Erste Hilfe im Radsport und auf Radreisen

Raphael Grau

www.20minutes.fr/sport/3193323-20211209-tour-france-2021-spectatrice-allez-opi-omi-condamnee-amende-avoir-provoque-chute-massive

www.bike-magazin.de/mountainbike/bikmo-versichert-biker-zubehoer-und-material/

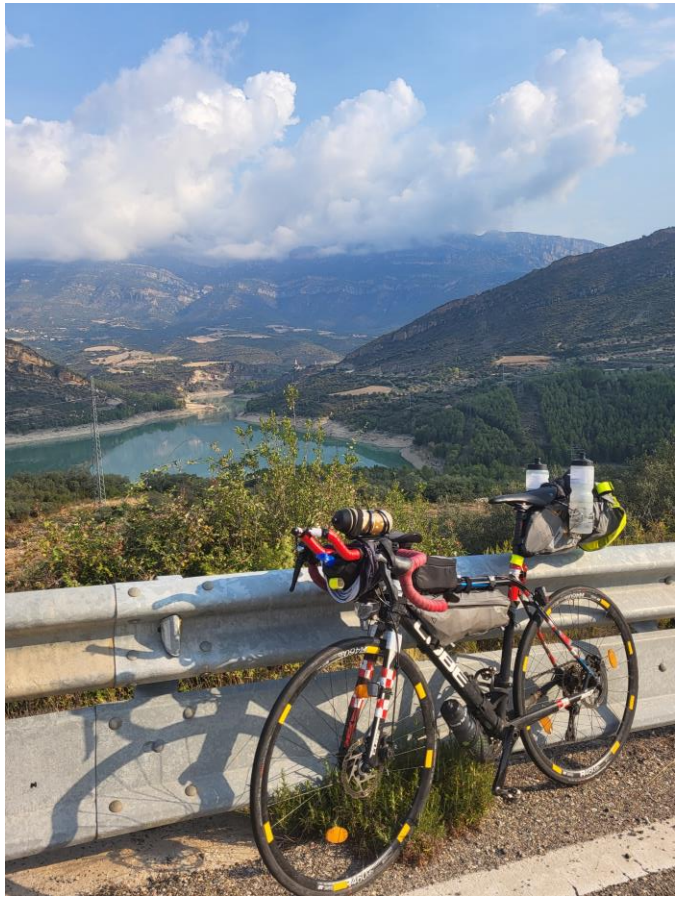
www.outdoor-magazin.com/wanderausruestung/notfall-auf-tour-erste-hilfe-sets-im-test/

Agenda

- Vorbereitung – was beachten?
- Erste Hilfe – was tun?
  - Prellung, Verstauchung & Zerrung
  - Blutung
  - Hitzeerkrankungen
  - Bewusstlosigkeit & Reanimation
- Erste Hilfe Sets – was mitnehmen?
- Weitere Hilfe – noch Fragen?

Vorbereitung

- Ausrüstung: Helm, Licht, Reflektoren, Projektoren, Warnweste, Schutzbrille
- Tourinformation an Kontakt/ Mitfahrende
- Aktuelles Erste-Hilfe Wissen/ passendes Erste-Hilfe Set?
- Impfschutz? FSME/ Tollwut/ Tetanus/ …
- Handy/ GPS & Notrufnummer → ☎ 112 Europaweit
    1. Wo ist das Ereignis? ...
    2. Wer ruft an? ...
    3. Was ist geschehen? ...
    4. Wie viele Betroffene? ...
    5. Warten auf Rückfragen!



Erste Hilfe

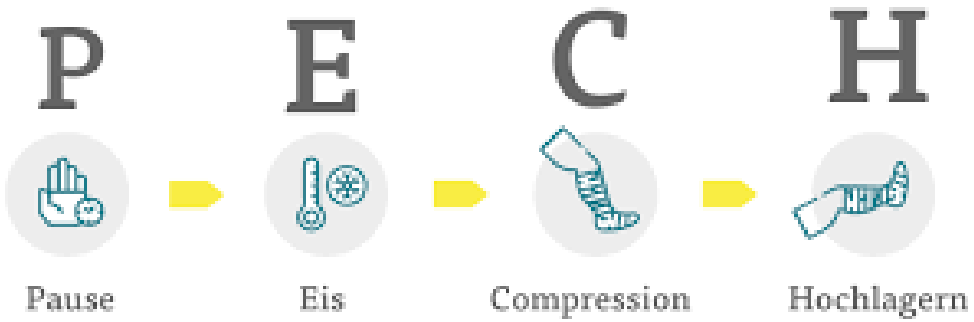
Allgemeines:

- Ruhe bewahren
- Unfallstelle absichern
- Ggf. lebensrettende Sofortmaßnahmen/ Retten aus Gefahrenbereich
- Ggf. Notruf
- Weitere Versorgung, Wärmeerhalt & Betreuung
- Warten

Erste Hilfe

Prellung, Verstauchung & Zerrung:

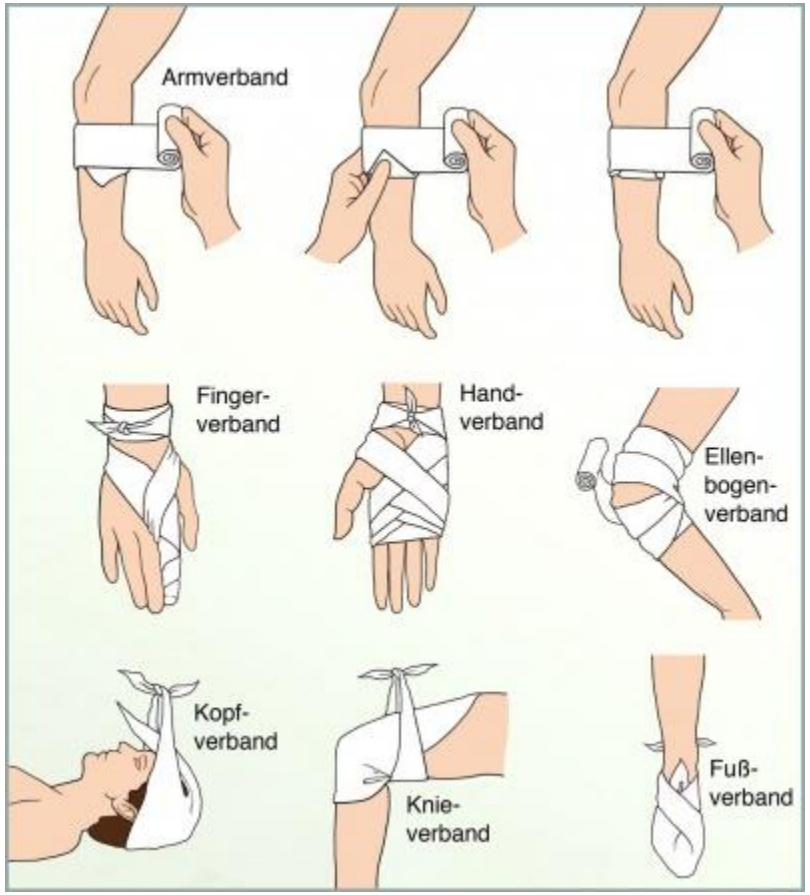
- Prophylaktisch: Aufwärmen/ Dehnen/ Faszienrolle
- Keine wärmenden/ durchblutungsfördernde Salben, erst nach 2 Tagen: Schmerzgel
- PECH-Regel



www.arag.de/vereinsversicherung/sportverletzungen/

Erste Hilfe

Blutung:

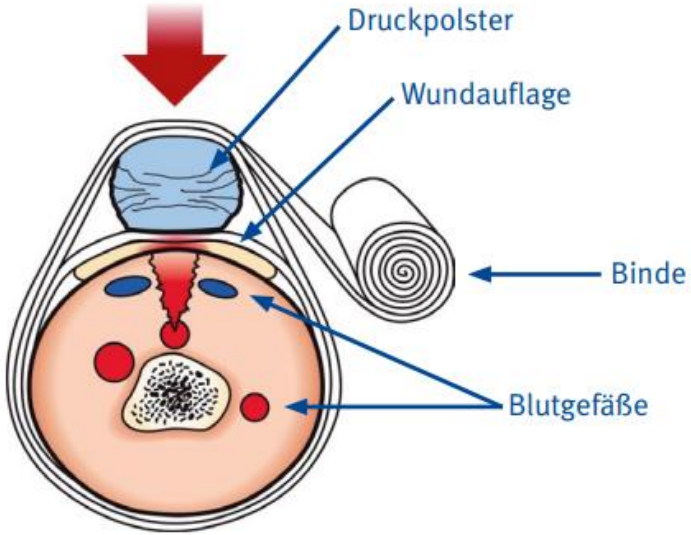


medlexi.de/Druckverband

Hinweis: In einem Erste-Hilfe Kurs lernt ihr verschiedene Verbände kennen und übt, diese korrekt anzulegen.

