

deuter.com

#deuterforever



deuter

ERSTE HILFE IM SCHNEE

In Zusammenarbeit mit Philipp Dahmann und Fabiola Shaw

Erste Hilfe bei winterlichen Notfällen in alpinem Gelände

Dieses Booklet dient Ersthelfer*innen als Handlungsleitfaden bei Unfällen im Schnee mit dem Ziel, diese in medizinischen Notfällen zu unterstützen und handlungsfähig zu machen. Neben der Erstversorgung stehen auch die zielgerichtete Kommunikation und die Zusammenarbeit mit der organisierten Ersten Hilfe, also der Bergwacht oder Bergrettung im Fokus.

Weit du, was du bei einem Notfall in alpinem Gelände zu tun hast?

Ein Tag in den Bergen. Alles läuft nach Plan. Die Sonne scheint, die Tour ist abwechslungsreich. Der unberührte Tiefschneehang, der letzte Gipfelanstieg - nichts lässt erahnen, was gleich passiert. Egal ob ein kurzer Augenblick der Unachtsamkeit oder ein unglücklicher Zufall. Selbst Kleinigkeiten führen im Gebirge schnell zu einem schwerwiegenden Unfall. Wusstest du, was bei einem Notfall im alpinen Gelände zu tun ist?

Nein? Dann solltest du das dringend ändern. Denn fundiertes Wissen über das Agieren in einer Notfallsituation und ein kühler Kopf sind von zentraler Bedeutung für alle Bergsportler*innen. Klare Regeln und ein strukturiertes Vorgehen in Situationen unter Stress vermeiden Fehler und retten Leben.

Strukturiertes Vorgehen bei Unfällen im Schnee

Selbst kleine Fehler führen im Gebirge schnell zu einem schwerwiegenden Unfall. Deswegen ist fundiertes Wissen über das Agieren in einer Notfallsituation und ein kühler Kopf von zentraler Bedeutung für alle Bergsportler*innen. Klare Regeln und ein strukturiertes Vorgehen in Situationen unter Stress schaffen Ruhe und vermeiden Fehler. Daher haben sich in der Notfall-Medizin und der Bergrettung verschiedene Systeme etabliert, welche diese Struktur ermoglichen sollen.

Grundlagenwissen in vier einfachen und wirksamen Schritten

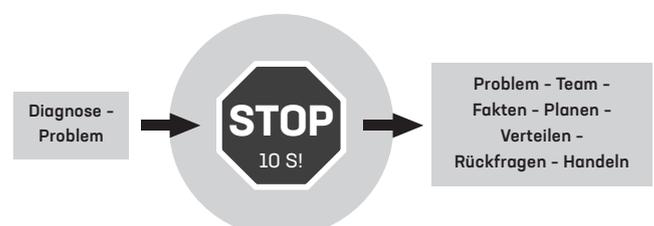
Blinder Aktionismus und Panik hat noch niemandem geholfen. Leichter gesagt als getan, denn in einer überraschenden Notfallsituation reagieren wir erst einmal automatisch. Daher ist es wichtig, die vier Schritte der **STOP** - Regel zu verinnerlichen:



STOP = STOP

Unter Druck in Notfallsituationen entsteht oft der Eindruck, dass man sofort reagieren und intuitiv das Richtige tun muss. Hierbei kommt es in weiterer Folge zu Versäumnissen, Anwendungen in falscher Reihenfolge und fehlende Berücksichtigung von Teamwissen. Bevor du also als Helfer selbst oder im Team aktiv handelst, solltest du psychisch wie physisch einen Schritt zurücktreten und innehalten. Nur in einem gesammelten Zustand kannst du gute Entscheidungen treffen. Nach diesem kurzen Work- oder Team-Timeout ist die anstehende Arbeit wesentlich effektiver und sicherer.

