

Die PECH-Regel

P - Pause

einlegen. Der betroffene Körperteil sollte unverzüglich ruhig gestellt werden.

E - Eis

auflegen. Kälte lindert im Akutzustand die Schmerzen und verhindert, dass das betroffene Gewebe allzu stark anschwillt. Wichtig: Eis nicht direkt auf die Haut bringen (Erfrierungsgefahr!).

C - Compression

anlegen. Ein rechtzeitig angelegter Druckverband verhindert, dass sich Schwellungen und Blutergüsse ausbreiten. Dank Druckverband werden die Gefäße so eng gestellt, dass keine weitere Blutung möglich ist.

H – Hochlagern

Der verletzte Körperteil sollte unbedingt hochgelagert werden - am besten über Herzhöhe. So wird der Rückfluss des Blutes verbessert.

Wir empfehlen dazu die kostenlose Handreichung des LSB NRW für Übungsleiterinnen und Trainerinnen:

Erste Hilfe bei Sportunfällen
(zu bestellen unter info@lsb-nrw.de)

Eine Kurzinformation des
Badminton-Landesverbandes NRW



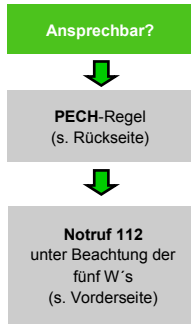
Erste Hilfe bei Sportverletzungen

Notruf unter 112
mit den fünf W's

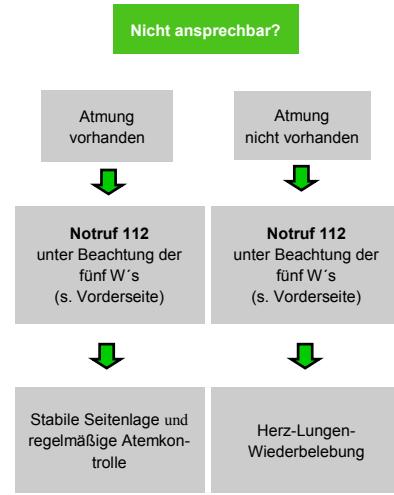
- Wer** meldet das Ereignis?
- Was** ist passiert?
- Wo** ist es passiert?
- Wie** viele Verletzte?
- Warten** auf Rückfragen!

www.badminton-nrw.de

Die Rettungskette



Nicht ansprechbar?



Eine Initiative des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Unterstützt durch:

