



11. Armverletzung

Lotta fährt Rad



Lotta übt mit dem Fahrrad. Papa schaut ihr zu. Und sagt: „Nicht so schnell, Lotta!“

Lotta bremst. Sie bremst zu stark!

Das Fahrrad bleibt stehen, aber Lotta kann sich nicht festhalten. Sie fällt in die Wiese.

Was ist passiert?

Lotta hat Schmerzen. „Der Arm tut mir weh!“

„Kannst du den Arm bewegen?“, fragt Papa.

Lotta versucht es. „Das tut weh!“

„Aber es blutet nicht“, sagt Papa.

Er holt den Verbandskasten aus dem Auto.

Papa nimmt ein Dreiecktuch heraus und bindet es zusammen. Dann nimmt er Lotta die Uhr ab.

„Lotta, ich habe dir ein Armtragetuch gebunden“, sagt Papa.

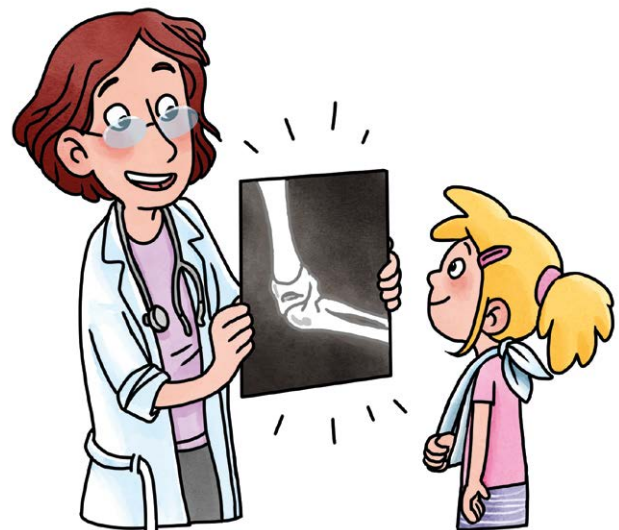
„Warum kannst du das?“, fragt Lotta.

„Das habe ich im Erste-Hilfe-Kurs gelernt“, sagt Papa stolz. „Und jetzt fahre ich dich ins Krankenhaus.“

Die Ärztin im Krankenhaus untersucht Lotta. Sie macht ein Röntgenbild. Das Röntgenbild zeigt Lottas Knochen. Der Arm ist nicht gebrochen, nur verstaucht.

„Glück gehabt, Lotta!“, sagt die Ärztin.

„Du kannst wieder nach Hause gehen.“



Armtragetuch Schritt für Schritt

Erkennen

- Schonhaltung
- Schmerzen
- Fehlstellung
- Schwellung
- Blauer Fleck

Spitzen vorsichtig
verknöten

Arm in das eingeschlagene
Dreieckstuch legen =
Armtragetuch

Schmuck abnehmen



Ablauf



Knoten in die Spitze
machen, die gegenüber
der langen Seite liegt



Ein Ende des Dreieckstuchs
unter dem verletzten Arm
durchziehen



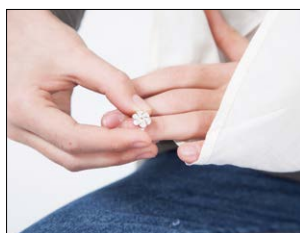
Arm in das
eingeschlagene
Dreieckstuch legen



Beide Enden nach oben
ziehen



Enden seitlich des
Nackens verknöten



Schmuck abnehmen

Du brauchst 
▪ Dreieckstuch

Sicheres Fahrrad



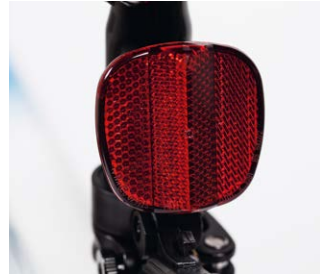
zwei Bremsen



Glocke oder Hupe



**weißer Rückstrahler
vorne**



**roter Rückstrahler
hinten**



**gelbe Rückstrahler
an den Pedalen**



**gelbe oder weiße
Rückstrahler**



weißes Vorderlicht



rotes Rücklicht

Sichere Helme

Ist der Helm sicher?

- Einen **hellen Helm** sieht man besser.
- **Reflektierende Flächen** oder Aufkleber machen dich sichtbar.
- Das **Prüfzeichen EN1078** bedeutet, dass der Helm sicher ist.

Ist der Helm bequem?

- Der **Kinnriemen** darf nicht einschneiden. Die Riemen sollten straff gespannt sein und an deinen Wangenknochen liegen. Zwischen Riemen und Kinn muss ein Fingerbreit Platz sein.
- **Dreieckförmige Riemen** beim Ohr bieten guten Halt.
- **Lüftungsschlitze** verhindern, dass dein Kopf heiß wird.

Passt der Helm?

- Der Verschluss ist so eingestellt, dass der Riemen unter dem Kinn anliegt.
- Das Rad zum Verstellen der Größe liegt zwischen Hals und Kopf und drückt nicht.
- Wenn der Helm zu groß ist, kann er bei einem Unfall herunterfallen.

Beachte !

Wenn du mit dem Helm gestürzt und aufgeprallt bist, ist der Helm nicht mehr sicher. Du brauchst dann einen neuen Helm! Kauf deshalb keinen gebrauchten Helm!



Test:

Passt mir der Helm?

Setz den Helm auf

Öffne den Kinnverschluss

Schüttle den Kopf kräftig

Wenn der Helm **nicht verrutscht**, passt er dir!

