

Erste Hilfe: Diese Handgriffe müssen Sie kennen!

Deutschland 5 €
Schweiz 8,90 sFr. / Österreich 7,90 € / Italien 6,77 €
Frankreich 8,50 € / Belgien/Lux 9,90 €

Bike & Travel

Das Magazin für Radreisen

www.biketrip-magazin.com

DIE **15** SCHÖNSTEN
FAHRRADZIELE
ZUM SAISONSTART

Zeit für

Genuss-Touren!

Urlaubsparadies
**Liparische
Inseln****BIKE &
HIKE**
im ZillertalEntlang Europas
zweitlängstem Fluss
Donauradweg**Frühlingstrip**
Gartenschauroute**ERGEBNIS
LESERVOTING
BIKE&TRAVEL
AWARD**Das sind
Ihre Favoriten!DIE BESTEN RADREISEN
AM **WASSER**

Deutschland | Italien | Skandinavien

SPANNENDE NEUHEITEN

12 TREKKINGBIKES

FÜR ALLTAG & TOURING

Spezial

ON TOUR MIT DEM
LIEGERAD



RATGEBER

Erste Hilfe & Notfallmanagement

Teil 2

Trotz bester Vorbereitung und umsichtigen Fahrens – nun ist es doch passiert: Der Radfahrer liegt im Straßengraben. Jetzt heißt es rasch und effektiv helfen. Bike & Travel hat in der Ausgabe 2/2019 eine »Leitlinie für den Notfallort« präsentiert und gezeigt, wie der Helfer systematisch einen Schritt vor den anderen setzt. Im 2. Teil schauen wir uns nun einige Unfallfolgen an und stellen die wichtigsten, oft lebensrettenden Handgriffe im Detail vor.

Text/Bilder: Thomas Widerin

Handeln, aber systematisch

Sie haben sich einen Helfer dazugeholt. Jetzt sind Sie zu zweit und die Arbeit kann aufgeteilt werden. Das bedeutet: Weniger Stress, effektiveres Arbeiten. Während der Mithelfer die Unfallstelle absichert, bleiben Sie beim Verletzten. Das Absprechen untereinander ist nun wichtig. Wer macht was? Derjenige, der beim Verunfallten ist, sollte dort auch bleiben, die Erstversorgung übernehmen und den Verletzten

betreuen. Der andere Helfer kümmert sich um alles weitere und kann auch den Notruf absetzen. Aber erst dann, wenn man einen Überblick hat, was geschehen ist und welche Verletzung vorliegt.

Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche!

Oberstes Gebot bei der Ersten Hilfe vor Ort: Die Zeit bis zum Eintreffen der professionellen Hilfe sollte so

PERSON OHNE BEWUSSTSEIN (»BEWUSSTLOSE PERSON«)

ERKENNEN



Person reagiert
NICHT auf Ansprechen



Person ist trotz Berührung
NICHT erweckbar



...aber Person **ATMET**

ERSTE HILFE
SEITENLAGE



Auf die Seite drehen 1
(STABILES »DREIECK«)



Auf die Seite drehen 2
(STABILE SEITENLAGE)



Kopf leicht **überstrecken**
Gesicht u. Mund Richtung Boden

Nach erfolgter Seitenlage: Weiter beobachten und ständige Kontrolle der Atmung!

sinnvoll wie möglich überbrückt werden. Es gilt, sich auf wenige Handgriffe zu konzentrieren. Handgriffe, die dem verunfallten Radfahrer unter Umständen sogar das Leben retten können.

Draußen in der Natur, vielleicht weit abseits der nächsten Hilfe, ist es nicht immer zwingend notwendig, penibel genau alle Lehrmeinungen einzuhalten. »Weniger ist mehr«. Der Ersthelfer muss wissen, welche Handgriffe beim jeweiligen Notfall sinnvoll sind. Einfach, verständlich und leicht zu merken. Alles andere ist nach einem Radunfall, bei dem sowieso schon Hektik und Stress herrscht, kontraproduktiv.

