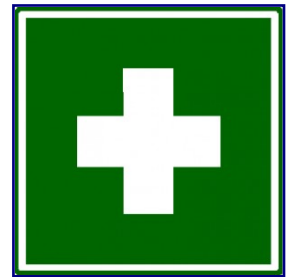


Verhaltensweisen bei Unfällen auf der Strecke



Aufgrund schlechter Funkverbindungen in manchen Waldstücken und Regionen sind wir auf Ihre Mithilfe angewiesen.

Treffen Sie einen verletzten Sportfreund an, bitten wir Sie, Ihren sportlichen Ehrgeiz hinten anzustellen und diesem zu helfen (denn es könnten auch Sie sein, der Hilfe braucht!)

- bitte melden Sie unverzüglich das Ereignis an den nächststehenden Streckenposten oder wählen Sie direkt den **Notruf 112**
- wenn gerade ein Streckenposten passiert wurde, dann bitte zum Streckenposten zurückkehren und Meldung erstatten
- in Ortschaften und Besiedlungen nicht scheuen auch in die Häuser zu gehen und direkt einen **Notruf unter 112** abgeben

Notrufangaben

1. **Wo** geschah der Unfall?
2. **Was** geschah?
3. **Wieviel** Verletzte?
4. **Welche** Art von Verletzungen?
5. Exakte Beschreibung des Unfallortes
6. Warten auf Rückfragen!

HANDELN SIE NACH DEN ANERKANNTEN RICHTLINIEN DER ERSTEN HILFE!

- Ruhe bewahren
- Erkennen, Überlegen, Handeln
- Unfallstelle absichern
- Hilfe herbeiholen – bspw. letzten / nächsten Ordner, Passanten, Anwohner, andere Sportler
- bei bewusstlosen Verletzten Atmung feststellen und in die stabile Seitenlage bringen
- Notruf 112 abgeben
- Verletzten möglichst nicht alleine lassen
- Sind mehrere Ersthelfer oder Personen am Unfallort, so schickt der/die Ersthelfer/Ersthelferin eine andere Person dem Rettungswagen oder Notarztwagen entgegen

Blutende Wunden:	<p>Erkennen: - Blutende Wunden können durch Kleidungsstücke oder durch die Lage des Verletzten verdeckt werden</p> <p>Gefahr: - Schock - Verbluten</p> <p>Maßnahmen: - Wunden keimfrei bedecken</p>
Abriß von Körperteilen:	<p>abgetrenntes Körperteil wie vorgefunden in keimfreies Verbandsmaterial einwickeln und dem Verletzten, möglichst kühl verpackt, mitgeben</p>
Bewusstlosigkeit:	<p>Erkennen: - Der Bewußtlose ist nicht ansprechbar</p> <p>Maßnahmen: - Feststellen der Atmung - Stabile Seitenlage</p>
Atemstillstand:	<p>Erkennen: - Keine Atemgeräusche - Keine Atembewegungen - Keine Ausatemluft</p> <p>Gefahr: Tod durch Sauerstoffmangel</p> <p>Maßnahmen: - Mund-zu-Nase-Beatmung - Falls nicht durchführbar Mund-zu-Mund-Beatmung - Falls erforderlich - Fremdkörper aus Mund und Rachen entfernen - Atemspende fortsetzen</p>
Herz-Kreislauf-Stillstand:	<p>Erkennen: - Bewußtlosigkeit - Atemstillstand - Kein Puls</p> <p>Gefahr: Tod durch Sauerstoffmangel</p> <p>Maßnahmen: - Herz-Lungen-Wiederbelebung - Druckpunkt aufsuchen - Herzdruckmassage und Atemspende im Wechsel</p>
Schock:	<p>Erkennen: - schneller und schwächer werdender, schließlich kaum tastbarer Puls - fahle Blässe - kalte Haut - frieren - Schweiß auf der Stirn - Teilnahmslosigkeit (Diese Anzeichen treten nicht immer alle und nicht immer gleichzeitig auf)</p> <p>Maßnahmen: - Schocklage herstellen (Beine hoch lagern) - Blutung stillen - vor Wärmeverlust schützen - für Ruhe sorgen - tröstender Zuspruch - ständige Kontrolle von Bewusstsein, Atmung und Kreislauf</p>