Bayerisches Landesamt für Schule



Landesstelle für den Schulsport

Erste Hilfe-Management im Schulsport – Prävention und Maßnahmen

Stand: Mai 2021



Vorwort

Diese Handreichung entstand aus der Situation heraus, dass sich Lehrkräfte im Sportunterricht einem reellen Verletzungsrisiko ihrer Schüler gegenübersehen und deshalb eine bestmögliche Prävention auf der einen Seite und Versorgung von Verletzungen ihrer Schutzbefohlenen auf der anderen Seite sicherstellen wollen.

Durch das Hineindenken in konkrete Notfallsituationen sollen Abläufe beleuchtet, verstanden und die passende Hilfe in der Realität erfolgen können.

Diese Handreichung ersetzt keinen Erste-Hilfe-Kurs! Deshalb ist eine regelmäßige Auffrischung des Erste Hilfe-Wissens in praxisorientierten Seminaren unverzichtbar.

Um die Lesbarkeit der Texte zu erleichtern, wird die männliche Form verwendet. Stets sind Personen aller Geschlechter gemeint.

Allgemeiner Hinweis

Bei allen sportlichen Aktivitäten steht die Aufrechterhaltung der Gesundheit und das Wohlergehen der anvertrauten Schüler im Vordergrund. Für die Sicherheit und Aufsichtsführung ist immer die leitende Lehrkraft verantwortlich. Dies gilt sowohl für den regulären bzw. differenzierten Sport-und Schwimmunterricht als auch für alle außerunterrichtlichen sportlichen Veranstaltungen. Daraus folgend sind alle Sportlehrkräfte grundsätzlich verpflichtet, selbst sicherzustellen, dass sie in der Lage sind Erste Hilfe zu leisten und es liegt in ihrer Eigenverantwortung, ihre Kompetenzen in diesem Bereich in angemessenen Abständen zu überprüfen (Rechtliche Grundlagen: Bayerisches Lehrerbildungsgesetz (BayLBG) Art. 20 Abs. 2 (Verpflichtung der Lehrkräfte zur Fortbildung); KMBek Lehrerfortbildung in Bayern vom 9. August 2002 (KWMBI I 2002, S.260)).

Wie bereite ich mich auf Notfälle im Sportunterricht vor?

Zwei Beispiele:

Ein Schüler wird durch ein Sportgerät verletzt...

- Prävention durch unterrichtliche Vorbereitung:
 - Angemessenes Anforderungsniveau?
 - Aufsicht der Schüler (Umkleide, Geräteraum, Sportplatz)?
 - Gefahren durch fehlerhafte oder unvollständige Ausstattung?
 - Gefahren auf dem Weg zur und in der Sportstätte?

Ein Schüler mit Diabetes "kippt" im Sportunterricht um...

- Prävention durch Information:
 - Habe ich die Individuallage des Schülers im Blick?
 (z.B. durch Gespräch mit Eltern, Klassenlehrer, Schüler)
 - Besuche ich regelmäßige EH-Fortbildungen?

Ich überlege/organisiere:

- Möglichkeit, Hilfe zu holen durch Telefon, Handy, Schüler
- Material zur Versorgung einer verletzten Person bereithalten und regelmäßig prüfen (Rücksprache mit dem/der Sicherheitsbeauftragten der Schule)
 - ! Nicht nur Verbandkasten- auch Decke, Kühlmöglichkeit, Zahnrettungsbox u.a.!
- Regelmäßige Absprachen mit Kollegen, Schulleitung, Hausmeister,
 Sicherheitsbeauftragten zum Erste Hilfe-Management an der Schule
- Regelmäßige Teilnahme an EH-Fortbildungen (siehe hierzu auch: https://kuvb.de/praevention/erste-hilfe/)



Wie handle ich ein einer Erste Hilfe-Situation?

Allgemein gilt:

- Die Versorgung des Erkrankten/Verletzten hat Vorrang
- Die Aufsichtspflicht über die übrigen Schüler nicht vernachlässigen
- Eigen- und Fremdschutz beachten (Gefahren?)
- Hilfe holen (lassen)
- Ruhe bewirken und Gruppe/Klasse sammeln
- Richtige Lagerung der verletzten/erkrankten Person
- Nach der Hilfeleistung Dokumentation nicht vergessen (Verbandbuch und Unfallbericht)

Siehe auch wichtige Regeln der Ersten Hilfe:

- HELD-Regel (Hilfe holen, Ermutigen und Trösten, Lagerung, Decke)
- PECH-Regel (Pause, Eis, Compression, Hochlagern)

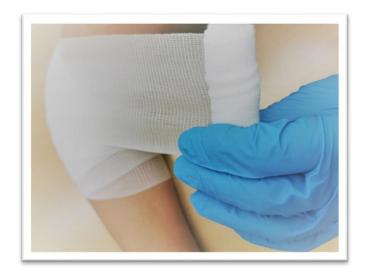
Welches Material nutze ich?



