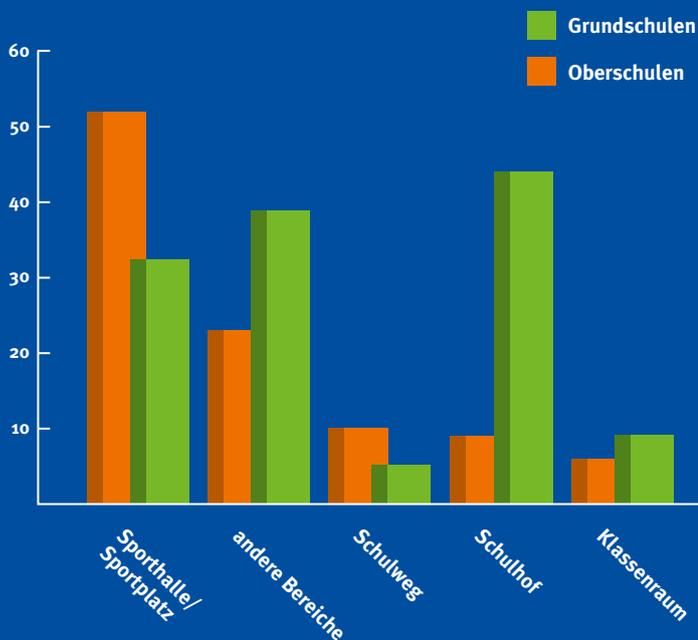


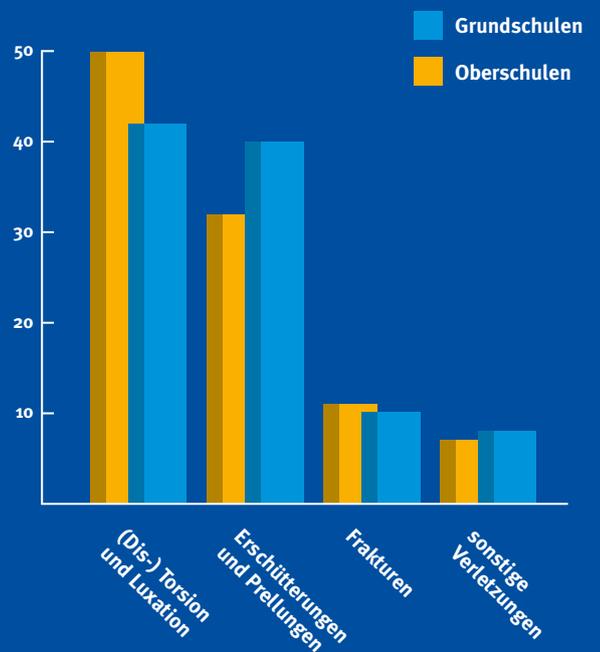
Schulsport-Info

2009/10

Wo ereigneten sich die Schulunfälle 2008?



Welche Verletzungen traten im Sportunterricht auf?



Unfälle im Sportunterricht

Sportlehrerinnen und -lehrer wissen es aus eigener Erfahrung: Die meisten Unfälle ereignen sich im Sportunterricht. Das gilt vor allem für die Oberschulen.

Besonders viel passiert in den Sporthallen

Interessanterweise sind die Sportgeräte in der Halle in den seltensten Fällen der Unfallauslöser. Doch was führt zu Unfällen? Die Unfallkasse Berlin ist gemeinsam mit der Humboldt-Universität zu Berlin psycho-sozialen Ursachen auf

den Grund gegangen. Ergebnisse und mögliche Lösungsansätze finden Sie auf Seite 2.

Eine Analyse der Unfallfolgen zeigt, dass vor allem Verstauchungen und Prellungen auftreten – vorrangig an Händen und Füßen. Auch wenn diese Verletzungen auf den ersten Blick wenig dramatisch wirken, können sich Komplikationen ergeben. Besonders, wenn keine gute Erstversorgung erfolgt. Jede Sportlehrkraft sollte deshalb

regelmäßig die eigenen Kenntnisse der Ersten Hilfe in einem Ersthelferkurs aktualisieren. Der Artikel auf Seite 6 erläutert, welche Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Sportverletzungen notwendig und sinnvoll sind.

Für diejenigen, die Anregungen für ihren Sportunterricht suchen oder sich austauschen möchten, bietet die Unfallkasse zahlreiche Seminare an. Sie finden eine Übersicht auf den Seiten 4 und 5.

