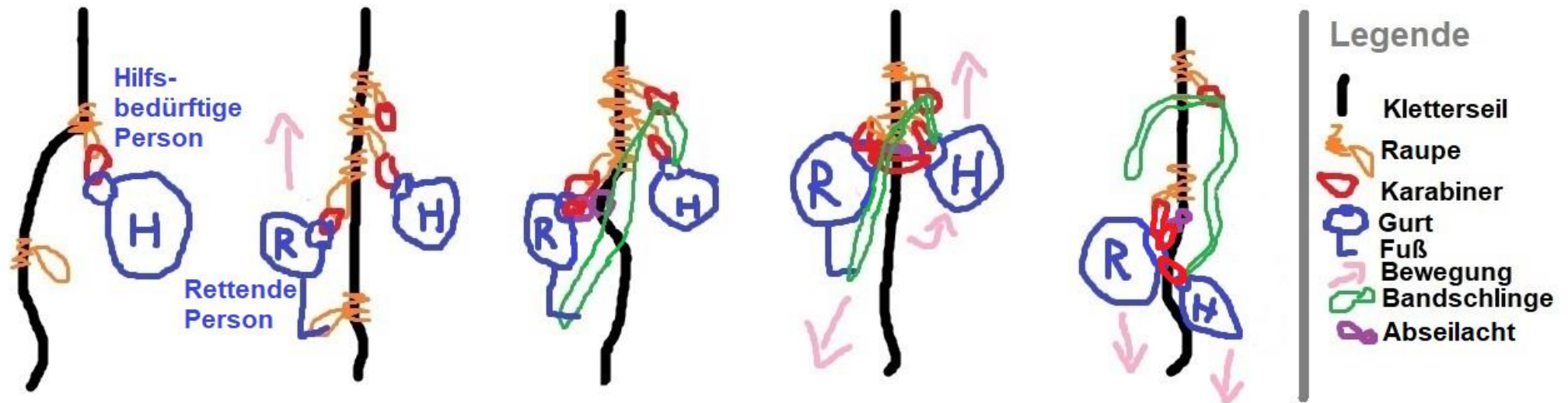


How to „Retten“



Achtung! Diese Beschreibung ersetzt nicht die praktische Übung mit einer Person, die bereits retten kann!

1. Ausgangssituation

- Die hilfsbedürftige Person (H) hängt an ihrer Raupe im Seil und kann sich nicht mehr bewegen (wenn nur Material fehlt, kann dieses am Seil hochgezogen werden und es braucht keine Rettung), also muss gerettet werden (je weniger sich H bewegen kann, desto schneller muss gehandelt werden, um Bewusstlosigkeit und Schlimmeres durch abgeschnürte Blutrückführung aus den Beinen zu vermeiden).
- Die Rettung sollte im Ernstfall in unter 20 Minuten abgeschlossen sein.
- Die rettende Person (R) sollte fit sein, denn Retten kann anstrengend sein, und wenn es schief geht, müssen am Ende zwei Personen gerettet werden.
- Die Situation, aus der eine Rettung notwendig wird, kann beim Abseilen oder Hochklettern passieren. Je nachdem hängt noch das Abseilgerät, oder die Fußraupe im Weg.
- Benötigt werden: 4 sichere Kletterkarabiner, 3 Raupen (1 davon sollte für den Flaschenzug möglichst kurz sein), 1 ca. schulterlange Bandschlinge, 1 Abseilacht (das Material von H kann außer der Sicherungsraupe und dazugehörigem Karabiner auch genutzt werden)

2. Hinkommen

- R klettert mit 2 Raupen (die Sicherungsraupe sollte nicht zu kurz sein, da ein Hängenbleiben beim Abseilen sehr kritisch ist) am selben Kletterseil zu H hin (jedes intakte Kletterseil kann locker 2 Personen tragen).
- Abseilen von oben geht nicht, da das Seil unter Spannung ist (hier muss mit Raupen runtergeklettert werden – Achtung: Fußraupe nicht wegrutschen lassen!).
- Beim Hochklettern ist das Abseilgerät oder die Fußraupe im Weg (H kann dies auch vorher ausbauen, wenn möglich).
- Eine Fußraupe kann problemlos entfernt werden. Um ein Abseilgerät muss sich R umsichern (also weitere Raupe über dem Abseilgerät anbringen, sich daran sichern), erst dann ist das Kletterseil hier locker und das Abseilgerät kann ausgebaut werden (wirf nichts runter – vielleicht brauchst du es noch!).
- R klettert so weit, dass die Sicherungsraupen direkt übereinander sind (welche oben ist, ist dabei egal).
- Darüber wird die Rettungsraupe mit einem Karabiner für weiteres Vorgehen befestigt.