Erste Hilfe ist auch eine zeitkritische Angelegenheit. Deshalb habe ich folgendes Material "griffbereit":

- Verbandmaterial steril/unsteril
- Kühlelemente
- Decke zum Unterlegen
- Rettungsdecke
- Zeckenkarte/-zange
- Zahnrettungsbox
- Verbandbuch
- (Unfallbericht)

Einige Fallbeispiele und Tipps...



Während des 800m-Laufs knickt Nils mit dem rechten Fuß um. Er kann nicht mehr auftreten und klagt über starke Schmerzen...

- ✓ Verletzung des Bewegungsapparats: PECH-Regel
- Nils hinlegen lassen (Decke unterlegen), rechtes Bein erhöht lagern, verletzte Stelle kühlen, Stützverband mit leichter Kompression anlegen

Beim Fußball stoßen Justin und Nicklas zusammen. Justin stürzt und schürft sich den Ellenbogen auf, der nun stark blutet.

- ✓ Verletzung durch offene Wunden: Infektionsschutz, abdecken mit Verbandmaterial, beruhigen
- Justin hinsetzen lassen und die Wunde mit geeignetem Verbandmaterial verbinden. Eigenschutz (Einmalhandschuhe) beachten!

Anja regt sich während der Abschlussprüfung in Sport so auf, dass sie völlig verkrampft, zu schnell atmet und zusammensackt...

- ✓ Problem Atmung (Asthma, Hyperventilation, Atemnot,...)
- Frischluftzufuhr, kontrolliertes Ein- und Ausatmen, Lagerung mit erhöhtem Oberkörper, Wärmeerhalt, Beruhigung; Anja aufrecht hinsetzen und evtl. stützen, beruhigen und zudecken, in die Hand atmen lassen

Durch Schubsen stößt Miriam in der Mädchenumkleide mit dem Gesicht gegen die Türe. Über ihrem rechten Auge entsteht eine große Beule mit Bluterguss...

- ✓ Probleme mit dem Bewusstsein (Gehirnerschütterung, Bewusstlosigkeit,...): Ansprache, Betreuung, Wärmeerhalt, bei Bewusstlosigkeit stabile Seitenlage
- Miriam mit erhöhtem Oberkörper hinsetzen oder -legen, Bewusstsein und Orientierung durch ruhiges Gespräch permanent prüfen, Bluterguss (Beule) kühlen

Beim Warten im Stehen "kippt" Leon einfach um. Er ist weiß im Gesicht und ihm ist schwindelig.

- ✓ Problem Kreislauf (Synkope, Ohnmacht, Schwindel,...): Lagerung mit erhöhten Beinen, Wärmeerhalt, Beruhigung
- Leon auf den Rücken legen, die Beine hochlagern, zudecken und betreuen

Beim Zirkeltraining bekommt Mustafa immer schlechter Luft. Sein Asthmaspray hat er vergessen...

- ✓ Atemstörung Asthmaanfall: Lagerung aufrecht, Unterstützung bei Medikamenteneinnahme, Frischluftzufuhr, Beruhigung
- Mustafa bei der Einnahme seines Asthmasprays unterstützen, für Frischluft sorgen, aufrecht lagern und beruhigen



Psychologische Aspekte in der Notfallsituation



Ruhe

- → Ruhe bewahren und ausstrahlen (Schrecken überwinden, mentale Vorbereitung)
- → Klasse versorgen (Kollegen, Klassensprecher)
- → Verletzten abschirmen (Gespräch, Körper als Sichtschutz)

Kompetenz

- → Verhalten (empathisch, ruhig, selbstsicher, Körpersprache)
- → Maßnahmen (nach HELD-Regel,...)