„Banksitzer“ im Sportunterricht

Wer kennt das nicht: Der Sportunterricht ist perfekt vorbereitet und verspricht, richtig gut zu werden, ja, wenn alle Schüler/-innen mitmachen würden. Leider gestaltet sich die Stunde anders: Wieder sitzen drei bis fünf Schüler/-innen auf der Bank, wobei die Anzahl je nach Alter und Schulform schwankt. Vor allen Dingen die älteren Mädchen versuchen, im Sportunterricht nicht aktiv mitmachen zu müssen, d.h. hier zeigt sich ein geschlechtsspezifischer Effekt. Grundsätzlich müssen auch Schüler/-innen, die während des Sportunterrichts auf der Bank sitzen, vom Lehrer/von der Lehrerin beaufsichtigt werden. Die Aufmerksamkeit kann somit nicht uneingeschränkt den aktiv am Sportunterricht teilnehmenden Schülern und Schülerinnen gewidmet werden. Die „Banksitzer“ stören den Sportunterricht, etwa durch undiszipliniertes Verhalten oder sozial abfällige Bemerkungen zu aktiven Schülerinnen und Schülern, so dass sie auch deren Aufmerksamkeit und Konzentration einschränken und dadurch Unfälle mit verursachen können.



Diese Situation aufgreifend wurde an mehreren Berliner Schulen (je 4 Hauptschulen und Gymnasien) 2008 eine Befragung durchgeführt, die ein differenziertes Bild liefern sollte bezüglich der Gründe, warum Schüler und Schülerinnen auf der Bank sitzen.* Auffällig waren die vielschichtigen Antworten der Schüler, da die meisten Lehrer als Grund „Faulheit, keine Lust und Vergesslichkeit/Nachlässigkeit beim Taschepacken“ angaben. Es kristallisierten sich drei Hauptbereiche heraus:

1. Leistungsangst bzw. das Gefühl der Überforderung
2. Scham bzw. Angst vor Blamagen
3. Langeweile bzw. fehlende Einsatzbereitschaft.

* Der Fragebogen zu Gründen für das Banksitzen kann online unter www.unfallkasse-berlin.de abgerufen werden.

Nachdem die Gründe nun feststanden, wurde darauf eingehend versucht, die Banksitzer wieder in den Sportunterricht zu integrieren. Welche Maßnahmen haben sich als wirksam erwiesen?

Angst

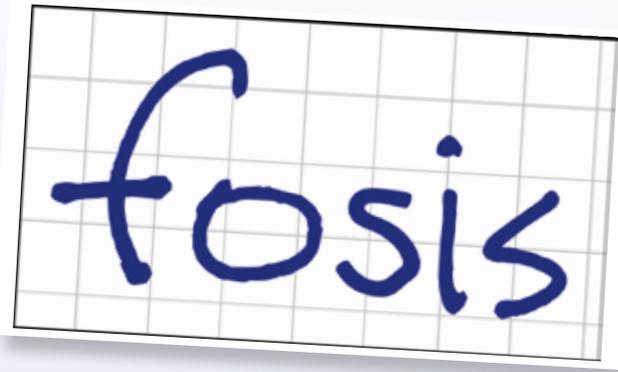
Bei dem Thema „Angst“ (Punkte 1 und 2) hat sich gezeigt, dass das Verbalisieren der Angst ein sehr gutes Mittel darstellt, um die Angst abzubauen. In Form von Gesprächen oder konkreten Fragen wie „Wann tritt die Angst auf?“ oder „Beschreibe die Situation, in der Du Angst bekommst“ oder „Wie äußert sich die Angst?“ kommt man den Angst auslösenden Situationen auf die Spur.

Ganz wichtig ist es, die Angst – so unbegründet sie auch für die Sportlehrkraft sein mag – ernst zu nehmen und nicht zu ignorieren. Nicht jede Sportlehrkraft hat aber die Zeit und die Ruhe, sich jedem Schüler und jeder Schülerin so intensiv widmen zu können. Daher empfiehlt es sich, Klassenkameradinnen und Klassenkameraden oder Freunde und Freundinnen mit einzubeziehen.

