

Merkblätter für Lehrgänge

Arbeiter-Turnverlag AG., Leipzig/S 3, Fichtestrasse Nr. 36. — Nachdruck verboten

A 80-10470 en im April 1934)

Nr. 32

**Richtlinien
zur Unfallverhütung im Übungsbetrieb und bei Wettkämpfen**

Mit jeder Körperbetätigung ist mehr oder weniger eine Unfallgefahr verbunden. Unfälle können hervorgerufen werden durch: Geräteschaden — schlechte Bodenverhältnisse der Übungsstätten — Witterungseinflüsse und Naturereignisse — körperliches Unvermögen, regelwidriges Verhalten und Leichtsinn der Übenden — unglückliches Zusammentreffen verschiedener Umstände. Sportarten, die viele Gefahrenquellen aufweisen, haben mehr Unfälle zu verzeichnen, als solche mit geringeren Unfallmöglichkeiten.

Der gesundheitliche Wert ist unabhängig von der Gefährlichkeit einer Körperübung. Sportarten mit vielen Unfällen nehmen in der Rangliste der sportlichen Übungen sogar gute Plätze ein. Dieser Umstand verpflichtet ganz besonders dazu, die Begleiterscheinungen einer Körperübung als Unfälle auf ein erträgliches Maß zurückzuführen.

Der Hauptzweck der Körpersportverbände — die Mitglieder körperlich kräftig und gesund zu machen und zu erhalten — muß auch die Unfallverhütung einschließen. Jeder Sportverband hat die Pflicht, seine Mitglieder vor Unfällen zu schützen. Der Unfall ist für den von einem Unfall Betroffenen nicht nur eine Frage der Gesundheit und der

Blatt 1

körperlichen Unversehrtheit, sondern auch eine wirtschaftliche Frage. Lange Krankheitsdauer endet häufig mit Entlassung von der Arbeit. Zum körperlichen Siechtum tritt dann noch das Elend der Arbeitslosigkeit. Dem Arbeiter-Turn- und -Sportbund E. V. sind die Unfälle seiner Mitglieder gleichfalls eine wichtige wirtschaftliche Frage, weil der Bund verunglückte Mitglieder unterstützt.

Die Zahl der Unfälle bei den Körperübungen zwingt dazu, sie durch alle möglichen und gangbaren Mittel einzudämmen, herabzumindern und zu bekämpfen. Als Mittel dazu sollen folgende Maßnahmen dienen:

1. Ausschaltung von Unfallmöglichkeiten durch besondere Regeln, Bestimmungen und Vorschriften im Übungs- und Wettkampfbetrieb (Spielregeln, Satzungen, Wettkampfbestimmungen und Lehrbücher).
2. Ausbildung der körperlich tätigen Mitglieder bis zur restlosen Körperbeherrschung.
3. Ausbildung von Schiedsrichtern, Kampfrichtern, Übungsleitern und Riegenführern unter Berücksichtigung der Unfälle im Sport- und Übungsbetrieb.
4. Ständige Prüfung und Instandsetzung der Geräte und Übungsstätten.
5. Absperrung der Übungsplätze bei solchen Übungen, die Zuschauer und tätige Sportgenossen gefährden können.
6. Unterrichtung und Ausbildung der Mitglieder und Übungsleiter über Hilfeleistung bei Geräteübungen.
7. Gründliche Aufklärung der ausübenden Mitglieder und Amtsverwalter über Unfallmöglichkeiten, Unfallgefahren, Unfallfolgen und Unfallverhütung, sowie Erziehung der Mitglieder zum Verantwortungsgefühl und Rücksichtnahme auf sich selbst und auf andere durch Merkblätter, Hin-

weise, Schriftsätze, Vorträge. Kein Lehrgang darf auf die Unfallfrage verzichten.

8. Überwachung der Vorschriften zur Unfallverhütung während der Wettkämpfe und Übungszeiten durch die zuständigen Spartenbezirke.

Jede Sportgattung, jede Sportsparte hat die Pflicht, nach den vorstehenden Hauptpunkten die erforderlichen Maßnahmen zur Unfallverhütung zu ergreifen. Für die im Arbeiter-Turn- und -Sportbund E. V. betriebenen körperlichen Übungen gelten folgende Richtlinien zur Unfallverhütung:

1. Gymnastik und heitere Spiele.

Es ist durchaus nicht überflüssig daran zu erinnern, daß auch Unfallgefahren bestehen bei gymnastischen Übungen, die lediglich der Körperbildung und der Bewegungsschulung dienen.

Ja selbst die „heitere Gymnastik“ ist nicht ganz ungefährlich, sofern dabei die notwendige Vorsicht außer Acht gelassen wird. Deshalb beherzige man die folgenden Hinweise.

Bei der körperbildenden Gymnastik.

- a) Gefährlich können alle gewaltsam und sinnlos ruckhaft ausgeführten Bewegungen werden. (Sehnenzerrung — Muskelrisse — Rippenbrüche.)
- b) Gefährlich ist zu starkes Rückbeugen des Körpers im Stand oder aus dem Sitz auf Geräten. (Überdehnungsmöglichkeit der Bauchmuskeln und Baueingeweide — Nierendruck — Vergrößerung der unteren Wirbelsäulenkrümmung.)
- c) Schädlich ist einseitige Überanstrengung einzelner Körpergebiete. (Zuviel stehend ausgeübte Beinarbeit wie Springen und Laufen, zu starke Bauchmuskelbeanspruchung, zuviel Lockerungsübungen für Kinder, zuviel Stützübungen, insbesondere im jugendlichen Alter.)
- d) Schädlich ist das pausenlose Üben. Man vergesse nie, daß auf anstrengende, Herz und Lungen stark beanspruchende Übungen eine kurze Pause folge und daß Übungen im Stehen nach Möglichkeit mit solchen im Sitzen oder Liegen wechseln sollen.

- e) Schädlich ist auch bei der Gymnastik das Üben mit vollem Magen.

Bei der heiteren Gymnastik. („Neckspiele“, einleitende heitere Gymnastikformen, heitere Übungen am Gerät.)

- a) Neckspiele können gefährlich werden durch brutale Spielweise. (Zu starkes, unüberlegtes Schlagen beim Haschen, Zusammenprallen von Spielern, Unachtsamkeit.)
- b) Heitere Einleitungsübungen sind schädlich, wenn ungleich starke und schwere Übende zusammengestellt werden = Überanstrengung der Schwächeren, oder wenn Turngeräte in gefährlicher Weise den Übungsraum einengen.
- c) Die heiteren Übungsformen am Gerät können gefährlich werden, wenn in leichtsinniger Weise an ungeeigneten Geräten geübt wird, wenn keine Hilfestellung da ist bei solchen Übungen, bei denen jemand vom Gerät fallen kann, oder wenn vergessen wird, vorher auf Gefahrenmöglichkeiten bei der jeweilig vorzunehmenden Übung hinzuweisen.

Bei der Mut- und Leistungsgymnastik.

Hierher gehören die gymnastischen Sprünge, Überschläge, Hechtrollen, Bodenübungen, Gruppenbauten. Es ist unerlässlich, bei allen Übungen, wo ein unglücklicher Fall nicht ausgeschlossen ist, für weiche Niedersprungstellen zu sorgen. Zumindest soll ausreichende Hilfestellung da sein und eingehende Unterweisung in Übungsausführung und Gefahrenmöglichkeit.

Beim Üben mit Bällen und Handgeräten.

