

SUISSE  
**RUGBY**

— FSR —

**GESUNDHEIT  
DER SPIELER**

*SpielerInnen an  
erster Stelle*

# Einleitung



**Player Welfare**  
*Putting players first*

Die Sicherheit und Gesundheit der Spieler sind die erste Priorität von World Rugby und dem Schweizerischen Rugby Verband (FSR).

World Rugby treibt das "Player Welfare" voran. Unsere Sport-Protokolle, Gesetze und Bildungsprogramme - die sich auf evidenzbasierte Forschung konzentrieren und von unabhängigen Experten unterstützt werden - treiben die Agenda im Sport voran und unterstützen die Spieler weltweit.

Mit zunehmender Beteiligung, Fans und kommerziellem Wachstum weltweit und in der Schweiz setzen sich World Rugby und der Schweizerische Rugby Verband dafür ein, dass die bestmöglichen Praktiken und Strategien zur Unterstützung und zum Schutz der Spieler auf allen Stufen im Spiel umgesetzt werden.

# Die Werte des Rugbys

- Disziplin
- Respekt
- Integrität
- Leidenschaft
- Solidarität

- Wir glauben, dass Rugby eine Rolle dabei spielt, die Menschen aktiv, gesund und engagiert zu halten.
- Es ist entscheidend, dass wir an andere nicht-physische positive Vorteile des Rugbys für alle Altersgruppen denken, darunter die Stärkung des Selbstvertrauens, des Selbstwertgefühls, der Selbstdisziplin und der Aufbau des Charakters sowie die körperlichen Vorteile, die sich aus Spass an Bewegung als Teil eines Teams ergeben.
- Wir glauben, dass der Charakter und die gesundheitlichen Vorteile der Ausübung dieses Sports bei weitem das Verletzungsrisiko überwiegen.
- Durch die Zusammenarbeit mit World Rugby und den führenden Experten auf diesem Gebiet nutzen wir die evidenzbasierte Forschung, um die besten Praktiken auf allen Stufen im Spiel zu implementieren und technische Leitfäden für die Sicherheit der Spieler zu erstellen, damit alle Beteiligten die Fähigkeiten haben, das Spiel sicher zu genießen.

Die FSR hat mit Hilfe seiner medizinischen Expertenkommission und den Forschungen und Empfehlungen von World Rugby ein umfangreiches Massnahmen- und Empfehlungspaket zur Sicherheit und Gesundheit der Spieler entwickelt, das seinen Clubs zur Verfügung stehen wird. Diese werden über mehrere Saisons hinweg in den folgenden Bereichen eingesetzt:



Prävention



Intervention



Ausbildung

# FSR Medizinische Kommission



**Richard Charles**

Präsident  
10 Jahre Erfahrung als Manager der  
medizinischen Kommission der FIFA



**Dr. Stephane De Jesus**

Leiter Sportmedizin auf  
hohem Niveau,  
Albertville.  
Mannschaftsarzt,  
Französischer Skiverband



**Dr. Mathieu Saubade**

Leiter der Klinik  
Sportmedizinisches Zentrum  
CHUV Lausanne



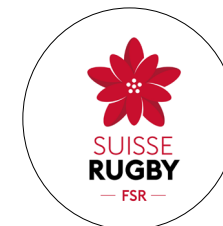
**Dr. John Duff**

Facharzt für Neurologie  
und Wirbelsäulen-Neurochirurgie  
CHUV Lausanne



**Dr. Michele Catarinella**

Assistenzarzt – Doktorant  
Internationaler Rugby Schiedsrichter



**Dr. Urs Grossenbacher**

Facharzt für Physische  
Medizin und Rehabilitation



**Dr. Nicolas Kirchner**

Innere Medizin  
Notfallmedizin



**Gregory Tellier**

Spezialist für Osteopathie  
und Kinesiotherapie;  
Physio der Schweizer Männer  
Nationalmannschaft



**Alliocha Delaunay**

Physiotherapeut,  
Swiss Olympic anerkannt  
Physio der Schweizer Männer  
Nationalmannschaft



