



# Erste Hilfe bei einem Skiunfall

## 7 Schritte, die Skifahrer kennen sollten

Herr Baumgartner<sup>1</sup> erinnert sich genau an den Skiunfall seiner Freundin: Sie konnte nicht mehr ausweichen, als eine andere Skifahrerin plötzlich losfuhr und ihr den Weg abschnitt. Beide landeten im harten Kunstschnee und trugen leichte bis mittelschwere Verletzungen davon. In einer solchen Situation heißt es, schnell zu reagieren, um die Unfallopfer gut zu versorgen und weitere Kollisionen zu vermeiden.

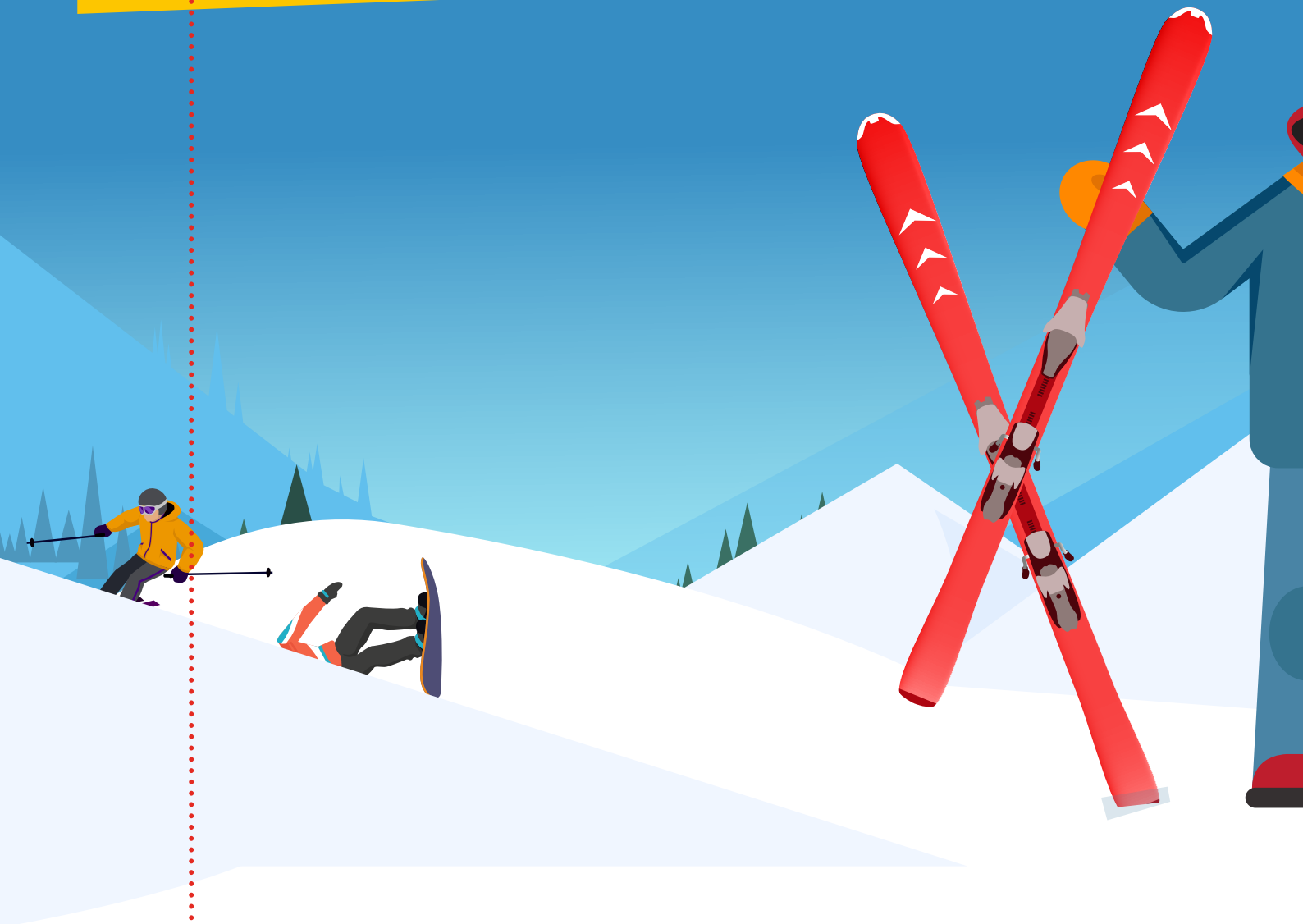
Das statistische Verletzungsrisiko von Skifahrern ist relativ gering. Aber weil jedes Jahr Millionen auf den Pisten sind, kommt es immer wieder zu Unfällen. Über **20 Millionen Skifahrer** zählten die Alpenländer letztes Jahr, rund **15.400 musste die Rettung bergen**. Doch bevor die Fachleute eintreffen, sind die anderen Skifahrer gefragt. Handeln ist Pflicht, möchte sich doch keiner unterlassene Hilfeleistung vorwerfen lassen. Doch was genau ist eigentlich zu tun?

