



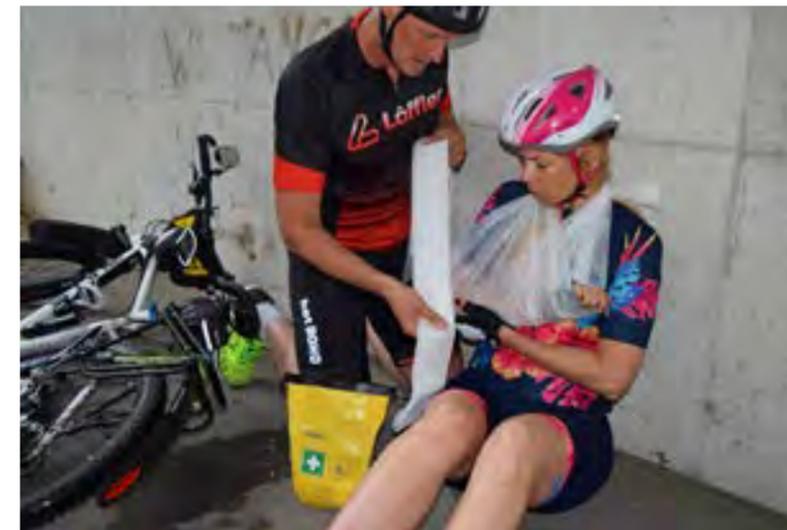
Erste Hilfe nach einem Radunfall

„Was soll ich tun?“



Durch das Schienen (Ruhigstellen) eines verletzten Körperteiles können Schmerzen verringert werden.

FOTOS: THOMAS WIDERIN



FOTOS: THOMAS WIDERIN

Erste-Hilfe-Sets für Radfahrer gibt es in unterschiedlichen Größen. Sie beinhalten von sterilen Kompressen und Wundschnellverbänden (den so genannten Pflastern) auch eine kleine Schere, eine Rettungsdecke, manchmal sogar ein Dreieckstuch und einfache, leicht anzuwendende Schienen. Wie genau das Verbandmaterial genutzt wird, schulen Hilfsorganisationen in Erste-Hilfe-Kursen. Regelmäßiges Auffrischen lohnt sich!

Nur wenige Handgriffe reichen aus, um einem verletzten Radfahrer zu helfen und die Zeit effektiv zu überbrücken, bis weitere professionelle Hilfe eintrifft. Ein wenig Struktur beim Organisieren der Rettungskette und der Ersthelfer kann sogar Leben retten!

Radfahren boomt, aber... In den vergangenen Jahren hat sich kaum eine andere Freizeitbeschäftigung so rasant weiterentwickelt wie das Radfahren in all seinen Facetten. Stetig steigt nicht nur das Angebot an unterschiedlichsten Radtypen und Modellen, wie unser aktueller Großer ElektroRad-Test eindrücklich zeigt. Auch die Zahl der Radfahrer selbst steigt. Das E-Bike hat daran einen wesentlichen Anteil. Dazu kommt: Die Infrastruktur, wie Radwege, Bikeparks, spezielle E-Bike- oder Mountainbike-Routen, hat sich im deutschsprachigen Raum innerhalb der vergangenen fünf Jahre signifikant verbessert. Gleichzeitig boomt das Mikroabenteuer mit dem Fahrrad, etwa Bikepacking sowie kurze oder auch längere Radreisen. Und E-Bike sei Dank: Auch ältere, nicht mehr so sportliche Frauen und Männer haben das Radfahren für sich (wieder-)entdeckt.

Nahezu jeder Weg oder Steig kann mit einem entsprechend tauglichen Bike befahren werden. 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 Gründe für solche Unfälle, die oft schwerwiegende Folgen haben, sind vielseitig. Nach Stürzen gehören neben Abschürfungen und blutenden Wunden, Kopfverletzungen aufgrund fehlender Fahrradhelme und Knochenbrüche zu den häufigsten Verletzungsarten. Leider gibt es auch immer wieder bewusstlose Notfallpatienten und sogar solche mit Herz-Kreislauf-Stillständen. Vor allem hier ist rasche Erste Hilfe angesagt!



1 Zum Notfallcheck nach dem Auffinden einer verunfallten Person zählt, zu überprüfen, ob es offensichtliche Verletzungen gibt.

2 Ist das Unfallopfer nicht ansprechbar, muss die Atmung kontrolliert werden. Laien prüfen heutzutage nicht mehr den Puls des Patienten. Die Atemkontrolle genügt.

