoos, E-Mails
- Homepage FCG, Homepage IFV, Juko Sitzungen

### SR Spesen

- Kinderfussball keine, C bis A Jun gegen Quittung im Clubhaus oder per Meldeformular beim Kassier einlösen

### Schlüssel

- Verwaltung durch Materialwart
- 1x Passschlüssel für den Kabineneingang und die Materialräume Gutmoos, 1x Türe Kalofenhalle, 1x Schrank Kalofenhalle,

### Sanitätskoffer

- Im Sanitätsraum vom neuen Clubhaus
- Im Materialraum hinten vom alten Clubhaus
- Im Clublokal

### Pikett Telefon

- Auskunft bei zweifelhafter Witterung... (Tel Nr. gemäss Vereinsaufgebot)



## Kinderschutz

Kinder und Jugendliche sollen nicht nur sportlich Fortschritte machen, sondern auch in ihrem sozialen Verhalten. Dabei ist es wichtig, dass sie im Club vor Gewalt und Misshandlung geschützt sind.

### Mögliche negative Erlebnisse

#### Durch andere Kinder und Jugendliche:

- Mobbing im Team: z.B. von schwächeren Spielern, Neulingen
- rassistische Diskriminierung: z.B. dunkelhäutiger Spieler, oft auch durch ethnische Gruppen
- körperliche Gewalt: Prügeleien, Attacken auf dem Spielfeld
- sexuelle Gewalt: Erniedrigende Kommentare unter der Dusche, Zwang zum Mitmachen bei sexuellen Aktivitäten

#### Durch Trainer und andere Betreuungspersonen:

- körperliche Fehlhandlungen: zu hartes Training, Missachtung von Verletzungsgefahr
- emotionale Fehlhandlungen: vernichtende Kritik, Nicht-Anerkennen von Fortschritten
- Vernachlässigung: der Witterung nicht angepasste Kleidung, Verweigerung notwendiger medizinischer Hilfe
- Tolerieren von / Animieren zu Alkohol-, Nikotin- oder Drogenkonsum oder Doping
- Sexuelle Übergriffe: Berührungen an intimen Körperstellen, Begaffen von Kindern und Jugendlichen unter der Dusche, sexistische Sprüche und Witze etc.

### Haltungen zur Vermeidung negativer Erlebnisse

#### Vor dem Siegen-Wollen sind die folgenden Werte zu beachten:

- Teamgeist: Wir machen einander nicht schlecht - auch dann nicht, wenn wir enttäuscht sind.
- Einsatz: Alle geben ihr Bestes – und vertrauen darauf, dass auch die andern das tun.
- Fehler: sind erlaubt, wir wollen daraus lernen – und wir akzeptieren, dass es seine Zeit braucht.
- Beachten von Fortschritten: Nicht alle sind gleich gut, aber alle sollen besser werden.
- Fairplay: Sport ist Kampf unter vollem Einsatz unter Einhaltung der vorgegebenen Regeln und immer mit Respekt vor der Persönlichkeit der Mitspieler, Gegner und Schiedsrichter.

Trainer und Betreuer sind verantwortlich für die Beachtung dieser Werte. Sie setzen sie im Team durch. Sie sprechen auch Eltern darauf an, wenn dieses Spiel und Verhalten von Spieler destruktiv kritisieren. Das kann sofort geschehen, doch manchmal ist es sinnvoller zu warten, bis die grösste Wut vergangen ist.

Für die Trainer selber sind im «Ehrenkodex: 15 Siege» des SFV diese und weitere Werte festgehalten. Der Ehrenkodex ist eine verbindliche Grundlage für alle Tätigkeiten mit Kindern und Jugendlichen.

Innerhalb des Clubs ist Einigkeit in diesen Fragen wichtig. Sie werden deshalb periodisch besprochen. Ebenso soll das Vorgehen geregelt werden, wenn einzelne Verantwortliche sich nicht gemäss diesen Regeln verhalten.