- a) Beim Medizinballwerfen bestehe die streng einzuhaltende Vorschrift, daß der Ball einem anderen nur dann zugeworfen werden darf, wenn dieser darauf vorbereitet ist und den Werfer beobachtet.
- b) Bei Keulenübungen muß für genügend weite geordnete Aufstellung gesorgt werden, damit sich die Übenden nicht gegenseitig schlagen können. Verliert ein Übender während des Schwingens eine Keule, dann soll sie nicht vor Beendigung der Übung wieder geholt werden.
- c) Handgeräte und Bälle dürfen nicht achtlos auf dem Übungsplatz herumliegen. Es kann leicht jemand darüberstürzen.

2. Geräteturnen.

Übungswert und Übungsmöglichkeit müssen sich zum Übungszweck einträchtig verbinden. Nie darf in einer Übungsstunde das eine überwiegen. Es ist verkehrt, an einem Übungsabend nur solche Übungen zu turnen, die in ausgesuchter Weise einzig auf die Verbesserung der Körperhaltung durch Spannbeugen und andere Rumpfübungen einwirken sollen, oder etwa das Spreizen mit Gewalt an einem Abend zu lernen, indem am Barren in laufender Folge alle erdenklichen Spreizmöglichkeiten geübt werden, ohne Rücksicht auf die damit verbundene einseitige Stütztätigkeit des Körpers. Der Übungswert sei der Leitgedanke und die Übungsmöglichkeit das Mittel, die Werte in abwechslungsreicher Form so anzubringen, daß keine körperliche Schädigung entsteht.

In schlechter Haltung ausgeführte Übungen verunstalten den Körper. Übungen nur nach einer Seite auszuführen, obwohl die Ausführung nach beiden Seiten möglich ist, soll gleichfalls vermieden werden. Solche Übungen sind mit einseitiger Berufsarbeit zu vergleichen.

Immer dieselben Übungen zu turnen, ist genau so schädlich. Wer zum Beispiel ständig nur Stützübungen am Pferd und Barren turnt und obendrein noch mit schlechter Haltung, der verunstaltet und verbildet seinen Körper. Hang und Stütz — und wenn möglich auch Sprung — sollen in keiner Übungsstunde fehlen, ja, wo es geht, sogar an jedem Gerät geübt werden.

Allgemeine Gesundheitsregeln für Turnen.

1. Unreine Kleidung der Übenden und staubige Übungsräume vermindern die Wirkung des Turnens. Es soll deshalb möglichst in staubfreien Übungshallen und in sauberer Turnkleidung geübt werden.
2. Am gesündesten ist das Turnen im Freien. Sobald die Witterung es erlaubt, soll in frischer Luft geübt werden.

Die Aufstellung der Riege am Gerät muß sich zuerst nach den Platzverhältnissen richten. Jeder Riegegenosse muß den jeweils Turnenden genau sehen können. Ob sich nach

Ausführung der Übung die Turner wieder an ihren freibleibenden Platz stellen oder ob sie beständig nachrücken — indem sich jeder, der geturnt hat, hinten anstellt —, ist minder wichtig. Vor allem darf der vom Gerät Zurückkehrende dem Nachfolgenden nicht in den Weg treten oder seinen Anlauf kreuzen. In der Regel wird bei Übungen mit Anlauf der Turnende dem Gerät am entferntesten stehen. Es kann jedoch umgekehrt sein, wenn die Übungen ohne Anlauf beginnen. An der Spitze jeder Riege soll stets der beste Turner stehen, dadurch gewinnen die Übenden ein gutes Vorbild.

Die Hilfeleistung beim Geräteturnen soll unfallverhütend und übungerlernend sein.

1. Der Vorturner verliere den Übenden nicht aus den Augen. Der Vorturner soll sich auch nicht umdrehen, denn auch dann besteht eine Unfallgefahr für den Turnenden.
2. Der Vorturner darf nicht im Wege stehen oder den Übenden durch falsche Griffe behindern; er muß aber im Falle der Gefahr sofort zugreifen können.
3. Der Vorturner darf nicht unnötig zufassen, die Übenden sollen ja auch das Gefühl der Sicherheit erlangen. Die Griffe des Vorturners sollen nicht zu hart und nicht schmerzhaft für die Turnenden sein.
4. Der beste unterstützende Griff ist der am Oberarm; nur ganz selten — bei einigen Hangübungen — ist der Griff am Unterarm anzuraten. In der Gefahr gilt es, in erster Linie das Aufschlagen des Kopfes zu verhindern. Beim Schwingen der Anfänger am Reck empfiehlt sich der unterstützende Griff am Handgelenk des Übenden.
5. Übungen, zu deren Bewältigung noch die Vorübung fehlt, sind nicht vorzuturnen. Immer ist erst am tiefergestellten Gerät zu üben, ehe die gleiche Übung am hohen Gerät geturnt wird; dasselbe gilt für die Absprung- und Niedersprungstelle, sie ist nur allmählich weiter vom Gerät zu entfernen.
6. Vor dem Erlernen einer neuen oder schwierigen Übung sind die Übenden mit deren Unfallgefahren, die an bestimmten Übungsstellen gekennzeichnet werden, bekanntzumachen.

7. Wo ein Genosse zur Hilfeleistung nicht ausreicht, müssen zwei Genossen Hilfe leisten. Das ist auch bei solchen Übungen nötig, die beim Anlauf gefährlich sind, z. B. beim „Diebsprung“ am Pferd seit.
8. Richtiger federnder Niedersprung und geeignete Niedersprungstelle beugen mancher Unfallgefahr vor.
9. Wer Hilfe leistet, muß genau die Unfallmöglichkeiten der betreffenden Übung kennen.

Wichtig ist auch, daß der Vorturner die sonstigen Unfallgefahren des Geräteturnens kennt und sie den Turnern einprägt. Zu beachten ist:

1. Nicht früher turnen, bis die Geräte gebrauchsfertig an dem dazu bestimmten Platz stehen.
2. Nicht im Dunkeln oder Halbdunkeln turnen.
3. Das Üben darf nur in Turnkleidung geschehen. Straßenschuhe und lange Schärpen dürfen wegen Beschädigung der Geräte und der Unfallgefahr nicht zugelassen werden. Fingerringe, Armbänder, Ketten, Nadeln und dergleichen sind beim Üben abzulegen.
4. Jede Verunreinigung des Turnraumes durch Herumwerfen von Obst- und Speiseresten ist — auch wegen der Gefahr des Ausgleitens — unstatthaft.
5. Die Geräte müssen sorgfältig aufgestellt werden. Damit die von den Geräten Niederspringenden sich nicht gegenseitig verletzen können, dürfen in manchen Fällen nicht gleichzeitig alle Geräte in Betrieb genommen werden. Nicht die Anlaufbahn kreuzen!
6. Das Verstellen der Geräte sollte nie ein Turner allein besorgen. Viele Unfälle sind schon beim leichtsinnigen Verstellen der Reckstange oder beim oberflächlichen Festschrauben der Barrenholme erfolgt. Jeder Turner überzeuge sich vor Benutzung des Gerätes von dessen Festigkeit.
7. Reckstangen dürfen nie in Knie- oder Kopfhöhe unbewacht oder unverwahrt angebracht bleiben. Verletzungen unachtsam Vorübergehender sind leicht möglich.

8. Festigkeit der Seile und Aufhänger der Schaukelgeräte sind von Zeit zu Zeit zu prüfen.
9. Schäden an Turngeräten sollen dem Turn- oder Zeugwart sofort mitgeteilt werden.
10. Turnmatten dürfen nur dann benutzt werden, wenn hohe Niedersprünge geübt werden, oder wenn gefährliche Übungen die Möglichkeit eines Falles nicht ausschließen. Oft verschuldener gerade Matten die Unfälle. Zu kleine Matten verursachen leicht Fußverstauchungen, wenn ein Ab- bzw. Niedersprung auf den Mattenrand geschieht. Auch zerlöcherter Matten und solche mit hochstehenden Aufhängeösen sind gefährlich.
11. Für manche Übungen ist ein für allemal die Vorschrift zu geben, daß sie nie ohne Hilfsstellung ausgeführt werden dürfen. Wird trotzdem ohne Hilfsstellung geübt, so kann bei etwaigen Unfällen die Unfallunterstützung gesperrt werden.
12. Der Turnende soll während der Ausführung einer Übung nicht sprechen und lachen.