Als gleichfalls sehr wirksam hat sich die Methode des Vorbilds erwiesen: Ein anderer Schüler, eine Schülerin mit ähnlichen Problemen kann von Erfahrungen berichten. Durch eine Lösung im Team – auch unabhängig von der Lehrkraft – kann die Klassengemeinschaft gestärkt werden. Ein wichtiges Ergebnis war auch, dass viele Schülerinnen und Schüler, die helfen wollten, Lösungen vorgeschlagen haben, die auch die Lehrkraft interessant fand. Natürlich wird aus dem leistungsängstlichen Schüler/der Schülerin nicht gleich ein Spitzensportler/eine Spitzensportlerin, aber auf jeden Fall erhalten sie Hilfen an die Hand, wie mit Angst umgegangen werden kann. Das „Rumdrücken“ auf der Bank fällt weg.

Lustlosigkeit

Was aber ist mit Schülerinnen und Schülern, die aus Lustlosigkeit auf der Bank sitzen? Hier hat sich gezeigt, dass auch sie sehr differenziert Auskunft über den Sportunterricht geben konnten. Nimmt man die Antworten ernst, kann man das Potenzial, das ohne Zweifel in ihnen steckt, sehr zugunsten des Sportunterrichts nutzen. So kann man zum Beispiel jedem Schüler/ jeder Schülerin von der Bank eine eigene kleine Aufgabe für eine kommende Sportstunde geben, so z. B. für das Aufwärmen, was nicht länger als 5–10 Minuten dauern sollte. Oder er/sie bereitet sich darauf vor, den Mitschülerinnen und Mitschülern eine bestimmte Aufgabe zu vermitteln (z. B. das Pritschen im Volleyball oder den Korbleger beim Basketball usw. – je nachdem, was der Schüler oder die Schülerin gut kann oder sich zutraut). Damit sich der Schüler/die Schülerin auf Dauer wieder in den Sportunterricht integriert, kommt es darauf an, dass von den Mitschülerinnen und Mitschülern eine Rückmeldung über die gezeigte Leistung gegeben wird. Bei dieser Methode, Schülerinnen und Schüler von der Bank zu holen, ist es ganz wichtig, dass sich die Lehrkraft während der „Übungsstunde“ wirklich zurückhält. Der Schüler/die Schülerin muss eigene Erfahrungen machen – auch wenn die



fosis

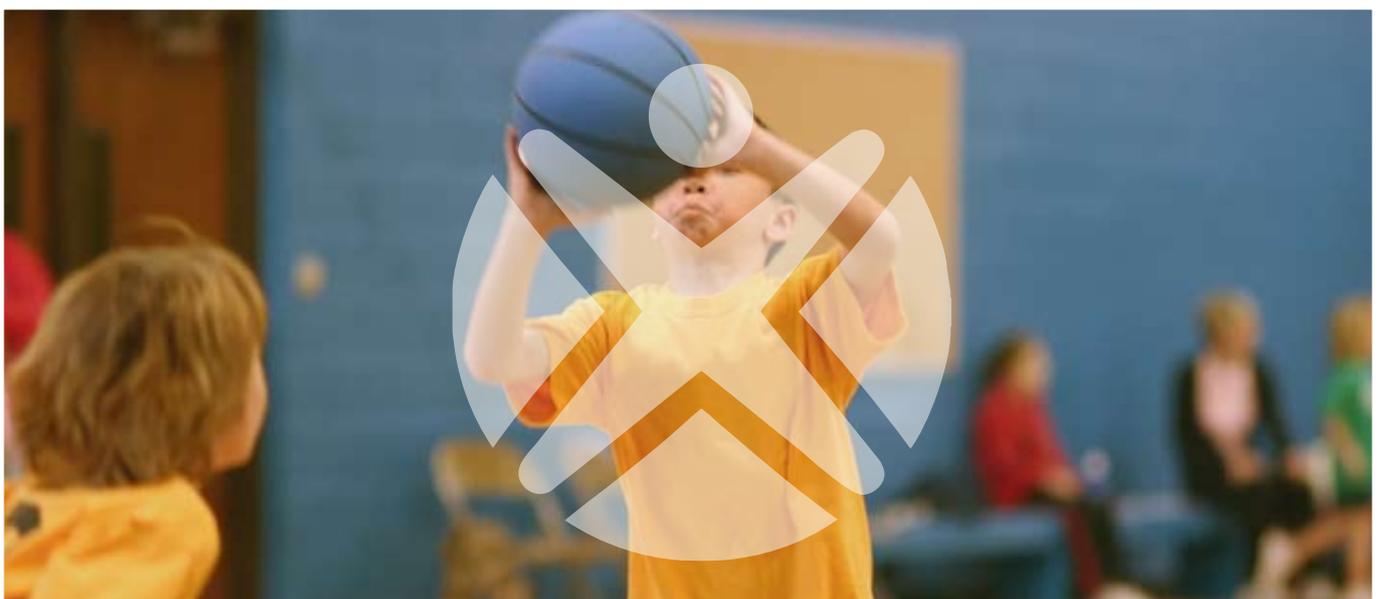
Stunde zunächst nicht reibungsfrei läuft und scheinbar das „Chaos“ ausbricht. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass genau das vielen Lehrkräften sehr schwer fällt, da sie es gewohnt sind, alles genau vorzugeben und Leerläufe zu vermeiden. Die Interventionen haben gezeigt, dass sich auch schwierige Klassen zusammenraufen und konstruktiv mit dem vermeintlichen „Chaos“ umgehen lernen. Wichtig ist die Rückmeldung fünf Minuten vor Ende der Stunde, an der alle Schülerinnen und Schüler teilnehmen sollten. Diejenigen, die eine kleine Aufgabe vorgestellt haben, machen hier die Erfahrung, dass sie Teil des Sportunterrichts sind und dadurch Qualität und Spaß maßgeblich mitbestimmen können. Soziale Eingebundenheit, Anerkennung, aber auch Kritik durch andere, Rücksichtnahme und Perspektivenübernahme sind entscheidende Elemente, die den Sportunterricht attraktiv machen.