Im Notfall: Ich als Ersthelfer!

Nach einem Unfall, bei dem sich ein Radfahrer verletzt hat, ist das Einleiten der richtigen Rettungskette wichtig. Hier spielt der Ersthelfer – fast immer ein unmittelbarer Unfallzeuge – eine zentrale Rolle. Seine ersten Maßnahmen, vor allem der richtige Notruf, sind für die gesamte weitere Rettungskette wichtig. Dabei gilt ganz klar: Jeder vor Ort kann helfen und zumindest irgendetwas tun. Auch jene, die keinerlei Vorkenntnisse haben, können helfen und sogar Leben retten. Für Ersthelfer gilt: Schauen Sie sich am Notfallort um, verschaffen Sie sich einen Überblick, setzen Sie den Notruf ab und leisten Sie unbedingt notwendige Erste Hilfe. Dabei können Sie sich auf wenige, wirklich notwendige Handgriffe konzentrieren. Alles weitere übernehmen dann die alarmierten, professionellen Rettungskräfte.



Die Leitlinie: Sie führt den Ersthelfer durch den Notfall

Oft herrscht Hektik nach einem Unfall mit dem Fahrrad. Immer wieder sind Begleiter oder Zeugen nahezu handlungsunfähig. Darum sollten sich Radfahrer immer wieder das System der Rettungskette einprägen. Das gibt im Notfall Struktur. Wir zeigen, wie Ersthelfer systematisch eine Notsituation gut bewältigen können. Dabei hilft eine einfache Leitlinie (zum Ausschneiden auf Seite 102).

Überblick verschaffen

Damit ich einen Notruf absetzen kann, muss ich mich vorerst ein wenig umschaun. Was ist eigentlich passiert? Was sehe ich am Unfallort? Etwa, ob ein Radfahrer gestürzt oder

mit einem Auto zusammengestoßen ist. Ob der Verletzte steht oder am Boden liegt. Ist nur eine Person verletzt oder gibt es mehrere Verletzte? Besonders wichtig, bevor ich meinen Notruf absetze: Wo befinde ich mich genau? Das ist umso wichtiger, je weiter ich von bewohnten Orten entfernt bin. Etwa bei Biketouren im Gelände. Dazu gibt es in Deutschland ein Netz an nummerierten Rettungspunkten im Wald, die unter anderem über verschiedene Apps auf dem Smartphone angezeigt werden können.

Mithelfer organisieren und Arbeit aufteilen

Ich organisiere mir so rasch wie möglich jemanden, der mithelfen kann. Die Arbeit teilen wir auf: Ein Helfer bleibt immer beim Ver-

letzten und kümmert sich um diesen (siehe: Untersuchung und lebensrettende Sofortmaßnahmen). Der zweite Helfer sperrt bei Bedarf die Unfallstelle ab und telefoniert (siehe: Absetzen des Notrufs). Anschließend hilft er überall mit und weist die Rettungskräfte ein.

Untersuchung des Verunfallten

Welche Verletzung liegt vor? Dies ist für den Notruf wichtig. Solche Angaben benötigt die Rettungsleitstelle, um das passende Rettungsmittel zu alarmieren. Während bei schwereren oder lebensgefährlichen Verletzungen Notarztwagen oder ein Rettungshelikopter zum Einsatz kommen, ist bei leichten Verletzungen meist ein Rettungswagen oder die Bergwacht ausreichend. Also muss ich als

3 Stellt der Helfer fest, dass der Patient nicht ansprechbar ist, aber normal atmet, muss das Unfallopfer in die stabile Seitenlage gebracht werden.



Ersthelfer schauen, welche Verletzung sichtbar ist und über welche Schmerzen der Verletzte klagt. Dafür mache ich den sogenannten Notfallcheck. Hört sich kompliziert an, ist es aber nicht (siehe: Notfallcheck).

Notruf richtig absetzen

In der gesamten EU ist die 112 die Notrufnummer. Sie verbindet mich automatisch mit der örtlich zuständigen Rettungsleitstelle. Wenn sich dann der Disponent der Rettungsleitstelle meldet, sollte ich dessen Fragen unbedingt geduldig beantworten. Zwei Angaben sind dabei besonders wichtig: Wo genau ist der Unfallort und was ist geschehen. Meine möglichst genaue Beschreibung des Unfallorts ist entscheidend für rasche weitere Hilfe. Anschließend schildere ich in eigenen Worten die Situation vor Ort. Keine Angst: Der Disponent hilft dabei, die Fragen zu beantworten. Aber um diese Fragen beantworten zu können, ist es sinnvoll, dass ich mir vor dem Notruf einen Überblick am Notfallort verschaffe. Tipp: Sich vor jeder Reise immer im Voraus nach der jeweiligen Landesnotrufnummer erkundigen.