Vertrauen

- → Geborgenheit vermitteln
- → Nicht alleine lassen
- → Eltern informieren

Tipps kurzgefasst

ABCD

A + a a + *	Euleannan	
Atemstörung	Erkennen	AtemnotBlässeBlaufärbungLippen/Ohrläppchen
	Gefahr	SauerstoffmangelBewusstlosigkeit
	Maßnahmen	 Aufrechte Lagerung Frischluftzufuhr Beruhigung Evtl. Notruf
Asthmaanfall	Ursachen	AllergieStress, Anstrengung
	Erkennen	AtemnotErschwerte Ausatmung
	Gefahren	Verschlechterung des Zustandes durch Atemnot
	Maßnahmen	 Aufsetzen und Abstützen der Arme Frischluft Unterstützung bei Medikamenteneinnahme
Bewusstlosigkeit	Erkennen	• Ansprechen, anfassen → keine Reaktion
	Gefahren	 Atemstillstand Anatmen von Fremdkörpern Zurücksinken der Zunge
	Maßnahmen	 Mundraum inspizieren Kopf nackenwärts beugen Atemkontrolle Stabile Seitenlage Fortlaufende Atemkontrolle
Bewegungsapparat → siehe Verletzung Bewegungsapparat		

Brustkorbverletzung	Ursachen	Stumpfe oder spitze Verletzung
	Erkennen	 Prellmarke (blaue, rote Verfärbung der Haut) Wunde Atemnot
	Gefahren	 Atemstörung, innere Verletzung
	Maßnahmen	 Oberkörper erhöht lagern Betreuung/Beruhigung Evtl. Notruf

EFGH

Gehirnerschütterung	Ursachen Erkennen	 Gewalteinwirkung auf den Kopf Sturz Erinnerungslücke, Übelkeit,
		Desorientierung, Blässe, Kopfschmerzen
	Gefahren	BewusstlosigkeitSchädigung des ZentralesNervensystems
	Maßnahmen	 Aufrecht lagern, bei Bewusstlosigkeit stabile Seitenlage Verletzungen versorgen Notruf Fortlaufende Ansprache
Herzerkrankung	Erkennen	Schmerzen in der Brust
	Gefahren	Störung Kreislauf
	Maßnahmen	Aufrechte LagerungBeruhigungFrischluftNotruf
Hitzschlag → siehe Sonnenstich		

IJKL

Insektenstich	Erkennen	Allergische ReaktionSchmerzStichstelle
	Gefahren	Allergische (Über-) ReaktionAnschwellen der Atemwege
	Maßnahmen	 Kühlung Beruhigung Erhöhte Lagerung Oberkörper Bei starker allergischer Reaktion Notruf
Kontrolle der Vitalfunktionen	Bewusstsein	Ansprechen, anfassen
	Atmung	 Atemwege frei? Hören, sehen, fühlen Bei Atemstillstand → Reanimation
Krampfanfall	Ursachen	Epilepsie Unterzucker
	Erkennen	Plötzliches HinstürzenVerkrampfungNicht ansprechbar
	Gefahren	Selbstverletzung
	Maßnahmen	 Vor Verletzungen schützen Wärmeerhalt Auskrampfen lassen

MNOP

Nasenbluten	Erkennen	Blutverlust aus Nase
	Gefahren	BlutverlustÜbelkeitOhnmacht
	Maßnahmen	 Bluten lassen, nicht tamponieren Kopf nach vorne beugen Kühlbeutel o.ä. in Nacken legen Notruf bzw. Arztbesuch, wenn die Blutung auch nach längerer Zeit trotz Maßnahmen nicht stoppt.
Ohnmacht	Ursachen	Langes Stehen, starke emotionale Reaktion
	Erkennen	Plötzliches "Umkippen""Mir wurde schwarz vor Augen."
	Gefahren	Verletzung durch Hinfallen
	Maßnahmen	Hinlegen, Füße hochWärmeerhaltungVersorgung nach Bedarf

QRST

Schlaganfall	Ursachen	 Minderdurchblutung von Teilen des Gehirns durch Verstopfung/Platzen Blutgefäß
	Erkennen	SchiefgesichtHalbseitige LähmungSprachstörungen
	Gefahren	VerschlechterungStörung ZNS
	Maßnahmen	BetreuungAufrechte LagerungNotruf
Sonnenstich/Hitzschlag	Ursachen	 Lange Sonnen- einwirkung auf den Kopf (ohne Kopf-bedeckung), Körper kann nicht schwitzen
	Erkennen	 Kopfschmerzen Nackenschmerz, - steifigkeit Übelkeit Heißer Kopf u.U. Schüttelfrost
	Gefahren	Bewusstlosigkeit
	Maßnahmen	 Schatten aufsuchen Oberkörper erhöht lagern Kalter Kopfwickel Flüssigkeitsgabe (bei klarem Bewusstsein) Evtl. Notruf