3. Leichtathletik.

Im Gegensatz zu anderen Sportarten besteht bei leichtathletischen Übungen und Wettkämpfen auch eine Unfallgefahr für Zuschauer und andere Übende. Die Unterrichtung der Wettkämpfer und Amtsverwalter über Unfallverhütung darf sich nicht allein auf die unmittelbare Unfallgefahr des ausübenden Wettkämpfers erstrecken, sondern muß auch die Maßnahmen umfassen, die die Wettkämpfer und Amtsverwalter zum Schutz der Zuschauer und der anderen Teilnehmer bei jeder Übung, bei jedem Wettkampf anordnen und durchführen müssen. Wie wichtig gerade dieser letzte Teil der Unfallverhütung ist, geht daraus hervor, daß sich die meisten der gemeldeten Unfälle auf freien, nicht eingezäunten Plätzen ereignen. Die Sportwarte haben die Aufgabe, durch geeignete Maßnahmen die Unfallgefahr zu mindern und Unfällen vorzubeugen. Unter Umständen können die verantwortlichen Übungs- und Wettkampfleiter für Unfälle, die Zuschauer durch unzulängliche, ungeeignete oder unterlassene Absperrungen erleiden, haftbar gemacht werden.

Zu beachten ist:

1. **Nichteingezäunte Plätze müssen während der Übungszeiten durch Ordner besetzt werden.** Die Ordner haben die Aufgabe, Zuschauer, Spaziergänger und Kinder vor dem Betreten des Platzes zu warnen und sollen sie vom Betreten zurückhalten.

Häufig ziehen sich Wege über freie Plätze, die von Spaziergängern und Radfahrern benutzt werden. Werden diese Wege nicht durch Posten besetzt, ist es leicht möglich, daß Unbeteiligte durch Speer- oder Diskuswürfe verletzt werden. Schwere Unfälle sind schon durch Unachtsamkeit der Wettkämpfer und Zuschauer entstanden. Nicht eher mit einer Übung, einem Wettkampf beginnen, bis die Übungsplätze durch Ordner bzw. Aufsichtsposten gesichert sind.

2. **Der Sportplatz ist kein wilder Tummelplatz, auf dem sich jeder nach Belieben entfalten kann.** Je mehr Teilnehmer und je kleiner der Platz, desto besser muß die Ordnung und die Selbstzucht der Sportler, desto größer das Verantwortungsgefühl der Übungsleiter und des Sportwarts sein. Grundsätzlich sind Zuschauer während der Übungsstunde von den Übungsstätten fernzuhalten. Die Ordner haben die Pflicht, Zuschauer auf solche Plätze zu verweisen, die eine Unfallgefahr ausschließen. Zusammenstehende oder sich unterhaltende Sportler sollen sich nicht im Wurf- oder Stoßbereich der Übungsgeräte aufhalten. Nicht alle Würfe und Stöße werden vorschriftsmäßig ausgeführt. Ein verunglückter Schrägwurf ist schon manchem gedankenlosen und unachtsamen Sportler zum Verhängnis geworden. Auch beim persönlichen Üben der Sportler außerhalb der Übungen in Riegen müssen die Übungsplätze von Zuschauern freigehalten werden. Hier hat der ausübende Sportler selbst die Pflicht, vor jeder Übung zu prüfen, ob eine Unfallgefahr für Zuschauer besteht. Die Aufklärung und Anweisung der Übungsteilnehmer und Wettkämpfer über Unfallmöglichkeiten und Unfallverhütung ist eine wichtige Aufgabe der Sportwarte. In keinem Lehrgang darf dieses wichtige Gebiet fehlen.

3. Bei Wurfübungen muß sich die Abwurfstelle in der Mitte des Platzes befinden, damit nicht durch Schrägwürfe Zuschauer gefährdet werden.
4. Bei Wurf- und Stoßübungen haben sich die Riegen 5 bis 6 m hinter der Abwurfstelle, links seitlich aufzuhalten, damit sie nicht durch einen Fehler des Wettkämpfers oder durch ein unglückliches Rutschen des Gerätes aus der Hand bedroht werden.
5. Bei Wurf- oder Stoßübungen muß das Feld frei sein. Das geworfene Gerät darf erst nach Ausführung des Wurfes (Stoßes) zurückgeholt werden. Es ist unstatthaft, das Gerät zur Abwurf- oder Stoßstelle zurückzuwerfen.
6. Laufstrecken auf Plätzen ohne vorschriftsmäßige Laufbahn müssen von Löchern, Steinen, Scherben und Erdbuckeln befreit werden.
7. Laufbahnen müssen hinter dem Ziel einen genügend großen Auslauf haben und in angemessener Entfernung abgesperrt sein. Wird nicht so verfahren, sind Unfallverletzungen bei Kurzstreckenläufen sehr leicht möglich.
8. Startlöcher auf Rundbahnen müssen sofort nach Beendigung eines Laufes zugefüllt werden. Man vermeidet dadurch Stürze und Fußverstauchungen der Läufer.
9. Sprunggruben müssen genügend groß sein, damit auch die weitesten Sprünge ohne Unfallgefahr ausgeführt werden können. Die Füllung der Sprunggruben soll aus gutem Sand bestehen, der nach jedem Sprung aufgelockert werden muß. Um zu vermeiden, daß sich die Springer bei unglücklichen Sprüngen verletzen, sollen Sprunggruben nicht eingefriedigt werden.
10. Hürdenlauf. Der obere drehbare Teil der Hürde muß festgestellt sein, damit er sich beim Berühren im Sprung nicht bewegt. Die festgestellte Hürde fällt beim Berühren um, ohne den Springenden im Sprung und am Weiterlauf zu behindern. Wird der obere Teil der Hürde aber nicht festgeklemmt, kann der Läufer leicht mit dem hinteren Bein im drehenden Hürdentheil hängenbleiben und sich beim Sturz verletzen.
11. Spiele und Läufe sollen nicht zu gleicher Zeit auf einem Platz stattfinden, selbst wenn die Laufbahn das Spiel-

feld nicht beschneidet. Beim Schlagballspielen ist es z. B. möglich, daß ein Hinterspieler beim Fangen eines Balles rückwärts läuft und Sportler auf der Laufbahn beim Laufen beeinträchtigt. Mögliche Zusammenstöße können zu heftigen Stürzen und damit zu Unglücksfällen führen. Läufe sollen deshalb nicht während der Spielzeit, sondern während der Halbzeit, vor oder nach dem Spiel stattfinden.

12. Nasser Rasen und glattes Straßepflaster können bei unzureichender Fußbekleidung durch Ausrutschen der Läufer beim Lauf und bei Anläufen zu Unglücksfällen führen. Die Sportwarte sollen vorbeugend wirken und die Sportler auch über die Notwendigkeit zweckmäßiger Fußbekleidung (Nagelschuhe usw.) aufklären.

Die vorstehenden Leitsätze soll jeder Sportwart, jeder Sportgenosse und jede Sportgenossin beachten und danach handeln, um die Unfallgefahr im Sportbetrieb zu verringern.

4. Spiele.

Die Spieldisziplinen haben leider recht hohe Unfallzahlen. Das verpflichtet zu besonders wirksamen Maßnahmen gegen Unfälle. Die außerordentlich große Bedeutung der Rasenspiele für die Gesundheit und die körperliche Entwicklung der Jugend sowie die Beliebtheit des Fußballspiels und auch des verwandten Handballspiels dürfen nicht durch starke Unfallzahlen verlorengehen. Bei einem Vergleich mit Unfallzahlen anderer Sparten muß berücksichtigt werden, daß fast alle Mitglieder der Spieldisziplinen spielerisch tätig sind.

