

Arbeiter-Turn- und -Sportbund

Merkblätter für Übungskurse an der Bundeschule
des Arbeiter-Turn- und -Sportbundes in Leipzig

Arbeiter-Turnverlag A.-G., Leipzig S 3, Fichtestr. 36. — Nachdruck verboten!

Nr. 32.

Richtlinien zur Unfallverhütung bei Turnen, Spiel und Sport.

Eindringlicher denn je mahnen uns die steigenden Unfallzahlen unseres Übungsbetriebes, alles zu tun, was getan werden kann, um die Unfallgefahr beim Turnen, Spielen und Sport auf das denkbar geringste Maß herabzudrücken.

Hauptpunkte solcher Maßnahmen sind:

1. Gründliche Aufklärung der Leiter und Ausübenden über Unfallmöglichkeiten.
2. Hebung des Verantwortlichkeitsgefühls und der Sorgfalt für Abperrung und einwandfreie Instandsetzung der Turn- und Sportplätze sowie Turn- und Sportgeräte.
3. Bei technischen Vorgehensweisen jeder Art muß der Punkt Hilfeleistung beim Uben an Geräten und Behandlung der Unfallgefahren bei Übung und Wettkampf dabei sein.
4. Einrichtung von Platzkontrollen (Turnhallenkontrollen) mit dem Ziel, zu prüfen, ob alle Vorschriften zur Unfallverhütung erfüllt sind. (Solche Platzkontrollen können von Vereinen, Gruppen oder Bezirken eingesetzt werden.)

Daß es nötig ist, ganz energische Maßnahmen zu ergreifen, wird jedem klar werden, der am Schlusse dieses Merkblattes allein die Unfallzahlen unseres Bundes von 1925 gelesen hat.

eljooww

Nach den Hauptgruppen der Leibesübung geordnet stellen wir für jede Gruppe gesondert die dafür hauptsächlich zu beachtenden Richtlinien zusammen. Es sei aber ausdrücklich darauf hingewiesen, daß die Übungsleiter und Ausübenden aller Gruppen auch die Unfallverhütungsrichtlinien der anderen Gruppen kennen müssen und zu deren strengster Beachtung verpflichtet sind.

Gruppe A: Geräteturnen.

Übungswert und Übungsmöglichkeit müssen sich zu bestimmtem Übungszweck harmonisch verbinden. Nie darf in einer Übungsgruppe das eine überwiegen. Es ist beispielsweise ebenso verkehrt, an einem Abend lauter solche Übungen zu turnen, die in ausgefuchter Weise einzig auf die Verbesserung der Körperhaltung durch Spannbüngen und andere Rumpfübungen einwirken sollen, wie es verkehrt ist, das Spreizen etwa dadurch am besten und schnellsten zu lehren, indem man vielleicht am Barren an einem Abende in einem sort alle erdenklichen Spreizmöglichkeiten durchnimmt, unbekümmert um die dabei nötige einseitige Stütztätigkeit des Körpers. Der Übungswert sei das Leitmotiv, die Übungsmöglichkeit das Mittel, die Werte in abwechslungsreicher Form so anzubringen, daß keine schädliche Überbürdung entsteht.

Übungen, die verunstaten, sind solche, die mit schlechter Haltung ausgeführt werden, ferner alle, die, obwohl nach zwei Seiten möglich, doch nur immer nach der Lieblingsseite hin geturnt werden. Sie sind einseitiger Berufsarbeit vergleichbar.

Ebenso schädlich ist es, immer ein und dieselbe Übungsart zu turnen. Wer z. B. vorzugsweise Stützübungen am Pferd und Barren „hinßt“ und das obendrein mit schlechter Haltung tut, der verunstatet seinen Körper und begünstigt die Bildung des „Arbeits- oder Turnerbudeles“. Hang und Stütz und wenn möglich auch Sprung sollen in keiner Turnstunde fehlen, ja, wo es geht, sogar an jedem Gerät geübt werden.