**Marc Alagnoux**

Physiotherapeut, Osteopath  
Physio der Schweizer Männer  
Nationalmannschaft



**Vladislav Kott**

Physiotherapeut  
Kopfphysio und Osteopath,  
Med Athletics

# Prävention

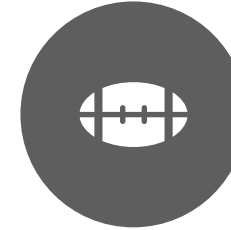
Methoden & Ressourcen



FIT ZUM SPIELEN



WR "ACTIVATE"  
PROGRAMM



SPIELER SICHERHEIT IM  
TACKLE (WR "TACKLE READY"  
PROGRAMM)



FRAGEBOGEN ZUR  
KARDIOLOGISCHEN  
ABKLÄRUNG



SCRUM SICHERHEIT



WETTBEWERBS-  
EMPFEHLUNGEN

# Prävention

Von der Medizinischen Kommission identifizierte Prioritäten, die als nächstes umgesetzt werden



## FIT ZUM SPIELEN

- Die Medizinische Kommission ist der Meinung, dass es nicht in der Verantwortung der Clubs oder des Verbandes liegt, einen Spieler zu zertifizieren, der medizinisch fit ist. Jeder Spieler/Jede Spielerin (oder seine Eltern) muss sicherstellen, dass er/sie gesund und spielfähig ist.
- Es handelt sich um eine Empfehlung an den Spieler/die Spielerin (künftig oder aktuell), dass:  
Wenn du eine frühere oder aktuelle Krankheit hast, empfehlen wir ein Gespräch mit deinem Arzt, um zu sehen, ob eine weitere medizinische Beurteilung benötigt wird.
- Der Spieler hat auch das Recht, auf Spiele zu verzichten, wenn er nicht spielfähig ist und die Clubs müssen diese Entscheidung respektieren.

Dennoch stellen die FSR und World Rugby den Clubs und den Spielern eine Reihe von Instrumenten und Ressourcen zur Verfügung, um den Spielern zu helfen, ihre Spielfähigkeit sowohl aus gesundheitlicher Sicht als auch in Bezug auf Training, Fitness und Fähigkeiten zu sichern.

Die Programme Warm-up, Training, Kondition, Aktivieren, Tackle sowie medizinische Empfehlungen und Ressourcen gehören dazu.