So geht's: Notruf richtig absetzen

Lebensrettende Erste-Hilfe-Maßnahmen

Habe ich den Notruf abgesetzt, konzentriere ich mich bis zum Eintreffen der weiteren Rettungskräfte nur auf die wichtigsten Notfallhandgriffe. Die Versorgung von kleineren Blessuren, wie Abschürfungen oder leicht blutende Wunden stellen in der Regel kein Problem dar. Hingegen gibt es zwei Arten von Notfällen, bei denen ich als Ersthelfer vor Ort zum Lebensretter werden kann: Bei einem Notfallpatienten ohne Bewusstsein und bei einem Notfallpatienten ohne Atmung. Die Maßnahmen, die ich als Ersthelfer in solchen Fällen setzen kann, sind unkompliziert und relativ einfach.

4 Dafür dreht der Helfer das Opfer auf die Seite (siehe QR-Code auf Seite 103).

5 Liegt der Patient stabil, muss der Kopf überstreckt und der Mund geöffnet werden.

FOTOS: THOMAS WIDERIN

NOTFALL	
Sofort Kontaktaufnahme mit Verletztem	
Überblick verschaffen (Was ist geschehen?)	Situation anschauen
	Mit dem Verletzten sprechen
	Wer hat sonst was gesehen?
Helfer organisieren (Helfer übernimmt Aufgaben)	Ab Eintreffen der Helfer: Arbeit aufteilen! (z. B.: Helfer 1: zum Verletzten, Helfer 2: Notruf absetzen)
Feststellung Verletzung NOTFALLCHECK	Anschauen
	Ansprechen
	Angreifen/Berühren
	KONTROLLE ATMUNG
Notruf Leitstelle	Wo genau ist der Notfallort?
	Was ist geschehen?
	Beschreibung Verletzung
	Erreichbar bleiben
Lebensrettende Handgriffe	Person ohne Bewusstsein: Stabile Seitenlage!
	Person ohne Atmung: Wiederbelebung!
	Bei sonstigen Verletzungen: Blutstillung usw.
Weitere Maßnahmen	Telefonische Anweisungen der Leitstelle beachten. Erreichbar bleiben!

RICHTIGES ABSETZEN DES NOTRUFES	
Erst Überblick verschaffen	
Wo ist der Notfallort?	Möglichst genaue Position beschreiben
	Koordinaten, GPS, Straßen-Km, Handyortung usw.
Was ist geschehen?	Welcher Notfall liegt vor? Verkehrsunfall, Radunfall ...
	Wie viele Verletzte?
Beschreibung Verletzung	Was ist feststellbar?
	Wie ist aktueller Zustand?
	Fragen der Leitstelle beantworten
Erreichbar bleiben	für Leitstelle/Rettungsmittel
	Einweisen der Rettungsmittel
	Eintreffende Rettungskräfte über Situation informieren

Der Notfallcheck

Um festzustellen, ob jemand ansprechbar, bewusstlos oder gar ohne Atmung ist, muss der Notfallpatient mit dem so genannten Notfallcheck untersucht werden. Keine Angst: Diese Untersuchung ist sehr einfach. Der Ersthelfer schaut sich bei einem solchen Notfallcheck den Patienten eigentlich nur an, um herauszufinden, was passiert ist und in welchem Zustand sich der Patient befindet.

Als Ersthelfer nehme ich Kontakt mit der verunfallten Person auf, indem ich diese anschau, deutlich anspreche und berühre (zum Beispiel an den Schultern). Erfolgt keine Reaktion auf mein Ansprechen und Berühren, so muss ich feststellen, ob die Person noch normal atmet. Dazu überstrecke ich leicht den Kopf der Person, beuge mich zu ihr hinunter, halte mein Ohr sehr dicht über Mund und Nase und höre/fühle, ob die Person noch atmet. Gleichzeitig schaue ich, ob sich der Brustkorb hebt und senkt. Ergänzend kann ich meine Hand auf den Bauch der Person legen.