In gesundheitlicher Beziehung sei auf folgendes verwiesen:

1. Unreine Kleidung der Übenden und staubiges Turnlokal sind Gefahren für die erstrebte Wirkung des Turnens.

Darum laute die Forderung: Nur in möglichst staubfreiem Turnlokal und in sauberer Turnkleidung üben.

2. Am gesündesten ist das Turnen im Freien. Sobald die Witterung es erlaubt, dann hinaus ins Freie.

Die Aufstellung der Riege am Gerät muß sich zuerst nach den Platzverhältnissen richten. Hauptbedingung ist, daß jeder Riegegenosse den jeweils Turnenden genau sehen kann. 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 zuerst Drankommende dem Gerät am entferntesten stehen. Es kann jedoch umgekehrt sein, wenn die Übungen ohne Anlauf beginnen. An der Spitze der Riege soll stets der beste Turner stehen; dadurch gewinnen die Übenden ein gutes Vorbild.

Die Hilfeleistung beim Geräteturnen sei unfallverhütend und übungslermend. Das Wesentlichste besteht in folgenden Grundsätzen:

1. Der Vorturner verliere den Übenden nicht aus den Augen. In dem Moment, wo er sich mal umdreht, kann gerade ein Unfall passieren.
2. Der Vorturner darf nicht im Wege stehen oder den Übenden durch falsche Griffe hindern, er muß aber im Falle der Gefahr auch sofort zugreifen können.
3. Der Vorturner darf nicht unnötig zufassen, die Übenden sollen ja auch das Gefühl der Sicherheit erlangen. Vor allem seien die Griffe des Vorturners nicht unnötig schmerzhaft.
4. Der beste unterstützende Griff ist der am Oberarm, nur ganz selten — bei einigen Hangübungen — ist der Griff am Unterarm zu raten. Im Falle der Gefahr ist der Griff am Unterarm das Ausschlagen 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 niederen Gerät zu üben, ehe das gleiche am höheren 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 Übungen mit deren Unfallgefahren, die an bestimmten Übungsstellen gekennzeichnet werden, bekanntzumachen.
7. Wo einer zur Hilfeleistung nicht ausreicht, mögen zwei Mann bereit sein. Das kann sehr oft bei manchen Übungen nötig werden, die auch nach der Anlaufseite hin Gefahren bergen. 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 den Turnern auch einprägt. Sehr zu beachten ist:

1. Nicht früher turnen, als bis die Geräte gebrauchsfertig an dem dazu bestimmten Platze stehen.
2. Nicht im Dunkeln oder Halbdunkeln turnen.
3. Das Üben darf nur in Turnkleidung geschehen. Straßenschuhe und lange Schärpen dürfen wegen zu leichter Beschädigung der Geräte und der Unfallgefahr beim Turnen nicht zugelassen werden. Fingerringe, Armbänder, Ketten, Nadeln und dergleichen sind abzulegen.
4. Jede Verunreinigung des Turnraumes durch Herumwerfen von Obst- und Speiseresten ist wegen der Gefahr des Ausgleitens verboten.
5. Beim Aufstellen der Geräte muß Sorgfalt herrschen. 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 Berstellen der Geräte sollte nie ein Mann allein besorgen. Viel Unfälle sind schon beim leichtsinnigen Berstellen der Reckstange oder beim oberflächlichen Festschrauben der Barrenholme erfolgt. **Jeder Turner überzeuge sich vor Benutzung des Gerätes selbst von dessen Festigkeit.**
7. **Reckstangen dürfen nie in Knie- oder Kopfhöhe unbewacht oder unverwahrt stehenbleiben.** Leicht stößt ein eilig Daherkommender mit den Beinen oder mit dem Kopfe dagegen.
8. Seile und Aufhängeringe der Schaukelgeräte sind von Zeit zu Zeit auf ihre Festigkeit zu prüfen.
9. Findet jemand Schäden an Turngeräten, so soll dem Turn- oder Zeugwart sofort Mitteilung davon gemacht werden.
10. Turnmatten dürfen nur dann benutzt werden, wenn hohe Niedersprünge geübt werden oder wenn gefährliche Übungen die Möglichkeit eines Falles in Aussicht stellen. **Oft sind die Matten aber gerade an den Unfällen schuld.** Zu kleine Matten sind gefährlich wegen der durch sie leicht vorkommenden Fußverstauchungen, die durch Überden-Rand-Treten entstehen. Auch zerlöchernte Matten und solche, bei denen die Aufhängeösen hochstehen, sind gefährlich.
11. Für manche Übungen ist ein für allemal die Vorschrift zu geben, daß sie nie ohne Hilfsstellung gemacht werden dürfen. Dieser Forderung kann eventuell durch in Aussicht gestellte Sperrung der Unfallunterstützung Achtung verschafft werden.
12. Alles Sprechen, Lachen und unachtsame Benehmen ist während der Ausführung einer Turnübung verboten.

