



Erste Hilfe / Basismaßnahmen

Ein kleiner Leitfaden

Lieber Kursteilnehmer:in,

wir hoffen, dass der besuchte Kurs gefallen hat.

Wir möchten Ihnen zum Abschluss einen kleinen Leitfaden für den Erste-Hilfe-Kurs an die Hand geben. Ein Blick hinein hilft die Schritte und Techniken wieder vergegenwärtigen, ersetzt aber auf gar keinen Fall einen Auffrischkurs!

Wir würden uns freuen, Sie wieder in einem unserer Kurse begrüßen zu dürfen.

Das Baltic First Aid – Team

Jeder ist verpflichtet Erste Hilfe zu leisten!

- **112** zu alarmieren, bedeutet bereits Erste Hilfe geleistet zu haben.
- **Es gibt nur einen einzigen Fehler, den man machen kann! Nicht zu tun!**
- **§323c StGB Unterlassene Hilfeleistung**
„Wer bei Unglücksfällen, gemeiner Gefahr oder Not nicht Hilfe leistet, obwohl dies erforderlich und ihm den Umständen nach zuzumuten, insbesondere ohne erhebliche eigene Gefahr und ohne Verletzung anderer wichtiger Pflichten möglich ist, wird mit einer Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr oder mit Geldstrafe bestraft“
- **Zusammenfassend: „Jeder ist verpflichtet zu helfen!“**

Bitte beachten: Vor jeder Hilfeleistung sind Eigen- und Fremdgefährdung auszuschließen!

Absicherung der Unfallstelle:

- Für die Rettungskräfte wird eine Gasse gebildet
- Unfallstelle immer zuerst absichern
- Warnweste tragen
- Warndreieck auf den Seitenrand stellen



Rettung verletzter Personen

Der Rautek-Rettungsgriff

Die verletzte Person ansprechen. Bei einer fehlenden Reaktion und/oder bei akuter Zusatzgefahr muss eine Rettung aus dem Gefahrenbereich erfolgen.



Den Hinterkopf mit den Armen stützen.



Den Oberkörper des Opfers in eine vorn übergebeugte Sitzposition bringen.



Mit den Händen unter die Achselhöhlen greifen und einen Unterarm von oben fassen.



Hierbei muss der Daumen vorne bleiben (Affengriff).



Die Person auf den eigenen Oberschenkel heben und an einen sicheren Ort transportieren. Ein zweiter Ersthelfer kann beim Tragen an den Oberschenkeln anfassen.

Rettung aus dem PKW:

- Den Sicherheitsgurt öffnen und die eingeklemmten Füße befreien.
- Wenn der Airbag ausgelöst hat, den Oberkörper nach vorne beugen und den Kopf dabei stützen.
- Das Becken umfassen und zu sich drehen.
- Vom Rücken aus unter den Achselhöhlen hindurch einen Arm anfassen (Affengriff).
- Anschließend den/die Verletzten an einem sicheren Ort ablegen.

Achtung: Wenn der/die Verletzte im Auto eingeklemmt ist, sofort Hilfe anfordern! Die verletzte Person so gut wie es geht von außen betreuen, bis die Rettungskräfte eintreffen.

Kopfverletzung:

- **Notruf 112**
- Person ist ansprechbar → Oberkörperhochlagerung
- Person ist bewusstlos und atmet → Stabile Seitenlage
- Person ist bewusstlos und atmet nicht → HLW

Kontrolle der Lebensfunktionen:

- **Person reagiert nicht auf lautes Ansprechen → Bewusstlosigkeit**
- **Keine Atemgeräusche, keine Atembewegung → Atemstillstand**

Bewusstlosigkeit:

1. Ansprechen

2. Reaktion testen

3. Kopf überstrecken

4. Atmung kontrollieren (Atmung kann man Hören, Sehen und Fühlen)

→ wenn Atmung vorhanden ist →

5. Stabile Seitenlage

6. Notruf

Stabile Seitenlage:



Den nahen Arm seitlich anwinkeln....



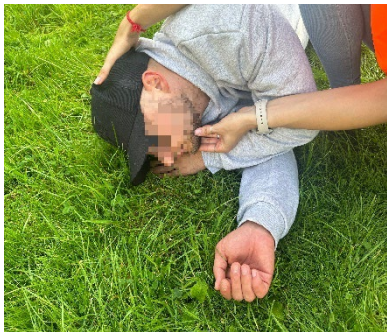
Das gegenüberliegende Bein anwinkeln....