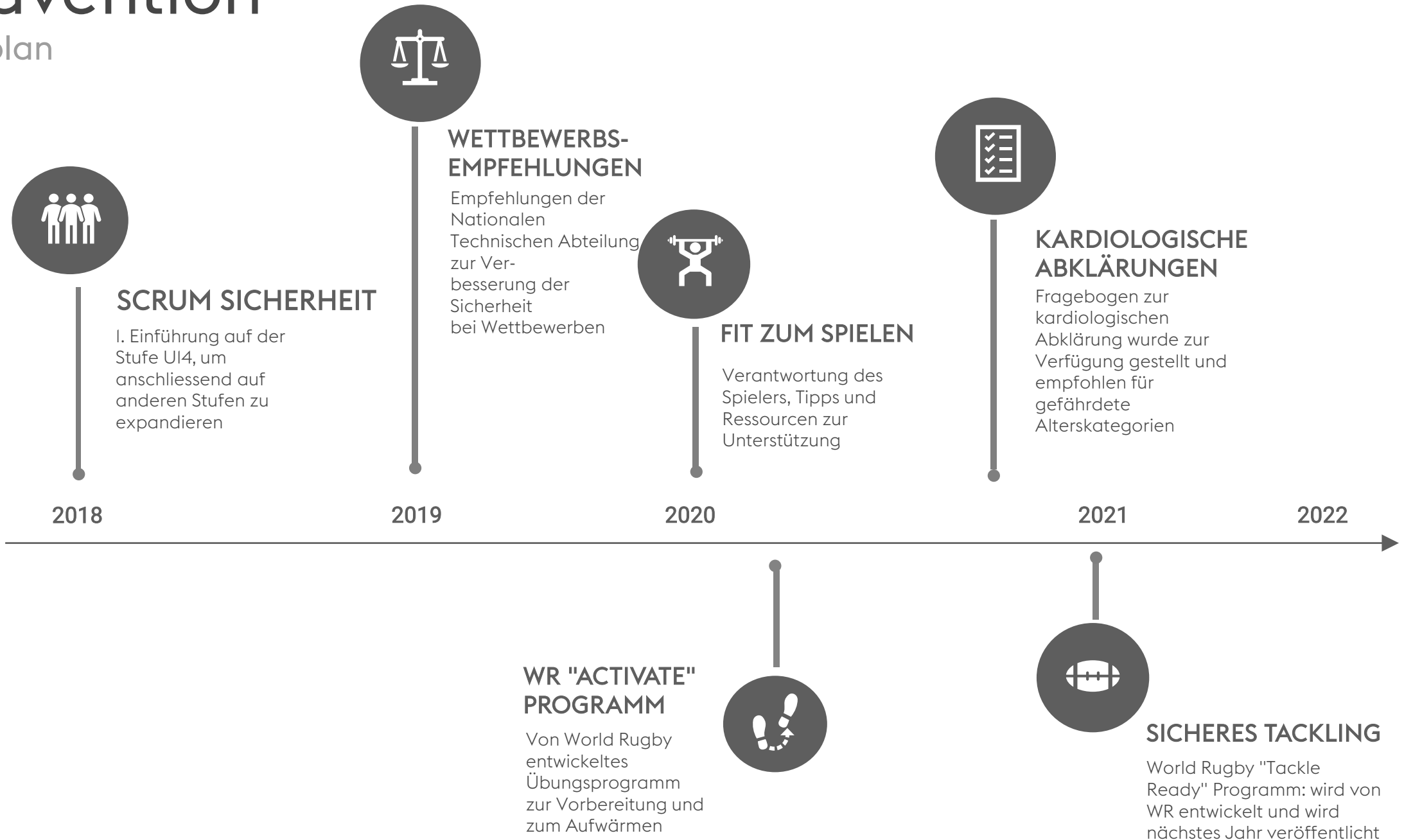
## WORLD RUGBY FRAGEBOGEN ZUR KARDIOLOGISCHEN ABKLÄRUNG



- Die Lausanner Empfehlungen für kardiologische Untersuchungen besagen, dass 40% der Fälle von plötzlichem Herzstillstand bei Sportlern unter 18 Jahren auftreten.
- Daher wird vorgeschlagen, für die Saison 2020/2021 eine kardiologische Untersuchung für U18-Spieler zu empfehlen.
- Es wäre die Verantwortung der Eltern/Erziehungsberechtigten, den Fragebogen auszufüllen und eine Verzichtserklärung für den Herzfragebogen zu unterzeichnen, da sie rechtlich für den U18-Spieler verantwortlich sind.
- Es wird empfohlen, diesen Fragebogen alle zwei Jahre auszufüllen, bis der Spieler achtzehn Jahre alt wird.
- Der World Rugby Fragebogen wurde entwickelt, um junge Spieler zu identifizieren, die sich im Wettkampf-Rugby engagieren, aber Gefahr laufen, einen schweren Herzstillstand zu erleiden.
- Es wird anerkannt, dass dies nicht häufig vorkommt und dass kardiologische Untersuchungs-Programme weiterhin umstritten sind. Der World Rugby Fragebogen zur kardiologischen Untersuchung ist jedoch eine Methode, um unentdeckte Herzanomalien anzugehen.
- World Rugby empfiehlt eine kardiologische Untersuchung für junge Spieler und ist der Meinung, dass diese Initiative ein aktiver Schritt in einer präventiven Strategie hinsichtlich der Sicherheit der jüngsten Spieler wäre: <https://playerwelfare.worldrugby.org/?subsection=37>

# Prävention

## Zeitplan





# Intervention

## Methoden & Ressourcen



NOTFALL-  
PROTOKOLL FÜR  
CLUBS



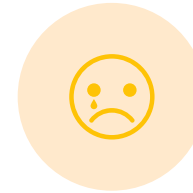
AED & CLUB  
NOTFALL-  
AUSRÜSTUNG



ANWESENHEIT VON  
QUALIFIZIERTEM  
MEDIZINISCHEM  
PERSONAL ODER  
SANITÄTERN



IDENTIFIZIERUNG, BEHANDLUNG,  
BERICHTERSTATTUNG UND  
NACHBEREITUNG VON  
GEHIRNERSCHÜTTERUNGEN UND  
SCHWEREN VERLETZUNGEN