1. **Unfallstelle absichern** [S. 2](#)
2. **Lebenszeichen prüfen** [S. 3](#)
3. **Hilfe holen** [S. 4](#)
4. **Wiederbelebensmaßnahmen einleiten** [S. 5](#)
5. **Stabile Seitenlage anwenden** [S. 6](#)
6. **Verletzungen versorgen** [S. 7](#)
7. **Eintreffen der Rettung vorbereiten** [S. 8](#)



<sup>1</sup> Name von der Redaktion geändert

## 1. Schritt: **Unfallstelle absichern**



Unfallstelle kenntlich machen: Stecken Sie rund 5 - 10 Meter oberhalb der Unfallstelle zwei Ski überkreuzt in den Schnee, um weitere Unfälle zu vermeiden.



Ist der Unfall hinter einem Hügel passiert, stellen Sie die Skier am besten auf die Kuppe, damit andere Skifahrer rechtzeitig bremsen können.



Bei schlechter Sicht sollten Sie ein gut sichtbares Kleidungsstück, am besten in Rot oder Orange, auf die Ski hängen.

## 2. Schritt: **Lebenszeichen prüfen**

So kontrollieren Sie ...



### ... das Bewusstsein:

Sprechen Sie den Verletzten laut an und schütteln Sie ihn sanft an den Schultern, um herauszufinden, ob er noch bei Bewusstsein ist.



### ... die Atmung:

Überstrecken Sie den Kopf, indem Sie eine Hand auf die Stirn des Verletzten legen und mit der anderen das Kinn hochziehen.

- Hebt sich der Brustkorb bei der Einatmung?
- Können Sie Atemgeräusche hören?

Verlieren Sie keine Zeit: Nach 10 Sekunden sollte die Atemkontrolle beendet sein.



**Weil Laien den Puls oft falsch messen, besser gar keine Zeit damit verlieren!**

Wenn der Verletzte ...



... nicht mehr oder nicht mehr normal atmet: Setzen Sie einen Notruf ab ([S.4](#)) und beginnen Sie dann mit der Wiederbelebung ([S.5](#)).



... nicht oder kaum reagiert, aber normal atmet: Bringen Sie den Verletzten in die stabile Seitenlage ([S.6](#)).



... bei Bewusstsein ist und atmet: Versorgen Sie mögliche Verletzungen und schützen Sie den Patienten vor Unterkühlung ([S.7](#)).



### 3. Schritt: **Hilfe holen**



Bei schweren Verletzungen sollten Sie sofort einen Notruf absetzen: In Österreich wählen Sie **144**, in Frankreich **15**, in Italien **118**, in der Schweiz **144** und in Deutschland **112**. Der Euronotruf **112**, der Sie an die regionale Bergwacht weiterleitet, gilt auch in ganz Europa.



Beantworten Sie die **4 W-Fragen** am Telefon:

**WO** ist der Unfall passiert?

Beschreiben Sie das Wetter und nennen Sie sowohl die Pistennummer als auch den Namen des nächsten Liftes. Wenn Sie beides nicht wissen, suchen Sie nach farblichen Markierungen, Zahlen oder markanten Punkten in der Landschaft.

**WAS** genau ist vorgefallen?

**WIE VIELE** Verletzte gibt es?

**WER** ruft an und **WIE** kann Sie der Rettungsdienst erreichen?



Wenn keine Telefonverbindung besteht, nutzen Sie am besten das alpine Notsignal. Geben Sie jede zweite Minute eine Minute lang alle zehn Sekunden ein Lichtsignal, rufen Sie laut oder winken Sie mit einem Kleidungsstück.



4.

## Schritt: **Wiederbelebensmaßnahmen einleiten**

Machen Sie 30-mal eine Herzdruckmassage, beatmen Sie den Verletzten dann zweimal und fahren Sie im Wechsel fort, bis die Rettung eintrifft oder der Verletzte wieder Lebenszeichen von sich gibt.



### Herzdruckmassage:

- flacher Untergrund
- Oberkörper frei
- Handballen auf der Mitte des Brustbeins
- andere Hand liegt darüber
- gespreizte & verschränkte Finger
- Arme gestreckt



### Technik:

Drücken Sie den Brustkorb 100- bis 120-mal pro Minute um 5 bis 6 Zentimeter ein. Danach folgt eine Entlastungszeit, die genauso lang wie die Herzdruckmassage ist. Lassen Sie Ihren Handballen immer auf dem Brustbein des Verletzten – auch bei der Beatmung – und üben Sie keinen seitlichen Druck auf die Rippen aus.