Gruppe B: Leichtathletik.

Mit der zahlenmäßigen Entwicklung des Sportes vermehren sich naturgemäß auch die Unfälle. Die meisten gemeldeten Unfälle passierten natürlich auf freien, nicht eingezäunten Plätzen. Die Sportwarte haben die wichtige Aufgabe, diesem Übel ab-

zuhelfen; an ihnen liegt es, daß sie ihre Sportler und Sportlerinnen über die Verhütung von Unfällen aufklären. Wichtig ist:

1. **Auf Plätzen, die nicht eingezäunt sind**, wo vielleicht gar noch ein Weg darüber geht, der zwar beim Spielen und Trainieren und für die Zeit der Übungsabende gesperrt ist, aber trotzdem häufig betreten wird, hat der Sportwart die Aufgabe, an diesen Weg für die Zeit des Trainings eine Kontrolle hinzustellen.

Es ist vorgekommen, daß an solchen Wegen keine Genossen zur Absperrung gestanden haben. Auf dem Platz werfen Sportgenossen Diskus, und in dem Moment des Abwurfes kommen Radfahrer den nicht abgesperrten Weg gefahren, einem von den Radfahrern wurde der Diskus an den Kopf geworfen. Eine schwere Verletzung war die Folge. Wenn dieser Weg abgesperrt worden wäre, hätte das nicht passieren können.

2. **Der Sportwart muß dafür sorgen, daß der Sportplatz kein Tummelplatz wird.** Zuschauer haben den Platz während des Trainierens nicht zu betreten. Sportler, die öfters während des Kürtrainings zu vieren, fünfen beieinanderstehen und über jene Sportart diskutieren, müssen vom Sportwart auseinander gebracht werden. Durch das Umherstehen passieren ebenfalls sehr viel Unfälle. Beim Werfen (Diskus, Speer usw.) kommt einmal ein weiterer oder schräger Wurf heraus, und schon ist das Unglück fertig.

Beim Kürtraining muß bei Wurfsarten der Platz immer freigehalten werden.

3. **Die Abwurfstelle muß nach der Mitte des Platzes gelegt werden**, denn es kommen oft sehr schräge Würfe heraus, und die fallen dann bei Nichtachtung vorstehender Maßnahme in die Zuschauermenge.

4. **Bei Wurfsübungen hat die Kniege 5 bis 6 Meter hinter der Abwurfstelle zu stehen**, denn es kommt vor, daß das Wurfsgerät durch irgendeinen Fehler nach hinten oder seitlich aus der Hand rutscht.

5. **Bei Wurfsübungen muß das Feld frei sein.** Nicht so, wie es immer üblich ist, daß 4 bis 5 Mann auf das Wurfsgerät an der Niederfallstelle warten und sich drum janken. Das darf ein

Sportwart nicht zulassen. Wer geworfen hat, holt das Gerät, **darf es aber nicht zurückwerfen.**

Viele Unfälle sind schon passiert, weil das Vorstehende nicht beachtet wurde.