## Konkrete Massnahmen zum Kinderschutz

Die folgende Liste ist als Anregung gedacht und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit:

- Wenn im Team eine miese Stimmung herrscht, muss das vor allem Anderen bearbeitet werden, indem man darüber spricht und die Werte/Haltungen wieder klärt. Bei Krisen kann/soll ein weiterer Funktionär beigezogen werden.
- Dasselbe gilt, wenn es einem einzelnen Spieler schlecht geht. Oft zeigt sich das in störendem Verhalten, das zwar gestoppt werden muss, das aber auch als Hinweis auf eine Missstimmung ernst genommen werden soll. In solchen Situationen ist das Gespräch mit dem Spieler aktiv zu suchen. Zeigen sich dabei grosse Probleme, müssen weitere Hilfstellen (Jugendberatung, Tel 147) beigezogen werden.
- Im Verein wird eine Kontaktperson bekannt gegeben (Martin Alessandri, siehe nächstes Kapitel). Kinder oder Jugendliche können hier ihre Sorgen und Nöte zur Sprache bringen.
- Arbeiten am guten Klima im Team: Gesellige Aktivitäten, gemeinsam etwas unternehmen abseits vom Fussballplatz. Gute gemeinsame Erlebnisse können beispielsweise rassistischen Tendenzen vorbeugen.
- Besprechen der aufgeführten Werte und Gesprächsrunden einbauen: Sind wir auf dem richtigen Weg diese Werte zu beachten? – Gerade in guten Zeiten ist dies wichtig!
- Einbezug der Eltern durch Erklärung der Werte.
- Nachfragen beim Austritt eines Kindes: war alles ok? Gab es „ungute“ Erfahrungen, die noch zu Konsequenzen führen müssen?

## Spezialfall sexuelle Übergriffe

Die sexuellen Übergriffe sind speziell, weil

- sie sich oft im Verborgenen abspielen
- die Öffentlichkeit derzeit schon bei Kleinigkeiten stark reagiert und keinerlei Toleranzen zeigt
- deshalb viele Trainer verunsichert sind: Was darf ich denn noch? Die Angst vor Beschuldigungen ist grösser, als die effektive Gefahr beschuldigt zu werden
- es Täter gibt, die gezielt und geplant Situationen suchen, in denen sie Übergriffe machen können. Sie sind mit den normalen Mitteln – Ansprechen des Problems – oft nicht zu stoppen.

## Mittel gegen sexuelle Übergriffe

- **Regeln im Club:** Heikle Situationen werden periodisch besprochen, eine gemeinsame Politik in diesen Fragen wird beschlossen resp. bekräftigt, das Vorgehen bei einem Verdacht wird geklärt. Dabei soll bewusst eine Normalität gewahrt werden: Gute Körperkontakte sollen weiterhin gestattet sein, ebenso auch intensivere Betreuungsbeziehungen.
- **Schutz der Intimsphäre:** Die Intimsphäre der Kinder und Jugendlichen wird so gut wie möglich geschützt. Duschen werden nur im Notfall betreten. Garderobenaufenthalte sind auf das Notwendigste zu beschränken, allenfalls mit zusätzlichen Betreuungspersonen abzusichern. Kinder mit Schamgefühlen werden respektiert (Badehosen-Erlaubnis) und dieser Respekt ist bei anderen Kindern durchzusetzen.
- **Trainer sind, wenn immer möglich zu zweit aktiv.**
- **Transparenz gegenüber Eltern:** Die Clubregeln werden den Eltern bekannt gegeben, ebenso eine Kontaktperson, an die sich die Eltern oder Kinder wenden können bei ungunstigen Erfahrungen oder Beobachtungen.
- **Rückfragen:** Bei neuen Trainern wird systematisch am Herkunftsort oder bei den letzten Vereinen nachgefragt, ob die Beziehungen zu den Kindern und die Arbeit in Ordnung waren.
- **Fachstellen bei Verdacht:** Wenn konkrete Vorwürfe oder Verdächtigungen vorliegen, soll die JUKO informiert bzw. kontaktiert werden.
- Thema in clubinternen **Weiterbildungen** behandeln.



## Anlaufstelle Konfliktmanagement und Prävention

Dem FC Grosswangen-Ettiswil ist der Schutz seiner Mitglieder ein wichtiges Anliegen. Darum haben wir eine entsprechende Anlaufstelle für Konfliktmanagement und Prävention eingerichtet. Nebst den vorbeugenden Massnahmen möchten wir unseren Mitgliedern, deren Eltern und den Funktionären auch einfach und unkompliziert aufzeigen, wie und wo sie sich melden können, wenn doch mal was passiert und sie Hilfe brauchen. Hauptverantwortlicher Prävention und Konfliktmanagement: Martin Alessandri, Badhus 5a, 6022 Grosswangen, [martin.alessandri@bluewin.ch](mailto:martin.alessandri@bluewin.ch) oder 079 668 04 32.

