

Verhalten im Notfall:

1. Ruhe bewahren
 2. auf Eigensicherheit achten
 3. Unfallstelle absichern (Licht/ Warnfeste?)
 4. ggf. Notruf absetzen (Notrufnummer bekannt? Wo ist das Ereignis? W-Fragen: Wer ruft an? Was ist geschehen? Welche Art von Verletzung? Wie viele Betroffene? Warten auf Rückfragen!)
 5. angepasste Hilfe leisten (das lernt man in Erste-Hilfe-Kursen 😊! Beispielsweise folgende Themen: Bewusstlosigkeit/ Wärmeerhalt/ Reanimation/ Verletzungen versorgen)
-

Gute Links:

[Die PECH-Regel für Sportler | Die Techniker \(tk.de\)](#) [die Pechregel]

[Erste Hilfe - Tipps & Maßnahmen - DRK e.V.](#) [gute Aufbereitung vieler Themen der Ersten-Hilfe, ergänzend zum praktischen Erste-Hilfe-Kurs]

[ASB-Mitgliedschaft | Alle Vorteile und Leistungen im Überblick](#) [für wenig Geld unterstützt man eine gute Sache+ Gratis-Erste-Hilfe Kurs jährlich!]

[Deutscher Rat für Wiederbelebung - German Resuscitation Council \(GRC\) e.V. \(grc-org.de\)](#)
[Infos zur Reanimations+ viele gratis und gute Tipps per Download – auch für den Arbeitsplatz]

Gute Apps:

Zahlreiche Anbieter – hier zählt auch der eigene Geschmack:

z.B. die „*Erste Hilfe*“ App des Roten Kreuz/ die PocDoc App+Set/ App der Deutschen Herzstiftung (für Herznotfälle)

Erste-Hilfe-Set-Inhalt für...

... die kurze Rennradausfahrt/ den Alltag:

- 1x Rettungsdecke
- 1x Verbandspäckchen groß (aus Rettungsdecke+Verbandspäckchen kann man u.a. auch einen Druckverband bauen, das lernt man auch im Erste-Hilfe-Kurs 😊!)
- 1x Paar Einmalhandschuhe (auch mal gut, wenn die Kette runterfliegt)
- 1x Pflaster/ Blasenpflaster

... das UltraEndurance Rennen auf Asphalt/ die Radfernrise:

- 2x Rettungsdecke
- 1x Verbandspäckchen groß (Ein Verbandspäckchen ist eine Fixierbinde mit integrierter steriler Wundkomresse)
- 1x Verbandspäckchen klein
- 1x Mullbinde
- 2x Paar Einweghandschuhe
- 4x Pflaster /Blasenpflaster oder „Sprühpflaster“
- Kleine Sprühflasche: Antiseptikum zur Wunddesinfektion (z.B. Octenisept® / Hansaplast®)
- Reanimationsbeatmungstuch (CPR Face Shield)
- Eigene Dauermedikation/ Notfallmedikation
- evtl. Dreiecktuch
- evtl. Traubenzucker
- evtl. Medikation gegen Durchfall (z.B. imodium akut® /Kohletabletten)/ Schmerzen (bei Schmerzmitteln auch auf den Magenschutz achten)/ etc.

... die anspruchsvolle MTB- und Gravel-Tour

- alles aus der vorherigen UltraEndurance-Liste sowie ergänzend:
- ggf. Notfall-Biwak-Sack (Wo bin ich unterwegs? Wie lange? Infrastruktur vor Ort?)
- Alkoholtupfer für die Hände des Ersthelfers
- Wundaufgabe groß
- Zeckenzange/ Pinzette
- Laute Pfeife/ ggf. GPS-Tracker/ Satellitentelefon
- Genug Trinkwasser (ggf. Mittel zur Wasseraufbereitung?)

Schlussendlich sind die im Handel erhältlichen Erste-Hilfe-Sets gut. Kostengünstiger ist die Zusammenstellung eines eigenen Sets, Grundlage hierfür könnte ein Autoverbandkasten sein). Das Erste Hilfe Set sollte leicht zugänglich und gut sichtbar am Bikekit befestigt sein. Auch die geplante Tour ist ausschlaggebend: Bin ich mit Freund:innen im Frühling nur einen Tag im heimischen Wald unterwegs, wo ich durchweg auch Handynetze habe – oder bin ich auch mal in der Dämmerung +im Schneesturm +im alpinen Gelände in Kirgistan alleine unterwegs!?