Um diesen ersten Schritt in einer Notfallsituation gut und praktisch meistern zu können, empfiehlt sich das „10 für 10 Schema“:



Der Begriff „10-Sekunden-für-10-Minuten“ beschreibt, dass man während des ca. 10 Sekunden langen Work-Timeouts überlegt, welche Schritte in den nächsten 10 Minuten erledigt werden müssen. Im Team-Timeout liegt der Fokus darauf, einem strukturierten Entscheidungsprozess die Zeit zu geben, die er benötigt, um das geballte Teamwissen effizient einzusetzen. Dabei ist gute Kommunikation und Rückfragen im Team aber auch später mit der verletzten Person und den Bergrettern unerlässlich.

WICHTIG: Während den 10 Sekunden dürfen mögliche überlebenssichernde Maßnahmen wie Reanimation nicht pausiert werden.

STOP = THINK

Als Ersthelfer*in verschaffst du dir einen Überblick über die Gesamtsituation. Dabei hat dein eigener Schutz oberste Priorität. Deine eigene Sicherheit muss gewährleistet sein, damit du verletzten Personen überhaupt helfen kannst. Nur wenn du die Gefahrenlage und das Unfallrisiko richtig einschätzt, kannst du die richtigen Entscheidungen treffen und neue Gefahren ausschließen. Dazu ist die Kenntnis objektiver (meist Naturereignisse) und subjektiver (meist persönliche) alpiner Gefahren, aber auch anderer Risiken wie bspw. 4A1C4E (Atemgift, Angstreaktion, Ausbreitung, Atomare Gefahr, Chemische Stoffe, Explosion, Einsturz, Elektrizität, Erkrankung) hilfreich.

STOP = OPTIONS

Anschließend kannst du entscheiden, ob du mit den Gefahren und Risiken sicher umgehen kannst und ob der Verletzte in dieser Situation von deiner Hilfe profitieren wird. Das bedeutet: Ist die Unfallstelle von objektiven Gefahren bedroht, sollte die verletzte Person aus dem Gefahrenbereich geholt und an einen sicheren Ort gebracht werden. Schätzt du deine eigenen Fähigkeiten und die Lage so ein, dass du deine eigene Sicherheit und die der verletzten Person durch dein Einschreiten aufs Spiel setzt, dann solltest du von einer Hilfsaktion absehen, die Gefahrenzone verlassen, einen Notruf absetzen, die verletzte Person beobachten und auf professionelle Rettung warten, um sie vor Ort einzuweisen und mit den wichtigsten Informationen zum Unfallhergang zu versorgen.

Das Absetzen eines Notrufs ist elementar, um die professionelle Rettung einzuleiten. Hier gibt es in den Bergen durchaus auch Komplikationen, da vielleicht kein Empfang vorhanden ist.

Anbei ein paar Tipps, wie du präventiv und im Ernstfall vorgehen kannst:

1. Bei einer Tour in die Berge ist es wichtig, Freunde oder Bekannte zu informieren und ihnen dein Tourenziel und die geplante Rückkehrzeit zu nennen.
2. Auch kann man am Parkplatz eine Nachricht mit Tourenziel und geplanter Rückkehr am Auto hinterlassen. Dafür kann man auch alpine Parkuhren verwenden.
3. Bei Touren in sehr abgelegenen und unwirtlichem Terrain lohnt sich ggf. auch ein alternatives Kommunikationstool wie ein Satellitentelefon.
4. Um einen Notruf abzusetzen, wählst du die 112. Diese Nummer funktioniert meist auch, wenn kein normales Netz verfügbar ist. Das liegt daran, dass die 112 die Einwahl in das beste Netz, unabhängig von deinem Handyvertrag ermöglicht oder dein Handy extra dafür eine höhere Leistung abrufen. Dazu gibt es mehrere Möglichkeiten:

- Eingabe der Ziffern
- Notruf Funktion des Handys
- Statt PIN-Eingabe Notruftaste wählen
- Einige Smartphones (bspw. iPhone) haben eine spezifische Tastenkombination

5. Sobald du die zugehörige Rettungsorganisation am Telefon hast, beantwortest du die wichtigsten 6 Fragen für einen exakten Unfallbericht.
6. Solltest du dennoch keinen Empfang haben, musst du den Standort wechseln und wiederholt versuchen, ein Signal zu erhalten. Funktioniert das nirgendwo in einem angemessenen Umkreis und Zeitrahmen, solltest du versuchen, optische oder akustische Signale abzusetzen und auch die Signale für eine Rettung aus der Luft beherzigen.