Leichtere Verletzungen

Die häufigsten Verletzungen nach einem Sturz mit dem Fahrrad sind Abschürfungen, blutende Wunden, Brüche an Armen oder Beinen oder auch die ausgekugelte Schulter. Solche Verletzungen kann man problemlos erkennen und sehr gut erstversorgen.

Bei Abschürfungen ist es erlaubt, groben Schmutz zu entfernen, die Stelle zu reinigen und zu desinfizieren. Meist ist es mit einem Pflaster oder einer Wundauflage vor Ort erstmals getan.

Blutet es so stark aus einer Wunde, dass man mit der Wundauflage diese Blutung nicht stillen kann, kommt der klassische und immer wieder bewährte Druckverband zur Anwendung.

PERSON MIT ATEM-KREISLAUFSTILLSTAND

ERKENNEN



Person reagiert
NICHT auf Ansprechen



Person ist durch Berührung
NICHT erweckbar



...und Person **ATMET NICHT**

ERSTE HILFE
WIEDERBELEBUNG



RÜCKENLAGE
(harter Untergrund)



30x HERZDRUCKMASSAGE
(Mitte Brustkorb rasch und kräftig)



2x BEATMUNG
(Kopf überstrecken)

Wenn möglich: Immer mit weiterem Helfer abwechseln. Alle zwei Minuten neue Kontrolle der Atmung.

PERSON MIT SCHÜRFWUNDE

ERSTE HILFE
REINIGEN / VERBINDEN



Größten **SCHMUTZ**
ENTFERNEN



Leichte **DESINFEKTION**



PFLASTER oder
WUNDAUFLAGE

Benötigtes Erste-Hilfe-Material (EH-Material): Pflaster oder Wundauflage, Verbandmaterial

PERSON MIT STARKER BLUTUNG

ERSTE HILFE
DRUCKVERBAD



WUNDAUFLAGE



DRUCKKÖRPER über Wunde auf
Wundauflage pressen



Alles fest **VERBINDEN**
(mit Dreieckstuch)

Benötigtes EH-Material: Wundauflage, Druckkörper (z.B. Fixierbinde »Peha-haft«), Verbandsmaterial (z.B. Dreieckstuch)

Bei allen Brüchen ist es vorrangig wichtig, zumindest durch eine provisorische Schienung für eine Ruhigstellung des gebrochenen Knochens zu sorgen. Hier kommen Schienungs- und Verbandsmaterialien (etwa »Sam Splint« und Fixierbinde »Peha-haft«) zur Anwendung. Auch die ausgekugelte Schulter sollte unter Mithilfe des Verletzten durch zwei Dreieckstücher am Körper fixiert werden. Wir zeigen auf diesen Seiten die wichtigsten Maßnahmen des Ersthelfers vor Ort anhand einiger Bilder.

Schwere Verletzung oder sogar Lebensgefahr

Die am häufigsten vorkommende schwere Verletzung beim Radfahren ist die Kopfverletzung. Aber wie kann man eine leichte von der schweren Kopfverletzung unterscheiden? Hier ist es besonders wichtig, den Verletzten ganz genau anzuschauen und zu beobachten.

Sind deutliche Hämatome oder Wunden sichtbar, oder kommt es sogar zu Blutungen aus Mund, Nase und Ohren, deutet dies

meist auf eine kritische Verletzung hin. Auch bei weniger deutlichen Wunden, aber auffälligen Veränderungen des Verhaltens der betroffenen Person, besteht der Verdacht auf eine schwere Kopfverletzung. Solche Auffälligkeiten können Schwindel, Übelkeit und Erbrechen ebenso sein, wie eine zeitliche Desorientiertheit.

Die möglichst rasche Blutstillung, eine leichte Kopfhochlagerung und das ständige Beobachten sind hier die Mittel der Wahl vor Ort. Kommt es zur Bewusstlosigkeit - der Verletzte ist nicht mehr ansprechbar oder erweckbar, aber die Atmung ist deutlich erkennbar - ist die wichtigste Erstmaßnahme die stabile Seitenlage. Auch diese zeigen wir in einer Bildfolge.

