



FRESH-UP:
Erste Hilfe bei Sportunfällen

Handreichung für Marshalls und Volunteers
der OCRA Germany

Unterstützt durch



Kreisverband Dresden-Land e.V.



Fresh-Up: Erste Hilfe bei Sportunfällen

ALLGEMEINE VERHALTENSWEISEN

SICHERHEIT – GEFAHRENZONE

- Eigenschutz & Sicherheit Dritter beachten
- Verletzten wenn möglich aus Gefahrenbereich/Hindernis retten, ggfs. Hindernis sperren
- Verletzten möglichst abschirmen

NOTRUF

an Veranstalter/Sanitätsdienst:

- WO ist es passiert?
(Hindernis-Name, Strecken-Kilometer)
- WAS ist passiert?
- WARTEN auf Rückfragen

Diese Handreichung gibt Hinweise zum richtigen Handeln in Notfallsituationen während OCR-Veranstaltungen.

Sie ersetzt keinen Erste-Hilfe-Kurs.

Termine und Informationen zu Ersthelferkursen findet ihr unter www.drk.de

Fresh-Up:

Erste Hilfe bei Sportunfällen

Eine Handreichung für Marshalls und Volunteers der OCRA Germany

Herausgeber

Obstacle Course Racing Association (OCRA) Germany e.V.

An der Schlossleite 5 | 95182 Döhlau

www.ocra-germany.de | info@ocra-germany.de | 0162 – 413 82 86

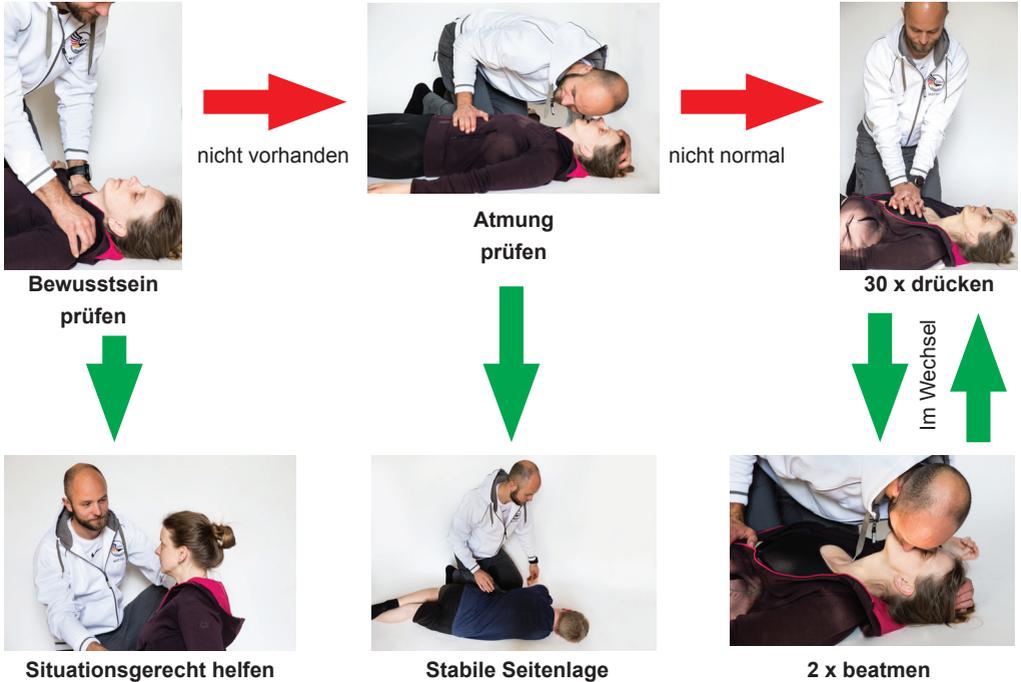
Unterstützt durch

DRK Kreisverband Dresden-Land e.V.

