



## Was können Sie nach einem Unfall auf der Piste tun? Wen sollen Sie alarmieren, wie am besten helfen?

Ein schöner Wintertag. Blauer Himmel, weisse Pisten. Es ist still, der Schnee dämpft die Geräusche. Der perfekte Skitag. Plötzlich durchbricht das laute Knattern von Rotoren die Stille. Ein Rega-Helikopter bringt für einen verunfallten Wintersportler die ersehnte medizinische Hilfe. Die meisten unter Ihnen haben eine solche Szene in ihren Skiferien bestimmt schon einmal beobachtet.

Von den rund 2,5 Millionen Schweizerinnen und Schweizern, die Ski oder Snowboard fahren, verunfallen gemäss Analyse der Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu jedes Jahr durchschnittlich 87'000 Personen auf Schweizer Pisten. Den Rettungshelikopter der Rega brauchte es dabei nur in rund ein bis zwei Prozent der Fälle.

Die Rega wird zwischen 1300 und 1700 Mal pro Jahr für verunfallte Wintersportler aufgeboden. Die Zahlen schwanken von Jahr zu Jahr, weil sie stark vom Wetter und den Schneebedingungen abhängig sind. Sind die Wetter- und Schneebedingungen gut, zieht es viele Ski- und Snowboardfahrer in die Berge, was entsprechend zu mehr Unfällen führt.

### Ein Einsatz der Rega-Crew hilft, Folgeschäden zu vermeiden

Am häufigsten verletzen sich Skifahrer an den unteren Extremitäten, also an Hüfte, Bein oder Fuss, gefolgt von den oberen Extremitäten wie Schulter, Arm oder Hand. Bei den Snowboardfahrern sind die oberen Extremitäten am häufigsten von Verletzungen betroffen. In den allermeisten Fällen handelt es sich dabei um Verstauchungen, Zerrungen und Sehnenrisse oder um Prellungen und Quetschungen, bei denen die Wintersportler noch selber ins Tal gelangen oder mit dem Rettungsschlitten zur Talstation und von da zum Arzt oder ins Spital transportiert werden. Ein Rega-Helikopter kommt immer dann zum Einsatz, wenn ein rascher und vor allem schonender Transport in ein Spital angezeigt ist – zum Beispiel bei Verletzungen des Kopfes oder des Rückens. In diesen Fällen wird der Rettungshelikopter eher grosszügig aufgeboden und kein Risiko eingegangen. Auch Patienten mit schweren Knochenbrüchen und Verletzungen der Gelenke, die grosse Schmerzen verursachen, werden wann immer möglich mit dem Helikopter transportiert. Dabei steht allerdings nicht der Komfort für den Patienten im Vordergrund. Vielmehr geht es darum, schwerwiegende Komplikationen und entsprechende Spätfolgen durch einen möglichst schonenden und raschen Transport zu vermeiden.

### Egal, ob Pistenretter oder Rega – Hauptsache Sie alarmieren die Profis

Auch wenn grundsätzlich jeder rund um die Uhr die Rega direkt alarmieren kann, macht es bei den meisten Unfällen auf Pisten Sinn, zuerst den lokalen Pistenrettungsdienst zu Hilfe zu rufen. Eine Direktalarmierung der Rega über die Alarmnummer 1414 empfiehlt sich immer dann, wenn es sehr schnell gehen muss: beispielsweise bei Lawinenunfällen oder Unfällen resp. Erkrankungen mit akuter Lebensgefahr (Verdacht auf Herzinfarkt oder Schlaganfall) – dann zählt jede Minute. Wen Sie im Notfall zu Hilfe rufen, ist also auch immer eine Frage der Einschätzung der Situation. Doch keine Angst, eine «falsche» Alarmierung gibt es nicht.

**Text:** Karin Hörhager, **Foto:** Rega

*Dieser Text erschien im Rega-Magazin «1414» in der Nummer 85 und wurde dem «Samariter» freundlicherweise zur Verfügung gestellt. Mehr Informationen auf [www.rega.ch](http://www.rega.ch).*