Unfälle im Spielbetrieb sind möglich durch:

1. regelwidriges und verbotenes Spiel der Spieler;
2. technisches Unvermögen und mangelhafte Körperbeherrschung der Spieler;
3. schlechte Platzbeschaffenheit und unvorschriftsmäßige Platzeinrichtungen;
4. unzureichende Spielkleidung;
5. Witterungseinflüsse;

6. mangelhafte Übungs- und Spielgeräte sowie Fahrlässigkeit der Spieler.

1. Regelwidriges und verbotenes Spiel der Spieler: Die meisten Rasenspiele sind Mannschaftsspiele in Wettkampfform. Der Spielgedanke besteht darin, den Spielball in die Tore der Mannschaften zu befördern. Jede Mannschaft versucht die Absicht des Spielgegners zu vereiteln. Voraussetzung dafür ist, in den Besitz des Balles zu gelangen. Der Kampf, das Ringen um den Ball bietet Gelegenheit zu bewußten und unbewußten Vergehen der Spieler, die als Roheiten Verletzungen und Unfälle herbeiführen können. Kampfspiele verlangen in hohem Maße Selbstzucht der Spieler. Die Spielregeln sind zugleich die Schutzregeln für die Gesundheit der Spieler: sie verbieten Handlungen, die andere Spieler verletzen können und gestatten strenge Bestrafung bei regelwidrigem und verbotnem Spiel. Die Schiedsrichter haben die Pflicht, die in den Spielregeln vorgesehenen Strafen gegen Spieler anzuwenden, wenn diese roh oder gefährlich spielen. Strafstöße (würfe), Verwarnungen und Feldverweise sind Strafmittel des Schiedsrichters. Bei schweren Vergehen ist der Schiedsrichter verpflichtet, die schuldigen Spieler der Bezirksleitung zu melden. Diese kann die Spieler mit Spielverbot oder sogar mit Ausschluß aus dem Bunde bestrafen.

Beim Fußballspiel sind Beinstellen, Stoßen mit der Hand oder mit dem Knie, Treten oder Anspringen eines Spielers, Bücken oder Hinwerfen vor oder hinter einem Gegner verboten. Kein Spieler darf von hinten bedrängt werden.

Beim Handballspiel darf der Gegner nicht geschlagen, umklammert, nicht absichtlich in den Torraum gestoßen oder hineingedrängt werden; er darf auch nicht gefährlich von hinten angegangen und angesprungen werden. Beinstellen ist gleichfalls verboten.

Beim Ruffballspiel ist nicht erlaubt, den Gegner zu umfassen, seinen Hals zu umschlingen, ihn festzuhalten, anzurennen, zu stoßen oder ein Bein zu stellen.

Für das Hockeyspiel bestehen ähnliche Vorschriften.

Immer wieder sollen die Spieler darauf hingewiesen werden, daß rohes und gefährliches Spiel eines Arbeitersportlers unwürdig ist. Der Gegenspieler ist nicht der Gegner, sondern der Genosse und Bruder. Die Schiedsrichter sind anzuzweisen, mit aller Strenge gegen rohes, regelwidriges Spiel vorzugehen und alle Härten im Spiel durch rechtzeitige und gerechte Anwendung der ihnen zustehenden Mittel im Keime zu ersticken. Die Schiedsrichterausbildung hat darauf Bezug zu nehmen, daß der Schiedsrichter der Hüter der Gesundheit der Spieler im Spiel ist. Ausgesprochenen Rohlingen, die bewußt körperverletzend spielen und die Gesundheit der Mitspieler schaden, sollen die Bezirke die Spielmöglichkeit nehmen und auch vor einem Ausschluß aus dem Bund nicht zurückschrecken. Wer sich im Spiel nicht beherrschen kann, ist nicht reif zum Kampfspiel. Er muß sich einer anderen Sportart zuwenden.

2. Technisches Unvermögen und mangelhafte Körperbeherrschung der Spieler: Unfertige Spieler werden in viel höherem Maße Unfällen ausgesetzt sein, als körperlich durchgebildete und technisch reife Spieler. Wer beweglich ist, sich schnell wenden kann und in jeder Lage — selbst im Fallen und Springen — seinen Körper beherrscht, hat den besten Schutz vor Unfällen und Verletzungen. In gleichem Maße trifft das auf die Beherrschung des Spielgerätes durch die Spieler, auf die Balltechnik zu. Technik ersetzt nicht nur Kraft, sondern beherrscht und überwindet sie auch, wenn sie sich im Spiel als rohe Kraft beim Spielgegner betätigt und körperliche Verletzungen die Folge solcher Spielweise sein können. Aus diesen Verhältnissen erwächst für die Spieler die Pflicht, sich technisch zu vervollkommen und körperlich durchzubilden. Vereine, Bezirksleitungen und deren technische Körperschaften müssen durch geeignete Maßnahmen, durch Anregungen, Vorträge, Lehrgänge und regelmäßige Übungsstunden für diese Aufgabe eintreten und sie fördern.

3. Schlechte Platzbeschaffenheit und unvorschriftsmäßige Platzeinrichtungen: Ein großer Teil der Unfälle bei Wettspielen ist auf die schlechte Beschaffenheit der Spielplätze

zurückzuführen. Für den ungeahnt großen Aufschwung der Spielbewegung nach dem Kriege reichten die Spielplätze nicht aus. Noch heute leiden die Vereine, besonders die Arbeitersportvereine, unter dem Mangel an Spielplätzen. Dadurch, daß nicht nur an Wochentagen die Spielplätze von Schulen und Vereinen für Übungsspiele benutzt werden, sondern auch an Sonn- und Festtagen von den frühen Morgenstunden bis zum Dunkelwerden Spiele stattfinden, leiden die Plätze stark. Löcher, Steine und Scherben gefährden die Spieler beim Laufen und bei Stürzen. Die Vereine haben dafür zu sorgen, daß die Plätze in gutem Zustand und immer einwandfrei spielfähig erhalten werden. Die Bezirksleitungen sollen die Klagen der Spieler, Schiedsrichter und Vereine über schlechte Beschaffenheit der Plätze prüfen und von den Platzvereinen bzw. amtlichen Stellen Abstellung der Mängel verlangen. Wird dem Ersuchen der Bezirksleitungen nicht Rechnung getragen, soll der Platz solange gesperrt werden, bis die Mängel behoben sind.

Gefährlich sind auch im Spielplatz eingelassene Verschlüsse und Deckel von Wasser- und Abwässeranlagen. Durch das Niedertreten der Grasnarbe ragen die Anlagen aus dem Erdboden hervor und gefährden die Spieler beim Laufen und bei Ballstößen.

Alle Plätze sollen möglichst durch Linien gekennzeichnet (gekreidet) sein. Fahnenstangen sind möglichst zu vermeiden. Wo die Spielregeln sie vorschreiben, sollen solche aus Holz benutzt werden. Sie müssen mindestens 1,50 m über den Erdboden ragen, sollen rund und oben abgeplattet sein. Die Stangen sollen locker im Boden stecken; auf keinen Fall dürfen sie fest im Boden eingebaut sein; sie gefährden sonst Spieler.