Den gegenüberliegenden Arm über den Körper legen.
Den Handrücken an die Wange halten, die Hand dabei festhalten.



An der Hüfte zu sich drehen, so dass das Knie den
Boden berührt.



Kopf überstrecken und den Mund zum höchsten Punkt machen.
Die verletzte Person zudecken und den Rettungsdienst **112** alarmieren.

Herz-Lungen-Wiederbelebung:

→ atmet → stabile Seitenlage → **112**

Bewusstlose

Person

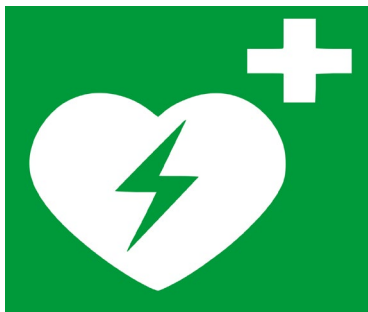
→ atmet nicht → **112!!!** → **HLW**



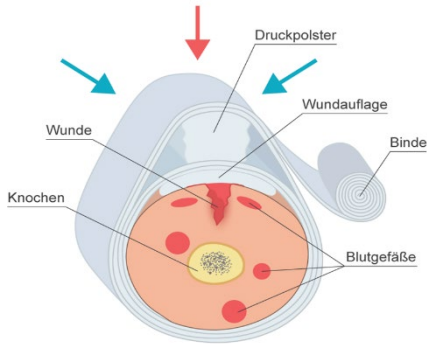
- Den Handballen auf das Brustbein aufsetzen. Die Arme durchdrücken. Den Oberkörper rüberbeugen, so dass die Arme senkrecht über dem Körper sind.
- Drucktiefe beträgt 5-6 cm
- das Drucktempo beträgt 100-120 BPM.
- Zur Massage muss abwechselnd beatmet werden. Die Beatmung kann sowohl die Nase als auch durch den Mund erfolgen.

Achtung: Nur soviel Luft in Mund/Nase des Betroffenen pusten, dass eine Hebung und Senkung des Brustkorbes sichtbar wird.

Ist ein „Automatisierter Externer Defibrillator“ (AED) vor Ort, sollte dieser von einer zweiten Person geholt werden und zur Unterstützung der Herz-Lungen-Wiederbelebung eingesetzt werden.



Druckverband:



- Wunde mit einer Wundkomresse steril abdecken und diese fixieren
- Druckpolster weich und wasserabweisend auflegen
- Verband versetzt um die Wunde wickeln und Verband festkleben

Amputationsverletzung:

- Blutung sofort stoppen, indem man mit einer Kompresse in die Wunde drückt.
- Abgetrenntes Körperteil steril einpacken.
- Amputat in eine Plastiktüte legen und diese Verschließen.
- Plastiktüte in einen Behälter mit kaltem Wasser legen.

Amputatversorgung:

1. Steril
2. Trocken
3. Kühl
4. Jegliche Reinigung unterlassen!

Volumenmangelschock:

Symptome:

- Blässe, kalter klebriger Schweiß, frösteln
- Abnormes Verhalten

Maßnahmen:

- Rettungsdecke nutzen
- Beruhigend reden
- Schocklagerung

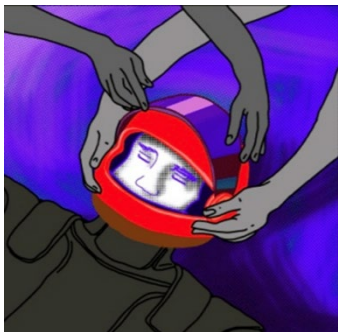
Achtung: den Betroffenen nicht alleine lassen!

Autotransfusionslage

Schocklage



Helmabnahme:



- Helm fixieren und Visier öffnen
- Kinnriemen öffnen



- Kopf mit G-Griff stützen
- Den Helm ganz gerade und vorsichtig abziehen
- Die zweite Hand hält unterstützend den Kopf seitlich fest.



- Kopf überstrecken und Atmung kontrollieren.

Ansprechen



Bewusstlos



Helmabnahme



Ansprechbar



**fehlende
Erstickungsgefahr**

Notruf:

DER RICHTIGE NOTRUF

1. **WER** meldet?
2. **WO** ist das Ereignis?
3. **WAS** ist geschehen?
4. **WIE VIELE** Betroffene?
5. **WARTEN** auf Rückfragen!