



**„Mal was trinken?“ – Selbst darauf sollen Trainer achten, um Unfälle zu vermeiden.**

**Stefan konnte es nicht fassen, das wirklich 12 Leute im Kursraum auf ihn warteten. Draußen brütete immer noch die Hitze des heißesten Tages seit fünf Jahren, drinnen zeigte das Thermometer fast 34 Grad, aber der Kurs sollte stattfinden, auch wenn in der Stadt die Ozonwarnung noch einmal bekräftigt worden war.**

*Stefan war spät dran und legte gleich los. Erst einmal Warm-up, dann runter auf die Matte und Prä-Stretching. Es lief gut, die Leute hatten Spaß und offenbar noch nicht genug geschwitzt. Ihm selbst floss der Schweiß schon nach dem Warm-up in Strömen. Das Dehnen war abgeschlossen und nach ein paar Liegestützen sollten nun Ausfallschritte mit Kurzhantel folgen. Stefan hatte gerade seine Kommandos gegeben und setzte zum ersten Ausfallschritt an, da hörte er fallende Hanteln poltern und sah, wie Tanja zu Boden sank. Sofort lief er zu ihr und beugte sich über sie.*

*Tanja zitterte am ganzen Körper, ihre Lippen waren blutleer, ihre Haut kreidebleich, kein Tropfen Schweiß im Gesicht, der Mund trocken und sie zitterte am ganzen Körper. Tanja krampfte sich so sehr an Stefans Arm fest, dass der es mit der Angst zu tun bekam. Ihm wurde flau im Magen und sein Herz raste. Die Anderen schauten ihm über die Schulter oder hatten sich zu ihren Handtüchern und Trinkflaschen gesetzt. Stefan war hilflos. Tanja bekam einen Hustenanfall, rang röchelnd nach Luft und war dann plötzlich still. Stefan versuchte ihren Puls zu fühlen, doch er konnte ihn nicht finden, auch ihre Atmung war nur noch schwach zu merken.*

*Irgend jemand hatte Stefans Kollegen Mathias gerufen, der sofort einen Krankenwagen anforderte. Als die Sanitäter endlich da waren und Tanja versorgten, waren die beiden Trainer heilfroh.*

# Rette (sich) we

**Neue Ausbildung zum Sportunfallretter soll Trainer auf medizinische Zwischenfälle vorbereiten**

## **Unwissenheit schützt vor Strafe nicht**

*Für Stefan hatte der Vorfall ein Nachspiel, er mußte sich vor Gericht verantworten wegen unterlassener Hilfeleistung. Das Urteil: sechs Monate auf Bewährung für einen minder schweren Fall. Ihm wurde zugute gehalten, dass der Studioinhaber keine Qualifikation in Erste-Hilfe verlangt hatte und selber im Betrieb weder über einen Notfallplan verfügte, noch dafür gesorgt hatte, dass immer eine Person mit entsprechender Ausbildung anwesend war.*

*Tanjas totes Baby hatte tagelang für Schlagzeilen in der Presse gesorgt. Sie war im dritten Monat schwanger und verlor das Kind. Tanja hatte akute Dehydrierung und einen dadurch verursachten Hirnschlag. Ein Gutachter bescheinigte, dass dieser Unfall durch ausreichende Flüssigkeitszufuhr hätte vermieden werden können. Der Kursleiter hätte der Schwangeren bei den Witterungsverhältnissen die Teilnahme am Kurs verweigern müssen.*

*Die Richter verwiesen in der Urteilsbegründung darauf, dass es 2003 über zwei Millionen Unfälle im Sport mit mehr als 100 Toten gegeben hätte und jeder Trainer verpflichtet sei, sich im Rahmen seiner Sorgfaltspflicht auch um eine Erste-Hilfe-Ausbildung zu kümmern.*

*Ein vor vielen Jahren während des Führerscheinerwerbs absolvierter Schnellkurs reiche bei weitem nicht aus. Selbst Verkäuferinnen im Supermarkt sind in Ersthilfe besser ausgebildet als mancher Trainer.*

*Stefans Trainer-Haftpflichtversicherung hat die volle Deckung des Schadens abgelehnt. Aufgrund der fehlenden Sanitätskenntnisse hätte Stefan grob fahrlässig gehandelt. Am Ende konnte er froh sein, dass die Versicherung in einem Vergleich doch noch 50% der Kosten übernahm.*

*Zu den Behandlungskosten und der Ersatzforderung von Tanjas Arbeitgeber, kamen auch noch Schmerzensgeldforderungen aus dem Zivilverfahren. 45.000 Euro Schulden und das Wissen, den Tod eines ungeborenen Kindes mit verursacht zu haben, sind für Stefan eine schwere Belastung. Dabei wäre alles so einfach zu vermeiden gewesen...*

## **Auch helfen muss gelernt sein**

Hat Sie dieses fiktive Beispiel aus dem Alltag eines Trainers betroffen gemacht? Vielleicht machen Sie sich wenigstens ein paar Gedanken über die Sanitätsausbildung von Trainern im Allgemeinen und Ihre Qualifikation auf diesem Gebiet im Besonderen.

