

Rundschreiben Nr. 058/05



Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e.V.

Verteiler: Ortsgruppen
LV-Geschäftsstellen
LV-Technische Leiter und Stellvertreter
LV-Referenten Prävention / Qualitätssiegel über LV-GSt
Absolventen des Prüfungslehrgangs 8114-04

zur Kenntnis: Präsidialrat
GS

Präsidium
Helmut Stöhr
Im Niedernfeld 2
31542 Bad Nenndorf
Telefon: 0 57 23 . 955 - 430
Telefax: 0 57 23 . 955 - 429
HSVDGH/DHR
11.05.2005

Betreff: Informationen zum Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit

DLRG-Bezirk Emsland
Eingang:
28. Mai 2005

Liebe Kameradinnen, liebe Kameraden,

Kopie: BL

die Ausbildung zum Übungsleiter Sport in der Prävention und das Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit sind zwei der aktuellen Themen im Ressort Ausbildung der DLRG. Beide Bereiche sind noch relativ „jung“ und in der Entwicklung; deshalb besteht hier hoher Informationsbedarf.

*TL Casper
TL Jansen*

Wir haben die aktuellen Unterlagen zusammengetragen und möchten auf diesem Weg alle Beteiligten und Interessierten über den derzeitigen Stand informieren. Aus diesem Grunde wollen wir in Form dieses Rundschreibens allen Gliederungen den „Leitfaden für den Erwerb des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT“ zur Kenntnis geben. Weitere umfangreiche Unterlagen zum Thema werden in naher Zukunft über die Landesverbände zu beziehen sein.

Mit kameradschaftlichen Grüßen

gez.: Helmut Stöhr
Leiter Ausbildung

gez. Dr. Gerhard Hole
Fachreferent Prävention

f.d.R.:

Dr. Harald Rehn
Referatsleiter

Anlagen

Leitfaden

für den Erwerb des

Qualitätssiegels "Sport pro Gesundheit"



Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e.V.

1. Warum ein Qualitätssiegel auch für Ihre DLRG-Ortsgruppe?

Die präventive Förderung der Gesundheit ist ein hohes gesellschaftspolitisches Anliegen. Auch in der Bevölkerung wächst das Interesse an Bewegungsangeboten, die die Gesundheit fördern.

Vereinsangebote im Bereich des Gesundheitssports setzen eine hohe Qualität dieser Angebote und vor allem eine besondere fachliche Kompetenz der Übungsleiter voraus.

Die DLRG als humanitär und sportlich ausgerichtete Organisation seit fast 100 Jahren hat sich einem qualitativ hochstehenden Angebot auf dem Gebiet des Gesundheitssports verpflichtet.

Vereine, die bestimmte Qualitätskriterien (vgl. Abschnitt 6) erfüllen, erhalten auf Antrag das Qualitätssiegel "Sport pro Gesundheit", das der DSB in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer eingeführt hat.

Die DLRG steht aufgrund ihrer Tradition in besonderem Maße für Verantwortung und Kompetenz im Bewegungsraum Wasser!

Bewegung im Element Wasser mit seinen spezifischen physikalischen Eigenschaften ist ein anregendes Erlebnis

- nicht nur für Kinder und Jugendliche,
- sondern auch für Erwachsene.

Dabei ist Bewegung im Wasser mehr als nur das Erlernen und Beherrschen von Schwimmtechniken. **Zentrale Ziele** aller Übungs- und Trainingsangebote im Wasser sind,

- **Spaß und Freude zu vermitteln**
- **Wohlbefinden und Gesundheit zu verbessern und**
- **durch ein vielfältiges Bewegungsangebot die Attraktivität des Elements Wasser durch Ihre DLRG-Ortsgruppe zu erleben.**

2. Ihre DLRG-Ortsgruppe sollte mit dabei sein! Warum?

Dies sind einige Pluspunkte:

- Beweis von Qualität und Kompetenz Ihrer Ortsgruppe für den Bewegungsraum Wasser,
- Imageverbesserung in der Öffentlichkeit,
- Pole-Position im Vergleich mit anderen Anbietern im Gesundheitssport,
- Zugang zu neuen Zielgruppen,
- Förderung durch Krankenkassen (Erstattung von Kursgebühren, Erteilung von Bonuspunkten),
- Anerkennung in der Kommunalpolitik,
- Erschließung neuer Finanzierungsquellen.

