



Erste Hilfe



www.afs-ag-sportklettern.de

Vorab: wo befindet sich der 1. Hilfe-Kasten, wo das nächste Telefon und wie kann man damit den Notdienst erreichen?

- Handy: ist ein Netz erreichbar? (besonders am Fels prüfen!) Welche Notrufnummer gilt vor Ort – besonders im Ausland!!

Verbrennungen

Brandtypische Verletzungen (Rötungen, Blasen) z.B. durch Seildurchlauf

→ ggf. offene Wunde abdecken, Arztbesuch empfehlen

Stauchungen

→ Kühlen, komprimieren, ggf. Arztbesuch empfehlen

Brüche, Muskel- und Sehnenrisse

→ Notarzt, evtl. bis zum Eintreffen Position fixieren,

→ Kühlung + Kompression gegen Schmerz und Schwellung, Schockvorbeugung

Wirbelverletzungen

→ Patienten nicht bewegen, sondern in der momentanen Position fixieren, sofort Notarzt rufen (Hinweis auf Rückenverletzung!)

→ umstehende Personen weg schicken, Patient beruhigen, auf Äußerungen von Beschwerden achten (wo sind Schmerzen? Kribbeln, Taubheit in den Beinen?)

Schock z.B. nach beobachtetem oder verursachtem Unfall

Patient beruhigen, warm halten, vom Unfallort entfernen, beobachten

→ Schocklage: Liegen mit erhöhten Beinen

→ Arzt auch auf diesen Patienten hinweisen!

Orthostatischer Schock

Spezielle Kletterverletzung: Abklemmen der Beinvenen führt bei Hängen im Gurt zu Bewusstlosigkeit: da die Arterien noch offen sind, staut sich das Blut in den Beinen und wird so dem Kreislauf entzogen.

→ Behandlung: sitzen, liegen, Stufenlage (Blut behutsam zurückführen)

→ nie sofort Schocklage mit hoch gelegten Beinen, weil dies zu einer Kreislauf-überlastung führen kann.

→ ggf. Notarzt