



# Nordrhein-Westfälischer Taekwon-Do Verband e.V.

Mitglied im Dachverband für Budotechniken Nordrhein-Westfalen  
angeschlossen beim LandesSportBund Nordrhein-Westfalen



## Freitag-Sonntag, 1.-3.12.2023 Trainer Seminar in Hachen (ÜL Verlängerung) und Dan-Kollegium

### Hauptthema:

#### „Erste Hilfe bei Sportverletzungen

Wenn die Statistiken nicht lügen, kommt jede Übungsleiterin/jeder Übungsleiter irgendwann in die Situation, bei einem/einer Teilnehmenden in der Übungsstunde Erste Hilfe nach einem Sportunfall leisten zu müssen. In den meisten Fällen handelt es sich dabei um leichtere Blessuren (die Mediziner sprechen hier von „Bagatellverletzungen“), die schnell verheilen, **wenn**, ja **wenn**, **die richtigen Maßnahmen der Ersten Hilfe** unverzüglich nach dem Verletzungseintritt ergriffen werden. Hier will der Lehrgang den Übungsleiterinnen und Übungsleitern das nötige Know-how der Erstversorgung vermitteln.

In einigen Fällen können aber auch Sportverletzungen/Notfälle z.B. Herz-Kreislauf-Komplikationen auftreten, die das schnelle Handeln der Übungsleiter/innen notwendig machen – geht es dabei doch buchstäblich ums Überleben! (Um noch einmal die Statistik zu bemühen: in der Stadt ist der Notarzt nach ca. 8 Minuten vor Ort – zu spät bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand). Der Lehrgang widmet sich daher auch mit einem Schwerpunkt der „Herz-Lungen-Wiederbelebung“.

### Inhalte:

Erkennen von Verletzungs- und Unfallrisiken während einer Übungsstunde/  
Gefahrenquellen

- Prävention/Vorbeugung gegen Sportverletzungen
  - Spiel- und Übungsformen zur allgemeinen Erwärmung
  - Cool down als Maßnahme der Prävention
- Wie verhalte ich mich als Übungsleiter/in bei Unfällen/Notfällen?
- Erste Hilfe und Sofortmaßnahmen
  - Anlegen von Verbänden
  - Herz-Lungen-Wiederbelebung

**Datum/Ort: Sportschule Sundern/Hachen, Am Holthahn 1, 59846 Sundern, 02935-9520**

Freitag, 1.12.2023 16.00 Uhr Dan-Kollegium Fortsetzung 19.00 Uhr (mit Praxis)

Samstag, 2.12.2023 09.00 Uhr bis 18.00 Uhr (mit Praxis)

Sonntag, 3.12.2023 09.00 Uhr bis maximal 13.00 Uhr

### Teilnehmer:

ab 16 Jahre, Sportler, Trainer, Interessierte

### Referenten:

Roland Jensen / Wilfried Peters

### Kosten:

keine

**Verbindliche Voranmeldung mit Angabe Übernachtung/Mahlzeiten ja/nein**

an: [wilfriedpeters@web.de](mailto:wilfriedpeters@web.de) 0231-8820091

### Voraussetzung:

Für Übungsleiterverlängerung eine ÜL-C Lizenz

Eine EH-Bescheinigung wird nach Abschluss des Lehrgangs durch die DLRG erstellt

Leichte Sportkleidung und Hallenschuhe mit heller Sohle