3. Was müssen Sie als Vorsitzender Ihrer Ortsgruppe jetzt tun?

- **Prüfen Sie**, ob Ihre Ortsgruppe die Qualitätskriterien (vgl. Abschnitt 6) erfüllt; wenn ja, dann:
- **Bewerben Sie sich** mit dem beiliegenden Antragsformular um die Verleihung des Qualitätssiegels "Sport pro Gesundheit" und benutzen Sie hierfür die beigefügte Ausfüllanleitung (Anlage 1).
- **Senden Sie** das ausgefüllte Antragsformular an Ihren zuständigen Landessportbund (Anlage 2)
- **Vorausschauende Planung erleichtert** den Erwerb des Qualitätssiegels. Deshalb befassen Sie sich rechtzeitig mit den Qualitätskriterien (Abschnitt 6), insbesondere mit dem Erwerb der ÜL-Lizenz "Sport in der Prävention" durch Ihre Mitarbeiter mit Übungsleiterlizenz C (Rettungsschwimmen oder Breitensport). Erst wenn die qualifizierte Leitung und Durchführung Ihres Aquasport-Programms gewährleistet ist, kann der Antrag gestellt werden.

4. Und was geschieht dann?

Ihr zuständiger **Landessportbund** vergibt nach **Prüfung** das **Qualitätssiegel "Sport pro Gesundheit"** für Ihr gesundheitlich ausgerichtetes Vereinsangebot in Kursform für die Dauer von 2 Jahren. Das Qualitätssiegel kann dann für Ihr speziell ausgezeichnetes Angebot genutzt werden, aber auch nur für dieses.

5. Leistungen der DLRG für Ihre Ortsgruppe und Ihre Übungsleiter

Die DLRG (Bundesverband) erleichtert Ihr Vorhaben: Sie bietet an

- ein umfangreiches **Lehrgangsprogramm** für Ausbildung und Fortbildung,
- jährlich mindestens einen **Lizenzlehrgang** für Übungsleiter "Sport in der Prävention" (2. Lizenzstufe),
- ein **Kursleiter-Handbuch** mit allen notwendigen Informationen und mit einem **standardisierten Kursprogramm** für Ihr Angebot "Sport pro Gesundheit".

Darüberhinaus **berät die DLRG** die Ortsgruppen und ihre ÜL in Fragen rund um die Ausbildung zum ÜL "Sport in der Prävention" und um den Erwerb und die Verlängerung des Qualitätssiegels.

- Sie stellt eine **Info** exklusiv für Ihre ÜL "Sport in der "Prävention" zur Verfügung, mit Theorie und Praxis rund um den Gesundheitssport und mit Infos über Erstattung von Kursgebühren und Erteilung von Bonuspunkten durch Krankenkassen.

6. Nun zu den Qualitätskriterien

Die Vergabe des Qualitätssiegels hängt natürlich davon ab, dass bestimmte qualitative Voraussetzungen erfüllt sind. Die DLRG ist mit dabei. Sie möchte mit ihrer Aktivität einen kompetenten Beitrag zur Förderung der Gesundheit leisten!

Qualitätskriterium Nr. 1

Zielgruppengerechtes Angebot

Für das Kursangebot liegt ein **standardisiertes Programm** vor. Es ist Bestandteil des Kursleiter-Handbuchs und wird von Ihrem Übungsleiter angewendet.

