



## Erste Hilfe für Bikerinnen und Biker

Am 19. März 2022 haben sich die Leiter vom VC Hägglingen in der Turnhalle versammelt. Unser Ziel war, die wichtigsten Erste-Hilfe-Massnahmen aufzufrischen. Schnell hat der ein oder andere gemerkt, dass es dabei nicht nur darum geht hinzurennen und loszulegen. So haben wir uns mit dem Ampelschema auseinandergesetzt und das Prinzip «Schauen, Denken, Handeln» verinnerlicht. Nach einigen eindrücklichen Theorie-Inputs haben wir uns dann an die Praxis gewagt. Neben stabiler Seitenlage und Reanimation mit Defi haben wir auch simple Sachen wie Druckverband anlegen, Tragearten anwenden oder kleine Schürfwunden reinigen geübt. Auch haben wir uns damit befasst, was alles in eine Bikerapotheke gehört. Nach einem gemeinsamen Mittagessen sind dann die Kids dazugekom-

men. Auch sie haben zuerst einen kurzen Theorieblock gemacht, dann sind wir aber schon bald mit dem Bike in den Wald. Dort hatten die Kids die Möglichkeit, direkt an Fallbeispielen zu üben. Die Verletzungen, welche von der Kursleitung geschminkt wurden, sahen sehr echt aus. Die Kids konnten das, was sie im Theorieteil gelernt hatten an einer Kopfplatzwunde, an einem gebrochenen Arm, einer Schürfwunde oder auch an einem verstauchten Fuss anwenden. Nach anfänglicher Zurückhaltung wurden die Kinder immer mutiger und gingen die nötigen Schritte schnell und präzise durch. Schon die Kleinsten hatten sich gemerkt, dass man sich zuerst einen Überblick verschaffen muss und dann falls nötig den Notruf alarmieren soll, bevor man selbst hilft. Denn wenn man das nicht macht, geht es im Eifer des Gefechts schnell vergessen.

Zusammenfassend lässt sich sagen: Sowohl die Kinder als auch die Leiter

sind bereit für die kommende Aussensaison. Wir hoffen natürlich, dass wir das Gelernte nicht anwenden müssen, aber für den Fall der Fälle wären wir nun gerüstet.

Zum Abschluss möchten wir uns herzlich bei den beiden Kursleiterinnen Tamara Jezler und Naomi Furlan bedanken. Der Kurs war sehr lehrreich und hat uns allen noch einmal die wichtigsten Punkte aufgezeigt.

