

Checkliste – Erste Hilfe für Radfahrer

Diese Punkte solltest du dir merken und möglichst immer dabei haben:

- Unfallstelle absichern (Rad querstellen, Handzeichen, Warnweste nutzen).
- Notruf 112 wählen – mit den fünf W-Fragen.
- Atmung prüfen – bei Bewusstsein beruhigen, bei Bewusstlosigkeit stabile Seitenlage.
- Bei Atemstillstand sofort Herzdruckmassage beginnen.
- Blutungen stillen (Druckverband oder Kompresse).
- Unterkühlung verhindern (Rettungsdecke).
- Kleine Ausrüstung dabei haben: Pflaster, sterile Kompressen, Handschuhe, Rettungsdecke.

Tipp: Druck dir diese Liste aus und leg sie in deine Fahrradtasche – so bist du im Ernstfall vorbereitet.

Mehr Tipps & Ratgeber findest du auf Fahrrad-Tipps.com