Auch Spielplätze sollen einen allseitigen Auslauf haben. Die Grenzlinien sollen nicht zugleich die Ränder des Spielplatzes bilden. Von der Grenzlinie bis zur Einfriedigung des Platzes muß mindestens ein Zwischenraum von 1 m liegen. Stehen Zuschauer unmittelbar an der Spielfeldgrenze, so können sie und die Spieler verletzt werden. Spielplätze mit Laufbahnen sollen zwischen Spielfeld und Laufbahn keine feste, unnachgiebige Einfassung erhalten. Werden dennoch Steinplatten als Einfassung verwendet, so müssen sie so tief verlegt werden,

daß ein Stolpern oder Hängenbleiben von Spielern und Übenden ausgeschlossen ist.

Beim Faustball- und Schlagballspiel soll der Auslauf nach allen Seiten mindestens 6 m betragen, weil die Bälle auch außerhalb des Spielfeldes gespielt werden können. Auch die Zuschauer sind auf diese Entfernung vom Spielfeld zurückzuhalten, um Verletzungen zu vermeiden.

Tore sollen möglichst mit Netzen (Hanfnetze) und mit einer Absperrung hinter dem Tor versehen sein. Verletzungen der Zuschauer durch kräftige Ballstöße (würfe) werden dadurch vermindert. Zum Schutz der Spieler sollen die Kanten der Torpfosten und der Torlatten etwas abgerundet sein.

Der Schiedsrichter hat vor dem Spiel zu prüfen, ob das Spielfeld nach den Vorschriften der Regel gebaut ist. Kann bei einer Beanstandung keine sofortige Änderung durch den Platzverein erfolgen, so hat der Schiedsrichter der Bezirksleitung Meldung zu erstatten. Der Schiedsrichter hat auch darauf zu achten, daß Zuschauer und besonders Kinder während des Spiels oder während der Übungsstunden den Spielplatz nicht betreten. Linienrichter und Ordner haben den Schiedsrichter in seinen Maßnahmen zu unterstützen.

4. Unzweckmäßige Spielkleidung: Von besonderer Wichtigkeit ist eine zweckmäßige Fußbekleidung. Für die meisten Spielarten bestehen „Spezialschuhe“, die im Handel käuflich zu erwerben sind. Man wähle die Schuhe nicht zu klein und auch nicht zu groß. Schmerzhaftes Druck- und Wundstellen und Verstauchungen sind die Folge von unpassendem Schuhwerk.

Vorschriftswidrig sind Schuhe mit vorstehenden Metallteilen (Nägel, Beschläge, Haken und Ösen) und Metallkappen, selbst wenn sie mit Leder überzogen sind. Lederstreifen und runde Klötze auf den Schuhsohlen dürfen höchstens 18 mm hervorstehen und müssen mindestens 12 mm breit sein. Die Befestigung der aufgesetzten Lederteile muß vollständig im Schuhideckel verankert sein. Die Spieler sollen ihre Schuhe vorschriftsmäßig in Ordnung halten und sie vor dem Spiel auf Brauchbarkeit und Zweckmäßigkeit prüfen.

Rennschuhe mit Dornen und sonstigen hervorstehenden Beschlägen dürfen nicht getragen werden, weil die Verletzungsgefahr zu groß ist. Beim Faustballspiel ist das Tragen von Rennschuhen gestattet.

Spiele mit unbedeckten Füßen soll vermieden werden. Die Gefahr von Verletzungen ist besonders groß, wenn nicht alle Spieler barfuß spielen und die Spielplätze nicht frei von spitzen Steinen, Glasscherben und Schlackenstücken sind. Bei Fußball- und Hockeyspielen darf nicht mit unbedeckten Füßen gespielt werden.

Feuchter und glatter Boden kann die Unfallgefahr im Spiel erhöhen, wenn unzureichendes Schuhwerk getragen wird. Die Schuhsohlen müssen mit Lederstreifen und Klötzen versehen sein. Ist der Boden stark rutschig, sind Klötze Streifen vorzuziehen. Schuhe mit glatter Sohle behindern sowohl schnelle Starts und Läufe, als auch Wendungen und das Halten. Der Spieler verliert das Gleichgewicht und damit die Beherrschung seines Körpers, was die Unfallgefahr erhöht.

Das Tragen von Ringen, Armbändern, Ohrringen, Uhren, Gelenkbändern mit Schnallen usw. ist während des Spiels nicht gestattet. Haarbänder und Haarnetze dürfen nicht mit Haken und Schnallen versehen sein; Haarpeile sind unstatthaft.

Das Tragen von Schienbein- und Knieschützern. Über die Zweckmäßigkeit — mit Ausnahme bei Torwächtern — sind die Meinungen verschieden.

Die sonstige Spielkleidung soll der Eigenart des Spiels und den Witterungsverhältnissen angepaßt sein. Sie soll stets sauber sein, häufig gereinigt werden, soll nicht tagelang verschwitzt und verschmutzt in der Spieltasche liegen bleiben. Die Spieler sollen sich vor Zugluft schützen, sobald sie nicht spielen und sich nicht bewegen, und eine Schutzkleidung anziehen (Wollschwitzer, Mantel, Trainingsanzug). Erkältungen sind häufig Anfänge viel ernsterer Erkrankungen.

Die Schiedsrichter haben die Pflicht, vor jedem Spiel die Fußbekleidung der Spieler zu prüfen. Spielern mit unzureichendem Schuhwerk ist das Mitspielen nicht zu gestatten. Die Prüfung des

Schiedsrichters bezieht sich auch auf das Tragen von Ringen usw.

5. Witterungseinflüsse: Regen macht die Grasplätze glatt und schlüpfrig. Die Spieler sollen ihre Fußbekleidung so zweckmäßig ausstatten, daß eine Unfallgefahr durch Ausgleiten und Rutschen nahezu ausgeschlossen ist. Vereiste Plätze bilden eine große Gefahr für die Spieler. Nicht nur, daß durch das Ausgleiten Unfälle verursacht werden; beim Fallen können sich die Spieler auf dem hartgefrorenen Boden stark verletzen. Handelt es sich nur um wenige vereiste Teile des Platzes, so ist der Platzverein anzuhalten, diese Teile mit Sand, Asche usw. zu bestreuen, um die Glätte herabzumindern. Außergewöhnlich große Kälte schließt zugleich eine Gesundheitsgefahr für die Spieler ein. Alle Spielregeln geben dem Schiedsrichter oder dem Schiedsrichter in Verbindung mit den Spielführern das Recht, über die Spieffähigkeit des Platzes zu entscheiden. Bestehen große Unfall- und Gesundheitsgefahren für die Spieler, so soll der Schiedsrichter von der Austragung des Spiels absehen. Bei voraussichtlich länger anhaltenden Witterungsunbilden oder allgemein schlechter Platzbeschaffenheit durch Tauwetter usw. sollen die Bezirksleitungen von sich aus die von ihnen angesetzten Spiele absetzen.

6. Mangelhafte Übungs- und Spielgeräte sowie Fahrlässigkeit der Spieler:

a) Fußballbälle sollen das vorschriftsmäßige Gewicht haben. Die Verschnürung darf nicht hervorstehen, um Verletzungen beim Köpfen zu vermeiden.

b) Bei Spielen von Jugendlichen, Frauen und Kindern sollen nur die vorgeschriebenen Ballgrößen benutzt werden.

c) Beim Hockeyspiel darf der Stock keinerlei Metallteile oder anderen Beschlag, keine scharfen Ecken, Kanten und Splitter haben (siehe Spielregel).

d) Beim Schlagballspiel dürfen Fänger am Schlagmal nicht zu dicht beim Ballschläger stehen. Scharfe flache Bälle und aus den Händen gleitende Schlaghölzer gefährden sonst den Spieler. Auch im Mal müssen sich die anderen

Spieler in genügend weiter Entfernung vom Ballschläger aufhalten, damit sie nicht vom Schlagholz getroffen werden. Die Schlaghölzer sind vor dem Gebrauch auf ihre Haltbarkeit zu untersuchen. Bei regnerischem Wetter sind die Hände und die Griffe der Schlaghölzer gut abzutrocknen, um ein Gleiten des Schlagholzes aus der Hand zu vermeiden. Die Ballwürfe mit harten Schlagbällen können wohl scharf ausgeführt werden: sie dürfen aber bei geringer Entfernung nicht gewalttätig roh gegen empfindliche Körperteile geworfen werden.