UVW

[
Verschlucken	Erkennen	AtemnotHustenFremdkörper in Atemwegen
	Gefahren	 Atemstörung
	Maßnahmen	 Nach vorne beugen Mit flacher Hand zwischen Schulterblätter klopfen Notruf
Verletzung Bewegungsapparat	Ursachen	 Schädigung durch Riss, Zerrung, Prellung von Gelenk, Muskel, Knochen
	Erkennen	 Bluterguss Schwellung Bewegungsschmerz Schonhaltung Fehlstellung
	Gefahren	 Bluterguss, Bewegungseinschränkung, Schock
	Maßnahmen	 Pause Eis Compression (Kompression) Hochlagern Evtl. Notruf
Wunde	Grundsätze	 Eigenschutz Wunde nicht auswaschen Keine Desinfektion, Salben, Sprays, Fremdkörper in Wunde lassen Keimfreie Abdeckung
	Material	 Wundschnellverband (Pflaster) Kompresse/Fixierbinde oder Heftpflaster Verbandpäckchen Verbandtuch
	Verbandarten	Ellenbogen-/KnieverbandKopfverbandDruckverband

XYZ

Zahnverletzung	Erkennen	 Zahn teilweise/ganz oder mit Wurzel herausgerissen/ abgebrochen 	
	Gefahren	Zahnnerv kann absterbenBlutverlust	
	Maßnahmen	 Kühlen und Beruhigen. Zahnteil in Zahnrettungsbox Schnellstmögliche Konsultation Zahnmediziner 	
Zeckenbiss	Erkennen	 Zeckenbefall an dünnen Hautstellen (Unter den Achseln, Kniebeuge, Innenseite Oberschenkel, Fußgelenk,) 	
	Gefahren	FSME (Hirnhautentzündung)Borreliose	
	Maßnahmen	 Zecke mit Zeckenkarte oder -zange entfernen Einstichstelle markieren 	

Autor: Johannes Stegmann

Konrektor an der Grund- und Mittelschule Feuchtwangen-Stadt und ehrenamtlicher Ausbilder für Erste Hilfe und Sanitätsdienst beim Bayerischen Roten Kreuz.

Bildrechte: Johannes Stegmann

Anlagen:

- Vorschlag Elternbrief
- Vorschlag Telefonliste
- Vorschlag Notfallbogen

Weitere Informationen:

https://www.sichere-schule.de/erste-hilfe/erste-hilfe-schulsanitaetsdienst/erste-hilfe-eh.

Entwurf für eine formlose Mitteilung an die Eltern, dass in der Schule ihrem Kind ein "Unfall" passiert ist

Sehr geehrte Eltern,	Datum
bei Ihrem Kind ist heute während der Unterrichtszeit in der Schule ein Vorfall geschel Ersten-Hilfe weiter beobachtet werden sollte: z. B.: Er/Sie ist mit einem anderen Kind in zusammengestoßen.	
Bitte beobachten Sie Ihr Kind im Laufe des Nachmittags genau und lassen Sie es un einem Arzt untersuchen. Ich wäre Ihnen dankbar, wenn Sie mir, wenn nötig, genauer zukommen lassen würden.	
Mit freundlichen Grüßen,	

Einträge für Sicherungskräfte

(sollte neben dem Telefon angebracht werden)

	Telefonnummer	Ort / Straße	Name	Zu erreichen/ Klassenzimmer
Rettungsleitstelle	112			
Arzt				
Durchgangsarzt				
Krankenhaus				
Sicherheitsbeauftragter				
Ersthelfer				
Ersthelfer				
Sekretariat				
Hausmeister				
Schulleitung				

Entwurf für einen Fragebogen (Datenschutzrichtlinien beachten!)

selbstverständlich vertraulich behand	•
Name (Schüler/Schülerin)	
Telefonnummer/n, unter denen die Elterr	rn im Notfall erreichbar sind:
Falls die Eltern nicht erreichbar sind, kör (Name und TelNr.)	nnen wir uns an folgende Personen wenden:
Auf folgende Erkrankungen oder Empfindich hin:	ndlichkeiten/Allergien meines Kindes weise
Unverträglichkeit von Medikamenten:	
Mein Kind muss folgende Medikamente (wann und wie oft täglich? Mengen?)	regelmäßig einnehmen:
Mein Kind ist gegen Wundstarrkrampf ge	eimpft O ja O nein
Mein Kind kann schwimmen O ja O n	nein
Mein Kind hat <u>zuletzt</u> folgendes Schwimr O Deutsches Schwimmabzeichen Bronze/Sil O Seepferchen O Sonstiges Jahr der Ausstellung:	
Gibt es sonst noch etwas, das ich zum V	Wohle des Kindes wissen sollte?
Ich/wir bitte/n um ein vertrauliches Gesp	oräch O ja O nein
Ort, Datum	Unterschrift eines Erziehungsberechtigten