

Was tun im Notfall? Checkliste - Das Wichtigste in Kürze



13.09.2025



Hand aufs Herz: Bist du auf einen Notfall vorbereitet?

Auch wenn die meisten dieses Thema gerne verdrängen, eines ist klar:

Ein medizinischer Notfall kann jederzeit und überall auftreten - sei es auf der Arbeit, zu Hause, im Strassenverkehr oder beim Ausüben des schönsten Hobbys der Welt: Dem Motorradfahren.

In solchen Situationen kann **schnelles und effektives Handeln** den Unterschied zwischen Leben und Tod bedeuten.

Daher ist es von entscheidender Bedeutung, dass wir alle über grundlegende Erste-Hilfe-Kenntnisse verfügen, um in Notfällen reagieren zu können. Aber die wenigsten sind wirklich in der Lage, in einer Krisensituation souverän zu handeln.

Der letzten Nothelfer-Kurs war vielleicht dein erster und einziger, als du den Führerausweis gemacht hast - und dieser eben obligatorisch war.

Die Realität ist, dass viele Menschen "theoretisch wissen", wie man Erste Hilfe leistet, aber im Ernstfall **lieber auf die Rettung warten**, aus Unsicherheit, etwas falsch zu machen. Doch "nichts zu tun" und "zu warten" kann fatale Konsequenzen haben und Menschenleben kosten.

Wir von Adventure Help verfolgen die Mission, jeden Mensch zum Lebensretter auszubilden.

Menschen zu befähigen, in einer Notfallsituation aktiv und souverän zu handeln, ist unser grosses Ziel.

Und das geht nicht in der öden Theorie.

Aus diesem Grund geht unser Konzept **weit über das Konzept klassischer Notfall-Kurse** hinaus.

Wir vermitteln auf unseren Töff-Touren den souveränen Umgang bei Unfällen und Verletzungen. Und zwar **praxis- und erlebnisorientiert in realitätsnahen Fallszenarien** - eingebettet in eine abwechslungsreiche Tour, damit der **Spass-Faktor** nicht zu kurz kommt.

So erkennst du nicht nur **Risiken in Notfallsituationen** im Vorfeld, sondern erhöhst im Ernstfall **die Überlebenschancen** anderer Verkehrsteilnehmenden.



- Bitte bedenke: Es geht nicht darum, alles richtig oder perfekt zu machen. **Es geht darum, ÜBERHAUPT etwas zu machen.**
- Erste Hilfe fängt da an, wo du 1. den Notruf machst und 2. dem Verunfallten signalisierst: **"Hey, ich bin bei dir und kümmer dich."**
- Kümmer dich auch um weitere Unfallbetroffene oder -beteiligte, die ggf. unter Schock stehen, aber scheinbar unverletzt sind. **Tipp: Unverletzt Beteiligte an einem Sammelpunkt bündeln.**
- Wenn es sonst keiner tut, übernimm du **die Führung.**
- Suche dir Menschen, **die dich unterstützen und mithelfen.** Nicht: "Kann mal jemand den Notruf wählen", sondern **eine Person gezielt ansprechen:** "Sie im blauen Mantel rufen jetzt die 144 an und melden den Unfall", "Sie in der gelben Jacke, sichern die Unfallstelle ab" usw.)
- In der Regel hast du auf dem Motorrad weder **Warndreieck, Warnweste noch Verbandskasten oder Rettungsdecke** dabei. Organisiere diese Dinge bei einem Autofahrer.

Checkliste - Unfallmeldung / Absicherung der Unfallstelle

- **Deine eigene Sicherheit steht an 1. Stelle.** Bringe dich nie in unnötige Gefahr: Setze den Pannenblinker (Warnblinkanlage) / Gelbe Warnweste anziehen,
- **Umgebungskontrolle / -absicherung:** Sichere die Unfallstelle mit einem Warndreieck ab (50 m innerorts / 100 m ausserorts / auf der Autobahn mind 150 - 200 m, besser noch 300 - 1000 m).
- Auf dem Motorrad hast du kein Warndreieck dabei. Bitte deshalb sofort einen oder mehrere **Autofahrer darum, die Unfallstelle abzusichern.**
- Fordere bei Bedarf jemand dazu auf, **uneinsehbare Kurven** zu sichern und den **Gegenverkehr auf den Notfall aufmerksam** zu machen.
- **Setze den Notruf mit der Nummer 144 ab.** Weitere Nummern: Polizei 117, Feuerwehr 118 Rega 1414 / International 911 oder 112
- Alternativ: **Nutze die Notruf-App: <https://echosos.com/>**
Die Notruf-App ortet dich automatisch mit deinem Standort.