Verbandkasten und Samariter: Jeder Verein soll zu seinen Spielen einen vorschriftsmäßigen Verbandkasten zur Verfügung stellen. Unabhängig davon sind vom Arbeiter-Samariterbund regelmäßig Genossen anzufordern, die bei Unglücksfällen und bei Verletzungen eingreifen und die erste Hilfe leisten können. In Umkleideräumen und Übungshalle soll ein Plakat mit den Bestimmungen über erste Hilfe hängen. (Zu beziehen vom Arbeiter-Turn- und -Sportbund.)

Siehe auch Abschnitt 7: „Erste Hilfe bei Unfällen.“

Spieler, die sich nicht wohlfühlen, die krank sind oder Verletzungen haben, die noch nicht völlig verheilt sind, sollen das Spielen unterlassen. Spielführer und Mitspieler sollen solche Spieler, die trotzdem spielen wollen, in freundschaftlicher Weise auf die Leichtsinnigkeit ihres Handelns aufmerksam machen.

5. Wassersport.

Baden und Schwimmen.

Jede Bundesgenossin und jeder Bundesgenosse muß Schwimmen und Tauchen lernen.

Mit leerem und auch mit vollem Magen oder nach starkem Alkoholgenuß darf nicht gebadet werden; Schwindelanfälle, Ohnmachten, Erbrechen, Herzbeklemmungen, Atemnot sind die Folgen. Zweckmäßig wartet man nach einer starken Mahlzeit zwei Stunden mit dem Baden.

Nach schnellem Gehen, Laufen und Radfahren soll erst gebadet werden, wenn sich das Herz beruhigt hat. Wird nicht danach gehandelt, kann eine schwere

Erkrankung oder ein Schlaganfall die Folge sein. Kranke sollen ihren Arzt fragen, ob das Baden für sie schädlich ist.

Ohrenkranke müssen eine Verschlimmerung ihres Leidens verhüten, indem sie das Ohr vor eindringendem Wasser durch Gummistöpsel oder gefettete Watte schützen.

Nichtschwimmer sollen stets im flachen Wasser baden.

Bei Sprüngen sollen sich die Schwimmer vor dem Sprung davon überzeugen, daß die Einsprungstelle frei ist. Unbekannte Badestellen müssen vor der Ausführung von Sprüngen auf die Tiefe und ihre einwandfreie Beschaffenheit (Pfähle, Steine, Baumwurzeln, Sand, Schlamm) untersucht werden.

Badendenicht ins Wasser stoßen. Verletzungen schwerster Art können die Folge sein. Ist der Hineingestoßene ein Nichtschwimmer, kann die Untugend des Stoßens ein Menschenleben vernichten.

Bei Hallenbädern und kleineren Sommerbädern darf immer nur in einer Richtung ins Wasser gesprungen werden.

Jeder Schwimmer ein Retter! Jeder Schwimmer muß das Rettungsschwimmen beherrschen, muß Menschen aus der Gefahr des Ertrinkens retten können, muß weiter das Tragen der Geretteten und die künstliche Beatmung beherrschen.

Wasserfahren.

Wer Wasserfahrer werden will, muß zuvor Schwimmen lernen. Kippt das Boot um, kentert es, so muß der Fahrer am Boot bleiben.

Bei Dunkelheit darf nicht ohne Licht gefahren werden.

Wer nichts von Steuern versteht, soll kein Boot steuern.

Jeder Wasserfahrer muß die Verkehrsbestimmungen auf den Wasserstraßen kennen und beachten.

6. Wintersport.

Neben der Beachtung allgemeiner Unfallverhütungsrichtlinien gehört zur Ausübung des Wintersportes auch Kenntnisse in der Behandlung des Sportgerätes. Das Gerät wird

Der
sozial
e

zum Freudespender, wenn es in Ordnung ist. Es kann aber — ungepflegt — auch sehr leicht die Unfallgefahr vergrößern. Zu beachten ist:

1. Der Anfänger soll nicht ohne Vorkenntnisse über die Behandlung des Gerätes und der Fahrtechnik ins Gelände fahren.
2. Das Üben mit Anfängern auf einer belebten Übungswiese ist zu vermeiden. Es hat schon viele Unfälle zur Folge gehabt.
3. Eine sichere Führung der Schneeschuhe ist nur dann möglich, wenn die Schuhe fest in den Backen sitzen.
4. Beim Fahren dürfen die Stöcke nicht vor dem Körper gehalten werden, weil bei einem Sturz die Spitzen in den Körper eindringen können.
5. Anfänger sollen sich nicht an größeren Touren beteiligen. Ein sicheres Fahren auf der Übungswiese bietet noch keine Gewähr, das Gelände zu beherrschen. Ski- und Beinbrüche sind oft die Folgen.
6. Ohne Ersatzteile soll kein Skiläufer eine Fahrt unternehmen. Ein Riß der Bindung ohne Skibruch kann sehr ernste Folgen haben.
7. Fahre nur in Gesellschaft im Gelände. Viele sind schon erfroren, weil sie bei einem Unfall keine Unterstützung hatten.
8. Bei Touren fährt ein Fahrer vorn und einer hinten. Bei längeren Abfahrten müssen Sammelpausen eingelegt werden. Die Führer verständigen sich bei Unfällen durch ein Pfeifensignal.
9. Nach Neuschneefällen keine Fahrten in lawinengefährliches Gebiet machen, lieber am Übungshang üben oder sich auf kleine ungefährliche Fahrten beschränken.
10. Bei Fahrten in lawinengefährliches Gebiet Lawinenschnur mitnehmen und hinterherziehen.
11. Lawinengefährliches Gebiet soll nur mit großem Abstand durchfahren werden. Nur an sicheren Stellen rasten, möglichst Hänge, die mit Felsen durchsetzt sind, bevorzugen.
12. Beachte unter allen Umständen den Rat der eingeborenen Bevölkerung. Leider wurden ihre Warnungen schon oft

in den Wind geschlagen; schwere Unglücksfälle waren die traurigen Folgen.

13. Bist du Zeuge eines Lawinenunglücks, dann suche sofort die Lawine nach herausragenden Gegenständen ab und grabe Verunglückte aus. Hast du keinen Anhaltspunkt, dann ist zielloses Graben zwecklos, hole sofort Hilfe aus der nächstgelegenen Ortschaft oder Hütte. Schnelle Hilfe tut dann Not; man hat oft nach 6 und 8 Stunden noch Verunglückte lebend geborgen.

7. Erste Hilfe bei Unglücksfällen.

Ereignet sich ein Unfall, soll sofort, soweit das möglich ist, Hilfe geleistet werden. Auch die kleinsten Verletzungen sollen ernstgenommen werden. Auf jedem Sportplatz, in jeder Übungshalle, in jedem Bad, beim Wintersport, überall wo geübt und gespielt wird, auch bei Wanderungen, soll ein gebrauchsfertiger und einwandfreier Verbandkasten (-tasche, -schrank) sofort benutzbar sein. Die Regeln und Satzungen der Spielsparten verpflichten die Vereine zur Bereithaltung eines einwandfreien Verbandkastens bei Übungen und Wettspielen. Überall in Orten, wo Abteilungen des Arbeiter-Samariterbundes bestehen, sollen ausgebildete Arbeitersamariter zu den Spielen, Übungsstunden und sonstigen Veranstaltungen herangezogen werden. Diese leisten die erste Hilfe und ordnen nach der Schwere des Unfalles oder der Verletzung weitere notwendige Maßnahmen an. Fehlt eine besonders vorgebildete Hilfe und handelt es sich um mehr als eine Hautabschürfung, um offene Wunden, Blutungen, Blutergüsse, Muskelkrampf, Seitenstechen, Knochenbrüche, innere Verletzungen, Verstauchungen, Verrenkungen, so ist die nächst erreichbare Unfallwache oder ein Arzt in Anspruch zu nehmen.