Erste Hilfe

Lebensbedrohliche (Spritz-)Blutung: Anlegen eines Druckverbandes



www.tippscout.de/erste-hilfe-so-legen-sie-einen-druckverband-an_tipp_994.html

www.bgbau-medien.de/handlungshilfen_gb/daten//dguv/204_007/5.htm

publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/698

Erste Hilfe

Hitzeerkrankungen:

Erste Hilfe – Akute Hitzeerkrankungen

BG BAU

Bei akuten Hitzeerkrankungen gilt in allen Fällen:

- Betroffene in kühlere Umgebung (z.B. Schatten) bringen
- Bei Bewusstlosigkeit stabile Seitenlage
- Wenn keine normale Atmung vorliegt, **sofort** Wiederbelebungsmaßnahmen durchführen bis Rettungsdienst eintrifft

Notruf bundesweit 112

Sonnenstich

Reizung der Hirnhäute durch Sonnenstrahlung auf ungeschützten Kopf

Besondere Symptome:
Hochroter Kopf, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Nackensteifigkeit (evtl. zeitlich verzögert)

Hitzeerschöpfung

Überwärmung des gesamten Körpers führt zu Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen

Besondere Symptome:
Kopfschmerzen, starkes Schwitzen, Hautblässe, schneller Puls, Blutdruckabfall (Schockzeichen)

Hitzschlag

Extreme Überwärmung des Körpers durch Hitze

Besondere Symptome:
Heiße, trockene, rote Haut, taumelnder Gang, Verwirrtheit, Bewusstlosigkeit

Spezielle Maßnahmen: siehe Rückseite!

Erste Hilfe – Sofortmaßnahmen

Sonnenstich

- Betroffene mit leicht erhöhtem Kopf lagern
- Kopf mit feuchten Tüchern kühlen
- Rettungsdienst alarmieren

Hitzeerschöpfung

- Betroffene mit leicht erhöhtem Kopf und erhöhten Beinen lagern
- Rettungsdienst alarmieren
- Bei vorhandenem Bewusstsein für ausreichendes Trinken sorgen

Hitzschlag

- Rettungsdienst alarmieren
- Schwere Kleidung öffnen
- Betroffene mit feuchten Tüchern kühlen

DGUV Information 204-037 „Erste Hilfe Karte: Akute Hitzeerkrankungen", Ausgabe April 2016, Herausgeber: DGUV (www.dguv.de)
Überreicht durch: Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft (www.bgbau.de)

www.bgbau.de/themen/sicherheit-und-gesundheit/sonne-und-hitze/sonne-und-hitze-mit-diesen-massnahmen-verhindern-sie-hitzebedingte-erkrankungen-am-arbeitsplatz

Erste Hilfe

Kein Bewusstsein
+
normale Atmung
→ Stabile Seitenlage

Prüfen:

- Person ansprechen
- Atmung prüfen
- Person ist bewusstlos, aber atmet normal

Arme positionieren:

- Den nahen Arm anwinkeln, Handinnenfläche zeigt nach oben

Arme positionieren:

- Den anderen Arm vor der Brust kreuzen
- Handoberfläche an die Wange des Betroffenen legen

Bein anwinkeln:

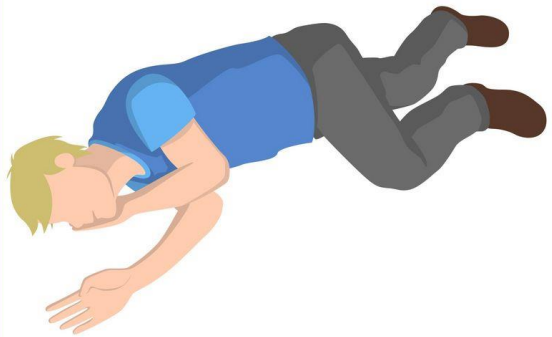
- Greife den fernen Oberschenkel des Betroffenen
- Ziehe den Oberschenkel hoch und beuge das Bein