MENTALITÄT:  
PSYCHISCHE  
GESUNDHEITSRES-  
SOURCEN FÜR  
SPIELER

# Intervention

Von der Medizinischen Kommission identifizierte Prioritäten, die als nächstes umgesetzt werden



## NOTFALLPROTOKOLL FÜR CLUBS

- Es wird anerkannt, dass es schwierig ist, bei Matches qualifiziertes medizinisches Personal bereitzustellen. Daher ist es von wesentlicher Bedeutung, dass in den Clubs ein medizinisches Notfallprotokoll erstellt wird für den Fall eines medizinischen Notfalls.
- Es wird empfohlen, dass die Clubs die notwendigen Vorkehrungen treffen, um einen dringenden Gebrauch eines Krankenwagens zu erleichtern, und sollten folgende Faktoren berücksichtigen
  - Telefonnummer, um die Notfalldienste anzurufen und einen Krankenwagen anzufordern, der sich in nächster Nähe des Ortes befindet
  - Entfernung der Rettungsdienste vom Ort und erforderliche Reaktionszeit
  - Schnellster Zugang (Strassen/Tore) zum Ort
- Es wird empfohlen, dass alle Clubs diese Informationen auf einem Notfallausweis zusammenfassen, der an die entsprechenden Mitglieder im Club verteilt werden kann und einen Verweis auf alle wichtigen Informationen enthält, die bei einem medizinischen Notfall erforderlich sind.



## AED UND ANDERE NOTFALLAUSRÜSTUNG

- Es ist wichtig, dass die Clubs ermitteln, ob sich ein funktionierender AED (Automatischer Externer Defibrillator) in der Nähe des Geländes/Stadions befindet, in dem das Spiel oder die Trainingseinheiten stattfinden, und dass qualifizierte Ersthelfer zur Verfügung stehen, die für den Einsatz dieser Geräte ausgebildet wurden (einschliesslich aller Personen, die den medizinischen Kurs Level I FSR / WR absolviert haben).
- Die Empfehlungen besagen, dass die Defibrillation innerhalb von drei Minuten nach dem Herzstillstand erfolgen sollte. Idealerweise sollten die AEDs also in der Nähe der Spielfelder stehen und bei Bedarf leicht zugänglich sein.
- Durch den Beginn der kardiopulmonalen Wiederbelebung (CPR) mit Versuch das Herz (mit einem AED) wiederzubeleben, kann die Überlebensrate nach einem Herzstillstand ausserhalb des Krankenhauses von 8% auf 60% verbessert werden (Statistiken des Resuscitation Council UK).
- Es wird eine Liste mit Empfehlungen für andere Notfallausrüstungen neben einem AED erstellt.