6. **Auf Plätzen, wo keine angelegten Laufbahnen sind**, wo aber trotzdem Platzläufe ausgeführt werden, müssen Löcher, Grasschudel, Steine und dergleichen beseitigt werden.

7. **Das Ziel muß so gelegt werden, daß noch genügend Platz zum Auslauf vorhanden ist.** Barrieren dürfen nicht zu nahe am Ziele sein, denn dadurch entstehen durch allzu schnelles Abstoppen Unfälle.

8. **Startlöcher, die auf den Rundbahnen gegraben werden**, müssen sofort nach erfolgtem Start wieder zugegraben werden. Vermeidung von Stürzen und Fußverstauchungen.

9. **Sprunggruben müssen genügend groß sein**, mit gutem Sand gefüllt und nach jedem Sprung gut aufgelockert werden.

10. Die Einfriedigung der Sprunggrube muß wegfallen. Bei schlechtem oder verfehltem Stabhoch- und Hochspringen kommt es vor, daß die Springer dann auf die Holzranken fallen.

11. **Hürdenlauf.** Der obere drehbare Teil der Hürde muß beim Hürdenlauf festgestellt werden, damit sich dieser beim Berühren nicht dreht. Beim Drehen oder Abkippen des oberen Teiles bleibt dann meist der Läufer mit dem hinteren Sprungbein hängen. Dieses führt meist zu Unglücksfällen. Ist aber der obere Teil richtig festgestellt, dann fällt beim Berühren die ganze Hürde um und der Springer springt ruhig darüber hinweg.

12. **Spiele und Läufe sollen nicht zur gleichen Zeit auf einem Platz stattfinden.** Denn auch das gibt Gelegenheit zu Unfällen. Z. B.: Auf dem Spielfeld wird Schlagball gespielt; die Sportler laufen auf der Laufbahn, die um das Spielfeld herum geht, es kommt ein weiterer Wurf, der Spieler, der schon am weitesten hinten steht, muß noch weiter nach hinten laufen, um den Ball zu fangen. Der betreffende Spieler läuft teilweise rückwärts, den Blick nach dem Ball gerichtet, der Laufbahn zu. In seinem Spieleifer denkt er im letzten Moment nicht daran, daß er viel-

leicht gar auf die Laufbahn kommt. In dem Moment, wo die Läufer an diese Stelle kommen, schießt er blitzschnell, ohne die Läufer bemerkt zu haben, in die Läufergruppe hinein, um den Ball zu fangen. Die Folge ist ein Zusammenstoß, der Stürze verursacht. Deshalb ist es ratsam, um Unglücksfälle zu vermeiden, die Läufe oder Stafetten während der Halbzeit von Spielen, oder vorher laufen zu lassen.

Die Leichtathleten tragen zur Verhütung von Unfällen sehr viel bei, wenn sie sich vorher überzeugen, daß auch tatsächlich das Wurffeld frei ist.

Gruppe C: Turnspiele.

I. Unfallverhütend.

A. Allgemeines.

Zum Spielen komme nur ausgeruht und frisch. Du kannst deinen Körper besser beherrschen.

Halb- oder Ganzmassage auch vor dem Spiel machen deine Muskeln geschmeidig und leistungsfähiger. Krampfaderebildungen werden unterbunden.

Kennschuhe mit Dornen und Straßenschuhe mit Haken, Eisen und Nägel dürfen nicht getragen werden. Die Verletzungsgefahr ist eine zu große.

Keine zu großen und nicht zu kleinen Schuhe tragen — Verstauchungsgefahr!

Ringe an den Fingern sind vor dem Spiel abzulegen.

Hattest du Verstauchungen, Ergüsse oder Brüche, spiele nicht zu zeitig. Der Rückschlag ist um so gefährlicher.

