

4/12 Juli/August

# RADtouren

Das Radreise-Magazin

www.radtouren-magazin.com

**n Test**  
Stadträder  
Falträder  
Helme

**1.286**  
Touren-km +  
GPS-Daten



**ransalp light**  
gernsee – Kalterer See



## Radreisen

## Technik

- Hase-Ems-Tour** 56  
Flüsse-Kombi im Norden
- Freiburg** 66  
Rundtouren im Breisgau
- Rügen** 38  
Inseltouren mit E-Bike

- Anhängertest** 32  
Neue gefederte Modelle

- Notfallhilfe unterwegs 50
- E-Bike-Test: KTM Amparo 36
- Fahrbericht: Gastra Fyts 34

D: € 4,90 A: € 5,60  
BEL/NL/LUX: € 5,60  
CH: CHF 9,60





Richtig vorbereiten auf Radunfälle

# Helfen hilft!



# Radfahren zählt schon zu den sichersten Sportarten. Viele Unfälle könnten aber noch harmloser ausgehen. Der erfahrene Luftretter und Radreisende Thomas Widerin hat Tipps zusammengestellt, die brenzlichen Situationen vorbeugen. Dazu gehört auch: ein Notfallhilfe-Guide zum Immerdabeihaben. Denn Helfen ist Pflicht – und hilft eigentlich immer!

Text/Fotos: Thomas Widerin

Radfahren boomt. Immer mehr Radler bewegen sich durch die Stadt, reisen über Land und erschließen sich mit einem E-Bike neue Raumrouten. Leider begleitet den erfreulichen Trend auch eine zahlenmäßige Zunahme der Unfälle mit Fahrradbeteiligung, wie eine deutliche Versicherung ermittelte. Vor allem die Anzahl der schweren Verletzungen nehme zu. Als runde werden alte Bekannte ins Feld geführt: Immer weniger Radfahrer hielten sich bei Stadtkreuzungen an Verkehrsregeln. Fehlende optimale Ausrüstung wie Helm oder Licht bei Dunkelheit sind weitere Ursachen. Vielen, die im Gebirge als Rettungsdienst tätig sind, kommt es ebenfalls vor, als nähme die Zahl der Radunfälle zu, seitdem Untrainierte und Unerfahrene mit E-Bikes in abgelegene Täler und hoch gelegene Almen vordringen. Auch wenn hier noch keine Statistik vorliegt: Die Retter äußern sich besorgt.

## Düsteres Bild

Jemand ruft den Rettungsdienst wegen einer Schürfwunde. Deshalb zeichnen die offiziellen Statistiken ein etwas düsteres Bild, als die Realität wahrscheinlich ist. Klar gesagt werden muss auch, dass die Zahl der verletzten Radfahrer, im Vergleich zu den Motorradfahrern, geradezu verschwindend gering ist. Dennoch verlaufen Radunfälle wegen des fehlenden Schutzes und der vergleichsweise hohen Geschwindigkeiten oft gefährlicher. Während in der nach Stürzen oft nur kleine Blessuren davontragen, sind die Folgen bei Erwachsenen wegen der viel höheren Geschwindigkeit schwerwiegender. Kopfverletzungen und Knochenbrüche liegen an erster Stelle. Zu viel Ehrgeiz ist bei der sportlichen Klientel ein Gesundheitsrisiko: Häufig fliegt ein Notarztthronträger zu völlig dehydrierten und überlasteten Mountainbikern in die Berge. Im Fall des Falles ist gerade bei Radunfällen besonders rasche Erste Hilfe gefragt. Oft befindet man sich im Hinterland, weit entfernt vom nächsten Ort. Oder die Zeit drängt aufgrund der Schwere der Verletzung.

Die gute Nachricht: Das Notarztssystem ist in

Mitteleuropa so aufgebaut, dass unter normalen Verhältnissen innerhalb von 15 Minuten fachliche Hilfe gesorgt ist. Aber auch diese 15 Minuten müssen sinnvoll überbrückt werden.

## Vorbeugen ist besser als Heilen

Besser lässt man es aber gar nicht so weit kommen. Es ist einfach! Das Beachten weniger Grundsätze verringert das Unfallrisiko auf ein Minimum.