## Schutz gegen Tabak und Alkohol

### COOL & CLEAN

„cool and clean“ ist das Präventionsprogramm von Swiss Olympic. „cool and clean“ steht für erfolgreichen, fairen und sauberen Sport. Es unterstützt leitende Personen darin, die Lebenskompetenzen der Jugendlichen zu fördern, gefährliche Entwicklungen frühzeitig zu erkennen und richtig zu reagieren.

#### Die „cool and clean“-Commitments

Das Programm baut auf sechs Commitments auf, zu denen sich die Leitenden zusammen mit den Jugendlichen bekennen:

- Ich will meine Ziele erreichen! (Jugendsport)
- Ich will an die Spitze! (Nachwuchsleistungssport)
- Ich verhalte mich fair!
- Ich leiste ohne Doping!
- Ich verzichte auf Tabak!
- Ich verzichte auf Alkohol! (U16)
- Wenn ich Alkohol trinke, dann ohne mir und anderen zu schaden! (16+)

„cool and clean“ unterstützt darüber hinaus Sportveranstalter und Sportanlagenbetreiber bei der Umsetzung von Jugendschutzmassnahmen und Massnahmen zum Schutz vor Passivrauchen.

## Literaturverzeichnis

- KINDER- UND JUGENDSCHUTZ IM FUSSBALL  
Klaus Käppeli - Broschüre SFV
- EHRENKODEX: 15 SIEGE  
Selbstverpflichtung für Trainer von Sportvereinen SFV

## Links

- Kinderschutz [www.zss.ch/versa/verein](http://www.zss.ch/versa/verein)
- Kinderfussball SFV [www.football.ch](http://www.football.ch) - Juniorenfussball - Kinderfussball
- Unterlagen SFV [www.football.ch](http://www.football.ch) - Dokumentationen
- Unterlagen IFV [www.ifv.ch](http://www.ifv.ch) - Dokumentationen
- Prävention [www.sportvereinsfuehrung.ch](http://www.sportvereinsfuehrung.ch) - Netzwerk/Prävention
- Ausbildungsdossier [www.fvrz.ch](http://www.fvrz.ch) - Ausbildungsdossier
- Vereinssupport [www.fvrz.ch](http://www.fvrz.ch) - Support Vereinsführung
- Prävention Suchtmittel [www.coolandclean.ch](http://www.coolandclean.ch) - für fairen und sauberen Sport





## Medizinische Aspekte Verhalten bei Verletzungen

### Kurzregel für akute Sportverletzungen: P E C H

P = Pause (Ruhe)

E = Eis (Kühlen)

C = Kompression (elastische Binde)

H = Hochlagerung

Diese Sofortmassnahmen gelten für alle frischen Verletzungen! Ziel: Schadenbegrenzung, schnelle und vollständige Ausheilung.

### Optimales Vorgehen bei „geschlossenen“ Verletzungen (Muskel-, Sehnen-, Bänderverletzungen):

#### a) Sofortmassnahmen

**Notwendige Hilfsmittel:** elastische Binde und Kühlmittel

Je rascher die Massnahmen durchgeführt werden, desto besser.

Mögliche Sofortmassnahmen sind:

- **Hochlagern**

- **Elastische Binde** (ca. 8 cm)

so fest um die verletzte Stelle wickeln, dass die Blutzirkulation nicht behindert wird.

Zeichen zu enger Bandage: Blässe, „Ameisenlaufen“ oder Gefühllosigkeit.

Die Kompression vermindert Blutergussentwicklung und Schwellung.

- **10 Minuten darüber Kühlen**

mit einer Kältepackung oder einem Plastiksack gefüllt mit Wasser und Eis auf die betroffene Stelle.

Immer ein Tuch zwischen Kältepackung und der betroffenen Stelle legen!

Die Eisbehandlung niemals übertreiben (Kälteschäden!).

Ideal: 10 Minuten über die elastische Binde kühlen, stündlich, später alle 2 bis 3 Stunden (nur 10 Minuten!)

während des ersten Tages wiederholen. Kälte limitiert Schwellung, Schmerzen, Muskelverspannung und Gewebeerstörung durch den zellulären Stoffwechsel.

- **Ruhigstellen**

mit geeigneten Bandagen, Schienen oder durch Fixierung an benachbarte Extremität (Finger, Bein).