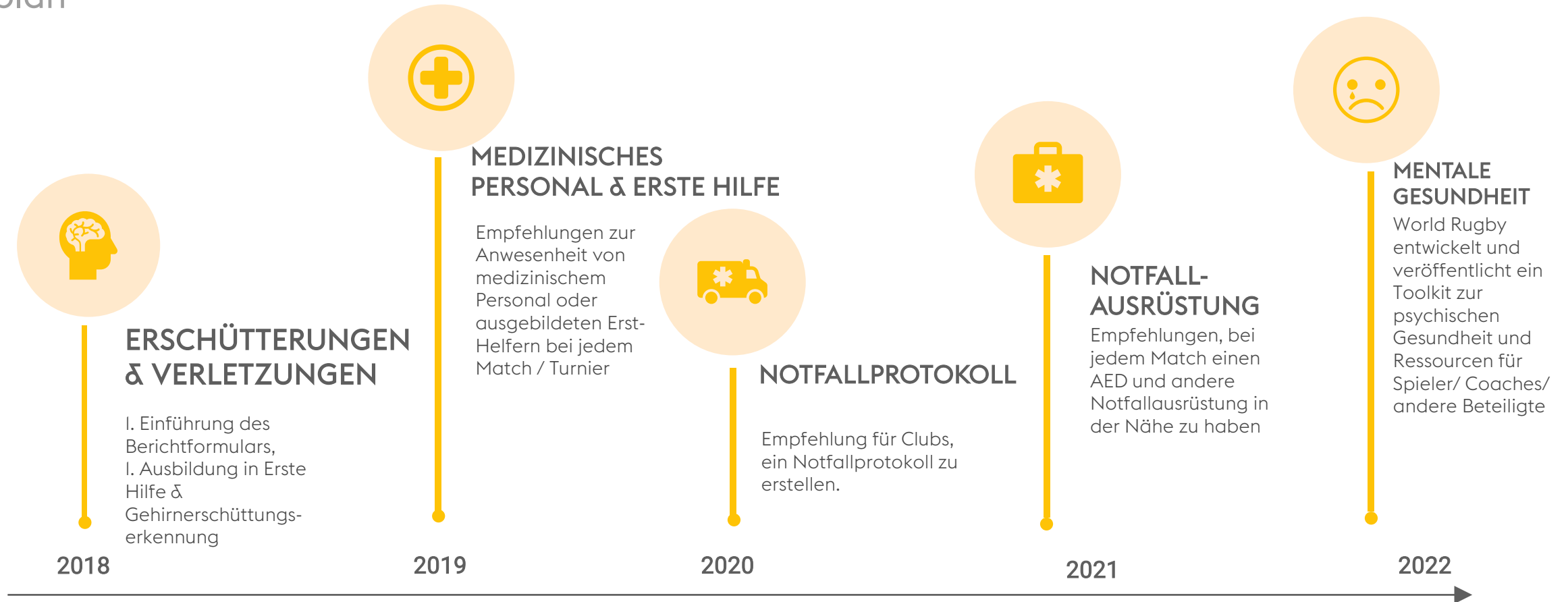


## IDENTIFIZIERUNG, BEHANDLUNG, BERICHTERSTATTUNG, NACHBEREITUNG VON GEHIRNERSCHÜTTERUNGEN UND VERLETZUNGEN

- Alle, die den medizinischen Kurs Level I FSR / WR absolviert haben, haben gelernt, wie man Gehirnerschütterungen und andere schwere Verletzungen identifiziert und erste Behandlungen anbietet, und wie man Gehirnerschütterungen bei ihren Spielern nachverfolgt.
- Es wurde berichtet, dass nur 2 Meldungen von Gehirnerschütterungen und schweren Verletzungen der Clubs seit der Einführung der Saison 2019/2020 gemacht wurden.
- Es wurde empfohlen, in der Saison 2020/2021 ein vereinfachtes FSR-Verletzungsberichtsformular einzuführen, das ausgefüllt und in den Matchbericht aufgenommen werden soll.
- Die Bereitstellung der Verletzungsstatistiken nach den Matches wird der FSR helfen, spezifische Verletzungstrends zu erkennen und die Möglichkeit bieten, präventive Strategien einzuführen. Beispielsweise durch die Vorbereitung der Spieler sowie durch Kraft- und Konditionsprogramme, die für bestimmte Positionen gelten können.

# Intervention

## Zeitplan



# Ausbildung

Methoden & Ressourcen



SPEZIALISIERTE  
MEDIZINISCHE  
AUSBILDUNG:  
ERSTE HILFE IM  
RUGBY



INFORMA-TIONEN  
ZUM S.C.A.  
(PLÖTZLICHER  
HERZSTILLSTAND)



ERLÄUTERUNGEN ZUR  
VERANTWORTUNG DES  
CLUBS BEI UNFÄLLEN &  
VERSICHERUNGS-  
EMPFEHLUNGEN



ERNÄHRUNG,  
HYDRATATION UND  
NAHRUNGSER-  
GÄNZUNGSMITTEL



ANTI-  
DOPING

# Ausbildung

Von der Medizinischen Kommission identifizierte Prioritäten, die als nächstes umgesetzt werden