- Wir empfehlen das Tragen eines Helmes.
- Radhandschuhe schützen vor Schürfwunden.
- Auch beim Radfahren gilt: Vorausschauen und bei der Sache sein.
- Licht nutzen – mit Nabendynamo ruhig auch bei Tag!
- So auffällig kleiden, wie es geht. Bei Funktionstextilien helle Töne, besser noch Neonfarben bevorzugen.
- Viel Trinken bei großer Hitze verhindert den Hitzschlag.
- Ein absolutes „No Go“ ist kräfteraubendes Strampeln bei Krankheitssymptomen, insbesondere bei Fieber. Hier ist die Gefahr eines Kreislaufzusammenbruchs besonders hoch.

• Wochenlange Touren erfordern eine gute körperliche Verfassung. Für „Long Distance Biker“ sind medizinische Checks unerlässlich. Die Erfahrung vieler Notfallretter ist: Tritt ein Unfall ein, sind die meisten heillos überfordert. Kommt zur Unsicherheit die fehlende Ausrüstung hinzu, oder man muss sich sogar erst nach der richtigen Notrufnummer erkundigen, können harmlose Verletzungen zu über großen Problemen werden. Fertig zusammengestellte Notfallsets wie von Ortlieb und Vaude leisten hier große Hilfe, zumal sie das Material auch sicher einschließen. Unsere Checkliste sagt Ihnen ebenfalls, was mit muss. Viele haben ihre letzten Erste Hilfe-Tipps anlässlich der Führerscheinerwerbung erhalten. Die Auffrischung bei einer der heimischen Rettungsinstitutionen kann unter Umständen sogar Leben retten. Doch ohne ein Minimum an medizinischer Notfallsausrüstung ist das beste Wissen nur schwer umsetzbar. Als Grundregel gilt: Je länger die Radreise, desto umfangreicher das Erste-Hilfe-Material. Viele Radfahrer sind zwar Meister im Zusammenstellen von Notfalltools, Flickzeug und Ersatzschlauch. Wenige denken aber daran, auch für ein Minimum an Erste Hilfe-Ausrüstung zu sorgen. Auch hier gilt: Weniger ist mehr! (siehe Checkliste „Erste Hilfe-Ausrüstung“).

## Wenn etwas passiert

Tipps, wie „kühlen Kopf bewahren“ helfen im Ernstfall gar nicht. Im Notfall braucht man unbedingt eine Leitlinie, um die sonst überwältigenden Gefühle zu überstimmen. Wir haben eine kurze Anleitung zum Immerdabeihaben erstellt. Es hilft wirklich, sie zu nutzen.



Auch wenn die Retter vor Ort sind: Sich als Helfer nach Anweisung zur Verfügung stellen.

# Erste Hilfe Schritt für Schritt Zum Herausreißen und Mitnehmen!

## Was tun im Notfall?

- Notfall**
- Sofort Kontaktaufnahme mit dem Verletzten
- Überblick verschaffen**  
Was ist passiert?  
Situation anschauen  
Mit Verletzten sprechen  
Wer hat sonst was gesehen?
  - Absperren**  
Eigene Sicherheit  
Nach Helfer rufen!  
Ab Eintreffen Helfer:  
Arbeit aufteilen
  - Sofort erste Lebensrettende Massnahmen**  
Notfallcheck  
Stabile Seitenlage  
Wiederbelebung  
Blutstillung
  - Notruf**  
Rettungsleitstelle  
Wo ist der Notfallort?  
Was ist geschehen?  
Beschreibung Verletzung  
Erreichbar bleiben
  - Weitere erste Hilfe**  
Anweisungen der Leitstelle beachten

## So geht der Notruf

- Absetzung Notruf**
- Wo ist der Notfallort**  
Möglichst genaue Beschreibung (Koordinaten GPS)
  - Was ist geschehen**  
Mitteilung welcher Notfall (Verkehrsunfall, Radunfall, Arbeitsunfall usw.)
  - Beschreibung Verletzung**  
Beschreibung der etwaigen Verletzung  
Bei mehreren Verletzten: Anzahl mitteilen
  - Erreichbar bleiben**  
Wer ist der Melder?  
Erreichbar bleiben für Leitstelle / Retter

