

## Gefahrenzone und Helmabnahme



Hier können die Vorgänge nur theoretisch erklärt werden. Üben müsst ihr bei einem Kurs! Eure **Rot-Kreuz-Dienststelle** informiert euch gerne und freut sich auf euren Kursbesuch!

### Gefahrenzone

Die oberste Prämisse in der Ersten Hilfe ist der **Selbstschutz**. Deshalb müssen wir Gefahrenzonen erkennen, diese absichern und - wenn nötig - den Verunfallten bergen. Für den gestürzten **Motorradfahrer** ist die Straße mit dem nach- oder entgegenkommenden Verkehr die größte Gefahr. Auf stark befahrenen Straßen muss unbedingt zuerst die Unfallstelle gesichert werden, bevor eine Bergung durchgeführt wird.

Zum Absichern empfiehlt sich natürlich das Pannendreieck eines Autos, aber auch mit dem Aufstellen eines Motorrades kann man warnen und einige Hersteller rüsten Motorräder bereits mit Warnblinkanlagen aus. Es gibt auch Pannendreiecke aus Textil, die man an einem Bike anbringen oder über den Helm stülpen kann. Sollten genug Helfer vor Ort sein, sollte jemand zusätzlich bis zum Eintreffen der Exekutive andere Verkehrsteilnehmer durch Gesten warnen.

#### **Abstände der Warnung (Pannendreieck, Motorrad, ...) zur Unfallstelle:**

50 m im Ortsgebiet,

100 m auf Freilandstraßen und

200 m auf Autobahnen.

Das Dreieck sollte 70 cm vom Fahrbahnrand stehen.

Ist der Ersthelfer alleine, so kann er für die Bergung die Kleidung des Verunfallten an den Schultern fassen (der Kopf liegt in den Unterarmen), um ihn so aus dem gefährlichen Bereich zu ziehen. Wenn mehr Helfer vor Ort sind, kann die Bergung natürlich schonender passieren.

WICHTIG ist, dass ihr in einem **abgesicherten Bereich** Erste Hilfe leistet!

### Helmabnahme

#### **Runter oder nicht runter?**

Nachfolgend die Argumente, warum der Helm beim Verunfallten **IMMER ABGENOMMEN** werden muss. Wir unterscheiden dabei Bewusstlose und Ansprechbare, indem wir den Verunfallten ansprechen, berühren und gegebenenfalls einen Schmerzreiz durch Verdrehen der Haut am Handrücken zufügen.

Ist er ansprechbar, hat er sich vielleicht den Helm schon selbst abgenommen. Wenn nicht, können wir fragen, ob wir behilflich sein können.

Beim Bewusstlosen muss der Helm auf jeden Fall abgenommen werden! Grund: Atemkontrolle - diese ist mit Helm nicht möglich - und Ersticken.

#### **Was spricht dagegen und verbreitet Unsicherheit?**

- Verletzungen der Halswirbelsäule
- Verletzungen des Schädels

Diese Bedenken sind unbegründet, weil:

- ihr Erste Hilfe leisten müsst
- ihr dabei rechtlich geschützt seid (vorausgesetzt ihr handelt im Rahmen der Ersten Hilfe)
- die Erhaltung des Lebens immer das Wichtigste ist
- der Helm runter muss, um einem Bewusstlosen zu helfen
- die Halswirbelsäule rein physikalisch gesehen beim Unfallhergang verletzt wurde und nicht bei eurer vorsichtigen Helmabnahme
- Wenn ein Helm von außen keine großen Schäden vorweist, ist anzunehmen dass auch der Schädel kaum verletzt ist.

