

Bike & Travel

Das Magazin für Radreisen

www.biketravel-magazin.com

12
TRAUM
TOUREN

Strampeln, Staunen & Genießen

DAS SCHÖNSTE RAD-ERLEBNIS

DEUTSCHLAND • SCHWEIZ • ITALIEN • DÄNEMARK • RUMÄNIEN

LÄNDER-SPECIAL
DÄNEMARK

Hier rollt's!

SCHWARZWALD- RUNDE

Erst auspowern,
dann innehalten
Jura-Route

GEHEIMTIPP RUMÄNIEN

Im Naturparadies
**Eider-Treene-
Sorge-Radweg**ADFC Qualitätsroute
**SAARLAND-
RADWEG**

VORSTELLUNG

**HIGH END
REISERAD**
von idworxUNVERGESSLICHE
RADTOUR**St. Moritz –
Mailand**Welches
Modell
überzeugt?WASSERDICHTER
ÜBERHOSEN
IM TESTRatgeber
ERSTE HILFE
MIT CHECKLISTEN
FÜR DEN NOTFALL



RATGEBER

Erste Hilfe & Notfallmanagement

Teil 1

Sie werden Zeuge eines Fahrradunfalls? Keine Panik! Wir erklären, wie Sie richtig Erste Hilfe leisten und worauf Sie achten sollten. Text/Bilder: Thomas Widerin

Radfahren boomt

Kaum eine andere Freizeitbeschäftigung hat sich in den letzten Jahren so rasant wie das Radfahren weiterentwickelt. Während früher beim Radeln im Großen und Ganzen nur zwischen straßentauglichem und geländetauglichem Material unterschieden wurde, ist die Auswahl jetzt um ein Vielfaches größer. Vor allem auf dem Sektor der E-Bikes und diversen Downhill-Rädern hat sich viel getan.

Aber auch das Angebot an Radwegen, Bike-Parks, Downhill-Strecken oder Mountainbike-Routen ist alleine im deutschsprachigen Raum innerhalb der letzten 5 Jahre nahezu verdoppelt worden. Ebenso angestiegen ist die Zahl jener, die ein Fahrrad verwenden. Und E-Bike sei Dank: Auch ältere, nicht mehr so sportliche Frauen und Männer, haben das Radfahren wiederentdeckt.

»Bitterer Beigeschmack«: Auch Unfallzahlen steigen an

Nicht nur auf breiten Straßen wird radgefahren. Nahezu jeder Weg oder Steig kann mit einem entsprechend tauglichen Bike befahren werden. Und mit einem E-Bike geht es hinauf auf die entlegensten Almen. Durch das »immer schneller und höher hinaus« steigen leider auch die Unfallzahlen an.

Die Ursachen für solche Unfälle, die manchmal schwerwiegende Folgen haben, sind vielseitig. Beispielsweise trägt nicht jeder beim Radfahren einen Helm, es wird bei Dunkelheit ohne Licht gefahren, man missachtet Verkehrsregeln oder unterschätzt die Fahrgeschwindigkeit. Hat man bei einem Sturz Glück, sind nur Abschürfungen oder blaue Flecken das Ergebnis. Nicht selten führen schwerere Unfälle aber leider auch oft zu lebensgefährlichen Kopfverletzungen oder schmerzhaften Knochenbrüchen.



Lebensrettend: Die stabile Seitenlage beim bewusstlosen Radfahrer (links). – Optimales Hilfsmittel bei der starken Blutung: ein Druckverband (oben).

Ein wenig vorsichtig sein und ein Mindestmaß an Vorbereitung

»Unfallvermeidung« ist nicht nur ein Slogan. Viele Unfälle könnten vermieden werden. Einer der wichtigsten Tipps: Immer einen Helm verwenden! Verkehrsregeln sollten unbedingt eingehalten werden. Wichtig ist außerdem eine gute Beleuchtung am Fahrrad und das Tragen einer hellen und rückstrahlenden Bekleidung. Die vernünftige Auswahl der Strecke im Verhältnis zum eigenen Können oder die Wahl der richtigen Geschwindigkeit, vor allem beim Bergabfahren im Gelände, vermindern das Unfallrisiko deutlich.