- Verunfallten vor Sonne / Kälte / Regen etc. schützen **und nichts zu trinken anbieten**. Bei Kälte: An die Rettungsdecke denken (es ist egal, welche Seite nach oben zeigt). Stabile Seitenlage.
- **Kontrolle des Verunfallten:** Keine Atmung, nicht ansprechbar / abnormale Atmung: **Beginne sofort mit der Reanimation, bis die Rettung eintrifft.** (Eine Beatmungsmaske schützt vor übertragbaren Krankheiten.)
- **Mundraum sichten:** Steckt ein Fremdkörper drin, blockiert die Zunge die Atmung?
- **AED-Gerät (auch "Defibrillator" genannt) organisieren**, falls möglich. Ggf. Umstehende dazu auffordern. **Nutze hierfür die App: <https://defikarte.ch/app.html>**

- Wenn vorhanden:
AED-Gerät anschliessen und Anweisungen befolgen.



- **Reanimation:** 30 / 2, d. h. 30 Thoraxkompressionen (mit beiden Händen) / 2 Beatmungen (ideal, mit Maske - dein Mund zu seiner Nase). **Reanimation ist anstrengend! Suche dir Menschen, mit denen du dich ablösen kannst, bis die Rettung eintrifft.**
- **Wichtig beim Beatmen:** Kopf nach hinten überstrecken, Kiefer nach oben ziehen, damit die Luft überhaupt die Lungen erreichen kann.

Helm abziehen - ja oder nein?

Sobald der Verunfallte sich selbst den Helm nicht abziehen kann (die meisten werden das automatisch tun), gilt: **Ja**. Ziehe den Helm ab. **Du bist nicht verantwortlich** für die Verletzungen und wie sie entstanden sind, okay?!

Du kannst deshalb als "Laie" rein rechtlich nicht verantwortlich dafür gemacht werden, wenn die Person durch das Helm abziehen ggf. weitere Schäden bekommt. Ideal: **Zu zweit sein:** Einer fixiert den Kopf von vorne unten und öffnet das Visier (Brille ggf. abziehen). Der andere zieht den Helm mit leichtem Wippen nach oben-hinten ab.

- **Verunfallten beobachten:** Hoher Blutverlust führt zu schneller Sauerstoffunterversorgung und Kreislaufstillstand. Selbst wenn der Verunfallte anfangs noch ansprechbar ist, kann sich das schnell ändern.
- Blutungen stillen hat nach der Reanimation **die höchste Priorität**. Ggf. reanimiert die eine Person, während die andere Person die Blutung stillt.
- **Abgetrennte Gliedmassen:** In eine Kompresse wickeln und in eine möglichst sterile / saubere Tüte packen. Diese in eine weitere Tüte packen und in die äussere Tüte mit Wasser oder Eis füllen. Das abgetrennte Körperteil **darf nicht direkt mit Eis oder Wasser** in Berührung kommen. Wenn möglich den Fundort und das Körperteil für die Spurensicherung **fotografieren bzw. dokumentieren**.

Weiterführende Video-Tutorials

- Notruf absetzen: <https://www.youtube.com/watch?v=5lYlgpn8NUI>
- Reanimation mit Defibrillator: https://www.youtube.com/watch?v=PuB_BR45MQU
- Reanimation ohne Defibrillator: <https://www.youtube.com/watch?v=TQ6G14tyKol>
- Stabile Seitenlage: <https://www.youtube.com/watch?v=sRUv3OmGP5M>
- Helm abnehmen: <https://www.youtube.com/watch?v=jPG6PEAj38U>
- Blutung stillen / Druckverband: <https://www.youtube.com/watch?v=TwDBJgnEjOU>
- Blutung stillen / Tourniquet: <https://www.youtube.com/watch?v=CV9QExU97lw>
- Verhalten bei Herzinfarkt: <https://www.youtube.com/watch?v=t90j2zYeGfU>
- Verhalten bei Schlaganfall: <https://www.youtube.com/watch?v=EXpkymeuls4>

- [Echo SOS](#)
- [Übersicht über Defibrillatoren in der Schweiz](#)
- [FAST-Test \(Schlaganfall\)](#)

Materialien für unterwegs

- [Rescue Schere](#)
- [Beatmungshilfe im Schlüsselanhänger](#)
- [Dreieckstuch](#)
- [Rettungsdecke](#)