Sorge dafür, daß die Spielfelder in tadellosem Zustande sich befinden, Löcher und sonstige Unebenheiten, Glascherben, spitze Steine müssen beseitigt werden.

Rohes Spiel unterlasse, wir spielen nur zur körperlichen Er-tüchtigung und nicht zur gegenseitigen Verletzung!

Samariterdienst muß immer zur Stelle sein. Der Arbeiter-Samariter-Bund stellt sich allerorts bereitwilligst zur Verfügung.

Haft du Brust- oder Seitenstechen, so denke daran, daß dein Doktor „Organismus“ sich meldet und dich warnt, weiterzuspielen. Dann mußt du aufhören!

B. Spezielles.

Beim Handball- und Raffballspiel.

Wenn du spielen willst, schau dein Schuhwerk nach. Die Sohlen müssen Lederstreifen oder Klöcher haben, um das Ausgleiten und die damit verbundenen Zerrungen und Verstauchungen zu vermeiden.

Spiele technisch und nicht körperlich, durch Zusammenprall sind Verletzungen schlimmer Art hervorgerufen worden.

Du hast kein Recht, den Gegner am Arm zu fassen und diesen wegzureißen. Durch solches Spielen kannst du die Knochen brechen, Gelenke verrenken oder Muskeln und Sehnen zerrren.

Beim Schlagballspiel.

Als Jünger am Schlagmal stehe nicht zu dicht an der Schlagmalgrenze, flach geschlagene und mit aller Wucht fliegende Bälle verletzen dich.

Aus den Händen fliegende Schlaghölzer gehen dir ebenfalls nicht aus dem Wege und ist es immer besser, wenn du das tust.

Bist du im Schlagmal, so halte dich in respektvoller Entfernung auf und gehe dem Schlagausübenden nicht in den Schlag. Erstens ist ein ausgeführter Schlag auf deine Körperteile empfindlich zu spüren und außerdem sind Verletzungen sehr leicht möglich.

II. Unfallbehebend.

Ist dir ein Unfall zugestoßen, so wende dich sofort an die Sanitätswache bei

**Hautabschürfungen,
offenen Blutungen,
Brust- und Seitenstechen,
Muskelkrampf.**

Diese kleinen Sachen kann der Sanitätsmann sofort behandeln und in den meisten Fällen kannst du mit kurzer Unterbrechung wieder weiterspielen.

Bernachlässige deinen Körper nicht, sei nicht gleichgültig. Manche Blutvergiftung mit folgender Amputation oder gar tödlichem Ausgang sind bei Nichtbeachtung die Folge gewesen.

Die größeren Sachen, wie

**Knochenbrüche,
Verstauchungen,
Ergüsse,
Verrentungen,**

können, nach Anlegung eines Notverbandes durch den Samariter, nur vom Arzt behandelt werden. Der auf schnellstem Wege erreichbare Arzt muß sofort aufgesucht werden.

Wenn vorstehende Richtlinien auf das strengste beachtet und von jedem Spieler und jeder Spielerin eingehalten werden, dann gehen sicher die Unfälle zurück.

Gruppe D: Fußballspiel.

Im wesentlichen gelten die unter Turnspiele angeführten Vorschriften.

Zur besonderen Beachtung ist außerdem noch jedem Fußballspieler einzuschärfen:

Wir unterscheiden Rasen- und Sandplatz. Vor jeder Übungsstunde und jedem Wettspiel kontrolliere dein Schuhwerk. Ist zum Spielbetrieb ein Rasenplatz vorhanden, so spiele nie in Schuhen ohne genügend hohe Lederstreifen oder runde Klöcher. Bei Turn- oder anderen Schuhen ist es schwer, den Körper bei

dem schnellen Starten, Laufen, Wenden und Stoppen im Gleichgewicht zu halten. Ist der Rasen feucht, erhöht sich die Unfallgefahr.

