

# Erste Hilfe beim Airsoft



**Dieses Dokument ist nur ein reines Informationsblatt wie man sich bei Notfällen beim Airsoft verhalten soll und wie man schnell und einfach seinen Kameraden helfen kann. Dieses Dokument ersetzt keinen Erste Hilfe Kurs und ist auch keine Anleitung zur Ersten Hilfe nach DIN, sondern dient ausschließlich nur zu reinen Information der Airsoftspieler.**

**Alle hier gemachten Angaben sind alle ohne Gewähr.**



## Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis .....	2
Erste Hilfe bei Airsoftspiele .....	3
Allgemeine Hinweise .....	3
Was sollte alles in eine erste Hilfe Ausrüstung mit hinein...? .....	4
Hier ist nun mal eine Liste über die nötigsten Erste Hilfe Materialien: .....	5
Der Notruf .....	6
Erste Hilfe Maßnahmen wenn es denn mal passiert ist... .....	7
Folgende Notfälle können bei einem Airsoftspiel vorkommen: .....	7
Hitzeerschöpfung .....	7
Hitzschlag .....	8
Sonnenstich .....	8
Augenverletzungen .....	9
Wunden und deren Versorgung .....	10
Knochenbrüche und Gelenkverletzungen .....	11
Verstauchung .....	11
Verrenkung .....	12
Knochenbruch .....	12
Was ist ein Schock? .....	13
Weitere Gefahren und Verletzungsrisiken .....	15
Schlusswort .....	15



## Erste Hilfe bei Airsoftspiele

Es ist ein Thema womit man sich nicht gerne beschäftigt, aber da es manchmal recht schnell zu einem kleinen Unfall oder Verletzungen kommen kann, sollte man sich auch mal kurz mit dem Thema beschäftigen.

Da viele Airsoftspiele auf alten Firmengeländen oder im Freien, selbstverständlich alles legal, abgehalten werden, ist auch immer ein gewisses Risiko dabei sich zu verletzen. Schnell ist es mal passiert das man auf einen lockeren Stein getreten hat und sich somit auf die, na Ihr wisst schon, gelegt oder Bekanntschaft mit einem tief hängenden Ast gemacht hat.

Wenn es denn mal passiert ist, ist es immer gut das notwendige dabei zu haben um schnell Erste Hilfe leisten zu können. Am besten ist es natürlich wenn ein Spieler als Ersthelfer ausgebildet ist, aber auch wenn kein Ersthelfer mit dabei ist, sollte man immer eine kleine erste Hilfe Ausrüstung und alle notwendigen Telefonnummern dabei haben. Je nach dem wo sich das Gelände befindet, ist es auch ratsam, sich vorher bei den jeweiligen Ordnungskräften, wie Polizei, Feuerwehr und Rettungsdienst, anzumelden damit diese Euch schnell finden und somit auch helfen können. Einen Vordruck dafür, findet Ihr im Downloadbereich auf unserer Internetseite: <http://airsoft.swat-einsatz-team.de>.

### Allgemeine Hinweise

Neben den Verletzungen kann man sich noch andere Dinge zuziehen, wie zum Beispiel Insektenstiche oder einen Sonnenbrand.

Wenn Ihr, oder einer von Euch gegen Insektenstiche allergisch sein sollte, so klärt das bitte vor dem Spiel ab, damit alle bescheid wissen! Ebenso ob einer unter Euch an Asthma oder anderen Krankheiten leidet. Nur wenn man bescheid weis, kann man damit besser umgehen und im Falle eines Falles besser reagieren. Schämt Euch nicht, sagt es einfach...! Auch ein Sonnenstich ist nicht zu unterschätzen und kann schnell passieren, gerade im Sommer. Wenn Ihr gerade keinen Helm braucht, tragt dann zumindest einen Hut oder eine Mütze um Euch vor der Sonne zu schützen. Um sich vor einen Sonnenbrand zu schützen sollte man sich vorher und auch zwischendurch mal mit einer Sonnencreme einreiben. Besonders der Nacken, die Nase und die Ohren sind für die Sonne ein gern gesehenes Ziel.

Leider muss man auch immer mehr auf einen recht kleinen Bewohner von Feld, Wald und Wiese acht geben. Gemeint ist der gemeine Holzbock oder auch die Zecke. Die Zecken sitzen im kniehohen Gras und warten auf einen Wirt, der die dann abstreift und mit sich nimmt. Das Zecken auf Bäumen sitzen und sich fallen lassen wenn einer unter diesem Baum entlang geht, ist ein Mythos und gehört in das Reich der Sagen und Märchen. Man sollte darauf achten das man die Hosenbeine soweit wie möglich verschließt, damit die Zecke nicht von unten an den Beinen herauf klettern kann. Natürlich schaut das bei den Spielern, die sich entweder Bäuchlings voranpirschen, oder im hohen Gras Deckung suchen schon etwas anders aus, da es dann genug Möglichkeiten gibt, wo sich die Zecke Zugang beschaffen kann. Am besten ist es wenn man dann auf ein Anti-Zecken-Mittel zurückgreift. Einige Mittel die man gegen Mücken einsetzen kann, haben auch gute Eigenschaften gegen Zecken. Leider gibt es zuviel von diesen Mitteln auf dem Markt, so dass wir keine Empfehlungen geben können. Jeder sollte für sich selber entscheiden ob er überhaupt auf solche Mittel zurückgreifen möchte und wie er sie selber auch verträgt.



Was auch immer wieder vorkommt ist das einige Spieler über den Tag zu wenig trinken. Sie sitzen dann irgendwo in der warmen Sonne, haben nichts zu trinken dabei und warten auf den Gegner der selbstverständlich nicht kommt. Plötzlich wird diesem Spieler schwindelig und/oder übel und klappen zusammen. Das nennt man dann Dehydrieren und ist ein Notfall. Achtet immer darauf genug zu Essen und zu trinken dabei zu haben, gerade im Sommer wenn es warm ist. Am besten ist es auch wenn alle zusammenlegen und dann gemeinsam zwei, oder drei Kisten Wasser besorgen, die dann jedem Spieler zur freien Verfügung stehen.

Sprecht vor dem Spiel ein gemeinsames Codewort ab, was gesagt wird wenn es sich um eine Verletzung oder um einen Unfall handelt, was nichts mehr mit dem eigentlichen Spiel zu tun hat. Wenn dieses Wort fällt, ist das Spiel sofort zu unterbrechen und Erste Hilfe zu leisten.

### **Was sollte alles in eine erste Hilfe Ausrüstung mit hinein...?**

Nun, als erstes sollte man sich auch fragen, mit welchen Verletzungen hat man beim Airsoftspielen zu rechnen? Da viele Spieler sich auch mit dem Thema Reenactment beschäftigen, haben diese meistens schon eine recht gute Schutzausrüstung an, wie zum Beispiel Ellenbogen- und Knieschützer, festes Schuhwerk etc. Somit sind schon mal die größten Verletzungsrisiken ausgeschlossen. Übrig bleiben da noch Insektenstiche, Sonnenbrand oder Sonnenstich, Dehydrieren (zu wenig Flüssigkeit aufgenommen), Schürf- bzw. Platzwunden und ggf. Schnittverletzungen die immer wieder mal auftreten können, wenn man sich zum Beispiel in einer Spielpause eine Scheibe Wurst abschneidet und dann mit dem Messer abrutscht und natürlich Prellungen sowie Verstauchungen. Das alles ist schon mal vorgekommen.

Nicht zu vergessen sind auch die Möglichkeiten von Verletzungen der Knochen und Gelenken. Einige Spieler klettern auch mal auf Bäumen um einen besseren Überblick zu bekommen und können dabei abrutschen, vom Baum fallen und sich schwere Verletzungen zuziehen, bis hin zu einem Bruch der Knochen oder Verletzungen an den Gelenken. Auch ältere Gebäude sind nicht frei von potentiellen Unfallschwerpunkten. Es ist schon hin und wieder mal vorgekommen das ein Spieler die Länge einer Treppe mit seinem Körper abgemessen hat, egal ob er die Treppe rauf oder runter gefallen ist, weh getan hat es trotzdem!

Verletzungen kann man beim Airsoft nun mal nicht ganz Ausschließen. Es kann schneller passieren als einem lieb ist und wenn es denn mal passiert ist, sollte zumindest einer im Team sein der fit ist in Erster Hilfe um seinen Kameraden schnell zur Hilfe eilen zu können.



### **Hier ist nun mal eine Liste über die nötigsten Erste Hilfe Materialien:**

- 3 x Wundauflagen (Zellstoffmullkompressen in der Größe 10 x 10 cm)
- 2 x Verbandpäckchen (Größe M – 8 x 10 cm )
- Wundschnellverband (Verschiedene Größen)
- 4 x Mullbinden (2x 6cm x 4 m ; 2x 8 cm x 4 m)
- 1 x Spezial - Druckverbandpäckchen
- Eine Rolle Heftpflaster (z.B. zum fixieren von Mullbinden)
- Ein, bis zwei Eispäck's (Coolpack's – kein Eisspray!)
- Eine Rettungsdecke (Die eignet sich auch wunderbar zum Retten der verletzten Person aus unwegsamem Gelände.)
- Eine Verbandschere
- Eine Zeckenzange (Nicht unbedingt erforderlich, kann aber schon recht hilfreich sein, da es diese Plagegeister überall gibt.)
- Zwei Dreiecktücher (96 x 96 x 136 cm)
- Evtl. ein Brandwundenverbandtuch
- Evtl. eine Pinzette (um einen Splitter entfernen zu können)
- Min. 4 Erste Hilfe Schutzhandschuhe (2 paar)
- 1 Augenkomresse

Medikamente, Salben und Tabletten haben in der Ersten Hilfe Ausrüstung nichts zu suchen! Einige Medikamente haben Wechselwirkungen und werden nicht von allen gleich gut vertragen. Auch können sie das Wundbild verfremden und somit eine Weiterbehandlung erschweren. Eine Gabe von Medikamenten ist Sache des Arztes!

Ein Coolpack ist bei Verletzungen von Knochen oder Gelenken sehr zu empfehlen. Sie sind einfach in der Handhabung und kosten auch nicht viel. Diese Coolpacks bestehen aus einem Kunststoffbeutel, in dem ein weiterer eingearbeitet ist. Beide Beutel sind jeweils mit einer Chemikalie gefüllt und werden einfach vor dem Gebrauch zusammengedrückt und kurz geschüttelt. Beim zusammendrücken bringt man den inneren Beutel zum Platzen, dabei vermischen sich dann die verschiedenen Chemikalien untereinander und werden kalt.

Lasst die Finger von den Eissprays, da die bei unsachgemäßer Handhabung mehr Schaden anrichten können als Linderung verschaffen. Solche Dinge gehören in die Hände von Sportmediziner und nicht von uns Ersthelfern.

Beim spielen kann es auch immer wieder mal vorkommen das durch einen Sturz oder direktem Treffer mit einer Airsoftkugel einem ein Zahn abbricht oder ganz ausgeschlagen wird, was dann dentalen, kosmetische und psychische Beeinträchtigungen nach sich zieht. Ein betroffenen Zahn kann man aber in vielen Fällen noch retten und beim Zahnarzt wieder fachgerecht einsetzen lassen, wenn man den Zahn rechtzeitig (innerhalb von 30 Minuten) fachgerecht versorgt. Für diese Fälle gibt es in den Apotheken spezielle Zahnrettungsboxen, die mit einer speziellen Nährlösung gefüllt sind, in dem man dann den Zahn einlegen kann um ihn beim Zahnarzt retten bzw. einsetzen zu lassen.



## Der Notruf

Wenn es zu einem Unfall oder zu einer Verletzung gekommen sein sollte, und Ihr nicht wisst was ihr machen sollt, ruft die Feuerwehr bzw. den Rettungsdienst! Es reißt Euch keiner den Kopf ab oder präsentiert Euch eine fette Rechnung. Es geht um Eure Gesundheit bzw. die um Eures Kameraden. Lieber einmal zuviel die Feuerwehr angerufen als einmal zu wenig! Wenn Ihr die Feuerwehr anruft, dann gibt bitte folgendes durch:

- **Wo ist es passiert...!** (Wenn Ihr Euch vorher angemeldet habt, so erwähnt es auch!)
- **Was ist passiert...!** (Feuer, Unfall, eine Verletzung, allergische Reaktion etc.)
- **Wie viel Verletzte...!** (Wie viele sind von Euch verletzt)
- **Welche Art von Verletzungen...!** (Schnittwunde, Prellung, allergische Reaktion auf einen Insektenstich, etc.)
- **Warten auf Rückfragen...!** (Wartet ab und legt nicht gleich auf. Vielleicht gibt es noch Fragen. Die Feuerwehr beendet dann das Gespräch!)

Wenn dies geschehen ist, sollte sich einer auf den Weg machen und die Rettungskräfte empfangen bzw. einweisen. Wenn der Weg länger ist, so sollten sich mehrere Spieler, sich strategisch positionieren um somit den Weg schnell und klar anzuzeigen. Verwendet untereinander Euren Funk um Euch abzusprechen.

Vergesst in der Aufregung auch nicht den verletzten Kameraden.

Kümmert Euch um Ihn, versorgt so weit wie möglich die Wunden oder Verletzungen und bleibt auch bei ihm. Lasst Ihn nicht alleine! Jeder kann helfen und wenn Ihr Euch einfach nur neben ihm setzt und da bleibt. Das reicht meisten schon, Hauptsache der Verletzte bekommt nicht das Gefühl alleine gelassen zu werden. Ihr seid schließlich alle Kameraden, oder? Vor allem verzichtet in der Gegenwart des verletzten Kameraden auf das Rauchen, Essen oder auf den Genuss von alkoholischen Getränken. Bietet dem Verletzten auch keine Zigaretten, etwas zu Essen oder alkoholische Getränke an. Das kann die Sache nur noch verschlimmern. Und unterlasst bitte dumme Kommentare oder unqualifizierte Sprüche. Dem Verletzten geht es schon schlimm genug, als das er noch dumme Witze ertragen müsse, auch wenn sie nicht böse von Euch gemeint sind, in einer solchen Situation kann man solche Kommentare schnell falsch auffassen.



## **Erste Hilfe Maßnahmen wenn es denn mal passiert ist...**

Schnell kann es gehen, manchmal sogar zu schnell.  
Wenn es denn mal passiert ist, solltet Ihr nicht in Panik geraten sondern folgende Regel beachten:

### **- Ruhe bewahren...!**

Nur in der Ruhe liegt die Kraft.  
Teilt dem gesamten Team und allen anderen Spielern mit das sich ein Notfall ereignet hat! Gebt auch über Funk das vorher vereinbarte Codewort durch!

### **- Alle Spieltätigkeiten sind sofort zu beenden! -**

Gebt die genaue Position durch wo es passiert ist und was genau passiert ist, damit die Kameraden Euch zu Hilfe kommen können. Rennt nicht zu dem Verletzten sondern geht zügig zu ihm hin!

Schaut erst einmal in Ruhe was genau passiert ist. Sind Verletzungen zu erkennen oder handelt es sich dabei um einen Insektenstich, eine allergische Reaktion oder um einen anderen Notfall und handelt dementsprechend.

Um mal einen kleinen Überblick zu geben, haben wir mal versucht die am häufigsten Notfälle bei einem Airsoftspiel aufzuschreiben.  
Selbstverständlich übernehmen wir keine Gewähr oder irgendeine Verantwortung über diese Hinweise hier. Diese Hinweise und Ratschläge ersetzen keinen Erste - Hilfe Kurs oder eine gleichwertige Ausbildung! Alle Angaben sind ohne Gewähr!

## **Folgende Notfälle können bei einem Airsoftspiel vorkommen:**

### **Hitzeerschöpfung**

Eine Hitzerschöpfung entsteht durch große körperliche Anstrengung bei großer Hitze und unzureichender Flüssigkeitsaufnahme. (Man hat zu wenig getrunken!) Der Körper verliert durch Schwitzen große Mengen Flüssigkeit und Mineralien. Dies führt zu einer extremen Kreislaufbelastung was auch zum Kreislaufzusammenbruch führen kann!

#### Wie erkennt man eine Hitzerschöpfung?

Der Betroffene bricht plötzlich erschöpft und geschwächt zusammen, sieht sehr blass aus, fröstelt und hat einen schnellen flachen Puls. Oft ist die Kleidung schweißnass.

#### Was kann man tun?

Den Betroffenen in den Schatten bringen und sofort flach lagern und ggf. zudecken. Ist er bei Bewußtsein (klar und ansprechbar) ihm sofort etwas zu trinken geben. Ideal sind sog. "Iso-Drinks", Mineralwasser, Wasser, Tee o.ä. Gebt ihm aber keinen Alkohol oder alkoholische Getränke! Für eine längere Pause sorgen. Die



Vitalfunktionen (Atmung, Puls etc) weiterhin beobachten. Ist keine Besserung in Sicht => Notruf absetzen!

Ist der Betroffene Bewusstlos, sprich er ist nicht ansprechbar, müssen sofort die entsprechende Maßnahmen eingeleitet werden, sprich in die stabile Seitenlage bringen, Notruf absetzen und eine weitere intensive Betreuung des Kameraden unter ständiger Beobachtung der Atmung und Puls vornehmen.

## **Hitzschlag**

Ein Hitzschlag beruht auf einem Wärmestau im Körper. Gerade im Hochsommer oder bei feucht, schwüler Witterung, bei körperlicher Anstrengung und unzureichender Kleidung kann der Körper nicht genügend Wärme durch Schweißbildung nach außen abführen.

### Wie erkennt man ein Hitzschlag?

Der Betroffene hat trockene, rote und warme Haut, sowie einen hochroten Kopf. Meistens klagt der Betroffene noch über Schwindel und leichte Übelkeit. Eine plötzliche Bewusstlosigkeit ist auch nicht auszuschließen.

### Was kann man tun?

Den Betroffenen an einem kühlen Ort mit erhöhtem Oberkörper lagern und die Kleidung weit öffnen. Den überhitzten Körper langsam kühlen. Hierzu Feuchtigkeit, z.B. mit feuchten Tüchern auf die Haut bringen und durch zufächeln von Luft verdunsten lassen. Der Körper wird so auf die natürliche Weise gekühlt. Kühle Getränke unterstützen die Maßnahme zusätzlich. Alkohol ist dabei natürlich wieder einmal tabu!

Kippt den betroffenen bloß kein Eimer kaltes Wasser über den Körper oder ähnliches! Gefahr von einem Schock und Kreislaufzusammenbruch.

Keine Besserung in Sicht? => Notruf absetzen!

## **Sonnenstich**

Der Sonnenstich unterscheidet sich von den vorgenannten Hitzeschäden dadurch, dass nicht der gesamte Körper sondern zunächst nur der Kopf betroffen ist. Wenn die Sonne lange Zeit auf den unbedeckten Kopf oder Nacken scheint, kann der Druck im Kopf steigen und somit eine Reizung der Hirnhäute und des Gehirnes hervorgerufen werden. Besonders Personen mit einer Glatze, sowie Kleinkinder und Säuglinge sind davon betroffen.

### Wie erkennt man einen Sonnenstich?

Der Betroffene klagt über Schwindel, Kopfschmerzen, Nackensteifigkeit, Übelkeit und ggf. über Erbrechen.

Das sind unmissverständliche Anzeichen für einen Sonnenstich.

Der Betroffene hat einen hochroten Kopf und kann auch das Bewusstsein verlieren.





### Was kann man tun?

Der Betroffene ist sofort im Schatten flach, aber mit erhöhtem Kopf, zu lagern. Den Kopf mit feuchten, kalten Tüchern kühlen. Vorgehensweise wie beim Hitzschlag. Keine Besserung zu erkennen? => Notruf!

## **Augenverletzungen**

Augenverletzungen sind Verletzungen die eigentlich bei einem Airsoftspiel nicht auftreten dürfen, aber hin und wieder mal vorkommen können.

Man darf nicht vergessen das Airsoft mit Kugeln gespielt wird, die unter einer recht hohen Energie aus einer Waffe verschossen werden. Jedem dürfte es eigentlich klar sein das man immer seine Schutzbrille trägt, aber es ist schon öfters vorgekommen das einige Schutzbrillen bei einem unabsichtlichen oder auch absichtlichen Treffer kaputt gegangen sind und die Splitter der Brille dann die Augen verletzt haben.

Es kann auch passieren das nach dem Spiel alle die Brillen abnehmen und sich dann, trotz der Vorsichtsmaßnahmen, noch eine Kugel in einem Lauf versteckt und unabsichtlich abgefeuert wird und somit ein Auge eines Kameraden trifft.

Das darf nicht passieren, kann aber passieren! Keiner kann sich von solchen Unfällen freisprechen. Bei Augenverletzungen ist immer größte Sorgfalt und auch schnelles Handeln von Nöten. Ist ein Spieler oder Kamerad von einer Kugel oder einem anderen Fremdkörper im oder am Auge getroffen worden und klagt über Schmerzen, sollte sofort ein anderer Kamerad sich das betroffene Auge in Ruhe anschauen. Weist das Auge keine äußerlichen Verletzungen auf, wie z.B. Blutungen etc. sollte man trotzdem umgehend einen Augenarzt aufsuchen um das Auge näher untersuchen zu lassen um evtl. Spätfolgen auszuschließen.

Klagt der Kamerad über starke Schmerzen und Sehstörungen und es sind noch zusätzlich äußere Verletzungen, wie zum Beispiel Blutungen, erkennbar, ist sofort ein Notruf abzusetzen damit der Kamerad schnell in eine Augenklinik gebracht werden kann.

### Erste Hilfe bei Augenverletzungen

Das betroffene Auge ist mit einer weichen und keimfreien Wundauflage vorsichtig abzudecken (Augenkompressen, soweit vorhanden, ansonsten

Zellstoffmullkompressen verwenden). Fremdkörper sind dabei nicht zu entfernen! Das ist Sache des Arztes! Übt dabei keinen zu großen Druck auf das Auge aus.

Fixiert die Wundauflage mit einer Mullbinde die um den gesamten Kopf herumgewickelt wird. Das andere Auge wird dabei mit abgedeckt. Das hat einen einfachen Grund. Man schaut automatisch nach allem was um sich herum so geschieht, sprich man bewegt bewusst oder unbewusst ständig die Augen. Da sich die Augen immer parallel bewegen, bewegt sich natürlich das verletzte Auge mit und kann somit unnötige Schmerzen verursachen. Wenn man nichts mehr sehen kann, hört man automatisch auf die Augen zu bewegen. Selbstverständlich darf man dann den verletzten Kameraden nicht mehr alleine lassen! Redet ständig mit ihm und erzählt genau was gerade um ihn herum alles passiert, damit er sich nicht verlassen vorkommt. Notruf nicht vergessen und den verletzten Kameraden weiter betreuen bis Hilfe eingetroffen ist.



## Wunden und deren Versorgung

Wunden können immer mal schnell auftreten. Gerade im Sommer, wenn es warm ist, tragen viele Spieler nur ein einfaches Shirt mit kurzen Ärmeln. Wenn man sich dann langsam, mit der Waffe im Anschlag, vorwärts bewegt, kann es schnell passieren das man mal eben mit dem ungeschütztem Arm an einer Hauswand, oder an einer Mauer, Baum etc. langschürft und sich so eine kleine Verletzung zuzieht.

Bei der Wundversorgung gibt es ein paar Regeln zu beachten:

- Wunden nicht berühren!  
Wunden können sehr schnell Keime und Schmutzpartikel aufnehmen. Deshalb vorher sich die Schutzhandschuhe anziehen und die Wunde nur mit keimfreiem Wundmaterial (Zellstoffmullkompressen etc.) in Berührung kommen lassen.
- Wunden nicht auswaschen!  
Egal was immer Ihr auch verwendet, Ihr bringt somit nur noch mehr Fremdkörper und Keime in die Wunde die Ihr eigentlich reinigen wollt. Also, Finger weg!  
Es gibt allerdings eine Ausnahme: Bei Tierbissen, bei denen Tollwutverdacht besteht könnt Ihr die Wunde mit Seifenwasser (z.B. mit Spülmittel) ausspülen, um den größten Teil der Erreger unschädlich zu machen.
- Wunden nicht mit Spray, Pudern, Salben oder ähnliches behandeln!  
Vor allem lasst die Finger von Sprühpflaster!  
Solche Dinge können das Wundbild verändern und auch mehr Schaden anrichten als von Nutzen sein. Die Verabreichung oder Applikation von solchen Dingen ist und bleibt Sache des Arztes!
- Fremdkörper in der Wunde belassen!  
Wenn Ihr einen größeren Fremdkörper aus einer offenen Wunde zieht, kann diese durch die Bewegung vergrößert werden und auch unangenehme Blutungen auslösen.  
Auch wenn es schwer fällt, lasst alles so wie es ist, versorgt die Wunde um den Fremdkörper herum und überlässt alles weitere dem Arzt.

Je nach dem um welche Art von Wunden und vor allem um welche Größe es sich dabei handelt, reicht in den meisten Fällen ein Wundschnellverband (im allgemeinen Sprachgebrauch „Pflaster“) aus. Ist die Wunde etwas größer, so verwendet eine sterile Wundkomresse aus dem Erste Hilfe-Set und deckt die Wunde damit ab. Die Komresse könnt Ihr dann entweder mit ein paar Streifen Heftpflaster (meistens Meterware auf einer Rolle) fixieren oder gleich eine Mullbinde verwenden um alles gut zu fixieren. Achtet aber bei einer Mullbinde darauf das ihr diese nicht zu fest herumwickelt. Mit der Zeit kann diese sich zusammenziehen und somit die betroffene Körperpartie abschnüren, sprich die Blutzirkulation wird unterbrochen oder beeinträchtigt.

Handelt es sich um eine stark blutende Wunde (eher selten, kann aber vorkommen), ist ein Druckverband anzulegen.

Am besten ist es, wenn man ein Druckverbandpäckchen in dem Erste Hilfe Set hat. In diesen Verbandpäckchen ist ein Druckpolster bereits eingearbeitet, was auf die



Wunde gelegt wird und dann beim anschließenden verbinden einen Druck darauf ausübt um somit die Blutung zu stoppen. Wenn man kein Druckverbandpäckchen hat, muss man etwas improvisieren. Man deckt die Wunde zuerst mit einer Kompresse ab und wickelt dann ein bis zwei Lagen Mullbinde darüber um alles zu fixieren. Anschließend verwendet man noch ein bis zwei verschlossenen Mullbinden (oder eine Zigarettenpackung, eine Packung Taschentücher etc.) als Druckpolster. Wickelt aber nicht zu fest! Die Blutzirkulation muss noch gewährleistet bleiben. Bei solchen Wunden sollte man auch sofort den Notruf absetzen, da es recht schnell zu einem Schock kommen kann.

## **Knochenbrüche und Gelenkverletzungen**

Gerade wenn man sich im unwegsamen Gelände fortbewegt kann es immer mal passieren das man unglücklich stürzt oder in ein Erdloch fällt, was mit Pflanzen überwuchert und somit nicht zu erkennen war. Auch wenn man festes Schuhwerk und die persönliche Schutzausrüstung trägt sind evtl. Verletzungen an Knochen und Gelenken nicht auszuschließen. Es gibt verschiedene Verletzungen im Bereich der Knochen und Gelenke. Wir versuchen hier die häufigsten Verletzungen aufzuzählen.

### **Verstauchung**

Von einer Verstauchung (Distorsion) spricht man, wenn das Gelenk durch Gewalteinwirkung von außen vorübergehend aus seiner Position verschoben wird. Dabei wird die Gelenkkapsel überdehnt und Bänder sowie Blutgefäße können verletzt werden.

#### Wie erkennt man eine Verstauchung?

Das Gelenk schwillt an und ist in seiner Beweglichkeit eingeschränkt, verbunden mit Schmerzen. Da von außen keine abschließende Diagnose möglich ist, ist ein evtl. Knochenbruch nicht auszuschließen. Aus diesem Grund ist ein Besuch bei einem Unfallarzt anzuraten!

#### Was kann man tun?

Das betroffene Gelenk ist ruhigzustellen und wenn möglich nicht mehr zu bewegen. Kühlt die betroffene Stelle mit einem Eispack (Coolpack) – KEIN Eisspray verwenden!



## **Verrenkung**

Bei einer Verrenkung (Luxation) ist der Gelenkkopf und die Gelenkpfanne durch Gewalteinwirkung von außen gegeneinander verschoben worden. Eine Verletzung der Bänder und der Gelenkkapsel ist nicht auszuschließen.

### Wie erkennt man eine Verrenkung?

Es ist eine deutliche Fehlstellung der Gelenke sichtbar. Der Verletzte hat starke, bis sehr starke Schmerzen und kann das betroffene Gelenk nicht mehr bewegen.

### Was kann man tun?

Auf gar keinen Fall versuchen die Fehlstellung selber zu korrigieren bzw. wieder einzurenken!

Notruf absetzen und versuchen das betroffene Gelenk in der momentanen Position ruhigzustellen. Kühlung von außen mit einem Eispack (Coolpack) wirkt auch etwas schmerzlindernd. Auch hier wieder KEIN Eisspray verwenden!

## **Knochenbruch**

Knochenbrüche (Frakturen) sind immer in geschlossene und offene Brüche einzuteilen. Bei einem geschlossenen Bruch ist keine sichtbare Verletzung (offene Wunde) zu erkennen, wogegen bei einem offenen Bruch eine sichtbare Verletzung zu sehen ist. Offene Brüche werden zusätzlich noch in drei sogenannte Schweregrade eingeteilt:

- Schweregrad 1:  
Einfache Durchspießung des Knochens durch die Haut ohne weitere schwere Weichteilverletzungen.
- Schweregrad 2:  
Große sichtbare Wunde mit Weichteilverletzungen.
- Schweregrad 3:  
Eine große Wunde mit ausgedehnten Weichteilverletzungen wobei noch mit zusätzlichen Schädigungen von Nerven und Blutgefäßen zu rechnen ist.

### Wie erkennt man einen Knochenbruch?

Das erste Anzeichen ist eine Fehlstellung oder auch eine abnormale Haltung des betroffenen Körperteils. Der Verletzte kann die betroffenen Körperteile nicht mehr bewegen und klagt über starke Schmerzen. An der Bruchstelle ist auch eine starke Schwellung zu erkennen (bei einem geschlossenen Bruch). Bei einem offenen Bruch sind Blutungen, offene Wunden und ggf. auch Knochensplinter zu erkennen!

Auch der Unfallhergang kann auf einen Bruch hindeuten. Befragt Euren Kameraden und / oder auch andere Spieler die den Unfallhergang gesehen haben.

(Sturz von einem Baum, Fall in eine Grube oder Erdloch etc.)

Wenn im Bereich des Schädels noch weitere Anzeichen zu erkennen sind, wie zum Beispiel offene Wunden (Platzwunden), Blutungen aus Mund, Nase und/oder Ohren und noch eine zusätzliche Bewusstlosigkeit des verletzten Kameraden, kann man von einem Schädelbasisbruch ausgehen.

Wenn die Wirbelsäule betroffen ist, klagt der Verletzte über Gefühlsstörungen an Armen und Beinen sowie über ungewollten Stuhl- und Urinabgang. Es können auch



Atemstörungen auftreten. Bei einem geschlossenen Bruch muss man auch davon ausgehen das evtl. innere Blutgefäße verletzt wurden und innere Blutungen hervorrufen können. Die Gefahr eines Schocks besteht!

### Was kann man tun?

Als erstes sind die Vitalfunktionen, wie Atmung und Puls zu überprüfen und setzt umgehend einen Notruf ab um schnelle Hilfe anzufordern. Anschließend versucht man die betroffenen Gliedmassen zu versorgen. Unnötige Bewegungen sind unbedingt zu vermeiden! Besonders bei dem Verdacht von Verletzungen im Rücken oder Halswirbelbereich! Versucht den Bruch mit div. Gegenständen ruhigzustellen. Achtet bitte darauf das die beiden benachbarten Gelenke mit ruhiggestellt werden. Wenn offene Wunden sichtbar sind, sind diese natürlich auch zu versorgen. Bei offenen Brüchen ist die Wunde vorsichtig und locker mit keimfreiem Material abzudecken. Übt keinen Druck auf die Wunde aus!

Wenn Ihr nicht so gut an eine Wunde herankommt, so nehmt die Verbandschere zu Hilfe und schneidet die Kleidung bis zur dieser Stelle auf! Es ist in diesem Moment vollkommen egal wie teuer der BDU-Anzug war, die Gesundheit geht erst einmal vor! Bei einem geschlossenen Bruch kann man die Stelle vorsichtig mit einem Eispack (Coolpack) kühlen. KEIN Eisspray verwenden!

Wenn ihr den Bruch und die Wunden versorgt habt, haltet die Vitalfunktionen im Auge und achtet auch auf genügend Wärme für den Verletzten und wartet auf den Rettungsdienst.

### Hinweis:

Als Ersthelfer muss man einen Bruch nicht immer mit irgendwelchen Schienen oder anderen Hilfsmitteln ruhigstellen. Meistens reicht es schon aus dem Verletzten eine möglichst bequeme Lage herzustellen. Dafür kann man Taschen, Decken und Jacken verwenden. Improvisation ist alles. Man sollte nur unnötige Bewegungen und damit verbundene Schmerzen tunlichst unterlassen!

## **Was ist ein Schock?**

In den Medien hört man immer wieder, das einige Beteiligte bei einem Unfall unter Schock stehen, aber nicht weiter verletzt sind. Durch solche Medienberichte wird der Schock etwas „verharmlost“. Ein Schock ist ganz und gar nicht harmlos, sondern kann sehr schnell zu einer lebensbedrohenden Situation führen. Wir möchten hier nun keine Panik schüren, aber zumindest sollte man schon mal etwas darüber gelesen haben um zu verstehen worum es sich dabei handelt.

Ein Schock beruht auf einem Missverhältnis zwischen dem im Kreislauf zirkulierenden und dem tatsächlich benötigten Blutvolumen. Einfach gesagt: Dem Körper fehlt Blut! Entweder fehlt dem Körper das Blut durch eine stark blutende Wunde oder dadurch, dass der Körper durch eine Fehlfunktion des Nervensystems alle Gefäße, sprich Adern etc., weitstellt und somit das ganze Blut nach unten rutscht, meistens in die Beine. Da wo es dringend benötigt wird, in den inneren Organen, ist dann zu wenig vorhanden und das Herz muss umso schneller und kraftvoller arbeiten um das Blut wieder nach oben zu pumpen.



Es gibt verschiedene Arten von einem Schock und beim Airsoft wird man, wenn überhaupt, mit einer vasovagalen Synkope (Ohnmacht), zum Beispiel durch extremes Erschrecken der Person ausgelöst, einen Volumenmangel Schock oder ein anaphylaktischer Schock konfrontiert werden. Der letztgenannte Schock wird durch eine heftige allergische Reaktion ausgelöst. Zum Beispiel durch Nahrungsmitteln, Medikamenten oder Insektenstichen. Beim Airsoft kann man mit diesem speziellen Schock wohl eher rechnen als mit anderen.

Es kann sehr schnell passieren das man von einem Insekt gestochen wird auf was man allergisch reagiert, oder sich mal eine Kopfschmerztablette von einem Kameraden eingeworfen hat, ohne zu wissen das man evtl. auf einen Inhaltsstoff dieser Tablette allergisch reagieren kann. So etwas ist schon oft vorgekommen!

Wie kann man denn nun einen Schock erkennen?

Als allgemeine Schockanzeichen gelten:

- Schneller und schwächer werdender, schließlich kaum tastbarer Puls
- Fahle Blässe
- Kalte Haut
- Frieren (Die Durchblutung der Haut ist herabgesetzt) auch im Sommer!
- Kalter Schweiß auf der Stirn
- Auffallende Unruhe, innere Unruhe
- Und schließlich im fortgeschrittenem Stadium des Schocks, zunehmende Teilnahmslosigkeit, weite Pupillen und flache Atmung

Bei einem anaphylaktischen Schock (Allergische Reaktion) sind noch zusätzliche Symptome zu erkennen:

- Evtl. einen sichtbaren Insektenstich
- Juckreiz und ein Hitzegefühl am ganzen Körper
- Hautrötung und Quaddelbildung
- Anschwellen der Schleimhäute (Augenlider, Atemwege...)
- Atemnot, hörbares Geräusch bei der Ausatmung

Bei einem Schock, oder den Anzeichen eines Schocks ist sofort der Notruf abzusetzen!

Achtung: Die Schockanzeichen treten nicht immer alle und nicht immer gleichzeitig auf!

Erste Hilfe Maßnahmen bei einem Schock:

Als erstes, RUHE bewahren, Notruf absetzen.

Wenn eine Blutung vorhanden ist, ist diese mit geeigneten Mitteln zu stillen.

Legt den Betroffenen flach auf den Boden und hebt seine Beine an (nicht machen bei Verletzungen am Kopf und bei dem Verdacht auf einem Herzinfarkt!).

Achtet darauf das er genug Wärme erhält. Natürlich darauf achten das es ihm nicht zu warm wird, zum Beispiel im Sommer. Schickt alle unbeteiligten Kameraden erst einmal weg. Haltet alles von dem Betroffenen fern was ihn aufregen könnte.



Versucht ihn zu beruhigen und bleibt bei ihm und kontrolliert dabei ständig seine Atmung, seinen Puls und sein Bewusstsein und wartet auf den Rettungsdienst.

## Weitere Gefahren und Verletzungsrisiken

Immer wieder kommt es vor das sich einige Spieler an einigen Dingen verletzen die auch gerne zum Spielen verwendet werden. Die Rede ist von Blend- und Rauchpulvern bzw. Rauchkörpern. Viele unterschätzen einige pyrotechnische Erzeugnisse einfach und verbrennen sich dann die Finger, atmen den Rauch ein oder verletzen unabsichtlich andere Spieler damit. Geht mit solchen Dingen lieber etwas vorsichtiger um. Auch die neuen Blend-Schockgranaten die es mittlerweile auf dem Markt gibt sind zwar von der Idee nicht schlecht, können aber bei unsachgemäßer Verwendung zu üblen Verletzungen führen. Diese Granaten erzeugen mit Hilfe von einfachem CO2 einen ziemlich lauten Knall, der in alten und leeren Fabrikhallen, oder Räumen, noch lauter sein kann, als draußen. Dadurch kann man sehr schnell seinem Gehör einen Schaden zufügen. Ein Tinnitus ist da nur das kleinere Übel.

Bei Rauchgranaten oder Rauchpulver ist besondere Vorsicht walten zu lassen. Bei manchen Rauchgranaten oder Rauchpulver, hat der Rauch einige Nachteile, zum einen qualmt er alles so ein, dass nicht nur die Gegner nichts mehr sehen können sondern man auch selber nichts mehr sieht und dadurch sehr schnell die Orientierung verliert. Zum anderen färbt der Rauch alles ein womit er in Berührung kommt, gerade bei farbigen Rauch sehr unangenehm, und weiterhin ist der Rauch sehr Gesundheitsschädlich beim einatmen. Es ist schon passiert das dem einen oder anderem bei solchen „Spielereien“ sprichwörtlich die Luft weggeblieben ist und er dann umgekippt ist. Macht in solchen Fällen nicht den Fehler und rennt gleich hinter her um Euren Kameraden da raus zu holen. In diesem Fall geht der Eigenschutz vor. Sorgt lieber dafür das der Rauch schnell abziehen kann oder ruft die Feuerwehr um den Kameraden zu retten. So schön wie das ist, mit solchen Dingen herumzuspielen, so ernst sind doch die Verletzungen bei nicht sachgemäßer Anwendung. Denkt lieber einmal genau darüber nach und verzichtet lieber auf solche Dinge als sich selber oder Eure Kameraden in Gefahr zu bringen.

## Schlusswort

Es gibt noch weitere Arten von einem Schock oder von anderen Verletzungen, die bei einem Airsoftspiel entweder sehr, sehr selten, oder nie auftreten können. Aus diesem Grund werden wir hier nicht weiter darauf eingehen, weil es den Rahmen bei weitem sprengen würde. Wer gerne mehr wissen, oder selber einen Erste Hilfe Kurs machen möchte, kann sich ja in seinem Wohnort umschauchen. Es gibt mindestens eine Hilfsorganisation die für kleines Geld einen Erste Hilfe Kurs anbietet und man weiß nie, wann man mal dieses Wissen gebrauchen kann.

Wie man unschwer erkennen kann, kann es jeden und jederzeit treffen und man kann auch erkennen das man schon mit einfachen Mitteln seinen Kameraden schnell und einfach helfen kann.