*Inga Schlesinger
Humboldt Universität zu Berlin*

Individuelle Beratung für Lehrkräfte

Die Unfallkasse Berlin bietet eine Beratung für Lehrerinnen und Lehrer des Fachbereichs Sport an, die von Inga Schlesinger (Diplompsychologin und Diplompädagogin) durchgeführt wird. Ziel der Sprechstunde ist es, unter fachkundiger Beratung Raum für die Diskussion akuter Problemsituationen anzubieten und gemeinsam geeignete Bewältigungsstrategien zu erarbeiten. Es sind Gruppen- und/oder Einzelgespräche möglich. Die Beratung kann z. B. monatlich oder nach Bedarf stattfinden. Die Termine werden individuell vereinbart.

Kontakt: ingaschlesinger@me.com
oder a.kuhlig@unfallkasse-berlin.de



Seminare für Lehrkräfte des Fachbereichs Sport

Für alle Schulen

Lärmprävention in der Schule & Stimm- und Sprechtraining – Zweitätiges Seminar vor Ort für Schulkollegien

Zielgruppe:

Grundschullehrer/-innen und Horterzieher/-innen aus einer Schule

Ziele:

Die Teilnehmer/-innen sollen befähigt werden, methodisch-didaktische Maßnahmen zur Lärmprävention im Unterricht einzusetzen. Der individuelle schonende Einsatz der Stimme und effiziente Atmung sollen erfahrbar gemacht werden.

Themen:

1. Tag (zwei Doppelstunden):
 - Stressfaktor Lärm und Lärmprävention
 - Hörentwicklung bei Kindern
 - Aktives Zuhören lernen
 - Ein ruhiges Klassenklima schaffen
2. Tag (ganztätig):
 - Atem- und Stimmtechniken
 - Die individuelle physiologische Sprechstimmlage entdecken
 - Beeinflussung des eigenen Stimmklangs
 - Laut sprechen ohne Anstrengung

Termin nach Absprache S15 - 5021-10

Kraft und Dehnung in Verbindung mit koordinativen Elementen zur Vorbereitung des Gerätturnens

Zielgruppe:

Sport unterrichtende Lehrkräfte aus allen Schulstufen

Ziele:

Häufig bringen die Schüler/-innen nicht die motorischen Voraussetzungen mit, um Turnübungen zu erlernen. Dieses Seminar zeigt vorbereitende Übungen, die gleichzeitig der Haltungsschulung dienen.

Themen:

- Kleine Spiele zur Schulung der Koordination
- Kleine Beispiele aus dem Bereich des Erlebnisturnens
- Rückengymnastik

- Kräftigungsübungen mit dem Theraband
- Dehnung
- Entspannung

Bitte Sportkleidung und Turnschuhe mitbringen.