Das Kursangebot ist dem **Bereich "Allgemeiner Präventionssport "** zuzuordnen. Es enthält Elemente für die Förderung des Herz-Kreislauf-Systems und des Muskel-Skelett-Systems sowie für die Verbesserung der Anspannungs- und Entspannungsfähigkeit.

Das Kursangebot ist der **Zielgruppe Erwachsene** zuzuordnen (vgl. Rahmen-RL Teil C, Abschnitt II 4).

Qualitätskriterium Nr. 2

Qualifizierte Leitung

Der Leiter/die Leiterin des Angebots ist für **"Sport in der Prävention" auf der 2. Lizenzstufe besonders ausgebildet**. Er besitzt hierfür eine gültige Lizenz. Diese ist dem Bereich "Allgemeiner Präventionssport" und der Zielgruppe "Erwachsene" zuzuordnen.

Die Zuordnung der ÜL-Lizenz passt zum Angebotstyp.

Über die ganze oder teilweise Anerkennung anderer Ausbildungen oder von Ausbildungen anderer Ausbildungsträger entscheidet die Bundesebene der DLRG (vgl. Rahmen-RL Teil C, Abschnitt 8.4).

Qualitätskriterium Nr. 3

Einheitliche Organisationsstruktur

Begrenzung der Teilnehmerzahl auf maximal 20 Teilnehmer je Angebot.

Rhythmus und Dauer der Übungsveranstaltungen:
Kursangebot mit

- mindestens 10 und maximal 15 Unterrichtsstunden,
- mindestens eine Unterrichtsstunde wöchentlich.

Qualitätskriterium Nr. 4

Präventiver Gesundheitscheck

1. Vor der Teilnahme wird ggf. eine Gesundheitsvorsorgeuntersuchung empfohlen, im Einzelnen:

- Teilnehmern **ab dem 18. Lebensjahr** wird vor der Aufnahme des Angebots ein PAR-Q-Test (Anhang...) empfohlen und in begründeten Fällen eine darüber hinausgehende Untersuchung in Abstimmung mit dem Hausarzt angeraten.
- Teilnehmern **ab dem 35. Lebensjahr** wird vor der Aufnahme des Angebots eine Gesundheitsvorsorgeuntersuchung empfohlen. Bei krankhaftem Befund werden darüber hinausgehende Untersuchungen in Abstimmung mit dem Hausarzt angeraten.

2. In begründeten Fällen kann eine ärztliche Bescheinigung gefordert werden.

3. Für bestimmte Risikogruppen bestehen besondere Angebote unter ärztlicher Aufsicht, z.B.

- Herzsportgruppen
- Dialysesportgruppen
- Krebsnachsorge.

Diese Risikogruppen nehmen deshalb nicht an Ihrem Bewegungsangebot "Sport pro Gesundheit" teil.

4. Gesundheitliche Beeinträchtigungen, bei denen Aquasport unterbleiben sollte:

- akute Infekte
- akute Entzündungen
- offene Wunden, z.B. offenes Bein bei Diabetes oder Venenleiden

- akutes Asthma bronchiale
- Erkrankungen mit Antibiotikatherapie
- nach Herzinfarkt oder Herzoperation
- Herzinsuffizienz
- schwere Herzrhythmusstörungen
- Angina pectoris-Anfälle
- nicht eingestellter Bluthochdruck.

Qualitätskriterium Nr. 5

Begleitendes Qualitätsmanagement

1. Der Übungsleiter erklärt die grundsätzliche Bereitschaft, an **Qualitätszirkeln** teilzunehmen.

Qualitätszirkel sind Ausdruck der Basisorientierung einer gesundheitlich ausgerichteten Sportorganisation. Sie sind ein wichtiger Teil der Vernetzung aller Akteure des Gesundheitssports. In einem ersten Schritt wird die Teilnahme an entsprechenden Angeboten der LSB empfohlen.

