Erste Hilfe-Kurs von bachab

Im Ernstfall Leben retten

Am 18. Oktober 2019 wurde vor dem Herbsttreffen in Trin zum ersten Mal ein Kurs „**Erste Hilfe im Canyon**“ angeboten; geleitet von den Rettungssanitätern Dennis Neumann und Andreas Senn. Der praktische Teil fand im Canyon Valconsenz statt, der theoretische auf der Regabasis Untervaz in Graubünden. Fazit: absolut empfehlenswert.

Im Vorfeld wurden wir ausführlich über den genauen Ablauf informiert. Der Treffpunkt am Rhein bei Untervaz war gut gewählt, da einige im Wohnmobil übernachten wollten.

Simone hat die Nacht auf dem Parkplatz verbracht. Etwas müde von der Fahrt, bin ich sehr dankbar, dass sie mir in ihrem praktisch eingerichteten Camper einen Espresso kocht. Die längste Anreise haben Gertjan und Bas hinter sich, die am Abend vorher, in den Niederlanden losgefahren sind. Bald sind auch alle anderen da, Dennis, Andreas, Sandro, Pascal und Hendrik, der den erkrankten Rafael vertritt. Bei der Vorstellungsrunde erfahren wir, dass Andreas in der Gegend über 50 Neutouren eingebohrt hat und Dennis ebenfalls viel in Canyons unterwegs ist. Andreas arbeitet als Rettungsssanitäter bei der Rega und Dennis im bodengebunden Rettungsdienst. Eine ideale Kombination also für diesen Kurs.

Eine gute Planung im Vorfeld kann einen Erste-Hilfe-Einsatz wesentlich erleichtern. Dafür muss man sich die erforderliche Zeit nehmen. Checkliste: Wie ist das Wetter? Wie war das Wetter? Wie ist die Wettervorhersage? Vom Parkplatz aus sehen wir das Einzugsgebiet des Canyons und versuchen zu beurteilen, wie groß es sein könnte. Wie ist der Wasserstand? Je nach Jahreszeit und Sonneneinstrahlung kann aufgrund von Schneeschmelze der Wasserstand am Nachmittag höher sein. Dann wird das Topo

angeschaut. Gibt es Besonderheiten? Wie hoch ist die höchste Abseilstelle? Wer nimmt welches Seil mit? Wie groß ist der Zeitbedarf? Muss ein Kraftwerk informiert werden? Gibt es einen Notausstieg? Gibt es in Descente Canyon einen aktuellen Eintrag? Dann werden Pfeifsignale besprochen und die Handzeichen kurz ausgeführt. Absolut wichtig ist auch ein Notfallplan. Wer weiß Bescheid, dass wir in den Canyon gehen? Hat die Person auch eine Anweisung was sie tun soll, wenn wir uns nicht zurückmelden? Weiß die Person genau welchen Canyon wir gehen? So gibt es z.B. mehrere Val Grande... am besten die Koordinaten mitteilen. In diesem Zusammenhang weist Andreas auf die Rega App hin, die er aber später noch genauer erklärt. Wichtiger Punkt ist auch die Gesundheit der Teilnehmer. Hat jemand eine Allergie oder sonst eine Einschränkung? Auch wenn wir glauben, dass alles passt, so gibt es doch gleich einige Punkte: Hendrik hat sich beim internationalen Canyoningtreffen in Kolumbien stark erkältet, Gertjan und Bas haben nur abwechselnd geschlafen in der Nacht, ich selbst habe seit Mai keinen Canyon mehr gemacht. Man muss ehrlich zu sich selbst sein, ob man sich fit fühlt, einen langen anstrengenden Canyon zu gehen. Aber das ist ja heute nicht geplant. Kurzer Hinweis noch von Andreas: Wann immer es möglich ist, bitte nicht mitten in einer Ortschaft umziehen. Und so machen wir uns am Parkplatz bereit für den praktischen Teil der Übung. Entgegen der Wettervorhersage scheint es ein schöner Herbsttag zu werden. Trotzdem ziehen wir uns warm an, sogar Gertjan trägt heute Langarm. Simone hat einen Trockenanzug über den sie einen Schlaz aus dem Höhlensport zum Schutz trägt. In Fahrgemeinschaften geht es zum Ausgangspunkt des Valconsenz. Dort teilen wir uns in zwei Gruppen. Auf dem Hinweg, der ein kurzes Stück entlang des Canyons führt, zeigt man uns eine Stelle, an der man bei unsicherer Wetterlage, im Vorfeld zur Sicherheit ein Seil für einen Rückzug einhängen könnte. Daran hätte ich nie gedacht. Hoch motiviert seilen wir in die kleine Schlucht ab. Um der ersten Gruppe einen kleinen Vorsprung zu lassen, kommt Dennis darauf zu sprechen, dass der Erste-Hilfe-Kurs von vielen oft lustlos für den Führerschein gemacht wurde, schon länger zurück liegt und einer Auffrischung bedarf. Doch viele von unserer Gruppe sind ausgebildet als Betriebshelfer, Katastrophenhelfer, Ersthelfer und Canyoningguide. Obwohl darauf vorbereitet, dass ein Unfall simuliert wird, bin ich dann doch aufgeregt, als ich beim Abseilen von unten Hilfeschreie höre. Ich seile zügig weiter ab und versuche den anderen oben Zeichen zu geben. Denn vielleicht ist es ja auch günstig gute Leute oben zu haben, die eventuell jemand wieder heraufziehen können. Doch wir finden uns alle beim Verletzten ein. Die Gruppenaufgabe: Bergung und Erstversorgung eines Bewusstlosen. Das Wichtigste: den Verletzten (danke an Andreas, der sich als Opfer in den kalten Bach gelegt hat☺) sofort aus dem Wasser zu ziehen. Mehrheitlich wird entschieden, dass nach einer kurzen weiteren Abseilstufe von zwei Metern eine trockene Stelle außerhalb des Wassers mehr Platz für die ganze Gruppe