Bei Sandboden kann im Übungsbetrieb ohne große Bedenken in Turnschuhen gespielt werden.

Die Schiedsrichter sollen vor jedem Spiel die Fußbekleidung prüfen. Spieler mit vorschriftswidrigem Schuhzeug sind vom Spiel zurückzuweisen.

Verboten sind Schuhe oder Stiefel mit vorstehenden Metallnägeln oder Beschlägen, auch Metallkappen, selbst wenn diese mit Leder überzogen sind.

Ebenso dürfen Guttaperchastücke keine Verwendung finden.

Die Lederquerstreifen oder runden Klöcher auf den Sohlen dürfen höchstens 12 Millimeter hervorstehen und müssen mindestens 12 Millimeter breit sein bzw. Durchmesser haben. Die Befestigungen müssen vollständig im Leder versenkt sein.

Die Schiedsrichter sollen jeden Spieler vom Felde weisen, von dem sie überzeugt sind, daß er absichtlich roh spielt.

Beim Trainieren muß dafür gesorgt werden, daß Unberufene den Platz nicht betreten. Kinder haben überhaupt auf dem Übungsfeld nichts zu suchen.

Der platzbauende Verein hat immer dafür zu sorgen, daß mindestens ein Sanitäter zur Verfügung steht.

Gruppe E: Verhütung von Unfällen beim Baden Schwimmen und Rudern.

Lerne Schwimmen!

Nicht springen, ehe du dich überzeugt hast, daß die Einsprungsstelle frei ist.

Nicht springen an unbekanntem Badestellen, wenn du nicht vorher die Einsprungsstelle auf ihre Tiefe und einwandfreie Beschaffenheit untersucht hast. (Pfähle, Steine, Baumwurzeln.)

Niemand ins Wasser stoßen! Verletzungen schwerster Art können die Folge sein. Wenn der Hineingestokene zufällig Nichtschwimmer ist, kann der Unfug ein Menschenleben kosten.

Bei Hallenbädern und kleineren Sommerbädern immer nur in einer Richtung ins Wasser springen.

Nimm Rücksicht auf unsichere Schwimmer!

Verne auf alle Fälle retten, transportieren und künstliche Beatmung.

Rudern.

Verne schwimmen, ehe du ins Boot steigst.

Um Ausgleiten im nassen Boot zu vermeiden, trage keine Gummisohlen.

Bei Dunkelheit fahre nie ohne Licht.

Steuere kein Boot, wenn du vom Steuern nichts verstehst.

*

Unfallzahlen von 1925.

Wir geben die nachstehenden Zahlen nicht gern bekannt. Sie können bei ängstlichen Gemütern abschreckend wirken. Das ist natürlich nicht der Sinn unseres Merkblasses.

Die Zahlen sollen aber zum Nachdenken anregen und zur Vorsicht mahnen.

Quartal	Turner	Leichtathleten	Turnspieler	Wassersport	Fußball
1.	399	37	68	5	503
2.	490	72	155	12	645
3.	354	259	210	52	752
4.	526	83	194	24	943
	1769	451	627	93	2843

Das schlimmste aber ist unsere Totenliste:

Unjere Totenliste 1925.

(= Unfälle mit tödlichem Ausgang.)