## **Der Ablauf**

Wie auf Bild 1 zu sehen ist, liegen Verunfallte nicht immer auf dem Rücken. Zum Umdrehen aus der Bauchlage empfiehlt sich folgende Vorgangsweise:

- Über den Hinterkopf drehen, nie über das Gesicht!
- Eine Achse bilden, indem man den Arm nach oben dreht (s. Bild 1).  
ACHTUNG: Bodennahe bewegen! Das Gelenk gibt eigentlich den Weg vor.  
Keine Gewalt anwenden!  
Beim Motorradfahrer kann es sein, dass durch Schulterprotektoren diese Bewegung nicht möglich ist, dann darf man ausnahmsweise den Verunfallten über den Arm drehen.
- Ist man alleine, bleibt der Kopf unbeachtet. Ist man zu zweit, hält ein Helfer den Helm auf Zug und dreht ihn achsengerecht mit (s. Bild 1).
- Zum Umdrehen fasst man an Becken und Schulter.



etwaig zwischen den Wirbeln Gefäße und Nerven zu weiteren Manipulationen sollten viel Ruckeln erfolgen. Bild 2 zeigt, dass das Visier Brillen werden abgenommen. wird der Kinnriemen geöffnet. Wir Biker wissen, dass es Öffnungsmechanismen gibt. Die meisten sind rot gekennzeichnet. Es gibt auch Aufkleber, die zeigen, wie der Helm zu öffnen ist.



Die folgenden Tätigkeiten werden für zwei Helfer erklärt, können aber durchaus auch von einem Helfer bewältigt werden.



Der Helm wird nach dem Umdrehen nicht mehr losgelassen und immer auf Zug gehalten, um eingeklemmte entlasten. Die ruhig und ohne

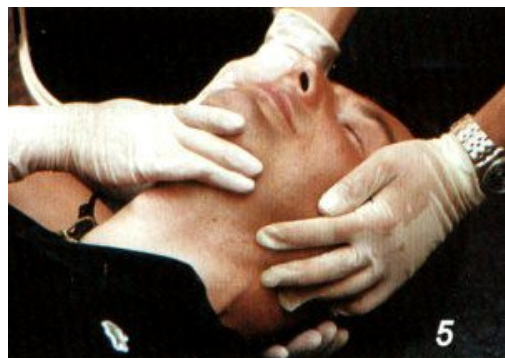
geöffnet wurde. Anschließend

verschiedene gibt es auch

Man sollte grundsätzlich alles aufmachen, was möglich ist, auch Klapphelme. Die Abnahme ist dann leichter, bleibt uns aber - so wie bei Jethelmen (Halbschalenhelmen) - nicht erspart!

Ist der Helm geöffnet, wird er am Kinnbügel so weit nach oben gekippt, bis die Nasenspitze sichtbar wird (Bild 4). Dabei kann man in den Helm fassen, um Wangenpolster zu lösen. Vor allem "Dreitage-Bärte" verhalten sich wie ein Klettverschluss.

Das Sichtbarmachen der Nasenspitze ist als Faustregel zu betrachten, da Helme unterschiedliche anatomische Formen vorweisen. Es ist wichtig, bei dieser Bewegung darauf zu achten, dass der Kopf durch die Nackenkante nicht nackenwärts überstreckt wird, denn dadurch kann alles zu diesem Zeitpunkt im Mund befindliche in die Atemwege gelangen, was weitere Handlungen erheblich erschwert.



Der zweite Helfer hält den Zug des Kopfes am Kinn und greift mit einer Hand in den Nacken. Dabei ist der Ellbogen unbedingt immer am Boden abzustützen! Nur so kann man den Kopf wackelfrei auffangen. Außerdem wird das Gewicht des Kopfes unterschätzt. Die Hand im Nacken unterstützt durch Wegschieben an der Helmkante das weitere Abziehen des Helms, wobei eben mit der flachen Hand der Kopf gehalten wird. Dieser Teil erfordert koordinierte Zusammenarbeit, was heißt, dass die Helfer sich absprechen müssen!

Ist der Helm abgenommen und weggelegt, übernimmt dieser Helfer den Kopf (wieder auf Zug), indem er über die Ohren greift und am Unterkiefer hält (Bild 5).

So wird der Kopf vorsichtig abgelegt. Das war's.

Alleine läuft es ganz ähnlich. Den Helm mit einer Hand stabilisieren. Visier und Kinnriemen öffnen , aufkippen bis die Nasenspitze sichtbar wird, dann eine Hand in den Nacken, die andere am Kinnbügel. So wird der Helm abgezogen und der Kopf vorsichtig niedergelegt.