

REFORM-Projekt

*Training – Was müssen Spieler*innen wissen?*



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

REFORM-Projekt

Gehirnerschütterungen sind ernst zu nehmen

- Eine Gehirnerschütterung ist eine Hirnverletzung, die die Funktion des Hirns beeinträchtigen kann.
- Sie geht nicht immer mit einem Bewusstseinsverlust einher.
- Die Symptome können sehr verschieden sein und subtil oder verspätet auftreten.





Sicherer
Fußball ist
unsere Priorität!

REFORM-Projekt

Gehirnerschütterungen im Jugendfußball



Bei Gehirnerschütterungen sind drei Phasen zu beachten



REFORM-Projekt

Davor/Während – Readiness Checklist

Vor jeder Saison und vor jedem Spiel füllen wir die Concussion Readiness Checklist aus.

Während des Spiels benutzen wir die Symptom-Checklist, wenn eine Gehirnerschütterung vermutet wird.

Mit diesen klaren Schritten sorgen wir für die Sicherheit von Spieler*innen auf dem Platz.

CHECKLISTE ZUM UMGANG MIT GEHIRNERSCHÜTTERUNGEN

Verwenden Sie diese Checkliste vor jeder Saison — oder vor jedem Spiel.

SPIELER*INNENBEREITSCHAFT

- ☐ Die Spieler*innen wissen, was eine Gehirnerschütterung ist
- ☐ Spieler*innen fühlen sich sicher bei der Symptommeldung
- ☐ Spieler*innen/Eltern haben Informationen über Gehirnerschütterungen erhalten

MITARBEITERKOORDINATION

- ☐ Trainer*innen und Schiedsrichter*innen richten sich nach dem Protokoll
- ☐ Verantwortlichkeiten sind klar verstanden
- ☐ Notfallmaßnahmen sind allen anwesenden Erwachsenen bekannt

TOOLS UND KONTAKTE

- ☐ Die Notfallkontaktliste ist aktuell und sichtbar
- ☐ Verbandskasten ist vorhanden und geprüft
- ☐ Wenn medizinisches Personal anwesend ist: SCAT6- oder AVPU-Tool sind verfügbar

PLAN FÜR DIE ZEIT NACH DEM VORFALL

- ☐ Klarer Prozess, um die Eltern zu informieren
- ☐ Überweisungsverfahren dokumentiert
- ☐ Spieler*in wird nicht ohne ärztliche Genehmigung zurückkehren

Erledigt bis: _____ Datum: _____

Checkliste für Symptome einer Gehirnerschütterung

Warnsignale → NOTFALL

- ☐ Erbrechen nach dem Zusammenstoß
- ☐ Krampfanfälle oder Zuckungen
- ☐ Nackenschmerzen oder Taubheitsgefühl
- ☐ Zunehmende Verwirrtheit

Verwende die Checkliste, wenn der Verdacht auf eine Gehirnerschütterung besteht

- ☐ Kopfschmerzen, Schwindel
- ☐ Übelkeit, Müdigkeit
- ☐ Gefühl der Verlangsamung
- ☐ Gedächtnisprobleme
- ☐ Konzentrationsschwierigkeiten

Achtung

- Über 90 % der Gehirnerschütterungen treten ohne Bewusstseinsverlust auf
- Symptome können verzögert oder unauffällig sein → immer beobachten
- Auch ein Schlag auf den Körper kann eine Hirnverletzung verursachen
- Ein einziger Schlag kann schwerwiegende Folgen haben – Vorsicht ist besser als Nachsicht
- Spieler*innen – insbesondere Jugendliche – verbergen Symptome häufig