Auch wer nicht mit dem Schlimmsten rechnet, sollte zumindest ein kleines Erste-Hilfe-Set mitführen. Dorthinein gehören nicht nur die wichtigsten »Helferlein«, wie zum Beispiel eine Wundauflage für die Blutstillung oder Dreieckstuch und Rettungsfolie, sondern auch eine kleine Checkliste mit den wichtigsten Tipps für einen Notfall.

Die »Leitlinie« für ein sinnvolles Helfen

Oft herrscht Hektik nach einem Unfall mit dem Fahrrad. Immer wieder sind Begleiter oder Zeugen nahezu handlungsunfähig. Wichtig: Helfen Sie mit System! Wir zeigen, wie man systematisch eine Notsituation gut bewältigen kann. Dabei hilft eine »Leitlinie«, die in Form einer kleinen Checkliste diesem Ratgeber beigelegt ist.

♦ Überblick verschaffen

Was ist geschehen? Die Unfallsituation sollte einigermaßen klar sein. Es ist für den anschließenden Notruf wichtig, der Rettungsleitstelle beschreiben zu können, was sich am Notfallort ereignet hat. Ist ein Radfahrer alleine gestürzt oder hat es eine Kollision mit einem anderen Fahrzeug gegeben? Auch wichtig:



Ein »Muss« für jeden verantwortungsvollen Radfahrer: Helm und kleines Erste-Hilfe-Set.

Wie viele Personen sind am Unfall beteiligt? Wo genau befinde ich mich? Das ist umso wichtiger, je weiter man von bewohnten Orten entfernt ist, etwa bei Bike-Touren im Gelände.

♦ Mithelfer organisieren und Arbeit aufteilen

Holen Sie so rasch wie möglich jemanden herbei, der mithelfen kann. Selten ist man alleine an einem Unfallort anwesend. Vier Hände tun sich leichter als zwei. Die Arbeit gehört aufgeteilt. Einer sollte sich um die Absicherung der Unfallstelle kümmern. Das ist

Und wenn der Notarzthelikopter kommt?

Gerade in Mitteleuropa wird von den Leitstellen bei Bedarf immer mehr ein Rettungshubschrauber eingesetzt. Vor allem dann, wenn nach einem Sturz mit dem Fahrrad der Verdacht einer schweren Verletzung besteht, oder der Unfallort bodengebunden nur schwer erreichbar ist.

Ist ein Helikopter im Anflug, muss man einige wenige, aber dafür sehr wichtige Punkte beachten: Lose Gegenstände, wie etwa Alurettungsdecken, Schildkappen und Ähnliches, müssen festgehalten werden. Dann sollte sich der Helfer mit dem auf der ganzen Welt bekannten und einheitlichen »Yes-Zeichen« auf sich aufmerksam machen. Man steht mit dem Rücken zum Wind am Rande eines ebenen Landeplatzes und hält beide Arme wie ein »Y« nach oben. Dies bedeutet: »Ja, wir brauchen hier Hilfe«. Bei der Annäherung des Hubschraubers muss unbedingt still stehen geblieben werden. Nach der Landung hält man Augenkontakt mit dem Piloten und nähert sich dem Helikopter nur auf Zeichen des Piloten und ausschließlich von vorne.



Im »Falle des Falles«: Entscheidend ist die Erste Hilfe vor Ort.

besonders dann wichtig, wenn der Unfallort auf verkehrsreichen oder unübersichtlichen Straßenstellen liegt. Oft genügt es, einfach jemanden hinzustellen, der andere früh genug auf die Situation aufmerksam macht. Der zweite Helfer kümmert sich um den Verletzten und bleibt bei diesem.