STOP = PERFORM

Entscheidest du dich zum eigenen Einsatz, geht es darum, die notwendigen Maßnahmen zu priorisieren. Neben dem Mitführen eines Erste-Hilfe-Sets, Biwaksacks, Mobiltelefons, Helms und einer Notfallkarte ist vor allem das Beherrschen der nötigen Handgriffe unerlässlich. Das **A / B / C / D / E** - Schema definiert klar die notwendigen Sofortmaßnahmen und dient Ersthelfern*innen als Handlungsleitfaden zur Untersuchung und Versorgung von verletzten und verunfallten Personen.

A /

AIRWAY: Überprüfe, ob die betroffene Person atmet

und die Atemwege frei sind. Überstrecke den Kopf, schau in den Mund und entferne mögliche Fremdkörper wie Erbrochenes, Schnee etc.

B /

BREATHING: Ist der Atemweg frei, die Atmung ok, dann bringe die betroffene Person in die stabile Seitenlage und beobachte sie. Ist der Atemweg frei, die Person atmet aber nicht spontan, dann beginne mit der Wiederbelebung und Beatmung (cardiopulmonary resuscitation [CPR]). Diese erfolgt im Rhythmus **30:2** (30 x Herzdruckmassage, 2 x Atemspende) und hört nicht auf, bis die betroffene Person wieder von allein atmet oder die professionelle Rettung eingetroffen ist und übernimmt.

C /

CIRCULATION: Messe den Puls an Extremitäten und / oder Halsschlagader, achte auf Blutungen, Auffälligkeiten und Verfassung der Haut. Versorge Blutungen mit Druckverbänden und befolge die **PECH**-Regel (Pause, Eis, Compression, Hochlagern). Dieser Ablauf von Selbsthilfemaßnahmen lindert akute Schmerzen und verhindert schlimmere Folgen.

D /

DISABILITIES: Beurteile das Bewusstsein der betroffenen Person und prüfe sichtbare Verletzungen wie Schädel-Hirn-Trauma etc.

E /

ELSE - ENVIRONMENT (ALLES ANDERE): Beurteile alle restlichen Beschwerden und ergreife Maßnahmen. Verhindere die Unterkühlung der betroffenen Person durch eine Rettungsdecke, warme Kleidung, einen Unterstand oder ein Biwak.

1

PRAKTISCHE FALLBEISPIELE

Zu den häufigsten Notfallsituationen in den winterlichen Bergen gehören Erschöpfung und Sturz. Deshalb werden im Folgenden diese zwei Szenarien detailliert anhand des oben exemplarischen Ablaufs durchlaufen.

STRUKTURIERTES VORGEHEN IM FALLE EINER ERSCHÖPFUNG

Überschätzung der eigenen Fähigkeiten und mangelnde Kondition sind gerade beim Skitourengehen sehr häufig. Wie du das **A / B / C / D / E** - Schema in einem solchen Fall anwendest, veranschaulichen wir hier.

Erschöpfungszustand auf Skitour



Auf Skitour im freien Gelände unterwegs, klagt dein Tourenpartner plötzlich über massive Erschöpfungszustände und kann die Tour nicht mehr fortführen.

Überprüfung des Gefahrenpotentials des Geländes zur eigenen Sicherheit



Im Zuge eines durchgeführten 10-für-10 und Beurteilung der alpinen Umgebung stuft du die Gesamtsituation für alle Beteiligten als sicher ein.

Absicherung der Unfallstelle und Absetzen eines Notrufs



Um den Sicherheitsfaktor zu erhöhen, stellst du in einiger Entfernung oberhalb der erschöpften Person

ein Skikreuz auf. Zudem wählst du gleich den europaweit einheitlichen Notruf 112 und verständigst damit die Bergrettung. Durch frühzeitiges Alarmieren verkürzt sich so die Wartezeit und die erschöpfte Person kann schneller professioneller Versorgung zugeführt werden.

Kontaktaufnahme mit der erschöpften Person

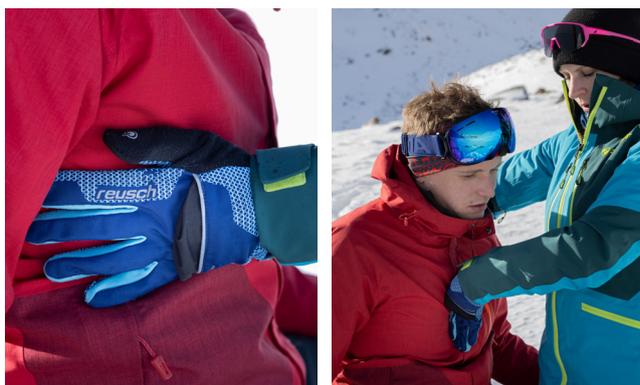
A / Im ersten Schritt A des **A / B / C / D / E** - Schemas sprichst du deinen erschöpften Tourenpartner an. Er ist ansprechbar und kann sich normal artikulieren. Somit weißt du, dass seine Atemwege (A = Airway) frei



und nicht verlegt ist. Da du auch weißt, dass er nicht gestürzt ist, kannst du auf das Fixieren der Halswirbelsäule verzichten.

Überprüfung der Atmung

B / Im nächsten Schritt überprüfst du die Atmung (B = Breathing). Kann der Erschöpfte adäquat und ausreichend Luft holen? Hat er Schmerzen beim Atmen? Hebt und senkt sich der Brustkorb gleichmäßig? Hier bietet sich an, die Atemfrequenz für eine



Minute auszuzählen. Dabei legst du deine Hand an den seitlichen Brustkorb und zählst die Atembewegungen über eine Minute. Ein Erwachsener atmet etwa 12-18-mal pro Minute, bei Kindern sind es 16-25 Atemzüge pro Minute. Wenn der Brustkorb auch von vorne intakt ist und dein Tourenpartner schmerzfrei und gut atmen kann, kannst du zum nächsten Schritt übergehen.

Untersuchung Puls

C / In C (Circulation oder Kreislauf) beurteilst du, ob der Erschöpfte eine ausreichende Kreislauffunktion hat. Dafür gibt es zwei Möglichkeiten. Zum einen das ertasten des peripheren Pulses (körperfern) an einer Extremität, wie z. B. der Hand. Hierzu wanderst du an der Innenseite des Daumen Richtung Unterarm. Kurz nach dem Handgelenk findest du mit Zeige- und Mittelfinger eine Kuhle. Dort ist der Radialispuls (Puls der Radialisarterie) zu ertasten. Kannst du einen kräftigen Puls ertasten, ist davon auszugehen, dass der Erschöpfte eine ausreichende Kreislauffunktion hat. Zum anderen kannst du auch die Rekapillarierungszeit auswerten. Dabei übst du mit deinen Fingern Druck auf eine Stelle am Rumpf aus und bewertest, wie schnell das Gewebe wieder durchblutet wird. **ACHTUNG:** das Auswerten der Rekapillarierungszeit zur Kreislaufbeurteilung macht nur an gut durchblute-



ten, warmen Stellen des Körpers Sinn. Unterkühlte Finger oder Zehen geben keine verlässliche Aussage.

Neuro- und BE-FAST - Check der erschöpften Person

D / Als nächstes solltest du den neurologischen Status des Erschöpften überprüfen. Dazu befragst du ihn nach den **ZOPS** Kriterien: Zeitlich, örtlich, zur Person und Situation. Also welcher Tag heute ist, wo ihr unterwegs seid, ob er seinen und deinen Namen nen-



nen kann und ob er sagen kann, was passiert ist. Anschließend führst du den **BE-FAST**-Test durch.



Balance (Gleichgewicht)
Liegt eine Gleichgewichtsstörung vor?
Links-/Rechtsneigung bei Gehen z.B.?



Eyes (Augen / Sichtfeld)
Liegt eine Sehstörung
und/oder ein Sehverlust vor?



Face (Gesicht)
Patient auffordern, zu lächeln
oder die Stirn zu runzeln.



Arms (Arme)
Patient soll beide Arme ausstrecken
und dann die Handflächen umdrehen.



Speech (Sprache)
Patient soll einen einfachen
Satz nachsprechen.



Time (Zeit)
Patient oder Angehörige fragen,
wie lange die Symptome schon bestehen.

B = Balance Gleichgewicht/Fußschwäche. Der Erschöpfte soll mit dem Fuß „Gas geben“. Zusätzlich überprüfst du, ob eine Gangunsicherheit oder Gleichgewichtsprobleme bestehen.

E = Eyes Überprüfe, ob der Erschöpfte ein verändertes Sichtfeld, Doppelbilder, Sehverlust oder Auffälligkeiten der Pupillen vorweist.

F = Face Fordere den Erschöpften auf, die Backen aufzublasen, zu lächeln und die Stirn zu runzeln.

A = Arm Führe einen Armhalteversuch durch. Der Erschöpfte schließt die Augen und streckt beide Arme mit Handfläche nach oben 10 Sekunden vor sich aus.

S = Speech Untersuche mögliche Sprachdefizite. Dazu muss der Erschöpfte einen einfachen Satz fehlerfrei nachsprechen können.

T = Time Finde heraus, wann der Patient zuletzt in normalem neurologisch unauffälligem Zustand angetroffen wurde.

ACHTUNG:

Ist in diesem Schema ein Punkt positiv, kann ein Schlaganfall vorliegen. Der Schlaganfall ist sehr zeitkritisch. Deshalb verständigst du, wenn dies der Fall ist, noch einmal den Notruf 112 und klärst über den veränderten Zustand auf. Dadurch kann die Rettung möglicherweise mittels Hubschrauber beschleunigt werden.

Erhaltung der Körperwärme

E / In den Schritten A, B, C und D haben wir lebensbedrohliche und zeitkritische Faktoren ausschließen können. Dein Partner ist aufgrund der Länge der Skitour einfach nur extrem erschöpft und hat keine Kraft mehr, weder für Aufstieg noch Abfahrt. In E (Else/Environment = alles andere) geht es darum eine Unterkühlung bis zum Eintreffen der Bergrettung zu vermeiden. Dafür benutzt du die Rettungsfolie aus deinem First-Aid-Kit. Um die der Kälte ausgesetzten Körperteile zu schützen, wickelst du die Folie wie eine „Ganzkörperwindel“ um den Rumpf



und die Beine. Hast du eine zweite Rettungsfolie dabei, kannst du diese von außen um den Erschöpften legen. Alternativ kann dafür auch eine Jacke genutzt werden. Gesüßter warmer Tee oder ein Riegel helfen gegen Unterkühlung und Unterzuckerung.

Eintreffen der Bergrettung

Bald darauf trifft auch schon die Bergwacht ein. Du



machst auf euch aufmerksam, schilderst kurz, was passiert ist und bietest deine weitere Unterstützung bei der Rettung an.

Einweisung bei Hubschrauberbergung



Im Falle einer Bergung durch den Hubschrauber kannst du diesen wie folgt einweisen. Schau nach einem geeigneten Landeplatz, verwende folgende Notzeichen (Yes/No) und achte auf lose herumliegende Gegenstände, da diese die Funktion der Rotoren und der Steuerung behindern oder beschädigen könnten.



2

STRUKTURIERTES VORGEHEN IM FALLE EINES STURZES

Gerade im Winter beim Skifahren oder Skitouren sind Verletzungen aufgrund eines Sturzes an Knien und oberen Extremitäten wie Armen oder Händen sehr häufig. Wie du das **A/B/C/D/E**-Schemas in einem solchen Fall anwendest, veranschaulichen wir hier.

Stürze im freien Gelände



Ein Freerider ist im Variantengelände gestürzt. Du hast den Sturz beobachtet und bist besorgt. Jetzt liegt es an dir nachzusehen und Erste Hilfe zu leisten.

Überprüfung des Gefahrenpotentials des Geländes zur eigenen Sicherheit



Bevor du dich dem Verunfallten näherst, gilt es zuallererst für deine eigene Sicherheit zu sorgen. Da du allein bist, hilft es gedanklich alle möglichen Gefahrenpotentiale Schritt für Schritt durchzugehen. Neben Lawine, Absturz, Stein- oder Eisschlag ist auch an Spalten zu denken. Sammle dich und nimm dir dafür etwas Zeit. Bist du in einer Gruppe unterwegs, bietet sich das „10 für 10“ an, um die Gruppe und das weitere Vorgehen zu organisieren, Aufgaben zu verteilen und ggf. auch gleich einen Notruf zu veranlassen.

Absicherung der Unfallstelle

Dann sichere die Unfallstelle mit einem Skikreuz zur besseren Sichtbarkeit ein gutes Stück oberhalb des Verunglückten.



Kontaktaufnahme mit dem Verunglückten



Du erreichst den Verunglückten und bist erleichtert, denn er ist ansprechbar. Jetzt gehst du Schritt für Schritt nach dem **A / B / C / D / E** - Schema vor.

A / Da der Verunglückte ansprechbar und daher nicht bewusstlos ist, kann er seinen Atemweg (Airway) selbst offenhalten. Wäre dies nicht so, müsstest du überprüfen, ob der Betroffene atmet und die Atemwege frei sind. Dafür überstreckst du den Kopf des Verletzten, schaust in den Mund und entfernst mögliche Fremdkörper wie Erbrochenes, Schnee etc.

Besondere Vorsicht bei Bewegung der Halswirbelsäule

ACHTUNG: Hierbei muss mit viel Vorsicht vorgegangen werden, denn bei Stürzen wird oft die empfindliche Halswirbelsäule (HWS) verletzt. War der Sturz also



entsprechend heftig oder gibt der Verunglückte Schmerzen, Gefühlsstörungen etc. an, muss dessen Kopf bestmöglich mit den Händen gehalten werden, um die Halswirbelsäule zu stabilisieren und keine weiteren Verletzungen zu verursachen.

Überprüfung der Atmung

B / Der Sturz war zum Glück nicht so intensiv. Der Verunglückte kann seinen Kopf frei bewegen und gibt keinerlei Schmerzen oder Unwohlsein an. Die Atemwege sind frei, der Verletzte ist ansprechbar, die HWS ist stabilisiert. Du kannst also nun dazu übergehen, B (Breathing / Belüftung) zu prüfen. Das kannst du mit einfachen Fragen nach der Atemtätigkeit sowie dem

Abtasten des Brustkorbs (Frequenz / deutliches Heben & Senken) checken. In deinem Fall hier ist alles in Ordnung. Der Verunglückte gibt keinen Schmerz an und atmet gleichmäßig.



Untersuchung Puls und möglicher Blutungsräume

C / Als nächstes C (Circulation / Kreislauf) misst du den Radialispuls an Extremitäten oder Halsschlagader und die Rekapillarierungszeit des Gewebes. Danach überprüfst du die vier großen Blutungsräume des Kör-



pers. Dazu zählt der Bauch(raum), das Becken und die beiden Oberschenkel. Hier kann sich viel Blut ansammeln, welches dann im Kreislaufsystem fehlt. Daher ist es wichtig, auf Symptome zu achten: Prellmarken, Blaue-Flecken, prall gespannte Haut, Abwehrspannungen oder deutliche Umfangserweiterungen. Das Becken nimmt hierbei eine Sonderstellung ein. Ein Abtasten (mit Druck) wird nicht empfohlen. Es ist viel wichtiger, die Sturzwelt und die Schmerzen zu beachten und dies der Leitstelle bzw. den eintreffenden Profis entsprechend zu schildern.