Ergebnisse Notfallcheck:

Wenn die Person reagiert und mit mir kommuniziert, dann ist sie ansprechbar. Jetzt erfolgt die weitere Versorgung je nach Verletzung, also etwa Verbände anlegen.

Wenn die Person nicht reagiert, aber erkennbar atmet, dann ist sie bewusstlos. Ich als Ersthelfer drehe das Unfallpfer nun in die stabile Seitenlage.

Wenn die Person nicht reagiert und erkennbar nicht atmet, liegt ein Atemkreislauf-Stillstand vor. Ich als Ersthelfer muss nun mit der Wiederbelebung, also Atemspende und Herzdruckmassage, beginnen.



Kleinere Wunden können mit einem Pflaster oder einer Wundauflage und einem Verband versorgt werden.

FOTO: THOMAS WIDERIN GRAFIK: CUT BY SELOT LO / THENOUNPROJECT

Bewusstlose Person – Stabile Seitenlage

Eine bewusstlose Person ist der Umwelt völlig schutzlos ausgeliefert. Es fehlen die normalen Schutzreflexe, wie etwa Abwehrreaktionen, das Husten oder Schlucken. Liegt eine solche Person auf dem Rücken, besteht akute Erstickenungsgefahr (Zurückfallen der Zunge, Erbrochenes usw.). In einem solchen Fall ist meine Aufgabe als Ersthelfer, den Patienten in die stabile Seitenlage zu bringen. Einfach ausgedrückt: Ich drehe die Person auf die Seite. Anschließend überstrecke ich leicht den Kopf und drehe diesen ein wenig in Richtung Boden. Anschließend setze ich den Notruf ab und bleibe beim Bewusstlosen. Immer wieder kontrolliere ich, ob noch eine Atmung vorhanden ist. Hört die Person auf, normal zu atmen, muss ich unverzüglich mit der Wiederbelebung beginnen.



So geht's: Videoanleitung zur stabilen Seitenlage

Person mit Atem-Kreislauf-Stillstand – Wiederbelebung

Wenn der am Boden liegende Patient nicht mehr auf mein Ansprechen reagiert, durch meine Berührungen nicht erweckbar ist und ich keine oder keine normale Atmung feststellen kann, muss ich unverzüglich mit der Wiederbelebung (Reanimation) beginnen.

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, die Nase des Patienten zuhalten und zweimal Mund-zu-Mund beatmen. Dann wieder von vorne mit 30 Herzdruckmassagen beginnen. Optimal wäre, sich alle 2 Minuten mit einem anderen Helfer abzuwechseln. Zwischendurch, am besten immer vorm Beatmen, wird die Atmung kontrolliert. Kann ich als Helfer eine solche wieder feststellen, bringe ich den Patienten in die stabile Seitenlage. Solange er jedoch nicht atmet, muss die Herzdruckmassage und die Beatmung bis zum Eintreffen der Rettungskräfte fortgesetzt werden. Keine Angst, dabei kann man nichts falsch machen! Nur wer gar nicht hilft, macht etwas falsch.



So geht's: Videoanleitung zur Reanimation

Tipp: Der Defibrillator

An vielen öffentlichen Orten hängen Defibrillatoren (meist gekennzeichnet mit einem roten oder weißen Kreuz und Bezeichnung „Defibrillator“). Dabei handelt es sich um kleine Geräte, die bei der Wiederbelebung eingesetzt werden und einfach ausgedrückt, durch einen gezielten Stromstoß versuchen, das Herz wieder zu reaktivieren.

Ein Defibrillator arbeitet selbständig. Dazu muss der Ersthelfer das Gerät nur zum Notfallpatienten bringen und das Gerät einschalten. Anschließend erklärt das Gerät selbständig mit einer automatischen Ansage alle Schritte nacheinander, die der Ersthelfer machen sollte. Dazu sind keine Vorkenntnisse notwendig. Diese Geräte sind so konstruiert, dass sie jeder benutzen kann und keine Fehlanswendungen möglich sind.

THOMAS WIDERIN

Traumhafte Touren für das nächste Abenteuer 25 Rund- und Streckentouren






256 Seiten
Format 22 x 26 cm
Hardcover: € 39,90



Bestellen Sie direkt im Webshop oder per E-Mail unter bestellung@bva-bikemedia.de
BVA BikeMedia • Niederwall 53 • 33602 Bielefeld • Tel. 0521/59 55 40