

SSS

DIE WICHTIGSTEN TIPPS, UM BEI NOTFÄLLEN RICHTIG ZU REAGIEREN

ARTIKEL LESEN



TEXT ANDY RIEGER

Shit! Hörst du mich? Hallo, hörst du mich?! Bewusstlos. So liegt dein bester Bike-Buddy vor dir auf dem Weg. Bis vor Sekunden habt ihr noch gelacht, jetzt spürst du, wie du immer bleicher wirst. Verdammst, wie konnte das passieren? Was musst du jetzt tun?

In genau solchen Situationen wünscht man sich, man hätte damals im Erste-Hilfe-Kurs für die Führerscheinprüfung besser aufgepasst und weniger mit den Mädels geflirtet. „Wird schon nichts passieren“, denken sich die meisten, wenn sie auf Tour gehen. Doch egal wie erfahren man ist, das Risiko fährt immer mit. Die richtige Vorbereitung und das Wissen, was im Fall der Fälle zu tun ist, gibt einem Sicherheit und minimiert zwar nicht die Risiken, aber die Folgen. Im Ernstfall kann das Leben retten – auch wenn bei den meisten Stürzen nur kleinere Blessuren oder Kratzer die Folge sind. Aber nicht nur das sichere Handeln in Erste-Hilfe-Situationen ist wichtig, man sollte auch immer ausreichend Equipment für den Fall der Fälle auf der Tour dabei haben.

Das gehört immer in den Rucksack:

- hochwertiges Erste-Hilfe-Set, z. B. von EVOC oder Deuter
- Jacke im Rucksack zum Wärmen des oder der Verunglückten
 - zwei Rettungsdecken, falls mehr als eine Person stürzt
- in unbekanntem Regionen eine topographische Gebietskarte (mind. 1:50.000)
 - Smartphone mit Karten- und GPS-App
 - Notrufnummern:
 - europäische Notfallnummer: 112 | alternative Notfallnummer: 140 (AUT), 112 (Südtirol) sonst 118 (ITA), 1414 (CHE), außer Wallis (144)

Was tun, wenn der Ernstfall eintritt?

Stress, Angst bis hin zur Hilflosigkeit, komplette Verwirrung – das überkommt die meisten Ersthelfer. Hier gilt: Ruhe bewahren und durchatmen, um die Situation zu verstehen. Bevor man in blinden Aktionismus verfällt, sollte man erst sich selbst schützen, damit nicht etwa durch nachfolgenden Verkehr weitere Gefahr entsteht.

Teilt die Arbeit auf

Wenn du mit Freunden unterwegs bist, helft euch gegenseitig, die Situation so gut wie möglich zu beherrschen. Bei einer geführten Tour übernimmt das der Guide. Wichtig: Begebt euch beim Rettungs- bzw. Bergungsversuch nicht selbst in Gefahr. Sichert das Gebiet mit ein bis zwei Personen in Rufweite zur Unfallstelle ab. Jetzt müsst ihr nicht nur die verletzte Person versorgen, sondern auch euren Standort lokalisieren. Eine Landkarte oder die GPS-Funktion im Smartphone, z. B. über die WhatsApp-Standortsuche, helfen dabei. Wichtig: Jemand bekommt den Auftrag, permanent bei der verletzten Person zu bleiben und sich um sie zu kümmern.

Was ist passiert?

Nun musst du herausfinden, wie es der Person geht. Wenn du eine klaffende Wunde mit starkem Blutfluss siehst, muss diese umgehend verbunden werden. Danach setze sofort den Notruf ab mit allen wichtigen Infos: Wo seid ihr, wie viele Verletzte gibt es, was ist die Art der Verletzung? Nenne außerdem deinen Namen und warte auf Rückfragen. Wenn du keine klaffende Wunde siehst, spreche und fasse die verletzte Person an um ihre Aufmerksamkeit zu erhalten. Ist sie ansprechbar, finde heraus, wie der Sturz passiert ist. Da die Person gestürzt ist, muss der ganze Körper nach weiteren Verletzungen gecheckt werden. Sobald dir etwas seltsam vorkommt oder der bzw. die Verletzte über starke Schmerzen klagt, ruf umgehend den Notruf. Danach kannst du die leicht blutenden Wunden versorgen.

Ruhe und Geborgenheit geben

Beruhige die verunglückte Person mit weicher Stimme, knie dich neben sie. Lege deine Hand auf und gib ihr Nähe. Das Adrenalin baut sich etwa 15 Minuten nach dem Sturz ab. Es kann also sein, dass der Schmerz erst dann verstärkt gefühlt wird. Das kann im Extremfall zu einem Kreislaufkollaps führen. Sofern die Person noch atmet, ist eine stabile Seitenlage nötig – falls nicht, muss sofort reanimiert werden.

Permanente Betreuung

Damit du umgehend mitbekommst, wenn sich der Gesundheitszustand verschlechtert, musst du regelmäßig mit der Person sprechen und nach ihrem Befinden fragen. Lagere die Person so, wie es ihr guttut und schaffe eine positive Atmosphäre. Auch im Sommer ist eine wärmende Jacke durchaus angenehm und schützt vorm Auskühlen am Boden. Gespräche und eine (den Umständen entsprechend) bequeme Position verkürzen außerdem die Wartezeit auf den Rettungsdienst.

Gemeinsam auf die Rettung warten

Lass alle bei der Rettung involvierten Freunde vor Ort wissen, wie es dem oder der Verunglückten gerade geht. Eventuell können zwei Freunde mit den E-Mountainbikes der Rettung entgegenfahren, um sie einzuweisen. Nach dem Abtransport der verletzten Person sollte man sich, je nach Schwere des Unfalls und Schockzustand der Beteiligten die Frage stellen, ob die Tour wie geplant fortgesetzt werden kann. Meist ist eine verkürzte Runde oder ein Abbruch der Tour eine sinnvolle Alternative.



5

Expertentipps von
Dani Hornsteiner

Dani Hornsteiner ist Ausbilderin und Einsatzleiterin der Bergwacht Bayern sowie staatlich geprüfte Bergwanderführerin, Rettungssanitäterin und Erste-Hilfe-Ausbilderin. Auch wenn sie beruflich viel in den Bergen unterwegs ist, versucht sie zusätzlich in ihrer Freizeit so oft wie möglich Bergluft zu schnuppern. – auf dem Bike, mit Skiern oder zu Fuß. Ihre Erfahrung und ihr Wissen gibt sie in speziellen Outdoor-Erste-Hilfe-Kursen weiter. www.danihornsteiner.de

- Ruhe bewahren. Überblick verschaffen.
- Gut gepacktes Erste-Hilfe-Päckchen dabei haben.
- Die Verunglückte Person, auch im Sommer, warm einpacken.
- Immer bei dem Verletzten bleiben und mit viel Empathie betreuen.
- Ein sicheres Gefühl gibt ein Outdoor-Erste-Hilfe-Kurs.