Forststr. 26 | 01445 Radebeul

www.drk-dresden-land.de

LEBENSRETTENDE SOFORTMASSNAHMEN



LEBENSRETTENDE SOFORTMASSNAHMEN

NOTFALLCHECK

Bewusstseinskontrolle

- A**nschau
- A**nsprechen
- A**nfassen

- > Kein Bewusstsein:
Atemkontrolle
- > Bewusstsein:
Situationsgerecht helfen

Atemkontrolle

- Kopf überstrecken
- Mundraum prüfen
- Prüfen, ob Atmung hörbar, fühlbar

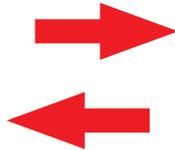
- > Keine Atmung:
Herz-Lungen-Wiederbelebung, **NOTRUF**,
- > Atmung vorhanden:
Stabile Seitenlage, **NOTRUF**

HERZ-LUNGEN-WIEDERBELEBUNG

- ! Person nicht ansprechbar
- ! Keine Atmung



30 x drücken



2 x beatmen

HERZDRUCKMASSAGE

- Oberkörper freimachen
- Handballen auf Mitte des Brustkorbs setzen, zweite Hand auf die erste legen
- Brustbein ca. 5-6 cm tief eindrücken
- Brustbein nach jedem Druck entlasten

Frequenz: 100-120 /min (Im Takt zu „Staying Alive“)

Nach 30 Herzdruckmassagen: 2x beatmen

MUND-ZU-MUND-BEATMUNG

- Kopf überstrecken
- Mund über Patientenmund legen
- Leicht ausatmen (ca. 1 Sekunde) bis sich Brustkorb des Patienten hebt

Nach 2 Beatmungen: 30 Herzdruckmassagen

STABILE SEITENLAGE

! Person nicht ansprechbar

! Eigenatmung



1. Beine des Bewusstlosen strecken
2. Nahen Arm anwinkeln, Handinnenfläche zeigt nach oben
3. Fernen Arm vor Brust kreuzen, Handoberfläche an Wange des Bewusstlosen legen – Schulter festhalten!
4. Fernen Oberschenkel hochziehen, Bein beugen
5. Betroffenen gleichmäßig herumziehen, Oberschenkel im rechten Winkel zur Hüfte
6. Kopf überstrecken und Hand an der Wange so ausrichten, dass Kopf überstreckt bleibt
7. Mund leicht öffnen und zum Boden ausrichten
8. Wärmeerhalt: Rettungsdecke
- 9. NOTRUF!**
10. Regelmäßig Atmung kontrollieren

BLUTSTILLUNG

Blutungen können

- ! durch Kleidung/Lage der Person verdeckt sein
- ! zu Kreislaufversagen/Schock führen

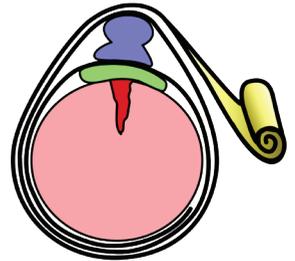
Maßnahmen

- Einmalhandschuhe tragen
- Extremität hochhalten
- Wundauflage fest auf die Wunde pressen, mit Mullbinde/Dreiecktuch fixieren
- Bei starken Blutungen: *Druckverband*
- Ggfs. Schocklagerung
- Wärmeerhalt
- **NOTRUF!**



Druckverband

- Wunde steril abdecken
- Wundauflage mit 2-3 Bindenwicklungen fixieren
- Nicht-saugfähiges Druckpolster auf Wundauflage platzieren (verpackte(!) Mullbinde/Verbandpäckchen)
- Stramm festwickeln





KOPFVERLETZUNGEN

- ! Kurze Bewusstlosigkeit, „schwarz vor Augen“ und/oder
- ! Erinnerungslücken und/oder
- ! Kopfschmerz, Übelkeit, Schwindel und/oder
- ! Blutung am Kopf

Maßnahmen

- Lagerung mit leicht erhöhtem Oberkörper
- **NOTRUF!**
- Ggfs. Blutstillung (Kein Druckverband!)
- Wärmeerhalt
- Ständige Beobachtung/Betreuung
- Mit Bewusstlosigkeit/Kreislaufversagen rechnen



KNOCHENBRÜCHE

- ! Starke Schmerzen und/oder
- ! Abnorme Lage und/oder
- ! Verkürzte Gliedmaßen und/oder
- ! Schwellung, Bluterguss und/oder
- ! Funktionsverlust und/oder
- ! Schonhaltung