♦ »Untersuchung« des Verunfallten

Die Art der Verletzung ist für die Leitstelle besonders wichtig. Während bei schwereren oder vielleicht sogar lebensgefährlichen Verletzungen Notarztwagen oder ein Rettungshelikopter zum Einsatz kommen, ist bei leichten Verletzungen vielleicht ein Rettungswagen oder die Bergwacht ausreichend. Welche Verletzung ist sichtbar oder über welche Schmerzen klagt der Verletzte? Ansprechen - Anschauen - »Angreifen«! Ein Unfallopfer darf auch vorsichtig berührt werden, um besser herauszufinden, wo genau es weh tut. Und wenn das Opfer auf Ansprechen nicht mehr reagiert: Ist eine normale Atmung vorhanden?

♦ Notruf absetzen - aber richtig

»Nur ein Notruf mit allen wichtigen Angaben führt zum passenden Rettungsmittel«. Aber wie lautet die richtige Notrufnummer? Innerhalb der EU gilt: Über »112«, dem europäischen Notruf, erreicht man die örtlich zuständige Rettungsleitstelle. Tipp: Sich vor

jeder Reise immer im Vorhinein nach der jeweiligen Landesnotrufnummer erkundigen.

Wenn sich dann der Disponent der Rettungsleitstelle meldet, sind zwei Angaben besonders wichtig: Wo genau ist der Notfallort und was ist geschehen? Die exakte Beschreibung des Notfallortes ist entscheidend für die rasche Hilfe. Anschließend schildert man die Situation vor Ort. Deshalb ist es sinnvoll, diese Punkte schon vor dem Griff zum Telefon abzuklären. Der Disponent der Leitstelle wird die notwendigen Fragen stellen, die unbedingt geduldig beantwortet werden müssen. Was man am Telefon nicht mitbekommt: Im Hintergrund erfolgt bereits die Alarmierung des richtigen Rettungsmittels.

♦ Erste-Hilfe-Maßnahmen

Nun gilt es, die Zeit bis zum Eintreffen des Rettungsmittels möglichst effektiv zu nutzen. Nach dem Notruf konzentriert sich der Ersthelfer vor Ort auf die wichtigsten Notfallhandgriffe.

Die am häufigsten vorkommenden Verletzungen nach Stürzen mit dem Rad sind: Abschürfungen, starke Blutungen, Knochenbrüche und Kopfverletzungen. Leider auch immer wieder: Der Radfahrer mit einem Herz-Kreislauf-Stillstand. Während kleinere Blessuren meist problemlos versorgt werden können, sind bei schwereren Verletzungen aufwendigere Hand-

Erste-Hilfe-Ausrüstung (Basis)

CHECKLISTEN UND EH-FIBEL KLEIN

| | |
|-----------------------------------|-------------------------|
| 3-4 Heftpflaster | Kleine Blutungen |
| 4 Wundauflagen zwei Größen | Blutstillung |
| 2 Mullbinden | Verbinden / Fixieren |
| Pflasterstrips | Blasen, Schürfwunden |
| 1 Rettungsdecke | Kälteschutz |
| 1 Dreieckstuch | Verbinden / Fixieren |
| 1 Desinfektionsmittel | Reinigen / Desinfektion |
| 2 Paar Schutzhandschuhe | Eigenschutz |
| Einmal Mundschutz | Mund-zu-Mund-Beatmung |

Erste-Hilfe-Ausrüstung (Profi)

ERGÄNZUNG ZUSÄTZLICH ZUR BASISAUSRÜSTUNG

| | |
|--|---------------------------|
| Verbrennungsaufgabe | großflächige Schürfwunden |
| Schlauchverband | Arm- / Beinverletzung |
| Samsplint | Schienung Brüche |
| Trauma-Salbe | Prellungen, Zerrungen |
| Wattestäb. / Pinzette / Spiegel | Furunkel, Abszesse |
| 2. Dreieckstuch | Verbinden / Fixieren |

WEITERE ERGÄNZUNGSMÖGLICHKEITEN

| | |
|---------------------------------|--------------------|
| Behälter für Augentusche | Augenverschmutzung |
| Schmerzmittel | nach persönlicher |
| und weitere Medikamente | Notwendigkeit |



Der Euro-notruf »112« funktioniert auch ohne Eingabe des Pin-Codes.

