

e-bike TOUREN

21 SOMMER | HERBST

MAGAZIN

Ein Sonderheft von **Bike & Travel**

SPEZIAL

SCHWARZWALD

Spitzenrevier für Biker

EQUIPMENT

**TOP
AUS-
GERÜSTET!**



**Deutsche
Küsten**
Ab auf die
Insel!

2

MTBs

**INTER
ER LUPE**

**ERSTE
HILFE**
im Radunfall



Routen ins Glück!
Traumtouren zum E-Biken

IN DEUTSCHLAND UND EUROPA



NOTFALLMANAGEMENT NACH E-BIKE-UNFALL

ERSTE HILFE FÜR E-BIKER

So reagiert man im Notfall richtig

Nun ist es passiert: ein Unfall beim E-Biken. Was tun?

Notruf absetzen und rasch Erste Hilfe leisten. In der Theorie klingt das simpel. Die Praxis lehrt uns aber oft eines Besseren. Um sich am Unfallort zurechtzufinden,

benötigt es etwas Vorbereitung, einige kleine

»Helferlein« und das Herz am rechten Fleck.

Wir geben mit diesem Ratgeber einige Tipps, wie man nach einem E-Bike-Unfall Erste Hilfe leisten kann.

TEXT: THOMAS WIDERIN BILDER: THOMAS WIDERIN, ANNA RIEDER

N

och vor wenigen Jahren gehörte ein E-Biker eher zu den Exoten im Radsport. Diese Zeiten sind vorbei. In keiner anderen Freizeitbeschäftigung gibt es ähnlich explodierende Zahlen innerhalb so kurzer Zeit. Für nahezu jede Altersgruppe werden die Räder mit Elektrounterstützung angeboten. E-Biken wird immer beliebter. Auch die ältere Generation steigt wieder aufs Fahrrad. Mit leichter Elektrounterstützung geht es zum Einkaufen oder in die Arbeit und hinein in das Wochenend-Rad-Abenteuer.

Einen »bitteren Beigeschmack« gibt es aber doch: Unfälle mit E-Bikes nehmen deutlich zu.

Die Gründe für solche Unfälle sind vielseitig. Aktuell am häufigsten: das Unterschätzen der Fahreigenschaften eines E-Bikes und zu hohe Geschwindigkeiten. Da E-Bikes grundsätzlich schwerer sind als andere Fahrräder und sich daher auch das Fahrverhalten ändert, ist die Sturzgefahr deutlich höher.

Gerade beim Bergabfahren kann es zum Wegrutschen mit dem Vorderrad kommen, was in einem anschließenden Sturz enden kann. Mit etwas Glück sind die Folgen nur Abschürfungen. Aber nicht selten kommt es dabei auch zu Knochenbrüchen oder Verletzungen am Kopf.

EIN WENIG VORBEUGEN, VORSICHT UND AUGENMASS

Nicht wenige Unfälle könnten schon im Vorhinein vermieden werden. Wer schon länger nicht mehr Fahrrad gefahren ist, muss beim E-Biken ein wenig vorsichtig sein. Das Treten geht zwar leichter, aber das allgemeine Fahrverhalten ist am Anfang gewöhnungsbedürftig. Besonders wichtig: eine angepasste Geschwindigkeit, vor allem beim Bergabfahren. Vorsicht ist auch in engen Kurven und auf nicht asphaltiertem Untergrund geboten. E-Biken und das Tragen eines Schutzhelms gehören zusammen. Stürze ohne Helm haben meist schwere Kopfverletzungen zur Folge.

Man muss nicht immer mit dem Schlimmsten rechnen, aber eine minimale Basisausrüstung an Erste Hilfe-Equipment ist bei allen längeren Ausfahrten anzuraten. Ebenso wie eine kleine Checkliste (diese gibt's innerhalb dieses Ratgebers zum Ausschneiden) für den Notfall, die problemlos in jede Trikot- oder Lenkertasche passt.

DIE 5 WICHTIGSTEN TIPPS FÜR EIN SINNVOLLES HELFEN

Nahezu jeder E-Biker kennt irgendeine Erste-Hilfe-Maßnahme. Aber welche soll man wie anwenden? Wenn nach einem Unfall auch noch Fektik und Nervosität hinzukommen, erinnert man sich plötzlich nicht einmal mehr an die Notrufnummer. Hier kann eine einfache »Leitlinie« helfen. Wir geben fünf wertvolle Tipps, welche Maßnahmen man als Ersthelfer an einem Unfallort umsetzen sollte.

