

RAD & E-BIKE · TECHNIK · REISEN

5/2021 September – Oktober Deutschland 5,50 €

MYBIKE

**PLUS
32 SEITEN
NEUHEITEN
2022**

LASTKRAFT-RÄDER

E-Cargobikes fürs
große Gepäck im Test

NACHHALTIGKEIT

Was können Radler
fürs Klima tun?

MINIGUIDE WALLONIE

Auf der UNESCO-Radrouten
durch Südbelgien

WEINRADELN

Die schönsten
Touren an der Mosel

ERGONOMIE

Wissenswertes
zum Fahrradsattel

MULTITALENTE: GRAVELBIKES

**OB FLOTTES PENDELRAD, SPORTGERÄT ODER REISEGEFÄHRT -
DIE NEUEN SCHOTTERRÄDER MACHEN ALLES MIT.**

KAUFBERATUNG: Schutzbleche zum Nachrüsten // SERVICE: Erste Hilfe // TEST: Radschuhe für Tourenradler

Printed in Germany 112597 Ein Freund von...
Österreich 6,30 € Schweiz 9,90 CHF Belgien 6,60 € Italien 7,50 € Spanien 7,50 € Griechenland 7,80 €



4 19 12 59 7 0550 4 0 5

RICHTIG HELFEN

Gerade in Corona-Zeiten sind so viele Radfahrer wie nie auf den Straßen und Radwegen unterwegs. Mit der steigenden Zahl der Radler nimmt auch die Anzahl der Radunfälle zu. Wir zeigen, wie Sie bei einem Fahrradsturz richtig reagieren und helfen können.

TEXT & FOTOS Thomas Widerin

Stürze auf den Kopf können auch trotz Helm ernste Verletzungen wie Gehirnerschütterungen nach sich ziehen. Hier ist zusätzlich zur Erstversorgung immer ein Rettungsdienst zu rufen.





Ein Fall für den Rettungsdienst: Ist ein Radfahrer nach einem Sturz zunächst nicht ansprechbar und bewusstlos, muss auf jeden Fall professionelle Hilfe geholt werden. Nach dem Absetzen des Notrufs und bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes beim Verunfallten die Atmung kontrollieren und ihn in die stabile Seitenlage bringen.



NOTRUF - ABER RICHTIG!

Es gilt: Erst die Situation am Unfallort und die Art der Verletzung klären, dann Notruf absetzen! Innerhalb der EU erreicht man über den europäischen Notruf „112“ die örtlich zuständige Rettungsleitstelle. Jedes Land hat zudem eine eigene Landesnotrufnummer, nach der man sich vor Auslandsreisen erkundigen sollte. Den Disponent der Rettungsleitstelle über den Notfallort, die Verletzten und die Situation vor Ort informieren. Nach Absetzen des Notrufs Erste-Hilfe-Maßnahmen einleiten. Wenn notwendig, unterstützt die Leitstelle per Telefon bei den entsprechenden Schritten. Wenn kein oder nur schlechtes Mobilfunk-Netz vorhanden ist, Handy ausschalten, wieder einschalten und ohne PIN-Eingabe den Notruf 112 wählen. Es meldet sich die nächste Leitstelle.

An schönen Tagen geht es zu wie auf einem Ameisenhaufen. Es wimmelt nur so von Radfahrern. Vom Kleinkind auf dem Laufrad bis zum rüstigen Rentner auf einem High-End-Pedelec trifft man alles auf Radwegen, Forststraßen oder sogar abgelegenen Berghütten“, berichtet Thomas Widerin, Polizist, Rettungssanitäter und begeisterter Radfahrer von seinen Einsätzen im Rettungshubschrauber in Tirol. Radfahren in all seinen Variationen boomt. Keine andere Freizeitbeschäftigung kann mit derart rasant steigenden Zahlen innerhalb der letzten zwei Jahre aufwarten. Bei all der positiven Entwicklung gibt es laut Widerin aber leider auch eine „Kehrseite“. „Die Zahl jener, die mit einem Fahrrad verunglücken, steigt ebenfalls stetig an.“

Überlegt handeln

Um im Falle eines Radunfalls schnell und richtig handeln zu können, hilft es, eine

Art Leitfaden im Kopf zu haben. So lassen sich Chaos und Hektik am Unfallort vermeiden. Eine MYBIKE-Checkliste mit den wichtigsten Tipps zur Ersten Hilfe finden Sie zusammengefasst auf S. 83.

Helfer organisieren

Selbst wenn man Trubel auf Radwegen eigentlich lieber meidet, im Ernstfall ist man froh, wenn man nicht allein ist. „Holen Sie sich daher jemanden herbei, der mithelfen kann. Und teilen Sie dann die Arbeit auf. Einer der Helfer bleibt beim Verletzten, der zweite kümmert sich um die Absicherung der Unfallstelle“, rät Widerin. Dazu genügt es, einfach jemanden weit genug vor den Unfallort zu stellen, um andere früh genug zu warnen. Dieser

Helfer weist später auch die eintreffenden Rettungskräfte ein. Verschaffen Sie sich dann einen Überblick über die Unfallsituation. Was ist geschehen? Ist nur ein Radfahrer allein beteiligt, oder gibt es mehrere Verletzte? Schauen Sie sich auch genau um, wo sich der Unfallort befindet. Das ist gerade bei Fahrrad-Touren außerhalb von Ortschaften oder im Gelände besonders wichtig. Erst dann können gegebenenfalls ein exakter Notruf abgesetzt und sinnvolle Erste-Hilfe-Maßnahmen eingeleitet werden.

Verletzungen abschätzen

Auch ungeschulten Ersthelfern ist es möglich, festzustellen, um welche Art der Verletzung es sich in etwa handelt. Dies ist

einerseits für die Wahl der weiteren Erste-Hilfe-Maßnahmen notwendig, andererseits benötigt solche Angaben auch die Rettungsleitstelle. „Als Laie sollten Sie sich auf Folgendes konzentrieren: Welche Verletzung können Sie selbst erkennen, und über welche Schmerzen klagt der Verletzte? Ansprechen – anschauen – anfassen! Sprechen Sie mit dem verletzten Radfahrer und fragen Sie ihn, wo es wehtut. Er darf auch vorsichtig berührt werden. Dadurch können Sie leichter feststellen, wo der Verletzte Schmerzen hat“, erklärt Widerin.

Auch der Laie kann etwas tun!

Schwere oder lebensgefährliche Verletzungen, bei denen der Verunfallte auf Ansprechen nicht mehr reagiert oder sogar keine normale Atmung mehr vorhanden ist, müssen von professionellen Rettern, oft sogar von einem Notarzt behandelt werden. Hier sind neben Fachwissen auch spezielle Ausrüstung und Medikamente notwendig.

Leichte bis mittelschwere Verletzungen können aber auch von einem Laien an der Unfallstelle recht gut versorgt werden. Auch diese Verletzungen bedürfen zumindest einer minimalen Erstversorgung. Sonst besteht die Gefahr, dass leichtere Verletzungen schwere Schäden zur Folge haben oder die Zeit der Genesung deutlich verlängert wird. „Der Begriff Erstversorgung ist auch wörtlich so gemeint: Der Laie hat am Unfallort nur die Aufgabe, erste, unbedingt notwendige Maßnahmen zu ergreifen. Sie dienen dazu, dem Verletzten so gut wie möglich mit dem vorhandenen Wissen und der zur Verfügung stehenden Ausrüstung zu helfen. Die weiteren Versorgungen übernehmen dann professionelle Teams“, bekräftigt Thomas Widerin.