Der Veranstaltungsort wird Ihnen nach Anmeldung mitgeteilt.

23.02.2010
8.30 – 15.30 Uhr

S14 - 7101-10

Wie helfe ich anderen? Sicherheits- und Hilfestellungen im Gerätturnen

Zielgruppe:

Sportlehrer/-innen, Sport unterrichtende Lehrkräfte ab Klasse 4/5

Ziele:

Wer selbst nicht aktiv geturnt hat, greift das Thema Turnen in der Schule häufig ungern auf, weil viele sich das Helfen und Sichern nicht zutrauen. Es werden Helfergriffe bei grundlegenden und anspruchsvolleren Turnelementen demonstriert, angewendet und geübt. Auch der Einsatz und Abbau von Sicherheitsstellungen wird thematisiert.

Themen:

- Demonstration, Anwendung und Übung von Helfergriffen an den Geräten Boden, Sprung, Reck, Barren und Schaukelringe

Bitte Sportkleidung und Turnschuhe mitbringen.

Der Veranstaltungsort wird Ihnen nach Anmeldung mitgeteilt.

10.11.2009
09.11.2010
11.00 – 15.00 Uhr

S14 - 8081-09

S14 - 7111-10

Schulung der Bewegungskoordination – ein wichtiger Beitrag zur Förderung der Bewegungssicherheit

Zielgruppe:

Sportlehrer/-innen (auch fachfremd eingesetzte), Erzieher/-innen an Schulen

Ziele:

Vor allem in der Grundschule sollten die koordinativen Fähigkeiten vielfältig geschult werden. Dazu werden praxisorientierte Angebote unterbreitet.

Themen:

- Praktische Beispiele zur Schulung der verschiedenen koordinativen Fähigkeiten
- Komplexe Übungsformen
- Methodische Empfehlungen zur Umsetzung
- Stundenbeispiele

Bitte Sportkleidung und Turnschuhe mitbringen.

Der Veranstaltungsort wird Ihnen nach Anmeldung mitgeteilt.

14.11.2009
9.30 – 17.00 Uhr

S14 - 8061-09

Selbstbestimmtes Lernen im Sportunterricht – weniger Belastung, mehr Motivation

Zielgruppe:

Sportlehrer/-innen aller Schulstufen

Ziele:

Was tun, wenn Schüler/-innen dem Sportunterricht fern bleiben oder ihn stören? Wie gehe ich mit solchen Situationen um? Wie schaffe ich es, Schüler wieder zu motivieren? Im Seminar werden Lösungsansätze vorgestellt und Problemsituationen diskutiert.

Themen:

- Belastungsfaktoren und Problemsituationen für die Sportlehrkraft
- Mögliche Ursachen für störendes Schülerverhalten
- Selbstorganisiertes Lernen und andere Lösungsansätze
- Kommunikation im Sportunterricht
- Konkrete Unterrichtskonzepte
- Praktische Beispiele

Bitte Sportkleidung und Turnschuhe mitbringen.

Der Veranstaltungsort wird Ihnen nach Anmeldung mitgeteilt. Genauere Angaben erhalten Sie mit der Einladung.

29.09.2009 S14 - 8092-09
09.03.2010 S14 - 7121-10
28.09.2010 S14 - 7122-10
8.30 – 15.30 Uhr

Sicheres Inline-Skating

Zielgruppe:

Sportlehrer/-innen, Horterzieher/-innen

Ziele:

Durch das Erlernen von vielfältigen Fahr- und Bremstechniken wird die Sicherheit von Schülern und Schülerinnen beim Inline-Skaten erhöht.

Wie man diese methodisch vielseitig vermitteln kann, ist Schwerpunkt des Seminars.

Themen:

- Einführung in die Grundtechniken
- Sicherheitsaspekte
- Spiele, Spielformen und Parcours auf Inline-Skates
- Beratung und Information zu Inline-Skates

Bitte Turnschuhe, Inline-Skates und komplette Schutzausrüstung (einschließlich Helm) mitbringen!

Der Veranstaltungsort wird Ihnen nach Anmeldung mitgeteilt.

20.03.2010 S14 - 7161-10
9.30 – 17.00 Uhr

Koordinationsschulung für die großen Ballspiele – Schwerpunkt Basketball und Handball

Zielgruppe:

Sportlehrkräfte der Klassenstufen 5–13

Ziele:

Um die Wahrnehmungsfähigkeit, Bewegungskoordination und -erfahrungen der Schüler/-innen für die großen Ballspiele zu verbessern, werden allgemeine sowie sportartorientierte Übungs- und Spielformen gezeigt. Ziel ist es, eine zielgerichtete Koordinationsschulung für die Sportspielvermittlung vorzustellen.

