



SWISS CYCLING

Merkblatt

Verhalten bei einem Unfall während einer J+S-Aktivität

Eine sorgfältige Planung kann einen Unfall nicht verhindern. Aber mithilfe von Kenntnissen zur Prävention und zu den Einflussfaktoren kann die Unfallgefahr reduziert werden.



Auf der Website von Swiss Cycling findet ihr unter dem Punkt Sicherheit im Velounterricht diverse Dokumente: Merkblätter zur Unfallprävention und Checklisten des bfu, das 3x3 der Sicherheit, usw.

Überblick verschaffen

1

Schauen

Gefahr erkennen

2

Denken

Absichern & bergen

3

Handeln

Checkliste bei einem Unfall

Wie verhalte ich mich bei einem Unfall?

Überblick über den Standort verschaffen

- ☐ Unfallstelle sichern
- ☐ Erstversorgung Patientin/Patient (evtl. mit Hilfsperson)
- ☐ Alarmieren
- ☐ Teilnehmende entweder einbeziehen oder von der Unfallstelle entfernen
- ☐ Erweiterte Massnahmen ergreifen (z.B. Seitenlage, Wärme, Beine hochlagern, ...)
- ☐ Zufahrt Sanität oder Landeplatz Rega gewährleisten
- ☐ Einweisung Rettungsorganisation (Rega, Sanität)
- ☐ Nachsorge der Teilnehmenden
- ☐ Anpassung der Aktivität
- ☐ Information an weitere Personen in der folgenden Reihenfolge:
 - Hauptleiterin/Hauptleiter informieren und weitere Schritte besprechen
 - Eltern informieren
 - Trainerinnen/Trainer, Präsidentin/Präsident informieren

Wichtige Telefonnummern

Sanität 144

Rega 1414

Feuerwehr 118

Polizei 117



Erste Hilfe
des SRK



REGA



EchoSOS