## MEDIZINISCHE AUSBILDUNG: WR LEVEL I KURSE

- Mitglieder erkannten den positiven Schritt der FSR, Erste Hilfe Kurse zu organisieren. Es wurde festgestellt, dass diese Initiative auch von den Clubs begrüsst wurde, um die Zahl der qualifizierten Ersthelfer in der Schweizer Rugby-Gemeinschaft zu erhöhen.
- Die verstärkte Präsenz ausgebildeter Ersthelfer bei Rugby-Matches ist ein sehr positiver Schritt, und es ist lobenswert, dass der FSR diese Initiative im Rahmen seines Spieler-Gesundheits-Programmes ergriffen hat.
- Die FSR WR Medical Ausbildner haben dem Erste Hilfe Kurs ein Modul hinzugefügt, das sich speziell auf die Erkennung, das Management und die Nachbereitung von Gehirnerschütterungen konzentriert.



## ANTI-DOPING

- Die Medizinische Kommission hat die FSR Anti-Doping-Richtlinien und Ressourcen in Zusammenarbeit mit Anti-Doping Schweiz entwickelt.
- Diese Dokumente bieten wichtige Informationen und Unterstützung für jeden Athleten
- Die Ressourcen werden allen Spielern und Clubs online zur Verfügung gestellt.



## INFORMATIONEN ZU S.C.A. (PLÖTZLICHER HERZSTILLSTAND)

- Die medizinische Kommission wird Ressourcen zu diesem Thema sammeln und zur Verfügung stellen
- Diese werden für jeden Spieler und Club online verfügbar sein.

# Ausbildung

## Zeitplan

### WORLD RUGBY KURSE LEVEL I

Einführung des WR Erste Hilfe & Gehirnerschütterungs Kurs  
**10 Kurse wurden zwischen Dez. 2018 und Feb 2020 durchgeführt, 150 Personen haben den Kurs WR Level I in der Zeit abgeschlossen**



2018



### SEMINAR ÜBER HAFTUNG UND VERANTWORTUNG

Aufklärung durch Maitre Nicolas Francais über die Verantwortung des Clubs im Falle eines Unfalls und über Versicherungsangelegenheiten

2019



### WORLD RUGBY KURSE LEVEL I & II

Fortsetzung von WR Level I Kursen, Kurse Level II werden ebenfalls hinzugefügt

2020



### S.C.A. INFORMATION

Informationen über den Plötzlichen Herzstillstand (SCA), die den Clubs und Spielern als Ressourcen zur Verfügung gestellt werden

2021



### ERNÄHRUNG

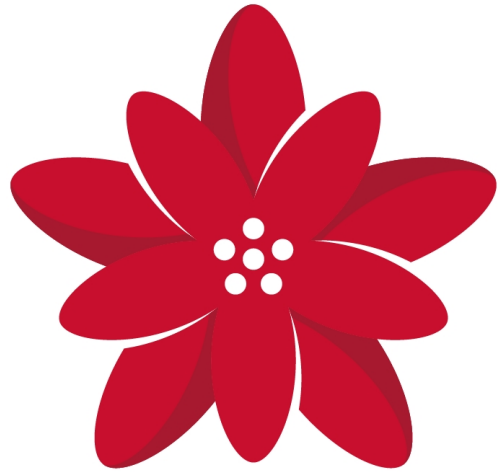
Informationen und Ressourcen zu Ernährung, Flüssigkeitszufuhr und Ergänzungen, die Spielern und Clubs zur Verfügung gestellt werden

2022

### ANTI-DOPING

Suisserugby Anti-Doping Dokumentation & Richtlinien in Zusammenarbeit mit Swiss Anti-Doping fertiggestellt





SUISSE  
**RUGBY**

— FSR —

*Vorsitzender der  
medizinischen Kommission  
von Suisserrugby:  
Richard Charles  
[medical@suisserrugby.com](mailto:medical@suisserrugby.com)*

*CEO Suisserrugby:  
Veronika Muehlhofer  
[ceo@suisserrugby.com](mailto:ceo@suisserrugby.com)*

*[www.suisserrugby.com](http://www.suisserrugby.com)*