Tipp 1

Vorerst Überblick verschaffen! Die Unfallsituation sollte einigermaßen klar sein. Nur so sind auch die exakten Angaben beim Notruf möglich und nur dann können die richtigen Erste-Hilfe-Maßnahmen durchgeführt werden. Welche Art Unfall ist passiert, wie viele Verletzte gibt es? Auch wenn man keinerlei medizinische Vorkenntnisse hat, lässt sich als Laie einigermaßen feststellen, welche Verletzung vorliegt. Unbedingt notwendig: Die möglichst genaue Beschreibung, wo sich der Unfall ereignet hat. Dies ist insbesondere bei E-Bike-Unfällen außerhalb des Ortsgebietes oder in den Bergen wichtig.

Tipp 2

Mithelfer organisieren und Arbeit aufteilen! »Geteiltes Leid ist halbes Leid«. Mehrere Hände tun sich beim Helfen leichter. Holen Sie sich so schnell wie möglich einen weiteren Helfer hinzu und teilen Sie die Arbeit auf. Eine Person bleibt

immer beim Verletzten und beginnt mit den wichtigsten Erste-Hilfe-Maßnahmen. Der andere Helfer sperrt die Unfallstelle ab. Je mehr Hände, desto besser. Aber jeder muss wissen, für welche Arbeit er zuständig ist. Daher sollte man sich auch immer wieder absprechen.

Tipp 3

»Untersuchung« des Verunfallten. Welche Verletzung liegt vor? Auch der Laie hat einige Möglichkeiten, dies herauszufinden. Hier helfen die »3 A« weiter: Ansprechen – Anschauen – Angreifen (berühren). »Wo tut es weh?«, ist eine der ersten Fragen. Die verletzte Stelle sollte gut angeschaut und der Verletzte selbst gut beobachtet werden. Es ist auch erlaubt, diesen zu berühren und vorsichtig abzutasten. Oft können Sie eine sonst nicht erkennbare verletzte Stelle erst durch leichtes Abtasten feststellen. Besonders wichtig, wenn der am Boden liegende E-Biker auf Ihr Ansprechen und Berühren nicht reagiert – also ohne Bewusstsein ist: Können Sie eine normale Atmung feststellen?

Tipp 4

Notruf absetzen – aber richtig. »Nur ein Notruf mit vollständigen Angaben führt zum passenden Rettungsmittel«. Aber wie lautet die richtige Notrufnummer und was müssen Sie alles sagen? Grundsätzlich hat jedes Land seine spezielle Notrufnummer. Daher bei Auslandsreisen vorher unbedingt Erkundigungen einholen. Innerhalb der EU können Sie jedoch auch »112« wählen. Dabei handelt es sich um eine einheitliche, europäische Notrufnummer. Wenn sich dann der Disponent der Rettungs- oder Polizeistelle meldet, sind zwei Angaben von zentraler Bedeutung: Wo genau ist der Notfallort und was ist geschehen? Die exakte Beschreibung des Notfallortes ist entscheidend für die rasche Hilfe. Anschließend schildern Sie die Situation vor Ort.

Tipp 5

Sinnvolle Erste-Hilfe-Maßnahmen: Nun gilt es, dass Sie die Zeit bis zum Eintreffen des Rettungsmittels möglichst effektiv nutzen. Sie »kümmern« sich um den Verletzten. Dabei ist es nicht wichtig, dass alle Handgriffe perfekt umgesetzt werden. Machen Sie nur das, was Sie sich zutrauen und verwenden Sie dazu Material, das Ihnen auch zur Verfügung steht.

Am häufigsten vorkommende Verletzungen nach Stürzen mit dem E-Bike: Abschürfungen, Blutungen, Knochenbrüche oder auch eine Kopfverletzung. Solche Blessuren können vor Ort mit wenigen Handgriffen gut versorgt werden. Leider auch immer wieder vorkommend: Der bewusstlose E-Biker oder jener mit einem Herz-Kreislauf-Stillstand. Hier ist zwar rasche notärztliche Hilfe notwendig, aber der Ersthelfer an der Unfallstelle spielt eine ganz wichtige Rolle in der Rettungskette. Welche Handgriffe bei welchen Verletzungen gemacht werden sollten, lesen Sie hier.