**Verboten sind:** Wärme, Massage, weitere Belastung der Verletzung!

#### **Medikamentöse Therapie**

abschwellende, schmerzlindernde Mittel: z.B. Dafalgan oder Panadol

#### **Ziel:**

Diese Vorgehensweise sollte zur Routine werden! Jeder Sportler und Betreuer sollte immer in der Lage sein diese Sofortmassnahmen unmittelbar nach der Verletzung durch zu führen.



## b) Frühmassnahmen (Vorgehen am nächsten Tag)

### Fortsetzung der Sofortmassnahmen

Bei grossem Bluterguss, starker Schwellung und Unfähigkeit, die verletzte Struktur auch nur leicht zu belasten: Arztbesuch! Er wird die nötigen Abklärungen vornehmen und die korrekte Therapie einleiten zur raschmöglichen Rehabilitation. Eventuell physikalisch-therapeutische Unterstützung.

## c) Langzeitmassnahmen

Die optimale Rehabilitation ist abhängig von der verletzten Struktur und dem Ausmass der Verletzung. Ersatztraining und die Zusammenarbeit zwischen Sportler (Sofortmassnahmen, Kooperation), Trainer (Ersatztraining), Therapeut (optimale Physio) und Arzt (Diagnose, Therapieplan) muss funktionieren! Muskelverletzungen können 3 Wochen, Bänder- und Sehnenverletzungen 6 Wochen oder länger dauern.

### Schürfungen

„Dreck“ und andere Rückstände mit Wasser ausspülen und anschliessend desinfizieren und sich versichern, dass ein Tetanusschutz (Wundstrarrampf) besteht!

### Hirnerschütterung (SHT)

10% aller Sportunfälle sind Schädel-Hirn-Traumen (SHT)! – Davon 80% leichter Natur!

### Hauptsymptome der Hirnerschütterung:

Posttraumatische Verwirrtheit:

Spieler ist nach der Erschütterung zur Zeit, zum Ort und zur Person nicht oder unscharf orientiert. Kann sich nicht an Ereignis erinnern. (evtl. Frage an den Patienten: Was ist passiert? Wie lautet das momentane Resultat des Fussballspiels? Er muss eine klare Antwort geben können.)

Bewusstlosigkeit

Patient ist nicht Ansprechbar, Augen bleiben auf Rufen und Schmerzreize geschlossen.

### Vorgehen bei Hirnerschütterung (Nicht weiterspielen!):

Bei den obigen Symptomen und/oder bei Kopfschmerzen und Übelkeit und/oder Erbrechen ist Weiterspielen verboten! Bei anhaltenden Beschwerden: Arztkonsultation oder Spitaleinweisung. Der Spieler muss in den folgenden 24 Stunden regelmässig kontrolliert werden, um eine Verschlechterung des Zustandes nicht zu verpassen.

Bei Bewusstlosigkeit Atmung kontrollieren und stabile Seitenlagen (Halswirbelsäulenfixation). Arzt beiziehen.

### Wichtig:

Gefährlich ist, wenn ein zweites SHT auftritt! Deshalb braucht es nach einer Hirnerschütterung eine beschwerdefreie Zeit von mindestens einer Woche!

### Grundsätzliches

Der Trainer muss über mögliche Allergien (bspw. Wespenstich) und „Krankheiten“ (bspw. Diabetes oder Asthma) seiner Spieler informiert sein und die im Notfall anzuwendenden Massnahmen kennen.



## Möglicher Inhalt des medizinischen Koffers

Ein gut ausgerüsteter medizinischer Koffer macht nur einen Sinn, wenn er immer griffbereit ist und wenn er ständig aktualisiert (Ablaufdaten, Ersatz, ...) wird.