2. Der Übungsleiter bekundet die Bereitschaft zur Teilnahme an weiteren Maßnahmen im Rahmen eines **kontinuierlichen Verbesserungsprozesses** wie z.B. Teilnehmerbefragungen, Begleituntersuchungen oder Qualitätsbewertungen (Audits).

Qualitätskriterium Nr. 6

Aktiver Gesundheitspartner Sportverein

1. Es besteht ein großes Interesse an Bewegungsangeboten im Präventionssport und an der Vermittlung solcher Angebote. Dies setzt Information voraus. Die Ortsgruppe ist daher bereit, z.B. mit Ärzten, Krankenkassen, Krankenversicherungen, Krankenhäusern, Seniorenorganisationen, Seniorenresidenzen, Gesundheitsämtern und Vereinen des Deutschen Schwimmverbandes zu **kooperieren**.

2. Die Bereitschaft zur **gesundheitsorientierten Weiterentwicklung** des Vereinsangebotes wird erklärt.

Hilfe und Hinweise zur Antragsstellung:

Im Vorfeld ist zu prüfen, ob alle Kernziele berücksichtigt werden und die 6 Qualitätskriterien erfüllt sind. Wenn das konkrete Angebot mit den Vorgaben aus dem aktuellen Kursleiterhandbuch Sport in der Prävention vergleichbar ist, dürften die Kriterien 1 bis 4 bereits abgedeckt sein.

Entsprechend unserer vom DSB genehmigten Ausbildungskonzeption für den Übungsleiter „Sport in der Prävention – Bereich allgemeiner Präventionssport mit der Zielgruppe Erwachsene“ und dem weiterentwickelten Konzept im Kursleiterhandbuch Sport in der Prävention kann der Antrag auf Verleihung des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT wie folgt ausgefüllt werden:

Das Gesamtangebot der DLRG läuft unter dem Titel: „Sport in der Prävention im Bewegungsraum Wasser“. Der Untertitel des Angebots ist individuell zu gestalten. Hierbei sollte darauf geachtet werden, dass der präventiv, gesundheitsorientierte Schwerpunkt deutlich wird. Gleichzeitig sollte die Zuordnung zum Bereich und die Zielgruppe erkennbar sein.

In der Anfangsphase wird es sich um einen Neuantrag handeln. Die spezifischen Angaben zum Verein, Übungsort, -termin, -leiter sind individuell auszufüllen.

Das Angebot wird der Abteilung „Leitung Ausbildung“ und dem Fachverband DLRG zugeordnet.

(1.1) Wird ein Angebot entsprechend den Vorschlägen aus dem Kursleiter-Handbuch „Sport in der Prävention im Bewegungsraum Wasser“ umgesetzt, können die Ziele und Inhalte mit diesem dokumentiert werden. Hierbei handelt es sich um ein *standardisiertes Aquasport-Programm mit 12 Trainingseinheiten*, in dem die Ziele, Inhalte und Methoden durch den Verband festgelegt und detailliert beschrieben werden. Eigene und individuell entwickelte Angebote

müssen den Vorgaben entsprechend in einem Rahmenkonzept (siehe DSB-Material) dokumentiert werden.

(1.2) Das Angebot wird dem Bereich „Allgemeiner Präventionssport“ mit der (1.3) Zielgruppe „Erwachsene“ zugeordnet.

(2.1) Der Übungsleiter muss über eine entsprechende Ausbildung im Bereich „Sport in der Prävention“ und eine gültige Lizenz verfügen. (2.2) Die genehmigte Ausbildungskonzeption der DLRG bezieht sich auf den Bereich „Allgemeiner Präventionssport“ und die Zielgruppe „Erwachsene“. (2.3) Alternativ muss der Übungsleiter eine höherwertige Berufsausbildung absolviert haben.