3. Bauen

- Die Bandschlinge wird mit einem Ankerstich an der Anseilschlaufe von H befestigt und in den Karabiner der Rettungsraupe geklickt, um als Fußstütze für den Flaschenzug zu dienen.
- Bei zu langer Bandschlinge kann die Rettungsraupe höher geschoben, oder Bandschlinge mit einem Butterfly-Knoten gekürzt (Knoten oder Vernähung der Bandschlinge muss direkt neben den Ankerstich bei H positioniert werden, um nicht beim Abseilen im Flaschenzug hängen zu bleiben). Die Verlängerung von zu kurzen Bandschlingen sollte aus diesem Grund nicht probiert werden.
- Es sollte möglich sein, eine Kniehöhe in der Bandschlinge aufzustehen.
- R entfernt ihre Fußraupe. Ab jetzt kann in der Bandschlinge gestanden werden.
- Die Abseilacht muss doppelt belegt ins Kletterseil eingebaut werden, damit ein kontrolliertes Abseilen bei doppeltem Gewicht möglich ist.
- Die Abseilacht wird mit einem Kletterkarabiner unter der Raupensicherung von R in die Anseilschlaufe geklickt.
- Die Abseilacht muss nun auf dem Kletterseil so nah wie möglich an die Sicherungsraupe von R geschoben werden, um beim Aufstehen nicht nach unten zu blockieren.

4. Ziehen

- R verbindet die eigene Anseilschlaufe (als untersten Karabiner, sonst verklemmt sich alles) mit einem Kletterkarabiner direkt mit der Anseilschlaufe von H (eine Verlängerung dieser Verbindung kann gefährliche Probleme mit dem Flaschenzug verursachen).
- R stellt sich aufrecht in die Bandschlinge.
- R zieht H an ihrem Gurt hoch, während R mit dem Fuß die Bandschlinge runterdrückt (so muss nur die Reibung im Karabiner und der Gewichtsunterschied gehoben werden – wenn dies nicht gelingt, ist R eventuell zu leicht oder nicht stark genug für diese Rettungstechnik).
- Wenn beide Sicherungsraupen spannungsfrei sind, kann die Sicherung von H abgebaut, und die Raupe von R gelockert und bis auf die Abseilacht geschoben werden.

5. Abseilen

- Bevor die Spannung aus dem Flaschenzug genommen werden darf, muss das Seil unter der Abseilacht mit der starken Hand unter Spannung gehalten werden, sodass das Kletterseil in dieser nicht rutschen kann.
- Während des Lockerns des Flaschenzuges wird noch nicht mit dem Abseilen begonnen. Es muss erst das komplette Gewicht in die Abseilacht verlagert und der Fuß von R aus dem Flaschenzug befreit werden.
- **Hierbei und während des Abseilens ist es extrem wichtig, dass sich die Sicherungsraupe nicht festzieht!!!**
- Anderenfalls muss der Flaschenzug mit einer neuen Raupe und Karabiner erneut aufgebaut werden, im Fall von zu wenig Material muss für weiteres Material Hilfe gerufen werden.
- Bei Erschöpfung von R an dieser Stelle muss (die Übung abgebrochen werden, sodass sich beide einzeln nacheinander abseilen (eine Leiter kann auch hilfreich sein), oder im Ernstfall) eine dritte Person auf das Seil kommen, um H und schlimmstenfalls auch R nacheinander zu retten (**Dies kann gefährlich lange dauern! Zur Sicherheit sofort die Feuerwehr rufen! 112**)
- Wenn sich die Sicherungsraupe nicht festzieht, kann R beide normal zum Boden ablassen.

6. Erste Hilfe

- Bei Unwohlsein sollte sich die entsprechende Person möglichst wenig bewegen, damit das Blut aus den Beinen nicht zu schnell in den Kreislauf zurückströmt. Ruht euch aus, erfragt weitere Bedürfnisse.
- Ruft bei Bewusstlosigkeit den Krankenwagen (112 / oder schon früher, wenn ihr vermutet, dass diese kritische Situation entstehen wird!) (Kann jemand dem Wagen entgegenlaufen, damit er nicht suchen muss?), Kopf überstrecken, nach Atmung lauschen, stabile Seitenlage (rechtes Bein anwinkeln, linken Arm wegstrecken, rechte Hand vor Hals an linkes Ohr, Person nach links drehen).
- Keine Atmung, dann Puls an der Halsschlagader suchen, Beatmung bei überstrecktem Kopf alle 15 s zweimal (durch Mund oder Nase, das andere während dem pusten zuhalten), dazwischen den Puls kontrollieren.
- Kein Puls: Reanimation - auf Mitte zwischen den Brüsten ca. 5 cm tief eindrücken im ½ Sekundentakt, dazwischen möglichst kurze Unterbrechung für Beatmung (30 mal drücken, 2 mal beatmen, usw.), nach 5 Zyklen kann nochmal Puls geprüft werden, ggf. Abwechslung beim Drücken.