### Beatmung:

- Hand auf der Stirn
- Daumen und Zeigefinger verschließen die Nase
- Hand unter dem hochgezogenen Kinn
- Kopf überstreckt

Alternative: Durch die Nase beatmen Sie nur, wenn der Mund blutet oder wenn die Mund-zu-Mund-Beatmung nicht möglich ist.



### Technik:

Beatmen Sie den Verletzten ein bis zwei Sekunden, bis sich Brustkorb und Bauch wie bei der normalen Atmung heben und senken. Holen Sie Luft und wiederholen Sie die Beatmung ein zweites Mal. Verlieren Sie nicht zu viel Zeit mit der Beatmung und machen Sie im Anschluss sofort mit der Herzdruckmassage weiter. Kehren Bewusstsein und Atmung zurück, können Sie den Verletzten in die stabile Seitenlage bringen.

## 5. Schritt: **Stabile Seitenlage** anwenden

1.



- seitlich knien
- Beine gestreckt
- Arm im rechten Winkel zum Körper

2.



- gegenüber liegendes Knie hochziehen
- Handgelenk am Knie

3.



- Bewusstlosen zu sich drehen

4.



- Kinn hochziehen
- Mund geöffnet

Bildquelle:  
Österreichisches Rotes Kreuz - Landesverband Tirol

Überprüfen Sie **alle ein bis zwei Minuten**,  
ob der Bewusstlose normal atmet!

## 6.

# Schritt: **Verletzungen versorgen**



### Starke Blutungen behandeln

- verletztes Körperteil hochhalten
- Wundauflage fest auf die Verletzung drücken
- Druckverband anlegen



### Schock

- erkennen: Blässe, Schweiß, Benommenheit, schnelle Atmung
- lindern: Beine hochlagern



### Prellungen, Zerrungen und Quetschungen

- erkennen: Schmerzen, Schwellungen, Bewegungseinschränkung, Blutergüsse
- lindern: betroffenes Körperteil ruhigstellen, enge Kleidung öffnen, Schwellungen kühlen



### Unterkühlung

- Muskelzittern: vor Wind schützen, wärmen
- verminderte Ansprechbarkeit ohne Muskelzittern: Bewegung vermeiden, gut zudecken, warme, gezuckerte Getränke geben



### Erfrierungen

- erkennen: kalte weiße, rötliche oder bräunliche Haut, Blasenbildung, Schwellungen, Schmerzen, Gefühllosigkeit
- lindern: bei örtlichen Gewebsschädigungen keimfreien Wundverband anlegen, Körper aufwärmen, warme Getränke geben
- nicht mit Schnee einreiben, massieren oder anhauchen, um Gewebsschädigungen und Verdunstungskälte zu verhindern



7.

## Schritt: **Eintreffen der Rettung vorbereiten**

Die folgenden Maßnahmen sind nur möglich, wenn der Verletzte bereits gut versorgt ist oder genug andere Skifahrer vor Ort sind.



### Wenn die Luftrettung kommt ...

- ... machen Sie das Helikopter-Team mit einer Taschenlampe oder der Rettungsdecke auf die Unfallstelle aufmerksam.
- ... räumen Sie die Landefläche frei.
- ... bleiben Sie vor Ort.



### Wenn die Bodenrettung kommt ...

- ... positionieren Sie Helfer an gut sichtbaren Stellen.
- ... sorgen Sie für einen guten Zugang zum Unfallort.
- ... erklären Sie den Status quo.





## Herausgeber



jameda GmbH

Tel.: +49 89 / 2000 185 80 Fax: +49 89 / 2000 185 89

E-Mail: [gesundheit@jameda.de](mailto:gesundheit@jameda.de)

[www.jameda.de](http://www.jameda.de)

[www.facebook.com/jameda.de](https://www.facebook.com/jameda.de)

[www.twitter.com/jameda\\_de](https://www.twitter.com/jameda_de)

Besonderer Dank für die Unterstützung:

[Österreichisches Rotes Kreuz - Landesverband Tirol](#)

## Quellen und weiterführende Literatur

[Stiftung Sicherheit im Skisport](#)

[Beratungsstelle für Unfallverhütung](#)

[PDF „Pumperlgesund in die Berge“](#)

[PDF „Erste Hilfe für Bergsportler“](#)

## Bildquellen

© Neyro - Fotolia.com

© macrovector - Fotolia.com

© Julia Tim - Fotolia.com

© robu\_s - Fotolia.com

© mast3r - Fotolia.com

© mything - Fotolia.com

© VIGE.co - Fotolia.com