Thomas Widerin
Autor e-bike TOUREN Magazin

„Nur wer nichts tut, macht etwas falsch. Schon dieser Leitsatz zeigt uns, dass man nach einem E-Bike-Unfall beherzt helfen sollte. Denn nicht selten rettet eine solche Hilfeleistung sogar ein Leben.“

Thomas Widerin

MINIMALES NOTFALL-EQUIPMENT UND CHECKLISTEN

Der verantwortungsbewusste E-Biker führt zumindest eine minimale Notfallausrüstung 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. Für den ungeübten Laien können Notfallchecklisten sehr hilfreich sein. Dort enthalten: Notrufnummer oder auch die wichtigsten Erste-Hilfe-Schritte.

KEINE ANGST, WENN DER RETTUNGSHELIKOPTER KOMMT

Der Notarzt-Hubschrauber ist aus einer modernen Notfallrettung nicht mehr wegzudenken. Die Rettungsleitstelle wird einen solchen immer dann zur Unfallstelle entsenden, wenn sich diese in einer abgelegenen oder schwer zugänglichen Gegend befindet und der Verletzungsgrad einen Notarzt erfordert. Immer mehr E-Bikern ist es möglich, mitten hinein in die Berge zu radeln. Wir zeigen die »6 goldenen Regeln«, die beachtet werden müssen, wenn der Helikopter im Anflug ist. ◀

INFO

Wenn der Heli kommt: Die wichtigsten Verhaltensregeln sehen Sie in den Grafiken rechts der Flugrettung des Österreichischen Automobil-, Motorrad- und Touringclubs (ÖAMTC). Die internationale Notrufnummer lautet 112.

ÖAMTC | FLUGRETTUNG
Sechs goldene Regeln
Notruf 144

1 Hubschrauber-Einweisung
Beide Arme nach oben, Handflächen nach innen.
Der Einweiser steht mit dem Rücken gegen den Wind am Rand des Landeplatzes und **NIEHT** stehen.

2 Lose Gegenstände
Besondere Vorsicht: Keine losen Gegenstände liegen lassen.

3 Augenkontakt zum Piloten
Der Augenkontakt zum Piloten ist bei Annäherung wichtig. Strichlierte Zone nur bei stillstehendem Rotor betreten.

WIND

4 Annäherung nur von vorne...
Annäherung an den Hubschrauber nur von vorne und in gebückter Haltung.

5 ...und der Talseite
An den Hubschrauber nur von der Talseite herangehen.

6 Vorsicht bei langen Gegenständen
Achtung auf Antennen, Skier, Sonderstangen etc. Lange Gegenstände **waagrecht** zum Hubschrauber tragen.

Christophorus Flugrettungsverein
Schuberting 1-3, 1010 Wien
christophorus@oeamtc.at
www.oeamtc.at/flugrettung

1. Person ohne Bewusstsein («bewusstlose Person»)

ERKENNEN

→

1 Person reagiert **NICHT** auf Ansprechen.

2 Person kann trotz Berührung **NICHT** geweckt werden.

3 Aber Person **ATMET**.

ERSTE HILFE SEITENLAGE

→

1 Vorsichtig auf die Seite drehen.

2 Stabile Seitenlage.

3 Kopf leicht überstrecken. Gesicht/Mund Richtung Boden.

→ Wenn die Seitenlage erfolgt ist: Person weiter beobachten und ständige Kontrolle der Atmung!

2. Person mit Atem-Kreislauf-Stillstand

ERKENNEN



Person reagiert NICHT auf Ansprechen.

Person kann trotz Berührung NICHT geweckt werden.

Person ATMET NICHT NORMAL.

ERSTE HILFE WIEDERBELEBUNG



Rückenlage (auf hartem Untergrund).

30x Herzdruckmassage (Mitte Brustkorb, rasch/kräftig).

2x Beatmung (Kopf überstrecken).

- ➔ Wenn möglich: Immer mit zweitem Helfer abwechseln. Alle 2 Minuten neue Kontrolle der Atmung.
- ➔ Wenn Sie nicht in der Lage sind, die Person zu beatmen: durchgehende Herzdruckmassage.

3. Person mit Kopfverletzung

ERSTE HILFE BLUTSTILLUNG



Helm vorsichtig abnehmen (wenn möglich: zu zweit).

Blutstillung mit Pflaster, Wundauflage oder Verband.

Beobachtung und Notruf.

