



## Check –Liste Erste Hilfe bei Fahrradunfällen

### Unfallstelle absichern + Notruf absetzen

Eine Person setzt den Notruf ab: Kurz Ortsangabe ( Straße, Ort ? z.B. K123),  
Unfallsituation, Anzahl Verletzte, Art Verletzungen.

#### Notruf : 112

1 – 2 Personen sichern die Unfallstelle ab.

**Autofahrer anhalten**, wegen Warndreieck. Fahrzeuge so um die Unfallstelle positionieren, dass kein weiterer Verkehrsteilnehmer mehr in die Unfallstelle hineinfahren kann.

**Ohne Autofahrer:** andere Gruppenteilnehmer positionieren ihre Räder rund um die Unfallstelle. Z.B. immer zwei Räder gegeneinander lehnen.

**Warndreieck:** Entfernung von der Unfallstelle immer so weit entfernt in Metern, wie man auf der Straße fahren darf: Z.B. bei 80 km/h ==> 80 m weit.

Falls man hat: Warnweste anziehen.

### Bewusstsein testen und Verletzten lagern.

Ist der Verletzte ansprechbar?

Dann, wenn es geht aufsetzen. Helm kann belassen werden, ist bei stabiler Seitenlage sogar vorteilhaft.

Wenn Verletzter nicht sitzen kann==> stabile Seitenlage.

Falls möglich Verletzten von der Straßenmitte wegziehen, falls er sich nicht aufrichten kann, z.B. mit einer Jacke, die man unter ihn schiebt, die Jackenärmel durch seine Achseln ziehen, über die Schultern umschlagen und an den Ärmeln dann wegziehen.

#### Falls bewußtlos:

Atmung, Puls kontrollieren ==> vorhanden ==> Stabile Seitenlage

Helm auflassen.

Atmung / Puls nicht vorhanden, Helm ab ==> Rückenlage ==> Reanimation

#### Herz-Lungen- Wiederbelebung

30 x Herzdruck- Massage pro Min.: 2 x Beatmung in die Nase.

Für Beatmung: Kopf überstrecken.

Ersthelfer verlässt den Verletzten nicht, bis der Notarzt eintrifft. Am besten 2 Ersthelfer.

Es gibt vom ASB ein Hygienetuch für die Beatmung als Schlüsselanhänger.

Die ersten 10 min. sind lebenswichtig! Möglichst schnell nach Eintritt der

Bewusstlosigkeit Wiederbelebungsmaßnahmen. Erhöht die

Überlebenschancen um ca. 70 %. Man kann nichts falsch machen!



**Schocklage:** Beine hoch, mit Rettungsdecke zudecken  
Bei Blässe, Tachykardie, Tachypnoe, Kaltschweißigkeit.

**Hirndruckzeichen:** Schwindel, Kopfweg, Erbrechen ==> Kopfhochlagern.  
(kann noch nach bis zu 3 Tagen nach Unfall auftreten)  
=====> Klinik aufsuchen.

## **Besondere Notfallsituationen**

### **Wunden**

An besten Pflasterrolle anschaffen zum individuellen Zuschneiden. Kl. Schere in Erste-Hilfe Set ist wichtig.

**Platzwunden:** Wunde von Blut und Schmutz reinigen, (Wasser aus Radflasche und mit Kompressen) dann Klammerpflaster (Erste-Hilfe Set damit aufrüsten) drauf.

**Wunden auf Gelenken:** schon vorbereitete eingeschnittene Pflaster mitnehmen.  
Nur Kompressen sind schlecht: Kleben in der Wunde.

**Bei starken Blutungen:** Druckverband oberhalb der Wunde.  
Bei „Pfählungs-verletzungen“, Fremdkörper nicht aus der Wunde ziehen!!

**Frakturen:** Hochlagern, Kühlen, durch Verbandstuch (Erste –Hilfe- Set aufrüsten) schienen.

### **Epileptischer Anfall**

Muskelzuckungen an einzelnen Gliedmaßen bis hin zum ganzen Körper  
=====> Nicht festhalten, Weichlagern, abwarten bis Krampf vorbei ist, dann stabile Seitenlage.  
==> Notarzt erforderlich !

### **Herzinfarkt**

Luftnot, Stechender Schmerz in Herzgegend, in Schulter ziehend, enge Brust, blaue Lippen, Angst  
=====> so schnell es geht Notruf absetzen, Patient aufsetzen, Luft zu fächeln

### **Asthma Anfall**

Luftnot, röcheln, pfeifende Atmung, blaue Lippen, Angst,  
=====> Patient soll Husten, mit Druck ausatmen, Asthma-Spray organisieren.

### **Insektenstich:**

Mund- Rachenraum: Kühlen, Notarzt: ====> Kortisonspritze