**Wann haben Sie** Ihre letzte Erste-Hilfe-Ausbildung gemacht?

**Kennen Sie** den Fluchtwegeplan Ihres Studios?

**Wissen Sie**, ob der Erste-Hilfe-Kasten richtig befüllt und versiegelt ist, und wo er sich befindet?

**Kümmert sich** Ihr Studiobesitzer um die Erste-Hilfe-Ausbildung der Mitarbeiter?

**Achten Sie** wirklich vor Trainingsbeginn auf den Gesundheitszustand der Teilnehmer und kontrollieren Sie, ob sie ausreichend gegessen und getrunken haben?

**Führen Sie** vor jeder Stunde eine Belehrung über Risiken des Trainings bei besonderen Witterungslagen durch?

**Informieren Sie** neue Teilnehmer über mögliche Nebenwirkungen und Risiken bei Vorerkrankungen oder einer Schwangerschaft?

**Sagen Sie** konsequent Kurse ab, die ein zu hohes Risiko beinhalten?

Die wichtigste Frage ist jedoch, ob Sie sich für den Ernstfall fit und in der Lage fühlen, das Leben eines Ihrer Schützlinge zu retten oder ihn bei einem Sportunfall unmittelbar zu versorgen? Ohne entsprechende Qualifikation dürfte das kaum möglich sein. Deshalb sollte eine qualifizierte Ausbildung als Sportunfall-Retter für jeden Trainer zur Pflicht werden.

## **Jeder Trainer ein Sportunfallretter**

Zusammen mit Pro-Life (Mitglied im Bundesverband Erste-Hilfe – [www.erstehilfe-info.de](http://www.erstehilfe-info.de)) habe ich für den PTSClub einen Lehrgang entwickelt, der besonders auf die Situation von Kursleitern und Personaltrainer zugeschnitten ist. Für beide Berufsgruppen gibt es noch keine gesetzlichen Vorschriften zum Arbeitsschutz und zur Unfallverhütung. Die neue PT-Ausbildung, die im Herbst startet, geht über die allgemeinen Sofortmaßnahmen am Unfallort für Führerscheibewerber

# er kann!

## isichenfälle im Studio besser vorbereiten

weit hinaus ([www.ptsclub.de](http://www.ptsclub.de)). Sie ist angelehnt an den Betriebshelfer-Lehrgang nach der berufsgenossenschaftlichen Richtlinien der UVV „Erste Hilfe“ (BGV A5). Der Lehrgang umfasst acht Stunden Praxis und sechs Stunden Theorie.

Er schließt mit einer Prüfung zur Sportunfallretter-Lizenz ab. Diese Lizenz ist drei Jahre gültig und muss dann mit einem Lehrgang von acht Praxisstunden aufgefrischt werden.

### Ausbildungsinhalte:

- **Rettung und/oder Verlagerung verletzter Personen**
- **Überprüfung der Vitalfunktionen**
- **Grundsätze bei Sportschäden und Sportverletzungen** (Brüche, Bänder, Verrenkungen, Muskelschäden)
- **Überlastungssyndrome** (Entzündungen der Muskulatur, der Sehnen, der Knochenhaut, Schleimbeutel, Ermüdungsbrüche)
- **kleine Soforthilfe** (offene Wunden, Blasen, Muskelkrämpfe, Muskelkater, Seitenstiche)
- **Erste-Hilfe bei Sportlern** (Weichteilverletzungen, Knie, Fuß)
- **verschiedene Behandlungsmethoden** (Wärme, Verbände, Taping, Bewegungstherapie und Physiotherapie, Akupunktur)
- **Bewusstlosigkeit und ihre Gefahren**
- **Herz-Lungen-Wiederbelebung**
- **Schockformen und ihre Behandlung**
- **Verbrennungen und Erfrierungen**

Der Lehrgang zum Sportunfallretter wird erstmals zum Personaltraining-Kongress 2005 in Rheine vom 24. bis 26. Juni angeboten und kostet 59,- Euro (zzgl. MwSt.).

### Mehr Infos unter:

[christian-pohl@ptsclub.de](mailto:christian-pohl@ptsclub.de) oder  
Telefon 07000/787 25 82.



Autor Christian Pohl, Fitnesslehrer, Fitnesstrainer B-Lizenz mit integrierter Studioleiterqualifikation, Fachreferent, Sachbuchautor und Geschäftsführer des PTSClub hateigens für den Sportunfallhelfer-

Lehrgang noch einmal die Schulbank gedrückt und die Ausbilderlizenz nach § 68 FeV/BGG 948 zur Erste-Hilfe-Ausbildung erworben.