Herüberziehen:

- Ziehe den Betroffenen zu dir rüber
- Oberschenkel steht im rechten Winkel zur Hüfte

Mund öffnen:

- Mund leicht öffnen und zum Boden ausrichten, um Ersticken zu vermeiden



Kopf überstrecken:

- Hand an der Wange so ausrichten, dass Kopf überstreckt bleibt

www.malteser.de/aware/hilfreich/stabile-seitenlage-darauf-musst-du-achten.html

Erste Hilfe

Kein Bewusstsein
+
Keine normale Atmung
→ Reanimation

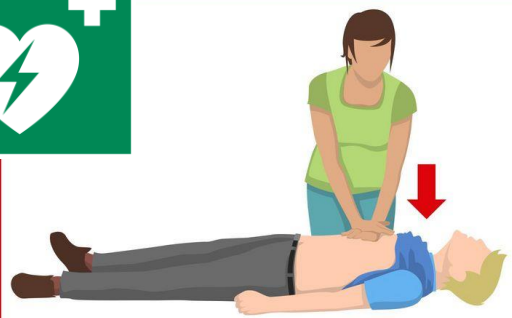
Prüfen:

- Person ansprechen
- Atmung prüfen
- Person ist bewusstlos, atmet nicht oder nicht normal

Rufen:

- Den Notruf 112 kontaktieren oder andere Person zu Hilfe rufen und bitten, den Notruf zu veranlassen

AED



Herzdruckmassage durchführen:

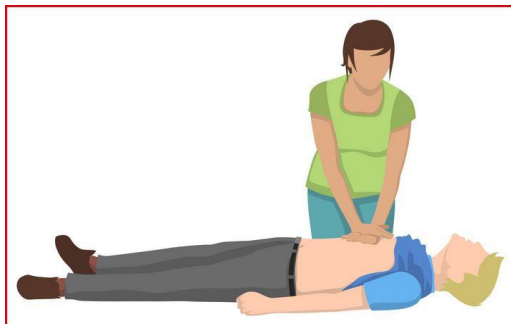
Nur Drücken hilft schon

- Senkrecht auf Mitte der Brust 6 cm tief drücken
- Frequenz: 100x pro Minute

Atemspende mit Mund-zu-Mund-Beatmung:

Noch besser: Drücken und Beatmen

- Nach 30x Drücken, Nase mit Fingern verschließen
- 2x Luft in den Mund blasen, bis sich Brustkorb hebt



Herzdruckmassage und Beatmung fortsetzen:

- Prozess abwechselnd fortsetzen, bis Patient atmet oder Hilfe eintrifft
- 30x Drücken, 2x Beatmen

www.malteser.de/aware/hilfreich/herzdruckmassage.html

de.wikipedia.org/wiki/Automatisierter_externer_Defibrillator

Erste-Hilfe Set

- Leicht zugänglich, vor Wasser geschützt, von außen sichtbar, an Tour angepasst

Basic

- Rettungsdecke
- Verbandpäckchen (groß)
- Pflaster
- Einweghandschuhe

} Zip-Beutel

Erweitert

+ Verbandpäckchen (klein)
+ Mullbinde/ Kompresse/ elastische Binde
+ Dreiecktuch
+ Beatmungsmaske
+ Zeckenzange
+ Notbiwak/ GPS/ Pfeife
+ Wunddesinfektion/ eigene Medikation/ …

www.outdoor-magazin.com/wanderausruestung/notfall-auf-tour-erste-hilfe-sets-im-test/

Weitere Hilfe

- Gute Anleitung: publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/698
- Erste-Hilfe Kurs: z. B. beim Arbeiter-Samariter-Bund oder anderen Hilfsorganisationen
- Podcast: die-wundersame-fahrradwelt.de/erste-hilfe-im-ultra-radsport-mit-notfallsanitaeter-raphael-grau/
- Film: Rapha Films Presents | Descent (YouTube)