

Johanniter-Tipps bei Skiunfällen

Wien (OTS) - Rechtzeitig zum Semesterende starten viele Familien in den wohlverdienten Ski-Urlaub. Damit sie auch alle wieder heil nach Hause kommen, sollten sie beim Schifahren wichtige Regeln beachten.

Die perfekten Bedingungen und die Semesterferien locken derzeit viele Wintersportler in die Berge. Leider kommen viele der Urlaubende mit Verletzungen zurück, wie die Statistik des Kuratoriums für Verkehrssicherheit zeigt. Im Jahr 2012 verletzten sich 53.100 Skifahrer und Snowboarder zum Teil so schwer, dass sie in einem Spital behandelt werden mussten.

Zwtl.: Vor dem Start: Ausrüstungscheck, Aufwärmen, Helm tragen

Unfälle lassen sich vermeiden. Wer gut vorbereitet in den Winterurlaub startet und sich an einige Regeln hält, verringert die Gefahr, im Schnee zu verunglücken. Wer gut trainiert ist, vor der ersten Abfahrt die Muskeln dehnt und aufwärmt und auf eine sichere Skiausrüstung setzt, ist gut beraten. Dazu gehören sowohl vom Fachmann richtig eingestellte Skibindungen, geschliffene Kanten als auch der Skihelm. "Skifahrer und Snowboarder sollten einen Helm tragen, für Kinder besteht ohnedies Helmpflicht. So kann ein Großteil der Schädelverletzungen vermieden werden", so Gabi Lerche, stellvertretende Chefarztin der Johanniter-Unfall-Hilfe. Außerdem sollte man regelmäßig Pausen machen und auf Alkohol während des Skifahrens verzichten.

Zwtl.: Wichtigste Regeln bei Unfällen

Da Unfälle nicht immer vermeidbar sind, sollte man zumindest Erste Hilfe leisten.

"Wenn jemand auf der Piste gestürzt ist, sollte man auf jeden Fall anhalten und fragen oder prüfen, ob Hilfe erforderlich ist", erinnert Lerche an die oberste Pflicht jedes Skifahrers. Wichtig ist auch, die Unfallstelle abzusichern, dazu etwa fünf Meter oberhalb der Unfallstelle Skier oder Skistöcke gekreuzt in den Schnee stecken. Ist die Person verletzt, sollte Erste Hilfe geleistet und die Rettung alarmiert werden. Inzwischen beengte Kleidungsstücke ein wenig öffnen und vor Unterkühlung schützen. Gerade bei Kindern ist es wichtig ruhig zu bleiben und Zuspruch zu geben.

Zwtl.: Typische Verletzungen

Verletzungen nach Ski-Unfällen betreffen häufig Knie, Schultern, Kopf, Unterschenkel- sowie Unterarme und Hände. Typisch sind auch Verletzungen des Daumengrundgelenks. Snowboarder müssen vor allem Brüche des Unterarms und Verletzungen der Handgelenke fürchten. Im Verletzungsfall lindert eine unterstützende Lagerung der betreffenden Extremität den Schmerz und minimiert das Risiko weiterer Verletzungen von Nerven und Blutgefäßen. Kühle Kompressen wirken abschwellend und werden meist als angenehm empfunden. Um einen Bruch auszuschließen, ist eine umgehende ärztliche Kontrolle notwendig.

Zwtl.: Die wichtigsten Telefonnummern:

Alpinnotruf: 140 (innerhalb Österreichs)

Rettungsnotruf: 144

Euro-Notruf: 112 (europaweit)

~

Rückfragehinweis:

Mag. Belinda Schneider
Kommunikation und Marketing
Tel.: +43 1 470 70 30/3913
Mobil: +43 676/83 112 813
Fax: +43 1 470 47 48
mailto:presse@johanniter.at
www.johanniter.at

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/609/aom>

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0019 2014-02-03/09:41

030941 Feb 14

Link zur Aussendung:

http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20140203_OTS0019