

Telefonnummern Betreuer

Thomas Weiß	+49 151 400 089 39
Jens Bachem	+49 171 645 282 3
Alexander Wimmer	+49 160 334 675 6
Gregor Wimmer	+49 170 328 413 0
Michael Smetanski	+49 175 341 755 2
Susanne Schweighart	+49 160 983 971 81
Verena Stadler	+49 151 143 863 22
Christiane Kalau	+49 151 641 030 58
Stephanie Berglehner	+49 151 614 091 58
Annalena Bachem	+49 152 345 838 62
Christina Hofmann	+49 151 414 791 58
Marcel Willeuthner	+49 160 20 500 67
Stefan Eder	+49 176 817 468 90
Sabrina Ortner	+49 151 186 878 26



*Wir wünschen
einen schönen und
unfallfreien Skitag!*



Erste-Hilfe-Pass
Skiclub Bad Birnbach e.V.

www.skiclub-badbirnbach.de



Wie helfe ich einem Verletzten?

Sichtbar machen

Sichern Sie als Erstes die Unfallstelle ab, damit nicht noch mehr passiert. Als „Warndreieck“ können gekreuzte Skier oder Stöcke fünf bis zehn Meter vom Verletzten entfernt dienen.

Ruhig ansprechen

Fragen Sie den Verletzten, ob er Schmerzen hat. Wenn er bewusstlos ist, nicht reagiert, bringen Sie ihn vorsichtig in die stabile Seitenlage. Überprüfen Sie Puls und Atmung.

Hände weg

Falls Gelenke sichtbar ausgelenkt sind, diese Stellen nicht anfassen. Auf keinen Fall einrenken. Das muss der Arzt unter Röntgenkontrolle machen.

Schmerzen lindern

Versuchen Sie den Verunglückten vorsichtig in eine Position zu bringen, die weniger Schmerzen verursacht.

Warm halten

Sorgen Sie dafür, dass der Verletzte im Schnee nicht auskühlt. Notfalls die eigene Jacke ausziehen und ihm umlegen.

Hilfe organisieren

Bitten Sie vorbeifahrende Skiläufer am Lift Bescheid zu geben und die Bergwacht zu alarmieren, oder rufen Sie per Handy Hilfe herbei. Lassen Sie den Verunglückten auf keinen Fall alleine.