## Notrufnummern

- |            |   |
|------------|---|
| 112        | Großbritannien, Irland, Kroatien, Niederlande, Polen, Portugal, Rumänien, Schweden, Tschechien, Ungarn (Polizeiruf in diesen Ländern gleiche Nr.) |
| 118        | Italien (Polizei 112)   |
| 144/1414   | Liechtenstein (Polizei 117 u. 112)  |
| 113        | Norwegen (Polizei 112)  |
| 144 u. 112 | Österreich (Polizei 133)  |
| 03         | Russland (Polizei 02)   |
| 144        | Schweiz (Polizei 112 u. 113)  |
| 061        | Spanien (Polizei 112)   |
| 112        | Türkei (Polizei 155)  |

## Die richtige Erste Hilfe-Ausrüstung

**Minimalausrüstung: für alle Radtouren von bis 2 Wochen**

Stk.	Was?	Welcher Art?	Wozu?
2	Wundkompressen	verschiedene Größe	Blutstillung
1	Mullbinde	selbstklebend	Verbinden
5	Heftpflaster	verschiedene Größe	leichte Blutung
1	Set Pflasterstrips	Set	Schürfwunden
1	Paar Handschuhe	Vinyl	Eigenschutz
1	Rettungsdecke	gold / silber	Kühlen / wärmen
3	Desinfektionstupfer		Desinfektion/Reinigung
1	EH-Anleitung	mehrsprachig	mit Notruf des Landes

**Erweiterte Ausrüstung: für alle Radtouren über 14 Tage**  
Minimalausrüstung + zusätzlich:

Stk.	Was?	Welcher Art?	Wozu?
1	Verbrennungsaufgabe	nicht auf Haut klebend	große Schürfwunden
1	zusätzl. Mullbinde	selbstklebend	Verbinden (auch Kopf)
1	Schlauchverband	elastisch	Arm/Beinverletzung
1	Desinfektionsspray	keine Ausführung	für alle Wunden
1	Pinzette		Splitter/Schmutz entfernen
1	Schere	stumpfes Ende	
1	Spiegel	klein	Furunkel Gesäß
3	Wattestäbchen		Schmutz entfernen

**Ausrüstung für Langzeitreisen: für mehrmonatige Reisen, Reisen in ferne Länder usw.**  
Minimalausrüstung + erweiterte Ausrüstung + zusätzlich

Stk.	Was?	Welcher Art?	Wozu?
1	Fiebertermometer	stoßsicher	Temperaturmessung
1	Skalpell	Achtung: Schneideschutz	öffnen von Furunkeln
1	Notwundnähezeug	sterile Nadel+Faden	Wundennähung
1	Notschienenmaterial	z. B. Sam Splint	Ruhigstellung Brüche
1	Rasierer	Achtung: Schneideschutz	Haarentfernung Wunden
1	Behälter für Augendusche	Kunststoff-Fläschchen	Gegen Reizstoffe in Augen

**Individuell je nach Reiseziel und persönlichem Nutzen:** Zeckenzange, Vakuumpumpe für Insekten, Moskitoschutz, Ohrenstöpsel (Wind, Salzluft), Notfallfüllung Zähne, Wärme/Kühlgel, Sonnenschutz, notwendige persönliche Medikamente  
Wichtig: Sämtliches Material wasserdicht verpacken.



••• **Praktisch: Bereits bestückte Notfallsets mit wasserdichter Verpackung. Eine gute Basisausrüstung für Radler in guter Verpackung enthält etwa das Ortlieb First Aid Kit Bike (ca. 49 Euro) – es lässt sich auch an Packtaschen festmachen.**

# Die wichtigsten Erste-Hilfe-Maßnahmen

Schritt für Schritt-Anleitung als Leitfaden im Notfall

## Notfallcheck

Um festzustellen, ob Person ansprechbar ist, ohne Bewusstsein ist oder Kreislaufstillstand hat



wenn keine Reaktion

wenn keine Reaktion

Person ansprechen (deutlich)