REFORM-Projekt

Während – Die 4 R's



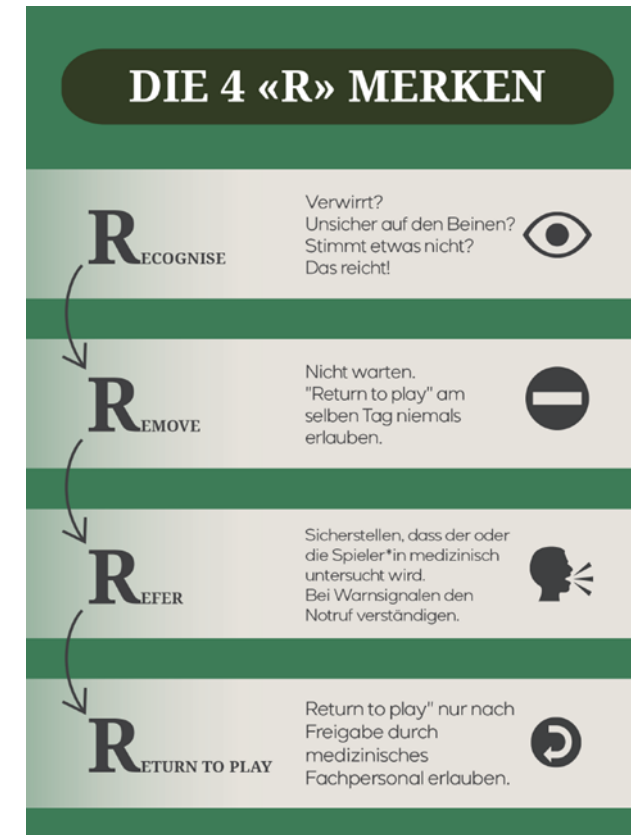
Recognise – Verwirrt? Unsicher auf den Beinen? Stimmt etwas nicht?

Remove – Spieler*in aus dem Spiel / Training nehmen. Kein "Return to play" am gleichen Tag.

Refer – Sicherstellen, dass der oder die Spieler*in medizinisch untersucht wird. Bei Warnzeichen den Notruf verständigen.

Return to Play – "Return to Play" nur nach Freigabe durch medizinisches Fachpersonal erlauben.

Behalte das REFORM-Toolkit in deiner Nähe, damit du die 4 R's nicht vergisst!





Red Flags = Notfall

Red Flags sind:

- Erbrechen nach Zusammenprall
- Krampfanfall oder Zucken
- Nackenschmerzen oder Taubheit
- Verwirrung

Wenn diese Symptome auftreten, rufen wir sofort nach medizinischer Hilfe!

REFORM-Projekt

Danach – Erholung steht an erster Stelle

- Eine sichere Rückkehr hat oberste Priorität.
- Keine Rückkehr ins Spiel am selben Tag.
- Die Rückkehr in die Schule kommt vor der Rückkehr zum Sport.
- Die Rückkehr zum Sport sollte mit leichtem Training ohne Kontakt starten.
- Vor der Rückkehr ins Training mit Kontakt und letztlich in den Spielbetrieb ist eine medizinische Freigabe erforderlich.



REFORM-Projekt

Was solltest du als Spieler*in tun?



1. Von Symptomen berichten.

Erzähle deinem oder deiner Trainer*in, wenn:

- du Kopfschmerzen hast,
- dir schwindelig ist,
- du dich träge oder verwirrt fühlst,
- du verschwommen siehst,
- oder du dich einfach „nicht richtig“ fühlst.

2. Akzeptiere es, ausgewechselt zu werden. Das dient nur dem Schutz deiner Gesundheit.

3. Versuche auch nicht, Mitspieler*innen zum Weiterspielen zu überreden.





Wenn du
Symptome
bemerkest, sag es
uns sofort! Wir
schützen uns
gegenseitig.

DANKE!



UiT The Arctic
University of Norway



UNIVERSITÄT
DES
SAARLANDES



ACIBADEM
ÜNİVERSİTESİ



HRVATSKI
NOGOMETNI
SAVEZ
CHROATIAN FOOTBALL FEDERATION



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union