- ➔ **WICHTIG:** Eine Kopfverletzung gehört immer ärztlich abgeklärt!
- ➔ **Benötigtes Erste-Hilfe-Material:** Bei leichter Blutung reicht ein Pflaster, sonst Wundauflage (passende Größe) und Verbandmaterial (z. B. »Peha-haft«).

1. Person mit starker (schwer stillbarer) Blutung

ERSTE HILFE DRUCKVERBAND



Passende Wundauflage.

Druckkörper über Wunde auf Wundauflage pressen.

Alles fest verbinden (Dreieckstuch oder Mullbinde).

- ➔ **Benötigtes Erste-Hilfe-Material:** Wundauflage (passende Größe)/Druckkörper (z. B. »Peha-haft«)/Verbandmaterial (z. B. Dreieckstuch oder Mullbinde).

1. Person mit Fraktur des Unterschenkels oder des Sprunggelenkes

ERSTE HILFE SCHIENUNG



Leichter Längszug (»Stiefelgriff«).

Ruhigstellung der Schienung (z. B. mit »SAM Splinte«).

Fixierung der Schienung (z. B. mit »Peha-haft«).

- ➔ **Benötigtes Erste-Hilfe-Material:** Schienungsmaterial (z. B. »SAM Splinte«) und Verbandmaterial (z. B. »Peha-haft« oder Dreieckstuch).
- ➔ **WICHTIG:** Bei offenen Brüchen oder Brüchen mit Fehlstellung, Körperteil in dieser Lage belassen (kein Längszug).

6. Person mit Fraktur des Handgelenkes oder des Unterarms

ERSTE HILFE SCHIENUNG



Anpassung des Schienungsmaterials.



Schienung mit dem Schienungsmaterial.



Fixierung (selbstklebende Mullbinde).

→ **Benötigtes Erste Hilfe-Material:** Schienungsmaterial (z. B. »SAM-Splint« zum Anformen und selbstklebende Mullbinde (z. B. »Peha-haft« oder Dreieckstuch)

7. Person mit Schürfwunde

ERSTE HILFE REINIGEN/ VERBINDEN



Grober Schmutz DARF entfernt werden (Steine, ...).



Desinfektion der Wunde (Spray oder Desinfekt-Tücher).



Pflaster oder Wundauflage (je nach Stärke der Blutung).

→ **Benötigtes Erste Hilfe-Material:** Pflaster oder Wundauflage (passende Größe), Verbandmaterial zum Fixieren.



Checkliste NOTRUF 112 (oder jeweiliger Landesnotruf)

→ Vollständiges Absetzen des Notrufes mit allen notwendigen Angaben.
→ **WICHTIG:** Ab jetzt am Telefon bleiben und alle Fragen beantworten.

1. WO GENAU BEFINDET SICH DER NOTFALLORT?

- Position möglichst genau beschreiben
- Koordinaten, GPS, Handy-Ortung

2. WAS GENAU IST GESCHEHEN?

- Situation schildern, Fragen beantworten
- Verkehrsunfall, Radunfall, Anzahl Verletzte

3. BESCHREIBUNG DER VERLETZUNG

- Was ist feststellbar?
- Wie ist der aktuelle Zustand?
- Der Disponent der Leitstelle wird weiterhelfen und alle notwendigen Fragen stellen

4. UNBEDINGT ERREICHBAR BLEIBEN!

- für Leitstelle und Rettungsmittel
- nicht mit anderen Personen telefonieren

Checkliste LEITLINIE

→ Organisatorischer Ablauf am Notfallort/logische Schritte
→ Sofort Helfer organisieren und die Arbeit untereinander aufteilen

1. ÜBERBLICK VERSCHAFFEN: WAS IST GESCHEHEN?

- Art des Unfalles
- Wie viele Verletzte?
- Wo befinde ich mich?

2. FESTSTELLUNG DER VERLETZUNG (»UNTERSUCHUNG«)

- ansprechen
- anschauen
- berühren

3. NOTRUF RETTUNGSLITSTELLE

- Wo ist der Notfallort?
- Was ist geschehen?
- Beschreibung d. Verletzung

4. ERSTE LEBENSRETTENDE HANDGRIFFE

- Seitenlage
- Wiederbelebung
- Blutstillung

5. WEITERE MASSNAHMEN

- Anweisungen der Leitstelle beachten
- Rettung einweisen
- Helikopter