Person berühren („kneifen“ Handrücken)

Atmung kontrollieren (sehen, fühlen)

## Person ohne Bewusstsein

Person reagiert nicht auf Ansprechen und Schmerzreiz – ATMUNG jedoch VORHANDEN

Maßnahme: STABILE SEITENLAGE

Stabil auf die Seite legen  
(Oberes Bein anwinkeln)Kopf leicht überstrecken  
Gesicht Richtung Boden, Mund öffnenNOTRUF  
Lückenlose Beobachtung

## Person ohne Kreislauf (=ohne Atmung)

Person reagiert nicht auf Ansprechen und Schmerzreiz -- und es ist KEINE ATMUNG vorhanden.

Maßnahme: WIEDERBELEBUNG durch Herz-Kreislauf-Massage

30 x Herzdruckmassage:  
Mitte des Brustkorbes, zügig und kräftig2 x Beatmung:  
durch Mund, Kopf überstreckenFortsetzen bis Hilfe kommt:  
nach ca. je 2 Minuten: Atemkontrolle

merkung zu Notfallcheck, Seitenlage und Wiederbelebung: Beschrieben werden nur die wichtigsten Handgriffe ohne zusätzliche Ergänzungen. In ist das rasche Hingreifen, ohne sich in Kleinigkeiten zu verlieren (nur Überbrückung der Zeit bis zum Eintreffen der Rettungskräfte)

Denn hastiges und planloses Losarbeiten verbreitet nur Hektik, die sich schnell auf den Verletzten überträgt. Fast immer vergessen wird etwa: Das Absichern der Unfallstelle und das Hinzuholen eines weiteren Helfers.

Kommt man als Ersthelfer zu einem Verunfallten, dann gilt wie bei jedem anderen Verkehrsunfall: Zuerst Unfallstelle absichern. Hier ist im Notfall alles erlaubt was Sinn macht. Vom Aufstellen eines Warndreieckes bis zum deutlichen Winken mit einem Kleidungsstück. Ganz besonders wichtig: das Hinzuholen eines Helfers. Ein Mithelfer bedeutet 50 Prozent weniger Stress. Arbeitsaufteilung und gegenseitige Unterstützung, sei es durch Handgriffe oder auch nur durch psychischen Zuspruch, helfen dem Helfer. Ein Notfall kann alleine nur schwer bewältigt werden. Problematisch ist es, wenn man selbst der Verletzte ist. Hier gilt als erstes: Irgendwie so weit wie möglich in Richtung Straßenrand kommen.

Sobald ein zusätzlicher Helfer vor Ort ist, sollten die Arbeiten aufgeteilt werden. Nicht gleich zum Handy stürzen! Vor dem Absetzen eines Notrufes ist es wichtig, sich einen Überblick zu verschaffen (siehe Checkliste). Solche Angaben werden für den Notruf benötigt, um das optimale Rettungsmittel zu entsenden. Wieder gilt: Einer telefoniert, der andere bleibt beim Verletzten!

## Notruf: was angeben?

Nur ein exakt abgesetzter Notruf führt zu einem optimalen Rettungsmittel! Die Kenntnis der Notrufnummer vom Rettungsdienst des jeweiligen Landes kann lebensrettend sein. Leider wurde seitens des ADAC und ÖAMTC festgestellt, dass die internationale Notrufnummer 112 im Festnetz noch immer nicht überall funktioniert. Nur vom Handy erreicht die internationale Notrufkurzwahl 112 in der Regel eine regional zuständige Rettungs- oder Polizeidienststelle. Und das sogar ohne SIM-Karte und ohne PIN-Code-Eingabe.

Die Fragen des Disponenten der Rettungsleitstelle sollte man „geduldig“ beantworten. Es kommt hier zu keiner Zeitverzögerung, wie man oft glaubt, denn meist erfolgt die Alarmierung des Rettungsmittels schon während des Abfragens. Das Gespräch darf erst dann unterbrochen werden, wenn dies vom Disponenten gesagt wird. Dann aber unbedingt erreichbar bleiben!