Themen:

- Systematische Integration der Koordinationsschulung nach aktuellen Trainings-

- wissenschaftlichen Erkenntnissen in der Sportspielvermittlung
- Kennenlernen, Demonstration, Erprobung und Entwicklung vielfältiger und motivierender Übungs- und Spielformen
 - Didaktisch-methodische Hinweise zur Koordinationsschulung
 - Vorstellung einer allgemeinen Abschnitts- und Unterrichtsplanung
 - Vorstellung konkreter Unterrichtsbausteine und Stundenbeispiele

Bitte Sportkleidung und Turnschuhe mitbringen.

Der Veranstaltungsort wird Ihnen nach Anmeldung mitgeteilt.

01.03.2010 S14 - 7131-10
01.11.2010 S14 - 7132-10
8.30 – 15.30 Uhr

Für Grund- und Oberschulen

Sicheres Klettern in der Schule

Zielgruppe:

Sportlehrkräfte und Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen von Grund- und Oberschulen

Ziele:

In den letzten Jahren hat sich das Bewegungsverhalten der Kinder und Jugendlichen gewandelt. Sportklettern fördert in besonderem Maße Kraft, Ausdauer, Körperkoordination und Beweglichkeit und ist darüber hinaus als Medium zur Persönlichkeitsentwicklung (planvolles Handeln, Selbstwertgefühl, Verantwortungsbewusstsein, Willensstärke) anerkannt.

Themen:

- Kletter- und Sicherungstechniken
- Klettertechniken mittels Stationsaufbauten in der Turnhalle vermitteln
- Einblick in die Sportart und das verwendete Material
- Bauliche und Sicherheitsstandards für das Betreiben von Kletterwänden

Bemerkungen

Der Kurs führt nicht zur Qualifikation von verantwortlichen Betreuern für künstliche Kletteranlagen.

Bitte bringen Sie Sportkleidung und Sport-
schuhe mit.

Der Veranstaltungsort wird Ihnen nach
Anmeldung mitgeteilt.

17.04.2010 S14 - 7151-10
9.30 – 17.00 Uhr

Ringern, Raufen, Kämpfen – ein Thema mit vielen Möglichkeiten

Zielgruppe:

Sport unterrichtende Lehrkräfte, Erzieher/
-innen in Kitas und Schulen

Ziele:

Gerade beim Kämpfen kann man den Kindern die Wichtigkeit von Regeln nahebringen. Gegenseitige Rücksichtnahme steht an oberster Stelle. In vielen Übungen werden diese Aspekte praktisch umgesetzt.

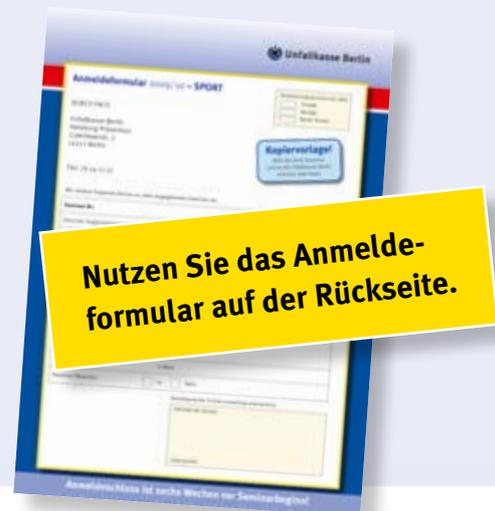
Themen:

- Einführung in das Thema – Aufbauen von Körperkontakt
- Entwickeln vielfältiger motorischer und koordinativer Fähigkeiten
- Regeln beim Kämpfen – Rücksichtnahme und Achtung
- Spaß am Kräftemessen – viele praktische Übungen zeigen die Vielfalt des Themas

Bitte Sportkleidung und Turnschuhe mitbringen.

Der Veranstaltungsort wird Ihnen nach
Anmeldung mitgeteilt.