bietet. Mit zwei starken Männern an der Seite des Verletzten wird der Dreierpack von Gertjan passiv abgelassen. Aus Rucksäcken wird eine möglichst warme und bequeme Unterlage geschaffen und der Verletzte auf eine Rettungsfolie gelegt. Hypothermie (Unterkühlung) ist nach dem Unfall selbst eine der

größten Gefahren in der Schlucht. Die Gruppe arbeitet gut zusammen, einer setzt den Notruf ab, einer packt eine weitere Rettungsdecke und einen Biwaksack aus. Inzwischen ist der Verletzte gut ansprechbar und es geht ihm gottlob wieder besser. In diesem Szenario haben wir Handyempfang und würden so im Ernstfall auf professionelle Hilfe alle zusammen warten. Allerdings ist die Schlucht so eng, dass wir wohl einen Helikopter sehen würden, der aber uns vermutlich aber nicht. Auch wäre hier eine Windenbergung kaum möglich. Man unterschätzt oft, wie lange es letztendlich dauert bis eine Rettung von außerhalb eintrifft. Nach kurzer Besprechung was man noch besser machen könnte (z.B. den Kopf besser stützen und aus dem Wasser halten) geht es weiter. Da sehen wir, dass es nur eine Abseilstelle tiefer einen noch viel besseren Lagerplatz gegeben hätte. An diesem Punkt ist das Rettungsszenario erst einmal beendet und wir genießen den weiteren Abstieg. Noch zwei weitere Szenarios werden überraschungsmäßig gestellt und so die verschiedenen Möglichkeiten von Selbstrettung bis hin

zu organisierten Rettung in der Gruppe besprochen.

Am Ausstieg des Canyons liegt plötzlich Dennis kopfüber im Wasser und ist „bewusstlos“. Nach rascher Bergung aus dem Wasser wird die Person nach dem ABC-Schema beurteilt, untereinander abgesprochen, die Reanimationsmaßnahme eingeleitet und Hilfe organisiert. Am Ufer liegt noch ein atemloser Dummy. CPR ist angesagt und Teamarbeit gefragt. Der Kopf wird überstreckt, dann beginnen wir zügig und konzentriert mit dem Drücken. Wo drückt man noch mal genau? Die Mitte des Brustkorbs entspricht dem unteren Drittel des Brustbeins. Genau

darunter liegt das Herz, das zusammengepresst werden soll. Welcher Rhythmus war das noch mal? Highway to hell wäre etwas unpassend, berühmt wurde der Song von den Bee Gees, der auch sinngemäß passt. Stayin' Alive hat exakt 103 Beats pro Minute, die empfohlene Frequenz liegt zwischen 100 und 120 mal Drücken pro Minute. Auch Yellow Submarine von den Beatles ist geeignet. Nach 30 mal Drücken zwei Atemspenden , nach fünf Zyklen wird gewechselt. Wir bekommen Tipps von Andreas: Arme durchstrecken, Druck von senkrecht oben, Handballen übereinander auflegen, stärker drücken, ca 5 cm tief. „Jetzt atmet er wieder", rufen wir. Doch Andreas verneint, und wir erfahren dass unsere ganze Aktion nur bedingt super war, da das Opfer nicht flach liegt, sondern mit dem Kopf leicht nach oben auf der Wiese. „So bekommt ihr da nie das Blut bis ins Hirn gepumpt", meint er. Sicher hat man das schon mal gehört, dass die Person für eine Reanimation flach liegen muss, aber am besten lernt man eben doch in der Praxis. Irgendwann ist unser Dummy aber dann doch „alive", wir machen noch ein Abschlussfoto und sind uns einig, dass das Üben im Canyon wirklich lehrreich war. Im Wasser und in der Enge ist vieles doch noch mal anders als in der Theorie.

