

1.  
Teil

# WAS TUN, WENN'S GEKRACHT HAT?

**EIN UNFALL MIT DEM FAHRRAD:** Niemand redet gerne darüber.

„Mich wird es schon nicht treffen“. Aber im Falle des Falles ist rasches Handeln gefragt. Und dann können die richtigen Handgriffe sogar Leben retten. Unser Autor arbeitet in der Luftrettung und zeigt in dieser und der nächsten Ausgabe, worauf es ankommt.



Illustration: Shutterstock.com

TEXT & FOTOS: THOMAS WIDERIN

**D**ie Maßnahmen an einem Notfallort ähneln sich, egal ob die Unfallfolgen nur unbedeutend oder dramatisch sind. Vom plötzlichen Auftreten des Unfalls bis zum Eintreffen der Rettungskräfte vergeht Zeit. Innerhalb dieses Zeitraumes greifen einige Handlungen ineinander. Um hier ein wenig Ordnung in die oft hektischen Abläufe zu bringen, gibt es eine Art „Leitlinie“ für den Notfallort. Die Einhaltung der dort angeführten Regeln hilft allen Beteiligten weiter und sorgt für einen systematischen Ablauf.

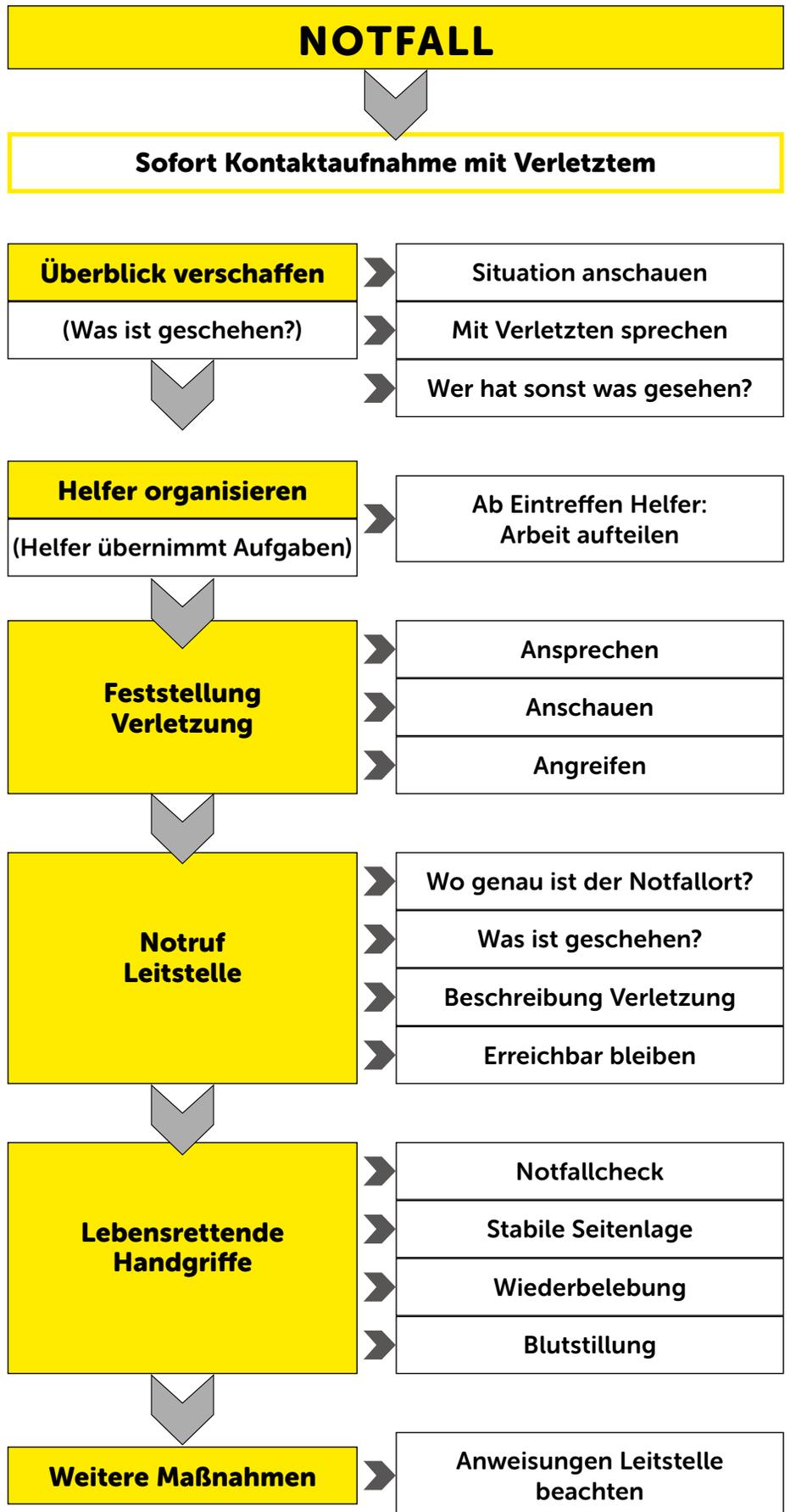
**1 ÜBERBLICK VERSCHAFFEN. WAS IST GESCHEHEN?**

Sowohl für die Wahl der richtigen Erste-Hilfe Maßnahmen als auch für die exakte Absetzung des Notrufes, sollte die Unfallsituation einigermaßen klar sein. Daher ist es notwendig, sich zuerst einen Überblick zu verschaffen, was geschehen ist. Es macht einen Unterschied, ob ein Radfahrer alleine gestürzt oder es zu einer Kollision mit einem anderen Fahrzeug gekommen ist.

Auch wichtig: Wie viele Personen sind am Unfall beteiligt? Wo genau befindet sich der Notfallort? Gerade bei Bike-Touren im Gelände ist die genaue Beschreibung der Örtlichkeit für die Einleitung aller weiteren Maßnahmen durch die Leitstelle sehr wichtig.

**2 HELFER ORGANISIEREN UND DIE ARBEIT AUFTEILEN**

Selten ist man alleine an einem Unfallort anwesend. Holen Sie sich daher so rasch als möglich jemanden herbei, der ebenfalls mithelfen kann. Mehrere Hände tun sich leichter als zwei. Aber die Arbeit sollte aufgeteilt und organisiert werden. Grundsätzlich gilt die Regel: Einer bleibt beim Verletzten und lässt diesen ab jetzt nicht mehr alleine, der zweite Helfer kümmert sich um das „Drumherum“. Die Unfallstelle sollte abgesichert werden. Das ist besonders dann wichtig, wenn der Unfallort auf verkehrsreichen oder unübersichtlichen Straßen liegt. Oft genügt es, einfach jemanden hinzustellen, um andere früh genug zu warnen. Und dieser Helfer weist auch die eintreffenden Rettungskräfte ein. →





### MINIMALES NOTFALL EQUIPMENT UND CHECKLISTE

Kein Radfex sollte zu seinem Aufflug aufbrechen, ohne zumindest eine minimale Notfalleusrüstung dabei zu haben. Das wasserdichte Basispaket gehört unbedingt in die Sattel- oder Lenker-tasche. Der Umfang des Notfallequipments richtet sich nach der Länge und dem Ziel der Reise. Und gerade für den Laien sind Notfallchecklisten 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 und sogar in die Rückentasche eines Trikots.

#### ERSTE HILFE AUSTRÜSTUNG (BASIS)

##### Checkliste + EH-Fibel

3-4 Heftpflaster	➤	Kleine Blutungen
4 Wundauflagen 2 Größen	➤	Blutstillung
2 Mullbinden	➤	Verbinden/Fixieren
Pflasterstrips	➤	Blasen, Schürfwunden
1 Rettungsdecke	➤	Kälteschutz
1 Dreieckstuch	➤	Verbinden/Fixieren
1 Desinfektionsmittel	➤	Reinigen/Desinfektion
2 P. Schutzhandsch. (2 Masken)	➤	Eigenschutz (Covid)



Ratlosigkeit muss nicht sein. Man kann schon mit wenigen Handgriffen viel Gutes tun ...



### 3 FESTSTELLUNG DER VERLETZUNGEN

Auch der nicht speziell geschulte Helfer kann ungefähr feststellen, um welche Art der Verletzung es sich handelt. Möglichst genaue Angaben sind für die Leitstelle wichtig. Während bei leichten Verletzungen ein Rettungswagen ausreicht, kommen bei schwereren Verletzungen Notarztwagen oder sogar ein Notarzhubschrauber zum Einsatz.

Der Laie sollte sich auf folgendes konzentrieren: Welche Verletzung ist sichtbar und über welche Schmerzen klagt der Verletzte? Ansprechen – Anschauen – Anfassen! Ein Unfallopfer darf auch vorsichtig berührt werden, um besser herauszufinden, wo genau es weh tut. Wenn das Opfer auf Ansprechen

nicht mehr reagiert, stellen Sie fest, ob der oder die Verunglückte noch normal atmet.

### 4 DAS RICHTIGE ABSETZEN DES NOTRUFES

Erst wenn die Situation am Unfallort klar ist und in etwa die Verletzung festgestellt wurde, greift man zum Telefon. Denn nur ein Notruf mit allen wichtigen Angaben führt zum passenden Rettungsmittel.

Innerhalb der EU gilt: Über „112“, dem europäischen Notruf, erreicht man die örtlich zuständige Rettungsleitstelle.

**Tipp:** Erkundigen Sie sich vor jeder Reise immer im Vorfeld nach der jeweiligen Landesnotrufnummer. Wenn sich dann der

# tubolito

BEYOND THE NORM.

## STABILSTER FAHRRADSCHLAUCH DER WELT



**X-TUBO-CITY/TOUR**

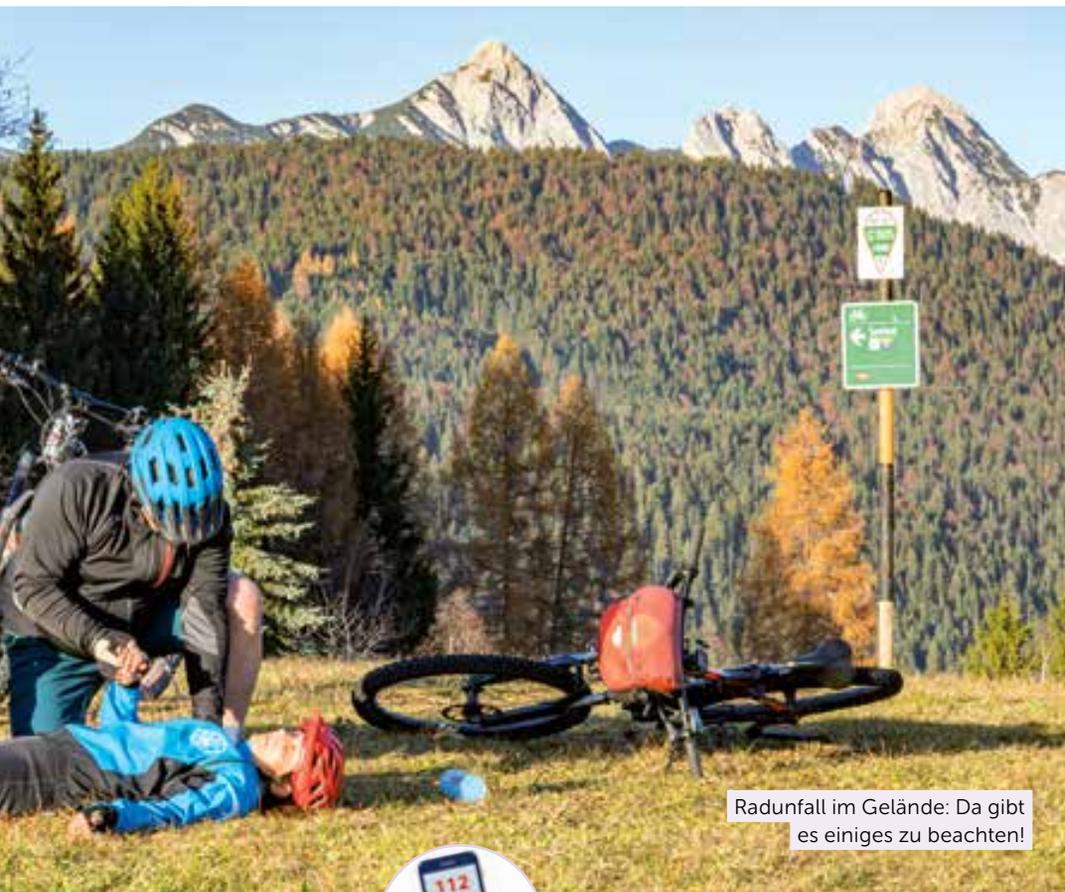
### UNKAPUTTBAR

Weltneuheit: 1 Jahr  
Herstellergarantie  
auf alle Platten

Geeignet für Touring-,  
Trekking- und Citybikes



**TUBOLITO.COM**



Radunfall im Gelände: Da gibt  
es einiges zu beachten!



... während sich ein Ersthelfer um den Verletzten kümmert, ruft der andere einen Sanka.

Disponent der Rettungsleitstelle meldet, müssen die Fragen über den Notfallort, den Verletzten und die Situation unbedingt geduldig beantwortet werden. Deshalb ist es sinnvoll, diese Punkte schon vor dem Griff zum Telefon abzuklären. Was man am Telefon nicht mitbekommt: Im Hintergrund erfolgt bereits die Alarmierung des richtigen Rettungsmittels. Solange der Disponent der Leitstelle nicht dazu auffordert, das Telefon jetzt aufzulegen, bleibt man erreichbar.

#### 5 ERSTE WERTVOLLE ERSTEHILFE-MASSNAHMEN

Bis zum Eintreffen des Rettungsmittels muss die Zeit möglichst effektiv genutzt werden. Der Ersthelfer konzentriert sich nach dem



Bis zum Eintreffen der Rettungskräfte muss der Verletzte weiter gut betreut werden.

Notruf nur auf die wichtigsten Notfallhandgriffe. Am häufigsten vorkommende Verletzungen nach Stürzen mit dem Rad sind Abschürfungen, starke Blutungen, Knochenbrüche und Kopfverletzungen.

Leider passiert es auch immer wieder, dass Radfahrer einen Herz-Kreislauf-Stillstand erleiden. Kleinere Blessuren sind meist problemlos zu versorgen, aber auch für schwere Verletzungen gibt es einige sehr wertvolle Handgriffe, die sogar Leben retten können.

**RADtouren zeigt Ihnen in seiner nächsten Ausgabe (4/21) welche das sind.**