07.11.2009 S14 - 7041-09
02.10.2010 S14 - 6071-10
9.30 – 17.00 Uhr



Erstversorgung von Verletzungen im Schulsport



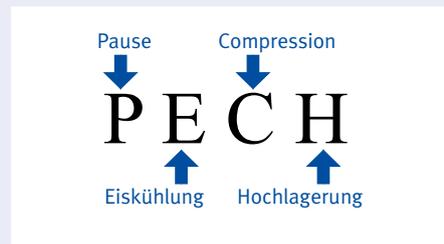
2007 kam es deutschlandweit zu über 552.000 Unfällen im Schulsport. Das sind etwa 43 Prozent aller Schulunfälle. Allein an Berliner Schulen ereigneten sich ca. 22.000 Unfälle im Schulsport. Jede Sportlehrkraft sollte deshalb genau über die Sofortmaßnahmen zur Behandlung von Sportverletzungen informiert sein. Nicht selten kommt es durch schlechte Erstversorgung und Akutbehandlung zu Komplikationen und Verzögerungen der Heilung.

Häufigste Verletzungen

Die meisten Unfälle im Schulsport sind „Bagatellverletzungen“ des Stütz- und Bewegungsapparates. Vor allem Ballsportarten und Mannschaftsspiele haben ein erhöhtes Unfall- und Verletzungsrisiko. Beim Fußball und Basketball ist die Verletzungsgefahr am höchsten.

Am häufigsten verletzen sich die Schülerinnen und Schüler im Bereich der oberen Extremitäten, vor allem an den Händen und Fingern, gefolgt von den Verletzungen der unteren Extremitäten, hier überwiegend die Sprunggelenke. Kopf- und Rumpferletzungen treten ebenfalls, aber deutlich seltener auf. Die meisten Verletzungen sind Gelenkverstauchungen (Distorsionen) und Prellungen/Quetschungen (Kontusionen).

Erste Hilfe und Sofortmaßnahmen Diese Verletzungen sollten nach dem PECH-Schema erstversorgt werden.



Pause – Der/die Verletzte muss die Sportausübung unbedingt sofort unterbrechen, da sonst eine Verschlechterung des Beschwerdebildes droht. Bei Verletzung der unteren Extremität darf der/die Verletzte nicht aus eigener Kraft „humpelnd oder hüpfend“ den Unfallort verlassen, sondern muss gestützt oder getragen werden.

Eis – Die Verletzung sollte so schnell wie möglich gekühlt werden. Je schneller, desto besser. Durch die sofortige Kühlung wird die lokale Gewebedurchblutung verringert und damit die Einblutung und Ergussbildung, Ödembildung sowie Entzündungsreaktion vermindert. Die erste Kühlung sollte mindestens 20 Minuten andauern und kann dann auch nach einer kurzen Unterbre-

chung 2–3 Stunden fortgeführt werden. Als Kühlmaterial empfiehlt sich kaltes fließendes Wasser, Kühlpackchen oder Eisstücke in einer Plastiktüte.

Um Erfrierungen vorzubeugen, sollte Eis nicht direkt auf der Haut angewendet werden. Eissprays sind daher nicht geeignet. Sie kühlen die Hautoberfläche zu stark ab, können damit zu Erfrierungen der Haut führen und erzielen zudem durch die kurzen Sprühstöße keine ausreichende und tiefgehende Gewebekühlung.

Compression – Das Trauma geht immer mit Zerreißung von Gewebe und Blutgefäßen einher. Um die Ergussbildung und die Anschwellung einzugrenzen, ist eine dosierte Kompression notwendig. Eine Elastikbinde kann unter leichter Spannung zu einem Verband angelegt werden – wenn möglich, auch mit dem Eisbeutel kombiniert.

Hochlagerung – Als vierte Maßnahme sollte die verletzte Struktur hochgelagert werden. Dadurch wird die Blutzufuhr verringert und ein weiteres Anschwellen verhindert. Die Hochlagerung kann auch über die folgenden 1–2 Tage weiter fortgeführt werden bzw. bei starken Schwellungen auch darüber hinaus sinnvoll sein. Fast alle Traumata, bei denen keine offenen Hautverletzungen auftreten, können nach dem PECH-Schema behandelt werden. Vorsicht ist jedoch bei Kopfverletzungen mit Beteiligung der Sinnesorgane geboten. Bei akuten Verletzungen sind Wärme und Massagen zu vermeiden. Zudem sollte zu einer genauen Diagnose immer der Arzt aufgesucht werden.