In der Mittagspause wird im Garten der Rega grilliert und an großen Steintischen gemeinsam gegessen.

Das Programm am Nachmittag ist umfangreich:

Vertiefung CPR (Wiederbelebung), Patientenbeurteilung, Blutstillen und Anlegen von Schienen, Hypothermie und ihre Gefahren, Organisation der Rettung, Gefahren und Umgang mit der Luftrettung.

Doch zunächst packt jeder seine Apotheke aus, es wird verglichen und besprochen.

Jede ist anders bestückt. Bas transportiert eine kleine Powerbank mit sich, Gertjan hat eine Art Poncho-Zelt mit Klettverschluss und Alex eine Notfall-Stirnlampe. Im Newsletter Nr. 6 von bachab wurde eine Liste als Empfehlung für die Notfallausrüstung abgedruckt. Jetzt im Winter hat man ja Zeit sein Material genau anzuschauen und ggf. zu ergänzen. Was die wenigstens mitführen, aber was Dennis unbedingt empfiehlt, ist eine sogenannte Cobanbinde, selbsthaftend und wasserfest. Die hat sich hervorragend beim Einsatz im Canyon bewährt. Mullbinden sind eher bei einer Verletzung im Zu-oder Ausstieg einzusetzen. Im Wasser weichen sie schnell durch und verrutschen auch leicht. Zu versuchen eine Wunde steril abzudecken ist im Bach recht sinnfrei. Da ist nun mal Improvisation gefragt!

Für die schnelle Energiezufuhr sollte man Traubenzucker, Schokoriegel oder ein Quietschi (das ist ein Fruchtmus zum Herausquetschen für Kinder), für den längeren Energieschub einen Getreideriegel dabeihaben. Ausführlich besprochen wird ebenfalls das Thema Medikamente. Absolut bewährt haben sich SamSplint-Schienen. Hier verwendet die professionelle Rettung genau dieselben, die wir in unseren Tonnen haben. Wir lernen, wie man sie richtig an sich selber z.B. am Arm in Form biegt und dann erst einem Verletzten anlegt. Im Weiteren Verlauf üben wir das richtige Wickeln von Verbänden und Druckverbänden. Als Druckmittel kann man fast alles hernehmen. Wenn man keine weiteren Mullbinden zur Hand hat, tut es z. B. auch einen Stein oder ein Stück Holz. Der Kreativität sind da kaum Grenzen gesetzt.

Dennis zeigt uns den Abtransport mit einem Seilsitz und wie man aus drei Rucksäcken eine behelfsmäßige Trage bauen kann. Das funktioniert erstaunlich gut und war mir neu.

Dann gehen wir noch mal die Rettungskette durch.

Um den Zustand einer Person einzuschätzen:

Die drei A `s : Anschauen, Ansprechen, Anfassen –

Wenn jemand bewusstlos ist: PRD - Prüfen, Rufen, Drücken

Prüfen ob die Person atmet, wenn nicht, um Hilfe rufen und den Notruf wählen, dann sofort mit den Wiederbelebungsmaßnahmen durch Drücken beginnen. Atemwege freimachen und den Kopf überstrecken nicht vergessen (eine Hand liegt auf der Stirn, die andere hebt das Kinn leicht an). Zur Beatmung atmet man normal ein und bläst die Luft kontinuierlich (Mund-zu-Nase) ca. 1sec aus. Beide Atemspenden sollten nicht länger als 5 Sekunden dauern.

Bei Kindern wird nur mit einer Hand gedrückt und bei Kleinkindern nur mit 2 Fingern , der Rhythmus 30: 2 bleibt gleich und die Luft wird durch die Nase eingeblasen.

Es gibt auch noch die c ABCDE Regel

Eigene Sicherheit beachten, c (critical Bleeding) , hat der Verletzte eine starke Blutung muss diese sofort gestoppt werden.

