

Unfallprävention & Erste Hilfe

1. Allgemein

Unsere Trainer*innen haben eine Obhutspflicht – wenn sie mit Kindern und Jugendlichen Sport treiben, übernehmen sie die Verantwortung für deren Unversehrtheit und gehen als Vorbilder mit gutem Beispiel voran. Sie müssen alle erforderlichen und zumutbaren Vorsichtsmassnahmen treffen, damit die Kinder und Jugendlichen körperlich und psychisch unverletzt bleiben. Unsere Trainer*innen berücksichtigen, nicht nur bei Junioren- und Jugendlichen-Trainings, die untenstehenden Sicherheitsbestimmungen und nutzen diese als Leitplanken, um in Gefahrensituationen ihre Entscheide zu fällen. Unsere Clubmitglieder leisten, im Sinne einer gelebten Eigenverantwortung, ihren Beitrag dazu, Unfällen vorzubeugen.

Generell sind die allgemeinen Minimalstandards (→ [Merkblatt](#)) für die Unfallprävention und die Standards für die Sportart Squash (→ [Merkblatt](#)) von der Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) resp. des Bundesamt für Sport (BASPO / J+S) einzuhalten. Diese Merkblätter bilden die Grundlage für die folgenden Sicherheitsbestimmungen.

2. Prävention im Training und an Turnieren

A. Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

- Die Glastüren der Squashcourts sind während dem Spiel immer geschlossen.
- Es wird darauf geachtet, dass die Rutsch- und Stolpergefahr minimiert wird. Unter anderem werden Feuchtigkeit und Staub auf dem Squashcourt sowie herumliegende Gegenstände im gesamten Trainingsbereich vor dem Training entfernt. Die Squashcourts werden täglich durch das Personal des Sportpark Pilatus gereinigt. Zusätzlich wird Putzmaterial auf Anfrage durch das Personal des Sportparks abgegeben, um die Court-Böden während den Trainings zu reinigen (v.a. bei viel Feuchtigkeit im Sommer).
- Es wird für ein faires Spiel gesorgt und unfaires Verhalten im Trainings- und Wettkampfbetrieb unterlassen.
- Freihanteln und Gewichte dürfen durch Mitglieder, welche unter 16 Jahre alt sind, nur unter Aufsicht der Trainer*innen benutzt werden. Ein entsprechender Warnhinweis wird montiert.

B. Persönliche Schutzausrüstung

- Es wird darauf geachtet, dass Schutzbrillen immer getragen werden, wenn es die Situation erfordert (Junioren-Wettkämpfe, Doppel-Squash, unübersichtliche Spielformen, einseitige Erblindung). Ein Tragen der Schutzbrillen im Training ist freiwillig.
- Brillenträger sollen, falls möglich, Kontaktlinsen oder eine sporttaugliche Brille tragen.
- Alle Clubmitglieder sind für das Squashspielen passend ausgerüstet. Dies gilt insbesondere bezüglich:
 - Hallen-Sportschuhe mit seitlichem Halt und hellen Sohlen
 - Angemessener Schläger mit gut haftendem Griffband
- Uhren (Ausnahme: Sportuhren) und Schmuck werden während dem Sport abgelegt.
- Beim Wiedereinstieg nach einer Gelenksverletzung wird den Vereinsmitgliedern empfohlen einen Gelenksschutz zu tragen (z.B. Sprunggelenkstütze, Tapeverband).

- Eine Versicherung ist Sache der Vereinsmitglieder. Die Teilnahme an Trainings und Wettkämpfen geschieht auf eigene Verantwortung und Risiko. Es wird empfohlen eine entsprechende Unfallversicherung abzuschliessen.

C. Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

- Vor jedem Training und Wettkampf wird gezielt aufgewärmt. Eine Anleitung bzw. Einführung kann auf Anfrage durch die Trainer*innen zur Verfügung gestellt werden.
- Es werden regelmässig Stabilisierungsübungen für Fuss- und Kniegelenke sowie angemessene Kräftigungs- und Dehnübungen für Rumpf- und Schultermuskulatur durchgeführt.
- Übungen und Spielformen werden so organisiert, dass das Risiko von Unfällen durch Kollisionen und Balltreffer möglichst vermieden wird (Laufwege, Positionierung von Zuspielenden, Gespräche ausserhalb der Gefahrenzone).
- Es wird eine korrekte Schlag- und Lauftechnik vermittelt.
- Die Trainer*innen sorgen für eine angepasste Trainings- und Wettkampfintensität. Das gilt insbesondere beim Wiedereinstieg nach einer Trainingspause (z.B. nach Verletzungen oder Krankheiten).
- Die technischen und reglementarischen Sicherheitsmassnahmen werden umgesetzt, insbesondere beim Racket-Ausschwing und spielbedingten Behinderungssituationen (Let-Regeln).

D. Spezifisches für den Kindersport

- Es wird angepasstes Kindersquash-Material eingesetzt (z.B. kürzere Rackets, weichere Bälle).