Beraten, planen und erklären – die Aufgaben der Trainer erfordern immer mehr Wissen und Fähigkeiten. Ausbildungsangebote werden deshalb beim Studieninstitut IST ständig erweitert und aktualisiert. Im Mai startet wieder ein neues Konzept. Foto: IST, Düsseldorf

## Für den Arbeitsmarkt bestens gerüstet

### Berufsbegleitende Weiterbildungen des IST ab Mai neu strukturiert

Ab Mai startet das IST-Studieninstitut im Fitness- und Wellnessbereich sein neues Ausbildungskonzept. Die IST-Angebote sind dann in die Rubriken „Betriebliche Ausbildung“, „Managementausbildungen“ und „Trainer-Qualifikationen“ unterteilt:

#### Betriebliche Ausbildung

Hier bietet das IST die 30-monatige betriebliche Ausbildung zum/zur Sport- und Gesundheitstrainer/in (IST) / Sport- und Fitnesskaufmann/-frau (IHK) an. Berufsbegleitende Diplomstudiengänge im Fitness- und Wellnessmanagement: Zu den Management-Weiterbildungen zählt neben Fitness-, Wellness- und Spamanagement auch die Weiterbildung zum/zur Fitnessfachwirt/in (IHK).

#### Die Trainer-Qualifikationen

des IST-Studieninstituts lassen sich in Diplome und Lizenzen unterteilen. Berufsbegleitende IST-Diplomstudiengänge im Fitness- und Wellnessmanagement: Dazu gehören etwa die Weiterbildungen zum/zur Sport- und Fitnesstrainer/in und zum/zur BestAging-Trainer/in.

#### Trainer Lizenzen

Zu den Basis-Lizenzen zählen etwa Entspannungstraining oder Trainer/in Kinderfitness. Für die Lizenzen „Fitnesstrainer Basic“ und „GroupFitnesstrainer Basic“ gibt es zusätzliche aufbauende Advanced-Lizenzen wie „Personal Training“, „Body & Mind“ oder „Choreographie“.

Das IST-Studieninstitut vermittelt unter dem Motto „Bildung, die bewegt“ seit vielen Jahren Know-how für alle, die in der Fitnessbranche arbeiten möchten oder bereits arbeiten – sei es als Trainer oder als Manager. Dabei werden stets aktuelle Anforderungen und Besonderheiten des Marktes berücksichtigt. Mit dem neuen Ausbildungskonzept des IST-Studieninstituts sind die Absolventen speziell für die Arbeit in der Fitness- und Wellnessbran-

che qualifiziert. Das neue Fitnesskonzept stellt das IST-Studieninstitut ausführlich auf der FIBO 2005 (05. bis 08. Mai 2005 in Essen) vor.

#### Weitere Informationen unter

Tel. 0211 / 866 68-0 oder auf [www.ist.de](http://www.ist.de)

#### Vitaltrainer in Wien

Das Berufsförderungsinstitut Wien ([bfi-wien.at](http://bfi-wien.at)) bietet Fachwissen und Kompetenz für den Gesundheitsmarkt in einer speziellen Ausbildung zum/zur Wellness- und Vital-TrainerIn. Absolvent/Innen sollen Trainingsinhalte vermitteln, individuelle Trainingspläne erstellen, Gruppentrainings organisieren und leiten sowie Einzelpersonen individuell betreuen können.

Kursinhalte: Anatomie, Sportbiologie und Physiologie, Ernährung, Trainingslehre und -planung, Regenerations- und Entspannungsübungen, Sportmanagement, Nordic Walking-Ausbildung.

Voraussetzungen: Mindestalter 18 Jahre, gute körperliche und geistige Verfassung (ärztliches Attest).

Abschluss: bfi Wien-Zeugnis, Nordic Walking - plus TrainerInnen-Zertifikat

Dauer: 258 Unterrichtseinheiten

Termine: 4. April bis 8. Oktober, Montag und Donnerstag von 18.30 - 21.30 Uhr. Zusätzlich praktischer Unterricht: jedes zweite Wochenende, Samstag und Sonntag von 9.00 bis 15.00 Uhr.

Kosten: 3.600 Euro, inkl. Lehrmaterial, Prüfungsgebühr, zwei sportärztlichen Untersuchungen und Fitness-Startpaket aus: Pulsmesser, Gymnastikball, Vollmitgliedschaft in einem Fitnessstudio während der Ausbildung.

#### Kursort, Info & Anmeldung:

bfi Wien, Lehrkuranstalt Theresienbad  
1120 Wien, Hufelandgasse 3  
Tel.: +43(0)1-813 33 31 Fax: -813 33 31/20  
E-Mail: [lka.bat@bfi-wien.or.at](mailto:lka.bat@bfi-wien.or.at)  
[www.bfi-wien.at](http://www.bfi-wien.at)