Ist die Beförderung des Verunglückten oder Verletzten durch ein Beförderungsmittel zur Unfallwache oder in ein Krankenhaus notwendig, so hat die Krankenkasse, sofern der Verletzte einer Kasse angehört, die Kosten für den hinzugezogenen Arzt und für die Beförderung zu tragen.

Besonders wichtig:

Die nachstehenden Angaben müssen auf einem gut lesbaren, übersichtlich und zweckdienlich angebrachten Aushang

in Übungshallen, Schwimmhallen, auf Sportplätzen und sonstigen Übungsplätzen und auch neben Fernsprechan schlüssen der Vereinsheime und Umkleidestellen vermerkt werden:

- Wo ist der nächste Fernsprechan schluss?
- Wo wohnt der nächste Arzt?
- Fernsprechnummer:
- Wo ist die nächste Unfallhilfsstelle?
- Fernsprechnummer:
- Wo ist das nächste Krankenhaus (Krankenwagen)?
- Fernsprechnummer:
- Wo ist die nächste Feuerwache?
- Fernsprechnummer:

Allgemeine Regeln für erste Hilfe bei Turn- und Sportunfällen.

Allgemeine Regeln.

Verletzten sofort zur Seite bringen (aus der Kampfbahn in Unterkunfts räume, auf dem Turnboden mindestens zur Seite). Bequeme Lagerung! Enge Kleidungsstücke, z. B. Schuhe, vorsichtig lösen! Gaffer fernhalten! Samariter oder Arzt holen lassen! Zeugen des Unfalles für den Arzt genau den Vorgang aufschreiben. Meldung an den Bund.

1. Anleitungen bei Verletzungen.

A. Verwundungen.

Vermeide Wunden mit Fingern, Instrumenten oder schmutzigen Tüchern zu berühren. Verunreinigte Wunden sind nur oberflächlich mit fließendem oder mindestens reinem Wasser abzuspülen! Kleinere Wunden verbinden mit Leukoplast-Schnellverband, größere mit steril. Mull oder Verbandpäckchen, darauf Watte und Binden. Auf verunreinigte Wunden Jodoformgaze legen, dann verbinden.

B. Blutungen.

Kleinere Blutungen, wie Wunden, mit festem Druckverband versehen. Größere Blutungen (aus Blutadern dunkles Blut fließend) bei hochgelagertem Gliede, mit Druck-

verband zum Stehen bringen. Schlagaderblutungen (helles Blut spritzt) durch Unterdrückung der zuführenden Schlagader (in der Richtung zum Herzen) durch Arterienabbinder, durch breiten Riemen oder Knebelverband zum Stehen bringen; a) die Schlagader des Oberarms verläuft an seiner Innenseite, b) die des Oberschenkels verläuft innen und vorn.

C. Knochenbrüche.

Bei Bewegungsunfähigkeit immer an Knochenbruch denken! Bei Arm- oder Beinbrüchen stets Notschienen anlegen! (Stöcke, Schirme, Latten oder starke Pappe.) Gute Polsterung der Notschienen mit Watte, Heu, Sägespänen oder Tüchern. Vorsichtiger Transport des Verletzten (vergleiche Kapitel H).

D. Verrenkungen und Verstauchungen.

Keine Einrenkungsversuche! Keine unnötige Berührung des Gliedes! Notschienenverband! Ohne Veränderung der Stellung des verletzten Gliedes Transport zum Arzt.

E. Verbrennungen.

Flammen ersticken durch Decken und Kleidungsstücke. Übergießen mit viel Wasser. Brandblasen oder Brandwunden verbinden mit Brandbinde oder Brandliniment (eventuell Öl oder Butter). Verätzungen ebenso behandeln.

F. Ertrunkene.

Entkleiden. Entfernung von Wasser und Schlamm aus Mund und Nase. Erwärmung durch Decken und heiße Getränke. Künstliche Atmung durch 2 bis 3 Helfer. Arzt holen!

G. Vergiftungen.

Versuche den Vergifteten zum Brechen zu bringen (Finger umhüllen und tief in den Mund stecken), Abführmittel geben, am besten Rizinusöl. Viel Flüssigkeit trinken lassen (Milch, Wasser).

Leuchtgasvergiftungen. Fenster und Türen öffnen. Künstliche Atmung (Sauerstoffapparat). Bei jeder Vergiftung sofort Arzt holen.

H. Transport.

Am besten mit Krankenwagen oder einer Krankentrage, sonst durch drei Träger, im Notfalle zu zweit oder allein. Bei Fehlen einer Tragbahre Ersatz durch Türen, Leitern, Decken, Mäntel usw.

2. Inhalt des Verbandkastens.

A. Verbandzeug.

Drei Verbandpäckchen, drei Pakete Verbandmull steril (direkt auf die Wunde zu legen). Zwei Pakete Jodoformgaze zum Auflegen auf verunreinigte Wunden. 100 g gute Verbandwatte, 250 g Polsterwatte (Zellstoff). Je zwei Mullbinden, 4, 6 und 8 cm breit. Je zwei Cambricbinden, 8 und 12 cm breit. Eine Brandbinde. Zwei Dreiecktücher und ein Arterienabbinde. Leukoplast 2 cm breit 5-m-Rolle (Beiersdorf-Hamburg). Leukoplast-Schnellverband, 4, 6 und 8 cm breit, je 25 cm lang. Schienen von Holz oder Pappe, 8 cm breit, 50 und 100 cm lang.

B. Medikamente.

Hoffmannstropfen 20 g, Tropfflasche. Salmiakgeist, 20-g-Flasche, „Nur zum Riechen“. Rizinusöl 30 g, Jodtinktur 10 g, gut verkorkt mit einem Pinsel. Chloramin 30 g (zur Desinfektion der Instrumente, die 3 Minuten in einer Lösung laut Gebrauchsanweisung liegen sollen).

C. Sonstiges.

Ein Aluminiumbecher, eine Pinzette, eine Verbandshere zirka 16 cm lang, Verbandklammern, Sicherheitsnadeln.

Dr. Holzer, Chemnitz.

Dr. Kochmann, Frankenberg i. Sa.

Auf keinem Übungsplatze fehle die Aushangtafel (mit Bildern, Größe 50 × 60 cm), „Erste Hilfe bei Turn- und Sportunfällen“. Zu beziehen vom Arbeiter-Turnverlag AG., Leipzig S 3, Fichtestr. 36.

Wer aus dem Verbandkasten etwas entnimmt, hat für baldigen Ersatz zu sorgen.

8. Was ist bei einem Unfall zwecks Erlangung der Bundes-Unfallunterstützung zu beachten?

Melde den Unfall innerhalb 10 Tagen mittels Anmeldebogen. Sind keine Anmeldebogen zur Stelle, so melde vorläufig auf Postkarte, genaue Anschrift mit Angabe der Kreis- und Bezirkszugehörigkeit. Weiter ist zu beachten, daß der Unfall von dem Verein gemeldet wird, dem der Verunglückte zur Zeit des Unfalles angehört. Eignet sich ein Unfall außerhalb des Vereinsbetriebes, z. B. Kreistest, Bezirkskursus, Gruppenvorturnerstunde usw., so hat der Veranstalter eine Bescheinigung über den Unfall auszustellen, die der Verletzte seiner Vereinsleitung vorzulegen hat. Im übrigen ist das Bundesstatut zu beachten. Die Statutpunkte 27 bis 35 haben Bezug auf die Unfallunterstützung. Weitere Bestimmungen sind auch auf der Rückseite des Unfallabmeldebogens enthalten.

