

# Blutende Wunden



## Reinigen!

- Kleine Wunden: Pflaster  
(wasserdicht oder Sprühpflaster)
- Größere Wundfläche: sterile Kompresse  
Folie drüber oder fixieren mit Tape
- Klaffende Wunden:  
Steristrips, fixieren mit Tape oder Folie
- Stark blutend:  
Extremität hochlagern  
Druckverband  
danach nicht mehr ins Wasser



## Spreißen:

kleinere Spreißen belassen

größere Spreißen mit Splitterpinzette entfernen

## Zecken:

Zeckenzange oder -karte



## Bienen/Wespenstiche:

Bienenstiche: Stachel entfernen

Erwärmen (Feuerzeug)

kühlen (kalte Wickel, kaltes Wasser)

Im Mund/Halsbereich: Notruf!

Vorsicht: allergische Reaktion!



Was gut ist, dabei zu haben:

**Arnika D12:** bei Verletzungen, Blutungen

**Aconitum C12:** bei Schmerzen, Schock, Unruhe

# Unterkühlung



**Schockphase:** Atembeschwerden, Kälteschmerz

**Stadium 1:** Muskelzittern, schneller Puls  
Körpertemperatur: 35 bis 32 °C

**Stadium 2:** Funktion des Gehirns beeinträchtigt, die Muskeln sind steif, der Betroffene ist schläfrig und kaum noch ansprechbar, Körpertemperatur: 32 bis 28 °C

**Stadium 3:** Bewusstlosigkeit, Körpertemperatur unter 24 Grad: Atem- und Kreislaufstillstand.



## Ein Mensch kühlt im Wasser ca. 25x schneller aus als bei gleicher Temperatur im Trockenen

Zeit in der ein gekennnterter Kanute handlungsfähig bleibt:  
**Nutzzeit** (in Minuten) = Wassertemperatur (Grad in Celsius)

Wassertemperatur	Zeit bis zur Erschöpfung	erwartete Überlebenszeit
unter 0,3Grad	unter 15 min	15 - 45 min
0,3 - 4,5 Grad	15 - 30 min	30 - 90 min
4,5 - 10,0 Grad	30 - 60 min	1 - 3 h
10,0 - 15,5 Grad	1 - 2h	1 - 6h
15,5 – 21,0 Grad	2 - 7h	2 - 40h
21,0 - 26,5 Grad	2 - 12h	3 - unbestimmt

# Was tun bei Unterkühlung



- So schnell wie möglich an Land oder ins Kajak zurück
- An Land: Trockene Kleidung  
Decke, Handtücher,  
Rettungsdecke  
Mütze, warmer Untergrund
- Essen: Süßigkeiten  
Süßes, warmes Trinken
- Vor Wind schützen
- Einatmen erwärmter Luft  
(Kocher, Atemspende)
- Stärkung des Überlebenswillens  
durch Zuspruch

## Verschlechternde Maßnahmen bei starker Unterkühlung:

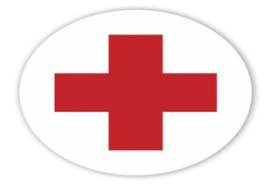
- im Wasser so wenig wie möglich bewegen (Embryostellung)
- an Land so wenig wie möglich bewegen (Bewegung nur bei leichter Unterkühlung)
- kein Frottieren, Warmreiben bzw. Massieren der Extremitäten;
- kein heißes Abduschen im Stehen;
- kein Zuführen von Alkohol, möglichst auch kein Kaffee bzw. schwarzer Tee;



# Verhinderung der Unterkühlung



- Gute Tourenplanung
- Gute Paddeltechnik: Eskimorolle
- Gute Ausrüstung und Kleidung:
  - Ein Neoprenanzug erhöht die Überlebenschance um das 3,5-fache
  - Ein Trockenanzug erhöht die Überlebenschance um das 7-fache
  - Ein undichter Trockenanzug erhöht die Überlebenschance jedoch nur um das 2-fache



# Sonnenstich

Durch starke Hitze und Kleidung mit Wärmestau kommt es zu Irritation des Gehirns und der Hirnhaut. Diese löst Entzündungsreaktionen und eine Hirnschwellung aus

## **Symptome**

roten Kopf, Unruhe, Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, Bewusstseinsstörungen Die Körpertemperatur ist nicht erhöht.

## **Therapie:**

**aus der Sonne, Schatten, kühlen, trinken, Neopren ausziehen, Ruhe**



# Erste Hilfe Ausrüstung für Paddler



**Im Boot** festgemacht, in einem wasserdichten Behältnis

Rettungsdecke

Pflaster (wasserdicht)

Pflasterstripes

Tape

Wasserdichte Wundfolie

Wundkompressen

Verbandpäckchen

Mullbinde

Einmalhandschuhe

Verbandtuch

Beatmungsmaske

Schere

Feuerzeug

Zeckenzange

Splitterpinzette

Schmerztabletten

Energieriegel/Traubenzucker

Arnika/Aconitum

## In der Paddeljacke/ Schwimmweste

Rettungsdecke

Feuerzeug

Messer

Pfeife

Energieriegel/

Traubenzucker