A (Airway) Mundraum nach Fremdkörpern kontrollieren, Kopf überstrecken, Kinn anheben, Atemweg freimachen.

B (Breathing) Atmung kontrollieren, sofort mit der Reanimation beginnen, wenn keine Atmung feststellbar

C (Circulation) Kreislauf , den Verletzten flach lagern, wenn er kalt und schweißig ist

D (Disability) wenn der Verletzte bewusstlos ist, stabile Seitenlage.

E (Environment) den Verletzten warm halten, für angenehme Lagerung sorgen

Noch einmal üben wir alle an einer Puppe die Wiederbelebung: 30 x Drücken - zwei Atemspenden....

Fertig mit dem praktischen Üben, dürfen wir noch in den Hangar.

In der riesigen Halle stehen etliche Helikopter. Die Rega teilt sich hier den Platz mit der Swiss Helikopter AG, die auch kommerzielle Flüge anbietet. Den Rettungshubschrauber ein AW109 da Vinci vom Hersteller Augusta Westland aus Italien, kennt Andreas bestens, arbeitet er doch als Paramedic bei der Rega und steht in Schichten zu je 48 Stunden auf Abruf. Auch das bedienen der Winde ist seine Aufgabe.

So gerne wir alle mal mit so einem Helikopter fliegen würden, so sehr hoffen wir doch, dass wir ihn niemals für den Ernstfall brauchen. Dank der zahlreichen Gönner der Rega, (der Name setzt sich aus Rettungsflugwacht und Garde Arienne zusammen), kostet eine Flugminute nur 90 Franken, ansonsten würden die Kosten bei 200 Franken pro Minute liegen

Im Anschluss findet noch ein Vortrag im Schulungsraum der Basis statt.

Insgesamt gibt es 12 Stationen verteilt über die ganze Schweiz und bis auf Teile im Wallis, wo die Air-Zermatt als Luftrettungsorganisation tätig ist, ist jeder Ort innerhalb von 15 Minuten mit dem Helikopter erreichbar. Andreas erklärt uns das richtige Absetzen eines Notrufs.. Den Satz: „Ihr seid die Augen der Notrufzentrale“, habe ich mit besonders gut eingeprägt. Sehe ich Leitungen? Besonderheiten? Ist ein terrestrischer

Zustieg (zu Fuss) in die Schlucht möglich? Das richtige Verhalten, wenn ein Helikopter kommt ist eigentlich logisch. Unbedingt die Arme zu einem YES Hochstrecken, Winken ist zwar ganz nett, aber wohl jeder über den die Rega fliegt, winkt ihnen zu.... Unbedingt Helm aufsetzen, auch dem Verletzten. Es wird unterschätzt, wie viel Steine und Geröll durch den Abwind der Rotoren gelöst werden können. Als letztes wird noch die bewährte Rega App vorgestellt mit der man leicht einen Notruf absetzen und die Position übermitteln kann. Natürlich nur bei Handyempfang. Für Gönner gibt es eine Form des Tracking. Freunde oder Familie zuhause oder auch die Rega, können genau die Strecke verfolgen die man zurücklegt.

Es besteht auch die Möglichkeit, wenn man alleine unterwegs ist, die Aktivität überwachen zu lassen. In einem selbstgewählten Zeitabstand fragt die App ob alles ok ist. Wird dies nicht quittiert werden zuerst die hinterlegten Kontaktpersonen informiert und bei begründetem Verdacht auf eine Notsituation die Rettungskette in Gang gesetzt.

Nach so viel Input beenden wir den Tag gemütlich im nahe gelegenen Tennisstüberl .

Wir sind uns einig: es hat nicht nur Spaß gemacht, sondern wir haben alle etwas dazugelernt und finden es extrem wichtig, dass so ein Kurs wieder angeboten wird. Bleibt zu hoffen, dass uns der Ernstfall erspart bleibt. Statistisch gesehen, wird aber vermutlich jeder Outdoorsportler, irgendwann mit einem Unfall konfrontiert werden.

Wesentliche 1. Hilfe Maßnahmen sollte wirklich jeder kennen, der in eine Schlucht absteigt.

Medizin ist keine eindeutige Wissenschaft, manches ändert sich im Laufe der Jahre.

Daher ist ein Auffrischungskurs für jeden sinnvoll und es geht nichts über Üben, Üben, Üben. Nur wer regelmäßig trainiert, kann im Notfall effizient und schnell helfen.

Herzlichen Dank an **bachab** für die Organisation, an alle Teilnehmer und natürlich besonders an die beiden super Instruktoren Andreas und Dennis.