(3.1) Die Teilnehmerzahl beträgt maximal 20. (3.2) Das Kursangebot umfasst 12 Trainingseinheiten von jeweils 45 - 60 Minuten, und wird wöchentlich mindestens einmal durchgeführt (Bei Kursangeboten besteht die Möglichkeit der teilweisen Rückerstattung von Gebühren an die Teilnehmer durch die Krankenkassen).

Vor der Teilnahme an einem Sportprogramm wird eine Gesundheitsvorsorgeuntersuchung angeraten: (4.1) Allen TN ab dem 18. Lebensjahr wird vor der Aufnahme des Angebotes ein PAR-Q Test empfohlen, (4.2) bei Teilnehmern ab dem 35. Lebensjahr sollte generell eine Gesundheitsvorsorgeuntersuchung erfolgen. (4.3) Für Kinder und Jugendliche unter 17 Jahren ist dieses Programm nicht entwickelt worden und sollten von daher auch nicht daran teilnehmen. (4.4) In begründeten Fällen oder bei krankhaften Befunden sollte eine darüber hinausgehende Untersuchung in Abstimmung mit dem Hausarzt vorgenommen werden. (4.5) Aus gesundheitlichen Gründen können Personen von der Teilnahme ausgeschlossen werden.

(5.1) Der Übungsleiter muß bereit sein, an Qualitätszirkeln und (5.2) weiteren Maßnahmen im Rahmen eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses teilzunehmen.

(6.1) Der Verein muß bereit sei, mit anderen Institutionen und Einrichtungen als Gesundheitspartner zu kooperieren. (6.2) Die Angebote sind für die „Lebenswelt“ Sportverein konzipiert worden.

(6.3) Das Angebot findet im Rahmen der DLRG-Ortsgruppe (Verein) statt und der Verein entwickelt sein gesundheitsorientiertes Selbstverständnis weiter.

Die formale Antragsstellung erfolgt bis auf weiteres bei dem zuständigen Landessportbund (Ansprechpartner siehe Liste) mit Kopie an die Bundesgeschäftsstelle. Für die Bearbeitung der Anträge durch die Landessportbünde werden unterschiedliche Gebühren erhoben.

Die DLRG ist bemüht, durch einen Antrag an den DSB eine eigenständige Zertifizierung der DLRG-Vereinsangebote zu erreichen.

Gesundheits-Check

Eingangsfragebogen für Sporttreibende (PAR-Q Test)

SPORT PRO GESUNDHEIT

für ein Gesundheitssportangebot im Verein

(bzw. „Pluspunkt Gesundheit. DTB“, Gesund & Fit im Wasser)

Name

Datum

Sehr geehrte Teilnehmerin, sehr geehrter Teilnehmer,

Der PAR-Q-Test ist ein Fragenkatalog, mit dem sich auf einfache Weise feststellen lässt, ob aus medizinischer Sichtweise grundsätzliche Bedenken bei der Ausübung von körperlichen Aktivitäten bestehen. Bitte beantworten Sie die nachfolgenden Fragen mit „ja“ oder „nein“!

1. Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“ und Ihnen nur unter medizinischer Kontrolle Bewegung und Sport empfohlen? Ja Nein
2. Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung? Ja Nein
3. Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung? Ja Nein
4. Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren? Ja Nein
5. Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten? Ja Nein
6. Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herzproblems oder Atemproblems verschrieben? Ja Nein
7. Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten? Ja Nein

Ja auf eine oder mehrere Fragen:

Bitte suchen Sie Ihren Arzt auf, bevor Sie körperlich/sportlich aktiv werden. Berichten Sie Ihrem Arzt über den Gesundheits-Check und darüber, welche Fragen Sie mit Ja beantwortet haben.

Fragebogenversion vom 01.01.2005

Information zum Einsatz des Fragebogens: Für den Einsatz des Fragebogens und die daraufhin aufgenommenen Aktivitäten wird keine Verantwortung übernommen. In allen Zweifelsfällen sollte ein Arzt vor Aufnahme der Aktivitäten aufgesucht werden.