Neurocheck und Stabilisierung des Verletzten

D / Hier geht es um den Neurocheck (Disability). Auch hier kannst du die **ZOPS**-Fragen nach Zeit, Ort, Person und Situation stellen und so über Orientiertheit, Dauer der Bewusstlosigkeit und Schmerzen des Verletzten Aufschluss erhalten. Der Verletzte ist bisher stabil und außer den Schmerzen im Arm scheint alles ok zu sein. Die Schmerzen können wir (als Ersthelfer) nicht medikamentös behandeln. Hierzu benötigt es Profis mit



entsprechender Ausbildung (mindesten Notfallsanitäter). Deshalb lagerst du den Verletzten stabil, schützt den Körper vor Auskühlung und verständigst die Rettung (**Notruf Nummer europaweit: 112**). Während der Wartezeit ist es wichtig, dass du für den Verletzten da bist, dich in ihn hineinversetzt und ihm Transparenz über die nächsten Schritte vermittelst.

Auch kannst du in der Zeit ein kurzes 10 für 10 durchführen: War mein Notruf detailliert genug oder soll ich Infos nachliefern? Ist die Stelle nach wie vor sicher? Ist in unmittelbarer Nähe (Gehdistanz) ein besserer Wetterschutz? Wenn du noch keinen Notruf abgesetzt haben solltest, ist es jetzt Zeit, dies nachzuholen.

Schonende Lagerung des verletzten Arms



E / Mit A, B, C, D werden alle lebensbedrohlichen Gefahren überprüft. In E (Else/Environment = alles andere) geht es dann erst um die eigentlichen, nicht lebensbedrohlichen Verletzungen. Bei dem Verletzten hier handelt es sich um einen Schmerz, der mit einer Schwellung und Rötung im Bereich des linken Unterarmes / Handgelenk einhergeht. Nach genauerer Überprüfung stellst du fest, dass die Haut intakt und somit kein Verband nötig ist. Allerdings gilt es den Arm entsprechend zu lagern, damit weitere Verletzungen verhindert, die Durchblutung der Extremität ermöglicht und die Schmerzen reduziert werden. Die Lagerung passiert in enger Absprache mit dem Verletzten.

Hierbei hilft es, dass der Betroffene den Arm so hält, wie es für ihn am angenehmsten und schmerzfreiesten ist. Ein Dreieckstuch kann die Lagerung verbessern bzw. unterstützen. Sollte die Verletzung zu einer ausgeprägten Durchblutungsstörung führen oder sind ausgekugelte oder gebrochene Knochen zu repositionieren, ist Hilfe vom Profi gefragt. Mit deutlichen Schmerzen nach einem Sturz ist ein weiteres Abfahren (v. a. im Gelände) nicht sinnvoll.

Eintreffen der Bergretter und professionelle Versorgung



Beschreibe den antreffenden Bergrettern deine Beobachtungen des Vorfalles und deine Maßnahmen nach dem **A / B / C / D / E** - Schema. Die Bergrettung übernimmt dann die professionelle Versorgung und den Abtransport des Verletzten.

HINWEIS:

Das Booklet dient als Handlungsleitfaden für Ersthelfer*innen bei Unfällen im Schnee mit dem Ziel, diese in medizinischen Notfällen zu unterstützen und handlungssicher zu machen. Es ersetzt keinesfalls eine grundlegende Erste Hilfe Ausbildung und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Fabiola & Philipp arbeiten beide als Notfallsanitäter und sind aktiv bei der Bergrettung. Dabei arbeitet Fabiola als Einsatzleiterin und Philipp als Praxisanleiter.

Fotos: Aestivation / Moritz Garhammer (Titel), Julian Bückers (Innen)