



"Erste Hilfe für den Reiter "
© Merkblatt ©



Wunden gelten als infiziert!

Desinfektion ja - aber KEIN Reiben
KEIN Auswaschen
KEIN Entfernen von Splintern, Fremdkörpern
KEINE Salben, Puder oder Öle !

Kleine Wunden: Pflasterschnellverband

Größere Wunden: Abdecken mit Wundkomresse
Fixieren mit Pflaster oder Mull-/ Tapeverband

Stark blutende Wunden: Abdecken mit Mullkomresse
Polsterschicht
Druckverband (NICHT stauen!)



nur starke arterielle Blutungen abbinden

Verbrennungswunden: Kühlen mit klarem Wasser (bis ½ std.)
Steriles Abdecken
leichter Schutzverband
Blasen NICHT öffnen!

Augenverletzungen: Tränen lassen (entfernt Fremdkörper)
KEIN Ausreiben!
Kühle (feuchte) Abdeckung mit Mullkomresse

Prellungen:		Kühlen
Gelenkverstauchungen:	}	Druckverband
stumpfe(geschlossene) Muskelverletzungen:		Hochlagern

P E C H: Pause Eis Compression Hochlagern

Knochenbrüche: Kühlen, schmerzfrei lagern, ggf. gepolstert schienen
Ruhigstellen
KEINE Korrektur von Fehlstellungen

Rückenverletzungen: Entstehung (Sturzverlauf) berücksichtigen!
auf Lähmungen und Gefühlsstörungen achten
ggf. Kühlen und schmerzfrei lagern



nach schwerem Sturz - KEINE Lageveränderung
Spezialtransport anfordern



Impfschutz gegen Tetanus (Wundstarrkrampf) aktualisieren!

Tel. Notruf 112
Arzt: _____

Prof. Dr. med. W. Heipertz
Dr. C. Heipertz-Hengst

(Unfallchirurg, Orthopäde, Sportmediziner, Reiter)
IAS Institut für angewandte Sportwissenschaften ©