3. Prävention bei der An- und Rückreise von Trainings / Turnieren

A. Trainings

- Bei der An- und Rückreise zu Trainings mit dem Fahrrad wird das Tragen eines Fahrradhelms empfohlen. Das Fahrrad ist, sofern nötig, nach geltendem Recht zu beleuchten.
- Das richtige Anwenden der Verkehrsregeln im Strassenverkehr wie auch angemessene Lenk- und Ruhezeiten beim Personenverkehr sind verbindlich (ungesehen des verwendeten Fahrzeuges). Im Falle einer im Training zugezogenen Verletzung wird das eigenständige nach Hause fahren nicht empfohlen. Es soll unter den Trainingsteilnehmenden eine alternative Fahrmöglichkeit organisiert werden.

B. Turniere

- Die oben genannten Sicherheitsbestimmungen für das Training sind analog für den Bereich Turniere anzuwenden. Insbesondere die Lenk- und Ruhezeiten sind für Fahrer*innen eines Club-Busses bei der An- und Rückreise strikte einzuhalten.
- Sofern Fahrer*innen nicht in der Lage sind das Fahrzeug zu lenken oder sich nicht bereit dazu fühlen (z.B. Müdigkeit, Verletzung, Einnahme von Medikamenten, etc.), wird eine andere Person als Fahrzeuglenker bestimmt. Dabei soll vorwiegend auf andere Vereinsmitglieder, Trainer*innen und Eltern zurückgegriffen werden.

4. Erste Hilfe bei Unfällen

A. Trainings

- Ein Erste-Hilfe-Set (v.a. Verbandsmaterial, Blutungs-Stillmaterial, Kühlspray, etc.) und ein Notfallplan befinden sich griffbereit unter dem Tisch vor Court 4. Benütztes Material ist nach dem Gebrauch zu entsorgen (falls nötig) und durch die verantwortliche Person auf Clubrechnung zu ersetzen. Die verantwortliche Person ist dazu von der verwendenden Person in Kenntnis zu setzen.
- Zur Kühlung von akuten Verletzungen sind clubeigene Kaltkompressen (coolPacks) im Restaurant hinterlegt. Bei Bedarf können diese beim Sportpark Personal bezogen werden.
- Bei Notfällen mit Herz-Kreislauf-Stillstand steht ein Automatischer Externer Defibrillator (AED) an der Reception des Sportpark Pilatus bereit.
- Sofern es die Situation verlangt, werden die benötigten Nothelfer (Sanität, Polizei, Feuerwehr, etc.^{4D}) verständigt.

B. Turniere

- Die oben genannten Massnahmen und Vorkehrungen für das Training sind grundsätzlich analog für den Bereich Turniere anwendbar. Ob ein Erste-Hilfe-Set, coolPacks sowie ein Automatischer Externer Defibrillator (AED) am Turnier verfügbar sind hängt vom Veranstalter / Turnierort ab.
- Werden Turniere von Trainer*innen begleitet, so haben diese ein reduziertes Erste-Hilfe-Set bei sich. Ebenfalls sind Trainer*innen erste vereinsseitige Ansprechpersonen bei Unfällen.

C. An- und Rückreise

- Bei Unfällen im Strassenverkehr werden die benötigten Nothelfer (Sanität, Polizei, Feuerwehr, etc.^{4D}) verständigt und Erste Hilfe geleistet.

D. Nothilfe-Nummern

- Folgende Notrufnummern können im spezifischen Ernstfall kontaktiert werden:
 - 112: Allgemeiner / Europäischer Notruf
 - 117: Polizei
 - 118: Feuerwehr
 - 144: Sanität
 - 145: Toxikologisches Informationszentrum (Tox Info)
 - 1414: Schweizerische Rettungsflugwacht (Rega)
 - 0800 117 117: SBB Transportpolizei

5. Ausbildungen und Informationen

A. Trainer*innen

- Unsere Trainer*innen sind im Besitz von möglichst aktuellen, grundlegenden Erste-Hilfe-Kursen. Beim Bedürfnis von Trainer*innen einen Wiederholungskurs (Refresher) zu absolvieren, gehen die Kosten zu Lasten der Clubrechnung. Erst-Ausbildungen, welche spezifisch für die Trainingsleitung absolviert werden, gehen ebenfalls zu Lasten der Clubrechnung.

B. Mitglieder

- Bei vorhandener Nachfrage, durch Vereinsmitglieder, versucht die verantwortliche Person einen vereinsinternen Erste-Hilfe Refresher Kurs anzubieten. Dabei sollen u.a. auch Squash-spezifische Unfälle behandelt werden.

C. Fahrer*innen

- Fahrer*innen von Vereinsbussen besitzen den dafür erforderlichen Führerausweis:
 - 9er-Busse: Kat. B
 - 15er-Busse: Kat. D1

D. Präventionskampagnen der SUVA

- Clubmitglieder erhalten Informationen über Präventionskampagnen der SUVA via Club-Newsletter.
- Aktuelle Plakate von Präventionskampagnen der SUVA werden am Club-Anschlagbrett im Sportpark Pilatus durch die verantwortliche Person aufgehängt.

6. Verantwortliche Personen

Andrea Koller

Verantwortliche Prävention & Integration

+41 79 450 79 47

andrea.koller@sqcp.ch

Pascal Bruhin

Stellvertreter

+41 76 511 31 29

pascal.bruhin@sqcp.ch