Mr. Nr./Bog.	Ort	Bereit	Name	Alter	Art des Unfalls	Todesursache
1 1/4	Lankwitz	H.-C. Wacker	E. Eubert	27	Fußball	Kopferletzung
2 1/2	Berlin-Weißensee	Schwob, Reptun	W. Peterleit	17	Baden	Schädelbruch
3 3/1	Skelhoe	Fr. Tschif.	W. Gleffens	19	Reck	Bruch der Wirbelsäule
4 4/3	Alt-Spennitz	Ld. Vater Sahn	Fr. Richter	24	Fußball	Innere Verletzung
5 4/1	Markranstädt	Fr. Tschif.	W. Moosdorf	17	Stafette	Bergigt. durch tolstigen Nagel
6 4/13	Lungenau	Arbeiterwipo.	D. Sander	20	Rudern	ertrunken
7 4/2	Dresden	Fr. L. = u. Spv.	W. Schlegelinger	20	Laufen	Bergschlag
8 5/1	Wünschendorf	Fr. Wipo.	E. Fischer	22	Fußball	Innere Verletzung
9 6/9	Köln	Fr. Wipo.	G. Borfari	39	Rudern	ertrunken
10 6/9	Wallendorf	Fr. Wipo.	E. Klein	21	Rudern	ertrunken
11 6/5	Kamm	Fr. L. = u. Spv.	W. Bruffis	18	Fußball	Straßenbahn überf.
12 7/1	Mürnberg	St. Johann	Chr. Vogel	34	Reck	Schädelbruch
13 7/5	Kronach	Fr. L. = u. Spv.	S. B. Sannus	18	Fußball	Innere Verletzung
14 8/9	Schmiden	Fr. L. = u. Spv.	W. Rommel	21	Furnen	Auto überfahren
15 8/2	Geßlingen	Fr. L. = u. Spv.	F. Grüner	23	Kugelfst.	Schädelbruch
16 12/1	Zeitz	Schwob.	W. Reich	19	Baden	ertrunken
17 14/2	Schönbrunn	Alt. u. Spv.	F. Herbst	47	Kaufball	Kopferletzung
18 19/1	Hübing-Pl.	Fr. Ld.	H. Selzer	25	Reck	Innere Verletzung
19 4/15	Annaberg	Ld. Vater Sahn	F. Schreiber	47	Skilauf	An den Folgen einer Rückgratverletzung 1923
20 13/6	Schwege	Fr. Tschif.	W. Eibisch	28	Barren	An den Folgen einer Knieverletzung von 1913 gestorben

Nachwort.

An alle und für alle!

Der menschliche Körper braucht neben körperlicher Übung auch **Schlaf und Ruhe**. Wer matt und müde gefährliche Leibesübungen beginnt, kann dabei verunglücken.

Gegen das Ende der Übungsstunde passierten die meisten der vorgekommenen Unfälle. Das läßt erkennen, daß dem Körper dann keine gefährlichen Übungen mehr zugemutet werden dürfen, wenn sie nur noch mit dem letzten Rest der Kraft möglich sind.

Nicht allein gefährliche Übungen beginnen!

Nervöse Leute dürfen nicht an Wettkämpfen teilnehmen. Ihre Kraft ist meist schon durch die dem Wettkampf vorausgehenden Tage und Stunden geschwächt durch die Aufregung.

Führt nach Möglichkeit überall die sportärztliche Untersuchung der Abenden, mindestens aber die der Wettkämpfer ein.

Von Zeit zu Zeit empfiehlt sich die Bekanntmachung der wichtigsten Bestimmungen über An- und Abmeldung von Unfällen.

Abender Bundesgenosse! Traue dir nicht zu viel zu. Geh nicht über deine Kraft! Bei plötzlich eintretenden Schwächezuständen geh lieber heim. (Besonders im Fraueturnen zu beachten.)

Vorturner! Übungsleiter! Beobachte dauernd deine Genossen; wer sich unverhältnismäßig anstrengen muß, rot wird, ächzt, pustet, stöhnt und dergl., ist vielleicht zu schwach für die von dir gestellte Aufgabe. Greif dann ein! Verlange nicht zu viel! Du mußt es verantworten, wenn was passiert.

Wir erwarten von allen unseren technischen Leitern, daß sie dem vorliegenden Merkblatt die größte Beachtung schenken. Wer noch weitere praktische Hinweise geben kann, die zur Verringerung der Unfallgefahr beitragen, teile uns seine Vorschläge mit. Wir sind dafür dankbar.

Der Technische Zentralausschuß.
G. Benedig.

Druck: Leipziger Buchdruckerei H. G. in Leipzig.