So einfach wie möglich

Bei einem Sturz mit dem Fahrrad kommt es meist zu Abschürfungen, leichten oder starken Blutungen, Knochenbrüchen und Kopfverletzungen. Hier können Sie als Ersthelfer mit wenigen Handgriffen dem Verletzten sinnvoll helfen. Tipp vom Profi Widerin: „Denken Sie nicht zu kompliziert, sondern handeln Sie einfach. Es ist nicht wichtig, alles besonders perfekt zu machen. Draußen an der Unfallstelle zählen nur die am dringendsten notwendigen Handgriffe.“



Praktisch: Bei einem Notruf über eine Notfall-App wie z. B. die SOS EU ALP werden automatisch Standortdaten (GPS-Koordinaten) und Kontaktdaten (direkte Telefonnummer) an die jeweilige Rettungsleitstelle übermittelt. Kostenlos erhältlich im App Store (iOS): apple.co/2klqAr0 oder Play Store (Android): bit.ly/2k2Guah

Erste-Hilfe-Maßnahme bei Schulter- oder Arm-Verletzung: Arm mit einem Dreieckstuch am Nacken fixieren. Mit einem weiteren Dreieckstuch oder einer Mullbinde am Körper fixieren und ruhig stellen.



Schürfwunden sind die häufigste Verletzung bei Fahrradunfällen. **Erste-Hilfe-Maßnahme:** die Wunde zunächst mit Wasser oder Desinfektions-spray säubern und groben Schmutz entfernen. Anschließend mit einer sterilen Wundauflage abdecken und mit einer Mullbinde fixieren. Bei starker Blutung mit einer weiteren Mullbinde als Druckkörper einen Druckverband anlegen.



NICHT OHNE ERSTE-HILFE-AUSRÜSTUNG UND CHECKLISTE

Der verantwortungsbewusste Radbegeisterte führt zumindest eine minimale Notfallsausrüstung mit. Das wasserdichte Basispaket gehört in die Sattel- oder Lenkertasche. Je nach Länge und Ziel der Reise kann beim Inhalt variiert werden. Auch Notfall-Checklisten sind sehr hilfreich. Aus diesen können bei Bedarf Notrufnummer, die Angaben beim Absetzen eines Notrufes oder auch die wichtigsten Erste-Hilfe-Schritte entnommen werden. Diese „kleinen Helfer“ nehmen nur wenig Platz in Anspruch, können aber an der Unfallstelle gut eingesetzt werden.



ALLES IM BLICK



Im Falle eines Radunfalls kann leicht Hektik ausbrechen. Die wichtigsten Schritte zu kennen und parat zu haben hilft, im Ernstfall schnell und richtig zu handeln.

LEITFADEN FÜR DEN NOTFALL

Mithelfer organisieren

Arbeit aufteilen (Wer macht was?)

ÜBERBLICK VERSCHAFFEN

Art des Unfalls
Was genau ist geschehen?
Wie viele Verletzte?
Wo befinde ich mich?

FEST- STELLUNG DER VERLETZUNG

Verletzten „untersuchen“
Ansprechen
Anschauen
Berühren

NOTRUF RETTUNGS- LEITSTELLE

Wo ist der Unfallort?
Was ist geschehen?
Beschreibung der Verletzung

ERSTE-HILFE- MASSNAHMEN

Nur einfache Handgriffe
Reden, erklären,
Verletzten betreuen

SONSTIGES

Anweisungen der Leitstelle
beachten
Am Telefon erreichbar
bleiben

NOTRUF RICHTIG ABSETZEN

Notruf 112

oder Landesnotruf

WO GENAU IST DER UNFALLORT?

Position möglichst
genau beschreiben

Koordinaten, GPS,
Handy-Ortung ...

WAS GENAU IST GESCHEHEN?

Situation schildern,
Fragen beantworten

Verkehrs-/Radunfall ...
Anzahl Verletzte

BESCHREIBUNG DER VERLETZUNG

Was ist feststellbar?

Wie ist der aktuelle Zustand?

ERREICHBAR BLEIBEN!

für Leitstelle und Rettungskräfte

ERSTE-HILFE-AUSRÜSTUNG (BASIS)

3–4 Heftpflaster	Kleine Blutungen
4 Wundauflagen, 2 Größen	Blutstillung
2 Mullbinden	Verbinden/Fixieren
Pflasterstrips	Blasen, Schürfwunden
1 Rettungsdecke	Kälteschutz
1 Dreiecktuch	Verbinden/Fixieren
1 Desinfektionsmittel	Reinigen/Desinfizieren
2 Pckg. Schutzhandschuhe	Eigenschutz
Einmal-Mundschutz	Beatmung