



Erste Hilfe & Motorradtouren - Adventure Help Switzerland

Am 24. Mai 2025 fand ein sehr praxisorientierter Nothelferkurs für neun interessierte Mitglieder unseres Chapters statt. Um 08:00h trafen wir uns zum warm up (wörtlich, denn wieder einmal war es morgens saukalt) zu Kaffi und Gipfeli in der Bäckerei Voland in Steg. Schon bei der Vorstellungsrunde war klar, wir hatten es mit Profis zu tun. Drei der Kursleitenden haben langjährige Erfahrung als Rettungssanitäter, zusätzlich ist einer in der Ausbildung dazu. Zudem waren alle entweder passionierte Töff Fahrer oder Outdoorspezialisten.

Als Jörg unsere Erwartungen an den Tag abholte wurde schnell klar, fast alle hatten grossen Respekt davor, etwas falsch zu machen bei der ersten Hilfe, dennoch waren alle hochmotiviert, die lebensrettenden Fähigkeiten zu erlernen und ihr Wissen über Erste Hilfe zu vertiefen.

Da der Kurs praxisorientiert aufgebaut war, schwangen wir uns nach einer Wiederholung der Grundlagen der Ersten Hilfe und Einführung in die wichtigsten Prinzipien und Techniken dazu wie Notfallnummern und Kommunikation und richtiges Absetzen eines Notrufs, schon bald wieder auf unsere Motorräder.

Jörg führte uns in Begleitung von Pieter (der holländische Tessiner 😊) vom schönen Tösstal über bekannte und unbekannte Strässchen vorbei an unzähligen Höfen und erstaunt glotzenden Kühen und Schafen Richtung Zürcher Oberland, um dann über die kurvig erklommenen Höhen wieder hinunter nach Bauma zu gelangen. Dort erwartete uns auf einem Parkplatz schon die erste Praxisübung. Auto gegen Töff oder umgekehrt, auf jeden Fall waren sowohl der Autofahrer als auch die Bikerin bewusstlos.

In zwei Gruppen gaben wir unser Bestes, um den Unfallort zu sichern und die zwei zu retten. Durch Feedbacks und konkrete Anleitungen der Ausbilder konnten wir unsere Praxis und Handlungsweisen verbessern. Nachdem wir Renato einige Male aus dem Auto geborgen und in die stabile Seitenlage gebracht hatten, sassen diese Griffe immer besser. Eine besondere Herausforderung war die Bergung von Bikerin Anke, welche bewusstlos auf der Strasse lag und immer noch ihren Helm trug. Sorgfältig wurden wir angeleitet wie der Helm zu lösen und zu entfernen ist, und wie auch sie sehr vorsichtig in die Seitenlage gebracht werden konnte. Puhhh die erste Situation hatten wir gemeistert!



Wieder schwangen wir uns auf unsere Bikes und fuhren auf Umwegen und zahllosen engen Kurven und Kürvchen wieder flott in Richtung Steg. Die Schreiberin beschlich eine leise

Ahnung, dass uns BMW Fahrer Jörg mit seiner Streckenführung ein wenig testen wollte 😊 doch lange konnte ich diesen Gedanken nicht nachhängen, denn Peng!!! da war sie schon, eine Unfallsituation mit schwerverletzten und heftig blutenden Personen. Diese Übung gingen wir mit weniger Anleitung zuerst etwas chaotischer und übereifrig an, konnten uns jedoch wieder an das Gelernte erinnern und verbessern. Die Situation wurde durch Gaffer Jörg noch erschwert, auch diesen galt es in Zaum zu halten. Wir lernten nicht nur uns Hilfe von anwesenden Personen zu holen (Verbandskästen aus Autos, Unfallstelle mit Pannendreieck sichern etc.) sondern lernten und übten auch folgende Techniken:

- Bewusstsein und Atmung: Erkennen von Bewusstlosigkeit und Atemproblemen sowie Durchführung der richtigen Maßnahmen.
- Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW): Praxis der HLW-Techniken bei Erwachsenen, Kindern und Säuglingen. Einsatz des Defibrillators.
- Verletzungen und Wunden: Versorgen von Schnittwunden, Knochenbrüchen und anderen Verletzungen.
- Umgang mit Schock: Erkennen von Schockzuständen und Einleiten geeigneter Gegenmaßnahmen.



Nach dieser aufregenden Übung durften wir ein wohlverdientes Mittagessen geniessen. Doch schon bald ging es wieder los, alle auf die Bikes und wieder auf noch mehr wunderschön gewundenen Strassen und Strässchen zur nächsten Überraschung. Was war denn plötzlich mit Jörg los? Bei einem Halt hatte er Schweissausbrüche und einen Schwächeanfall, war es gespielt oder echt? Natürlich wieder eine Übung zum Thema Erkennen von Herzinfarkt, Hirnschlag, Hitzschlag, Schock durch allergische Reaktionen etc. etc. Pieter und Jörg hatten eine ganze Fülle von Beispielen dazu und wir konnten viele Fragen zum richtigen Umgang dieser Themen stellen.

Nach dieser Sequenz ging es auf zur nächsten Übung, was uns wohl da als Steigerung des Adrenalins erwartete? Ein umgekippter Töff, ein Auto aus dem Benzin auslief und unsere Bikerin Anke, welche schwerverletzt unter dem Auto in der Gefahrenzone lag. Es galt also Anke trotz ihren schweren Verletzungen so schnell wie möglich ausser Gefahr zu bringen. Eine weitere Herausforderung! Trotz all unserer Bemühungen und wiederholten Übungen mit Helm ausziehen, richtig lagern, reanimieren etc. "verschied" Anke noch auf der Unfallstelle, auch dies eine Situation, die wir uns vor Augen führen mussten...



Danach konnten wir an drei Stationen noch den Umgang mit Druckverbänden, den vielfältigen Einsatz von Dreieckstüchern und die Befreiung der Atemwege bei Säuglingen trainieren.

Nach diesen Übungen war der Praxisteil beendet. Unsere Kursleiter Jörg, Christian und Pieter hatten unsere Erwartungen mehr als erfüllt. Dank der zusätzlichen Unterstützung von Renato und Anke als Statisten und Christina als Timekeeper und Organisatorin im Hintergrund war der Tag top organisiert.



Das Fazit von uns Teilnehmenden war einstimmig: Der Nothelferkurs war ein voller Erfolg. Die vermittelten Kenntnisse und praktischen Erfahrungen trugen dazu bei, dass wir nun sicherer und kompetenter agieren können, wenn es darauf ankommt. Mäse fand zum Abschluss wie immer sehr wertschätzende Worte auch für uns Teilnehmende. Er dankte vor allem auch Thömu und Sandra, welchen den

Anstoss zur Durchführung dieses Trainings gegeben hatten. Auch war er besonders darüber erfreut, dass fünf Roadcaptains an diesem Anlass teilgenommen hatten. Wir alle waren einhellig der Meinung, dass ein solcher Kurs sehr regelmässig wiederholt werden sollte. Wir haben sehr davon profitiert und können ihn nur wärmstens weiterempfehlen.

Bericht von Rahel Huber 26.05.2025