Checklisten

LEITLINIE DURCH DEN NOTFALL

Sofort Helfer organisieren
Arbeit aufteilen

ÜBERBLICK VERSCHAFFEN (WAS IST GESCHEHEN?)

| | | |
|-----------------|----------------------|----------------------|
| Art des Unfalls | Wie viele Verletzte? | Wo befinde ich mich? |
|-----------------|----------------------|----------------------|

FESTSTELLUNG DER VERLETZUNG (=UNTERSUCHUNG=)

| | | |
|------------|-----------|----------|
| ansprechen | anschauen | berühren |
|------------|-----------|----------|

NOTRUF RETTUNGSLEITSTELLE

| | | |
|------------------------|--------------------|-----------------------------|
| Wo ist der Notfallort? | Was ist geschehen? | Beschreibung der Verletzung |
|------------------------|--------------------|-----------------------------|

ERSTE LEBENSRETTENDE HANDGRIFFE

| | | | |
|--------------|------------|----------------|--------------|
| Notfallcheck | Seitenlage | Wiederbelebung | Blutstillung |
|--------------|------------|----------------|--------------|

WEITERE MASSNAHMEN

| | |
|-------------------------|--------------------|
| Anweisungen LT beachten | erreichbar bleiben |
|-------------------------|--------------------|

RICHTIGES ABSETZEN NOTRUF

Notruf 112 (oder Landesnotruf)

WO GENAU IST DER NOTFALLORT?

| | |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| Position möglichst genau beschreiben | Koordinaten, GPS, Handyortung... |
|--------------------------------------|----------------------------------|

WAS GENAU IST GESCHEHEN?

| | |
|---|--|
| Situation schildern, Fragen beantworten | Verkehrsunfall, Radunfall, etc. Anzahl Verletzte |
|---|--|

BESCHREIBUNG DER VERLETZUNG

| | |
|-----------------------|-------------------------------|
| Was ist feststellbar? | Wie ist der aktuelle Zustand? |
|-----------------------|-------------------------------|

ERREICHBAR BLEIBEN

| | |
|-----------------------------------|--------------------------|
| für Leitstelle und Rettungsmittel | Einweisen Rettungsmittel |
|-----------------------------------|--------------------------|

griffe notwendig. Aber auch dem Radfahrer ohne Bewusstsein oder ohne normale Atmung kann sehr gut geholfen werden. Man muss nur einige wenige Maßnahmen beachten. Wir zeigen in dem zweiten Teil in der nächsten Ausgabe des **Bike&Travel Magazins**, wie es geht.

Minimales Notfall-Equipment und Checkliste

Der verantwortungsbewusste Radfahrer hat zumindest eine minimale Notfallequipment mit. Auch bei kleineren Ausflügen gehört das wasserdichte Basispaket in die Sattel- oder Lenkertasche. Der Umfang des Notfallequipments richtet sich nach der Länge und dem Ziel der Reise. Und gerade für den Laien sind Notfall-

- checklisten sehr hilfreich. Aus diesen können bei Bedarf Notrufnummer, die Angaben beim Absetzen eines Notrufes oder auch die wichtigsten Erste-Hilfe-Schritte entnommen werden. Und diese kleinen Helfer passen in jede Satteltasche oder die Rückentasche eines Trikots. •

Im 2. Teil dieses Sicherheits-Ratgebers zeigen wir in Wort und Bild, wie die wichtigsten Erste-Hilfe-Maßnahmen konkret aussehen!