Maßnahmen

- Verletztes Körperteil nicht bewegen
- Verletzten NICHT bewegen bei Verdacht auf Brüche im Bereich Wirbelsäule, Becken, Oberschenkel
- Bruchbereich über jeweils angrenzende Gelenke hinaus ruhigstellen
- Offene Brüche mit Wundauflage bedecken
- Wärmeerhalt
- **NOTRUF!**

MUSKEL-/GELENKVERLETZUNGEN

- ! Starke Schmerzen und/oder
- ! Kraftlosigkeit/Bewegungseinschränkungen und/oder
- ! Schwellung, Bluterguss

Maßnahmen

- Im Zweifel als Knochenbruch behandeln
- **P**ause, Ruhigstellen
- **E**is - kühlen: Eisbeutel, kalter Umschlag
- **C**ompression: leichter Kompressionsverband
- **H**ochlagern der betroffenen Körperregion
- **NOTRUF!**

SCHOCK

- ! Blasser Haut und/oder
- ! Frieren, Zittern und/oder
- ! Schmerzen in der Brust und/oder
- ! Atemnot und/oder
- ! Orientierungslosigkeit und/oder
- ! Kreislaufversagen möglich

Maßnahmen

- Flach lagern
- Wärmeerhalt
- **NOTRUF!**
- Ständige Kontrolle von Bewusstsein & Atmung



SONNENSTICH / HITZEERSCHÖPFUNG

- ! Schwindel und/oder
- ! Kopfschmerz, Nackensteifigkeit und/oder
- ! Übelkeit, Erbrechen und/oder

Maßnahmen

- Raus aus der Sonne!
- Flach lagern, Kopf erhöht
- Kopf kühlen (feuchte Tücher, Eisbeutel)
- **NOTRUF!**



HERZINFARKT

- ! Starke Schmerzen in der Brust und/oder
- ! Ausstrahlender Schmerz in Arm, Oberbauch, Kiefer und/oder
- ! Engegefühl in der Brust und/oder
- ! Blass-graue Haut und/oder
- ! Luftnot, Übelkeit und/oder
- ! Kreislaufversagen möglich

Maßnahmen

- **NOTRUF!**
- Lagerung mit erhöhtem Oberkörper
- Enge Kleidung lösen
- Ständige Kontrolle von Bewusstsein/Atmung
- Bei Bewusstlosigkeit: *Stabile Seitenlage*
- Wenn keine Atmung: *Herz-Lungen-Wiederbelebung*

SCHLAGANFALL

- ! Heftige Kopfschmerzen und/oder
- ! Übelkeit, Erbrechen und/oder
- ! Gesichts-/Halbseitenlähmung, Taubheitsgefühl und/oder
- ! Kraftminderung der Extremitäten und/oder
- ! Seh-/Sprachstörungen und/oder
- ! Orientierungslosigkeit und/oder
- ! Kreislaufversagen möglich

Maßnahmen

- **NOTRUF!**
- Lagerung mit erhöhtem Oberkörper
- Ständige Kontrolle von Bewusstsein/Atmung
- Bei Bewusstlosigkeit: *Stabile Seitenlage*
- Wenn keine Atmung: *Herz-Lungen-Wiederbelebung*

LAGERUNGSARTEN

Ist die Person bei Bewusstsein, wird sie nach ihren Wünschen gelagert!



Flachlagerung bei

- Schock



Mit erhöhten Beinen bei

- Blutungen
- Verbrennungen
- Unterzuckerung
- Kollaps



Mit erhöhtem Oberkörper bei

- Atemnot
- Herzbeschwerden
- Kopfverletzungen
- Hitzenotfällen



Mit angezogenen Beinen bei

- Bauchverletzungen

Diese Handreichung gibt Hinweise zum richtigen Handeln in Notfallsituationen während OCR-Veranstaltungen.

Sie ersetzt keinen Erste-Hilfe-Kurs.

Termine und Informationen zu Ersthelferkursen findet ihr unter www.drk.de

Fresh-Up:

Erste Hilfe bei Sportunfällen

Eine Handreichung für Marshalls und Volunteers der OCRA Germany

Herausgeber

Obstacle Course Racing Association (OCRA) Germany e.V.

An der Schlossleite 5 | 95182 Döhlau

www.ocra-germany.de | info@ocra-germany.de



Unterstützt durch

DRK Kreisverband Dresden-Land e.V.

Forststr. 26 | 01445 Radebeul

www.drk-dresden-land.de