Wenn das Herz »steht«

Seltener, aber doch: »Nichts geht mehr«. Der Radfahrer mit Atem-Kreislaufstillstand. Hier kann der Ersthelfer vor Ort zum Lebensretter werden. Wenn der am Boden liegende Patient nicht

PERSON MIT FRAKTUR UNTERSCHENKEL (»UNTERSCHENKELBRUCH«)

ERSTE HILFE
SCHIENUNG



Leichter **LÄNGSZUG**
(»Stiefelgriff«)



Ruhigstellung der **SCHIENUNG**
(z.B. mit Schiene »Sam Splint«)



FIXIERUNG DER SCHIENUNG
(z.B. mittels Fixierbinde »Peha-haft«)

Benötigtes EH-Material: Schienungsmaterial (z.B. »Sam Splint«), Verbandmaterial (z.B. »Peha-haft« oder Dreieckstuch)

PERSON MIT SCHULTERVERLETZUNG (SCHLÜSSELBEINBRUCH, SCHULTERLUXATION)

ERSTE HILFE
RUHIGSTELLUNG



ARM SELBST HALTEN LASSEN
(so wie am besten aushaltbar)



FIXIERUNG mit Dreieckstuch 1



FIXIERUNG mit Dreieckstuch 2

Benötigtes EH-Material: 2 Dreieckstücher, oder 1 Dreieckstuch und Verbandsmaterial (z.B. »Peha-haft«)

Bei jedem Unfall gilt:

Achten Sie darauf, dass kein Folgeunfall passiert. Ist bei einer unübersichtlichen Stelle ein Unfall passiert, müssen Sie auch hier absichern.

mehr auf Ansprechen reagiert, durch Berührungen nicht erweckbar ist und keine normale Atmung festgestellt werden kann, muss unverzüglich mit der Wiederbelebung begonnen werden.

Für den Laien gilt: Mit gestreckten Armen und beiden Händen 30 Mal hintereinander kräftig und rasch auf die Mitte des Brustkorbes drücken. Anschließend Kopf leicht überstrecken und zweimal beatmen. Dann wieder von vorne beginnen.

Optimal wäre, sich alle zwei Minuten mit einem anderen Helfer abzuwechseln. Immer wieder die Atmung kontrollieren. Ist eine solche wieder feststellbar, dann den Patienten in die stabile

Seitenlage drehen. So lange er jedoch nicht atmet, muss die Herzdruckmassage und die Beatmung bis zum Eintreffen der Rettungskräfte fortgesetzt werden. Beachte: Hier kann man nichts falsch machen! Nur derjenige, der nicht hingreift, macht etwas falsch.

Und noch einmal zum Abschluss:

Überblick verschaffen - Helfer dazuholen und Arbeit aufteilen - Notruf richtig absetzen - und dann die Zeit bis zum Eintreffen der Rettungskräfte sinnvoll nutzen. Greifen Sie im Falle des Falles hin und retten dadurch vielleicht sogar ein Leben! •

PERSON MIT FRAKTUR HANDGELENK UNTERARM («HANDGELENKSBRUCH» UND «UNTERARMBRUCH»)

ERSTE HILFE
SCHIENUNG



ANPASSUNG
Schienungsmaterial



Ruhigstellung der **SCHIENUNG**
(z.B. mit »Sam Splint«)



FIXIERUNG DER SCHIENUNG
(z.B. mittels »Peha-haft«)

Benötigtes EH-Material: Schienungsmaterial (z.B. »Sam Splint«), Verbandsmaterial (z.B. »Peha-haft« oder Dreieckstuch)

PERSON MIT KOPFVERLETZUNG

ERSTE HILFE
BLUTSTILLEN



Stillung der **BLUTUNG**



Leichte **KOPFHOCHLAGERUNG**



Bei Bewusstlosigkeit:
SEITENLAGE!

ACHTUNG: Eine Kopfverletzung gehört immer ärztlich abgeklärt!