Weiter ist zu beachten, daß bei Unfällen, wo Arbeiter-Samariter nicht zur Stelle sind und die Hilfe eines Arztes notwendig wird, die daraus entstehenden Unkosten zunächst die Krankenkasse zu übernehmen hat. Auch hat die Krankenkasse für die Unkosten einer Überführung, die sich im Interesse des Verunglückten erforderlich macht und von einem Arzt angeordnet ist, aufzukommen. Allerdings darf die Überführung nur bis zur nächsten Hilfestation angeordnet werden. Andernfalls lehnt die Krankenkasse die Mehrkosten ab. Auf alle Fälle muß darauf geachtet werden, daß alle Unkosten, die durch die erste Hilfe entstehen, zu Lasten des Verunglückten oder seiner Krankenkasse gehen. (Überall Quittung geben lassen.) Die Vereine dürfen zunächst wegen den Unkosten keine Verpflichtungen übernehmen. Ist man sich im Zweifel, dann frage man beim Arbeiter-Turn- und -Sportbund in Leipzig S 3, Fichtestr. 36, an. Gehört der Verunglückte infolge von Mittellosigkeit keiner Krankenkasse an, so muß durch den Verletzten die Übernahme der Kosten bei der Fürsorge beantragt werden.

Erneut weisen wir auch darauf hin, daß für Unfälle, die sich auf dem Wege von und nach der Übungsstätte, dem Festort usw. zutragen, keine Bundesunterstützung gezahlt wird.

Den Bundesmitgliedern, die mit Verkehrsauto fahren, raten wir, bei der Verkehrsgesellschaft eine Personenversicherung gegen eintretende Schäden abzuschließen. Die Gebühren hierfür sind sehr gering. Der Bund muß die Zahlung solcher Unfälle ablehnen.

9. Gesundheitsregeln für alle.

Körperübungen erfüllen nur dann ihren Zweck, wenn sie für die Übenden gesundheitlich nicht nachteilig sind.

Nicht jede Sportart ist für jeden geeignet. Ein sportärztlicher Untersuchungsdienst soll überall eingerichtet werden. Wer nach Übungen oder Wettkämpfen große Schwäche, Schmerzen und sonstige Störungen des Gesundheitszustandes fühlt und empfindet, muß möglichst schnell einen Arzt aufsuchen und sich beraten lassen.

Nervenschwache sollen an sportlichen Einzelwettkämpfen nicht teilnehmen. Ihre Kraft ist durch die den Wettkämpfen vorausgegangenen Tage und Stunden bis zum Wettkampf durch die Aufregung völlig verbraucht. Der nicht ausbleibende sportliche Mißerfolg hat meist auch eine langandauernde starke seelische Niedergeschlagenheit zur Folge.

Stark reizbare und sich nicht beherrschende Bundesmitglieder sollen sich erstlich prüfen, ob die Teilnahme an Wettkämpfen und Wettspielen ihrer Gesundheit und der Besserung ihres Zustandes förderlich ist. Wer schon wiederholt im Wettkampf sich und andere durch seine Unbeherrschtheit geschädigt hat, soll sich einer Sportart zuwenden, die ihm weniger Gelegenheit gibt, seinen wirklichen Menschen zu zeigen.

Überkörperliche Leistungen und über Ausdauer entscheidet nicht allein körperliche Kraft, sondern auch Nervenkraft. Der menschliche Körper benötigt in ausreichendem Maße Schlaf und Ruhe. Diese stärken ganz besonders die Nerven. Je jünger ein Mensch ist, desto mehr Schlaf und Ruhe muß er sich gönnen.

Miteinem matten, müden und kranken Körper sollen keine Wettkämpfe und keine gefährlichen und anstrengenden Übungen bestritten werden. Unglücksfälle durch Versagen der Kräfte der Wettkämpfer und Übenden sind leicht möglich.

Anstrengende und gefährliche Übungen sollen nicht an das Ende der Übungsstunde gelegt werden. Die Erfahrung hat gelehrt, daß die Unfallgefahr dann viel größer ist, weil durch die lange körperliche Beanspruchung für die schweren und gefährlichen Übungen den Übenden nicht mehr die volle körperliche und Nervenkraft zur Verfügung steht.

Jeder Wettkämpfer und Übende soll sein Kraftvermögen und seine körperliche Leistungsfähigkeit selbst kennen; er soll sich nicht zuviel zutrauen, sich nicht überanstrengen und nicht über seine Kraft gehen. Wenn ein Unwohlsein befällt oder wer einen Schwächezustand erleidet, soll aussetzen und bei Nichtbesserung sein Heim aufsuchen. (Besonders im Frauensport zu beachten.)

Jeder Übungsleiter, Sportwart, Spielführer und Riegenführer soll seine Genossen dauernd beobachten. Nicht jeder Genosse ist so vernünftig, aus seinem körperlichen Zustand die notwendigen Folgen zu ziehen; er verschweigt oft aus Beschämung oder falschem Ehrgeiz sein Leiden. Der beaufsichtigende oder leitende Genosse soll den körperlichen Zustand seiner Genossen erkennen; er muß darauf achten, ob sich Genossen bei Übungen und Wettkämpfen überanstrengen, ob es über ihre Kraft geht, ob Atmungsstörungen, Stiche oder starke Herzbeunruhigung auftreten oder sich sonstige Anzeichen von Überanstrengung bemerkbar machen. Der Leiter hat dann einzugreifen, soll Pausen oder leichtere Übungen einlegen oder den Übenden von der Übungsstunde beurlauben. Der Übungsleiter ist für das Wohl seiner Genossen verantwortlich.

Meidet den Genuß von Alkohol und Tabak. Unter den großen verheerenden Volksseuchen steht der Alkoholismus in vorderster Reihe. Geistige Getränke sind keine Volksnahrungsmittel, sie sind Schädlinge am Volks-

körper. Schon kleine Mengen Alkohol und Tabak schädigen Nervensystem, Herz, Verdauungs- und Fortpflanzungsorgane, Leber, Drüsen und Nieren.

Arbeitersportler, die regelmäßig oder im Übermaß Alkohol und Tabak genießen, sind keine richtigen Arbeitersportler. Die günstige Wirkung der Körperübungen wird durch Alkoholgenuß wieder aufgehoben. Die „Turnkneipe“ der Turner und das „Stiefeltrinken“ der Spieler nach Übungen und Wettkämpfen zeugen von Unkultur und kleinbürgerlichem Geist. Wenn das Bedürfnis besteht, sich nach Übungsstunden und Wettkämpfen noch zu unterhalten, kann das auch ohne Tabak- und Alkoholgenuß geschehen.

Auf jeden Fall ist der Tabak- und Alkoholgenuß während der Übungs- und Spielzeiten, in Sport- und Übungskleidung und in Umkleideräumen untersagt. Die Genossen, die unmittelbar vor oder nach Übungsstunden, Wettkämpfen und Wettspielen rauchen und alkoholische Getränke einnehmen, versündigen sich an ihrem Körper und schädigen ihre Gesundheit.

Sei mäßig im Essen, besonders im Genuß von Fleisch und scharf gewürzten Speisen. Mit überladendem Magen soll nicht gespielt und geübt werden.

Die vorgenannten Gesundheitsregeln und die Unfallbestimmungen des Bundes sollen von Zeit zu Zeit den sportlich tätigen Bundesmitgliedern durch Übungsleiter, Sportwarte und Spielleiter bekanntgemacht werden.

Der Technische Zentralausschuß.