### Desinfektionsmittel

- Nichtalkoholische Desinfektionsmittel (Hibidil, Merfen, Octerispet)
- Getränkte Gazeplätzchen (Betadine Gaze, Fucidine)
- Evtl. Desinfektionsspray (Schürfungen)

### Heftpflaster

- Wundschnellverband in verschiedenen Grössen
- Heftpflaster-Rolle schmal und breit (evtl. Hypoallergen)
- Tape-Verband-Rollen 3.7 cm (z.B. Leucotape Beiersdorf)
- Selbstklebender Verband (z.B. Mefix, Beiersdorf)
- Verbandklammern

### Instrumente

- Scheren
- Pinzette
- Taschenlampe

### Verbände

- Elastische Binden 4.6 und 8 cm
- Selbstklebende, elastische Binde (z.B. Elastoplast)
- Selbsthaftende Gazebinde 4.6 cm (z.B. Elastomull haft)
- (Selbstklebender) Schaumgummi zur Polsterung
- Gazetupfer steril
- Gazekompressen zur Abdeckung, nichthaftend (z.B. Campigel, Telfa)
- Folienverband (z.B. OP-Site – steril oder unsteril)
- Netzverband

### Spezielles

- Zweite Haut (z.B. Spenco 2 Skin)
- Blutstillende Watte (z.B. Hämo-Stop)
- Sterile Wundstreifen (z.B. Steri-Strip)
- Gummihandschuhe (blutende Wunden)
- Dreieckstuch

### Diverses

- Entzündungshemmendes Gel, Creme oder Spray (z.B. Sportusal)
- Feuerzeug
- Eis: Als crushed ice oder Eiswürfel in Isolierbehälter mit Wasser als Cold-Pack (in Isolierbehälter) als Einmal-Eispackung (chemische Kühlung)
- Kaltes Wasser ist zu wenig kühl (aber besser als nichts)
- Eisspray nur in die Hand eines erfahrenen Benutzers - Eis nie auf blasse Haut
- Traubenzucker

## Massnahmen bei Notfällen

### Schauen

- Situation überblicken
  - Was ist geschehen?
  - Wer ist beteiligt?
  - Wer ist betroffen?

### Denken

- Folgegefahren für Helfer und Patienten erkennen
  - Gefahr für Unfallopfer?
  - Gefahr für Helfende?
  - Gefahr für andere?

### Handeln

- Sich selbst vor Gefahren schützen
  - Was ist geschehen?
  - Wer ist beteiligt?
  - Wer ist betroffen?

## Fachhilfe alarmieren 144

Hilfsmittel zur Unterstützung bei den lebensrettenden Sofortmassnahmen können Sie bestellen beim Schweizerischen Samariterbund unter [www.samariter.ch](http://www.samariter.ch) oder Telefon 062 286 02 86.

## Massnahmen bei Bewusstlosigkeit

- Nichts zu trinken geben
- Den Bewusstlosen in Bewusstlosen Lage bringen
- Alarmieren 144

Jeder Bewusstlose wird ohne Ausnahme in die Bewusstlosen Lagerung gebracht.

## Bewusstlosen Lagerung

- Kopf sorgfältig nach hinten, Gesicht schräg nach unten drehen (freier Abfluss aus dem Mund)
- Den Patienten dauernd überwachen
- Den Patienten mit einer Decke oder Jacke zudecken

## Ursachen

- Schädigung des Gehirns durch Sauerstoffmangel, Vergiftung oder Verletzung

## Gefahren

- Schluckreflex und Hustenreflex fehlen beim Bewusstlosen meistens
- Die Atemwege werden durch die zurückfallende Zunge, durch Fremdkörper oder Blut und Erbrochenes blockiert

## Wichtige nationale Rufnummern

Rettungsdienst	144
Polizei	117
Feuerwehr	118
Rega (Inland)	1414
Toxologie-Informationen	044 251 51 51
Notfallstation Spital Wolhusen	041 492 82 82

**Nächster Standort mit Defibrillationsgerät befindet sich bei Meyer Blech AG, Feldstrasse 30**

## Inhalt einer Alarmmeldung

- wer
- was ist passiert
- wann
- wie viele Personen
- weitere Gefahren

## Massnahmen bei Blutungen

- Verletzte Person flach lagern
- Verletzten Körperteil hochhalten
- Fingerdruck an geeigneter Stelle
- Blutung mit Druckverband stoppen
- Nach der Blutstillung den verletzten Körperteil hochlagern und ruhigstellen
- Fachhilfe anfordern (144)

## Massnahmen bei Schock

(Massive Störung der Blutversorgung im Körper)

- Unnötige Bewegungen und Schmerzen vermeiden
- Betroffene beruhigen, gut zusprechen
- Vorhandene äussere Blutungen stillen
- Nichts zu trinken geben
- Vor Kälte und übermässiger Hitze oder Sonne schützen
- Fachhilfe anfordern (144)

Lagerung eines bewusstlosen Schockpatienten

Wache Schockpatienten flachlegen