## Rasche Erste Hilfe-Maßnahmen

Nach dem Absetzen des Notrufes gilt es, sich auf die wichtigsten Handgriffe zu konzentrieren. Dabei kann man sich auch durch Anweisungen des Leitstellendisponenten unterstützen lassen. In der Praxis ist es oft gar nicht



Ganz wichtig: Wenn Personen in der Nähe sind, Hilfe herbeirufen.

ONLINE MEHR  
Notrufnummern International

so ausschlaggebend, wie exakt bestimmte Handgriffe ausgeführt werden. Wichtig ist, dass überhaupt etwas getan wird. Basismaßnahmen können Leben retten. Absolut lebensrettend ist etwa die sofortige Seitenlage einer bewusstlosen Person, also eines Verletzten, der zwar nicht mehr ansprechbar ist, aber noch atmet. Unumgänglich ist auch das unverzügliche Beginnen mit der Wiederbelebung eines am Boden liegenden Radfahrers, der keinerlei Lebenszeichen mehr hat. Keine Atmung bedeutet Wiederbelebung. Gerade bei der Seitenlage und der Wiederbelebung zählt der Grundsatz: „Man kann nichts falsch machen – außer man tut gar nichts!“

Unterschätzt wird auch die begleitende Betreuung des Verletzten. Von enormer Bedeutung ist zum Beispiel das gute Zusprechen, das Wangenstreichen bei Kindern oder das Zudecken des Unfallopfers mit der Alurettungsdecke. Generell kann jeder über die regionale Rettungsleitstelle einen Notarztthruschrauber anfordern. Gemeinsam mit dem Disponenten wird dann entschieden, ob ein solcher Einsatz sinnvoll, vor allem aber auch durchführbar ist. Ist ein Helikopter im Anflug, muss man einige wenige, aber dafür sehr wichtige Punkte beachten: Alle losen Gegenstände, wie etwa Alurettungsdecken, Schildkappen und Ähnliches, müssen festgehalten werden. Anschließend ist es wichtig, deutlich auf sich aufmerksam zu machen. Hier gilt das weltweit bekannte „Yes-Zeichen“. Man steht mit dem Rücken zum Wind am Rande des Landeplatzes und bildet mit dem Körper ein „Y“, indem man beide Arme nach oben hält. Bei der Annäherung des Hubschraubers muß unbedingt stehen geblieben werden. Nach der Lan-

dung hält man Augenkontakt mit dem Piloten und nähert sich dem Helikopter nur dann, wenn man ein Zeichen bekommt. Das Annähern ist nur von vorne und talseitig erlaubt.

## Allein unterwegs – was dann?

Viele Radreisende fahren allein. Für sie gelten größere Vorsichtsmaßnahmen. Eine persönliche „Notfalldatenkarte“ in Scheckkartengröße sollte mitgenommen werden. Dort gehören folgende Daten hinauf: Name, Geburtsdatum, Wohnadresse, Blutgruppe, Allergien (oder keine) gegen Medikamente und eine Adresse, wer im Falle eines Unfalles zu verständigen wäre. Die Karte sollte zusätzlich irgendwo am Fahrrad angebracht werden.

Das persönliche Handy gehört in die Trikot-Tasche und nicht in die Satteltasche. Man benötigt es im Falle eines Unfalles „am Mann“. Das Handy am weiter weg liegenden Rad hilft wenig. Die Notrufnummern des jeweiligen Landes sollten schon zu Hause so eingespeichert werden, dass sie mittels eines Tastendruckes abgerufen werden können. Und: Immer nur eine Notrufnummer speichern! Bei einem Landeswechsel diese löschen und gegen die Neue austauschen.

Auch eine Kontaktperson zu Hause kann lebenswichtig sein. In bestimmten abgesprochenen Zeiträumen sollte dieser Kontaktperson mitgeteilt werden, wo man sich gerade befindet. Im Ernstfall kann nur so der letzte Standpunkt ermittelt werden.

Das Gesetz verpflichtet Unfallzeugen zur Hilfe – nicht nur in der BRD und in Österreich. Wer sich vorher einmal gedanklich mit Unfällen beschäftigt hat, ist erfahrungsgemäß vor Ort eine größere Hilfe.