Effekte der Sofortbehandlung durch das PECH-Schema

- ➔ Schmerzlinderung
- ➔ Minderung der Weichteilschwellung
- ➔ Minderung der Entzündungsreaktion
- ➔ Schnellere Regeneration



Nach Schnitt- und Schürfwunden sind Pflaster und Verbände anzulegen. Das PECH-Schema kommt hier bei der Erstversorgung nicht zur Anwendung. In Erste-Hilfe-Kursen kann der fachgerechte Umgang mit offenen Verletzungen und die sterile Wundversorgung erlernt werden, ebenso auch die Erstversorgung bei Verletzung der Wirbelsäule, innerer Organe und bei Herz-Kreislauf-Komplikationen.

Größere, klaffende Wunden oder auch Wunden, in denen Fremdkörper stecken oder steckten (z. B. Tritt auf rostigen Nagel oder schmutzige Glasscherben), sollten aufgrund möglicher Wundinfektionen dem Arzt vorgestellt werden. Möglichst Fremdkörper nicht aus den Wunden entfernen. Offene Wunden dürfen nicht mit Salbe oder Gel behandelt werden, sondern steril mit einem Verband – bei stark blutenden Wunden mit

einem Druckverband. Bei Schürfwunden bietet sich die Reinigung mit klarem Wasser und einer anschließenden Desinfektion mit einer alkoholischen Lösung an.

Folgende Therapiematerialien sollten in der Sporthalle bzw. beim Sporttreiben vor Ort vorhanden sein: eine Kühlbox mit Eis oder Kühlpäckchen, Schwämme, elastische Binden und (sterile) Kompressen.

Zudem bietet es sich an, Dreieckstuch, Pflaster und Tape griffbereit zu haben. Bei stumpfen Schulsportverletzungen kann der Einsatz von Ketospray sinnvoll sein. Neuere wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen die schmerzstillende und abschwellende Wirkung von Ketospray. Dies ist kein Eisspray, sondern ein entzündungshemmendes Schmerzmittel. Es enthält den Wirkstoff Ketoprofen, der deutlich mehr

Wirkstoff durch die Haut transportiert als vergleichbare Salben oder Gele. Der Einsatz dieses Sprays empfiehlt sich unmittelbar nach der Verletzung bzw. nach der Kühlung. Darüber hinaus kann es für Sportlehrkräfte sinnvoll sein, das fachgerechte Anlegen von Tape-Verbänden zu erlernen. So lassen sich vor allem kleinere Verletzungen, wie z. B. Verstauchungen der Fingergelenke, ruhigstellen.

Die Unfallkasse Berlin bietet in Zusammenarbeit mit Dr. Stefan Gutschow ein Seminar zu diesem Thema an. Hier werden gezielte Präventionsmaßnahmen vorgestellt. Ansprechpartnerin ist Annette Kuhlig: a.kuhlig@unfallkasse-berlin.de.

*Stephan Gutschow
Sportbiologe und Sporttherapeut*

**Kostenlos Herunterladen vieler unserer
Schriften ist möglich – im Internet unter:
<http://regelwerk.unfallkassen.de>
Besuchen Sie auch unsere Internetseite:
www.unfallkasse-berlin.de**

Bildnachweise: Pfarr/UK Berlin, iStockphoto

Anmeldeformular 2009/10 – SPORT

DURCH FACH

Unfallkasse Berlin
Abteilung Prävention
Culemeyerstr. 2
12277 Berlin

Fax: 76 24-11 27

Bearbeitungsvermerk der UKB

- Zusage
 Absage
 Neuer Termin

Kopiervorlage!

Bitte die Seite kopieren
und an die Unfallkasse Berlin
schicken oder faxen

Wir melden folgende Person zu dem angegebenen Seminar an:

Seminar-Nr:	Termin:
Dem/der Angemeldeten ist im vergangenen Jahr bereits abgesagt worden. <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
Name:	
Vorname:	
Dienstliche Funktion: (Bitte keine Abkürzungen)	
Dienstanschrift: Tragen Sie bitte den Namen und die genaue Dienstanschrift (Schule) deutlich in Blockschrift ein, damit wir Ihnen ohne Verzögerung auf dem Postweg eine Antwort geben können.	
Telefon-Nr.:	E-Mail:
Beamter/Beamtin: <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	

Bestätigung der Schule (unbedingt erforderlich):

Stempel der Schule

Unterschrift: