

Helm richtig abnehmen.

Lange Zeit hieß es in Erste-Hilfe-Kursen: Nach einem Motorrad-Unfall "Hände weg vom Helm!". Aufgrund neuerer Erkenntnisse aus der Unfallforschung ist man aber heute der Meinung, dass es grundsätzlich besser ist, dem Verunglückten den Helm abzunehmen.

Der Grund: Die Gefahr, dass er erstickt, ist ungleich größer als das Risiko, ihn beim Abnehmen des Helms zusätzlich zu verletzen oder eine mögliche Halswirbelfraktur zu verschlimmern. Besonders wenn der Fahrer ohnmächtig ist, ist die Erstickungsgefahr (z. B. durch Erbrechen) groß. Der Helm sollte jedoch mit einer speziellen Technik vom Kopf entfernt werden, um das Verletzungsrisiko der Halswirbel so gering wie möglich zu halten.

Jethelme und Klapphelme nie abnehmen. Bei Klapphelmen die Klappe öffnen, so dass eine Beatmung und Kontrolle des Mundraumes möglich ist. Sollte sich das Kinnteil nicht entfernen lassen, muss allerdings auch hier der Helm runter.

Was für einen Helm hab ich vor mir?

Welcher Helm abzunehmen ist, ist für die Vorgangsweise nicht unerheblich. Es gibt eine ganze Reihe verschiedener Bauweisen von Helmen welche ihrerseits zu Problemen führen können.

Es gibt unterschiedliche Helmverschlüsse. Daher versichere Dich vor (!) einer Umbettung dringend was Du für einen Helm abnehmen musst. Dies gilt vor allem, wenn Du alleine in der helfenden Position bist, was leider oft der Fall ist.

a) Doppel D

b) Ratschenverschluss (Gerippte Zunge, die an der idealen Länge des Kingurtes eingerastet wird. Bspl. Nolan N100)

c) Klickverschluss in der „Mitte“

d) Klickverschluss auf der Seite

Hier gibt es Erfahrungen, wonach der Verschluss durch den Aufprall verhakt oder verklemmt ist. Zwar haben alle Helme einen Verstellmechanismus am Kinngurt. Bei Klickverschlüssen lässt sich allerdings der Kinngurt nicht ohne weiteres ausfädeln, da er am Ende verstärkt ausgeführt ist um eben ein Durchrutschen zu verhindern. In diesem Fall wäre es wichtig gewesen, vorsorglich eine Schere oder (notfalls!) Messer mitzunehmen, um diese

Verstärkung zu entfernen. Damit ließe sich der Kinngurt, ähnlich dem Doppel D Verschluss, ausfädeln. Klickverschlüsse, die seitlich angebracht sind, sind besonders störungsanfällig (!)

Dieser Verschluss muss ohne Krafteinwirkung auf den Kopf des/der Verunfallten geöffnet werden.

Ein „Umbetten“ ist oft nicht zu vermeiden, da die beste Position für die Helmabnahme die Rückenlage des/der Verunfallten ist. Dabei ist zu beachten, dass immer nur Zugkräfte auf den Hals wirken. Beim Umbetten kann es passieren, dass es auf Grund der Bewusstlosigkeit des/der Verunfallten durch das Zurückfallen der Zunge in den Rachenraum erst zu einer Atemunterbrechung kommt. Leider lässt sich die Atmung bei Vollvisierhelmen ohne Abnahme desselben nicht zuverlässig überprüfen. In diesem Fall keine Panik (!) Nachdem es eine unbewussten Bissreflex gibt, versuche nicht die Zunge unter dem geschlossenen Helm wieder herauszuholen (!) [Mal ganz davon abgesehen, dass ohnehin zu wenig Platz unter dem Helm ist, kann durch eine unglückliche Bewegung Druck auf die Wirbelsäule ausgeübt werden (!)] Daher besonnen, ruhig und zügig den Helm abnehmen. Dies geht in der Regel recht schnell, auch wenn man nicht darin geübt ist, wenn man Punkt 5 (die Helmabnahme) beherzigt. Danach kann der Kopf in der Seitenlage überstreckt werden und die Atemwege freigemacht werden.

Klapp- oder Systemhelme haben ihre Tücken. Prinzipiell kann hier die Atmung nach Öffnen des Kinnteils leichter überprüft werden, doch kann es vorkommen, dass auch der Klappmechanismus klemmt. Ganz abgesehen davon, dass es verschiedene Mechaniken und Öffnungstypen gibt.

a) frühe Systemhelme haben keine Einhandmechanik (!) (frühe Nolan Helme). Das heißt, dass zwei Schieber, oder Knöpfe zur Öffnung erforderlich sind um das Kinnteil zu öffnen (Jeder Schieber öffnet nur eine Seite des Klappmechanismus). Damit hast Du keine Hand zur Fixierung des Helmes frei. Am besten setzt Du dich hinter den/die Verunfallte/n, damit du die Zugrichtung beibehältst. (Wenn Du den Helm kennst, kannst Du eventuell eine Seite nach der anderen öffnen. Das ist aber ein trickreiches Unterfangen)

b) neuere Systemhelme mit Einhandmechanik (Schubert Concept / C2 / C3, Nolan ab N101, Matisse, Shark): Hier gibt es verschiedene Positionen des Öffnungsschiebers bzw. -Knopfes. Manche davon sind nicht ohne Weiteres sichtbar und befinden sich in der Mitte aber hinter der unteren Kante des Kinnteils.

c) Helme mit vollständig abnehmbarem Kinnteil (Givi): Hier kann das Kinnteil zur Gänze von der Helmkalotte, bzw. Helmschale getrennt werden.

d) Selten sind auch Helme mit mittig teilbarem Kinnteil anzutreffen (Gallet). Hier werden die beiden Kinnteilhälften seitlich am Helm geführt oder versenkt.

Nun kann es vorkommen, dass die Mechanik durch den Sturz beschädigt ist und das Kinnteil damit nicht ohne Weiteres geöffnet werden kann. Meistens ist hier nicht der Schließmechanismus selbst verzogen, sondern er klemmt mit den verzogenen Bolzen. Leider hast Du in dieser Situation nicht die Geräte eines Rettungswagens bei Dir, welche das Kinnteil runterschneiden. Daher wird Dir in so einem Fall nichts anderes übrig bleiben, als den Helm ohne entferntes Kinnteil runterzunehmen. Meistens haben Systemhelme eine nicht so stark ausgeführte Kinnpolsterung, was ein Vorteil sein kann. Allerdings müssen auch diese Helme bei der Abnahme seitlich gespreizt werden, was durch das nun zusätzliche Material auf den Seiten nicht einfacher wird. (Rote Ohren des/der Verletzten sind hier die Regel)

Noch mal: Bevor Du also den/die Verletzte/n umbettest, versuche Dir ein genaues Bild davon zu machen, welchen Helm Du vor Dir hast und welcher Verschluss am Kinngurt verwendet wurde. Eventuell kannst du den Kinngurt auch ohne Umbettung schon vorher lösen.

Die Helmabnahme:

Hier kommt es darauf an, ob Du allein bist, was häufig der Fall sein wird, außer Du hast eine/n Helfer/in, auf den/die Du Dich verlassen kannst, eben zu zweit.

- 1) Bring den/die Verletzte in Rückenlage. Und achte darauf, dass oberhalb des Kopfes genug Platz ist um Dich dort hinzusetzen.
- 2) Setz Dich hinter den/die Verletzte, sodass du den Helm zwischen den Oberschenkeln seitlich stützen kannst und öffne das Visier, sollte es noch nicht offen sein.
- 3) Sollte der Kinngurt noch nicht gelöst sein, dann lösen ihn jetzt. (Wie schon beschrieben. An dieser Stelle solltest Du schon wissen, was für einen Verschluss Du vor Dir hast)
- 4) Sollte es sich um einen Systemhelm handeln, dann öffne das Kinnteil
- 5) Abnahme des Helmes wenn Du als HelferIn alleine bist

a) Schritt 1: Unter leichtem Zug (zu Dir) den Helm mit einer Hand am Kinnteil nehmen und soweit ziehen, bis die Nasenspitze sichtbar ist, ohne den Helm hinten zu bewegen. Es sollte hinten kein Druck auf die Wirbelsäule ausgeübt werden, daher auch hinten mit der zweiten Hand einen leichten Zug ausüben.

(Bei Klapphelmen musst Du die den Helm geschlossen denken. Die Gedachte Linie der Unterkante des "geschlossenen" Helmes sollte knapp oberhalb der Nasenspitze liegen)

b) Schritt 2: Nun den Helm auf beiden Seiten fest anfassen und aus dem Nacken drehen, ohne die Nasenspitze „zu verlieren“ (nach hinten zu Dir ziehen). Die Ohren und eventueller Schmuck können sich verhaken. Darauf darfst Du jetzt keine Rücksicht nehmen und den Zug am Helm nicht unterbrechen, bis der untere Teil der Ohren zum Vorschein kommen.

c) Schritt 3: Unter Stützung des Nackens mit einer Hand, mit der zweiten Hand den Helm an der Stirnkante (nicht beim Visier und nicht am Kinn) nehmen (hier sollte genug Luft sein) und vollständig vom Kopf ziehen. Den Helm auf die Seite legen und den Kopf unter Zug und Stützung des Nackens ablegen aber nicht überstrecken (! Dies erst in der stabilen Seitenlage, wenn Atmung und Herzschlag überprüft wurde.)

Prinzipiell gilt also: Immer nur in einer Richtung arbeiten und die Wirbelsäule immer unter Zug halten. Ein Leichter Zug ist absolut ausreichend.

6) Oft kommt es allerdings durch sichtbare und unsichtbare Verletzungen zu einem Schock. Um die Folgen abzufedern, eventuell die Beine hochlagern.

Je nach sichtbaren oder unsichtbaren Verletzungen, diese eventuell versorgen. Der Verbandskasten bietet hier nicht allzu viele Möglichkeiten. Seit geraumer Zeit ist eine Rettungsdecke im Motorradverbandkasten vorgesehen. Um eine Auskühlung oder auch Überhitzung des/der Verletzten zu vermeiden sollte diese nach Umlagerung in die stabile Seitenlage verwendet werden.

Der Nordlichter - Stammtisch hat ein Dokument online gestellt, welches die Helmabnahme mit 2 Helfern beschreibt.

Der erste Absatz des Textes wurde direkt übernommen. Der weitere Text ist anhand eigener gesammelter Informationen zusammengestellt. Die Helmabnahme selbst wurde im Rahmen eines Sicherheitstrainings bei der Wiener Polizei weitervermittelt und auch geübt.

http://www.nordlichter-stammtisch.eu/index.php?view=article&catid=77%3AHot+Spots&id=111%3ARichtig+Helm+ab&tmpl=component&print=1&page=&option=com_content&Itemid=120&27554c0183382ac67ac07ae652c8b8c6=d923f5feee2ec17be39af98403011499

Die Startseite des Nordlichter Stammtisches:

<http://www.nordlichter-stammtisch.eu/>