



# ERSTE HILFE UNTERWEGS



## NOTRUF 112

- **Wo** ist der Notfall-Ort?
- **Was** ist passiert?
- **Wieviele** Verletzte?
- **Welche** Verletzungen?
- **Warten** auf Rückfragen!



## Grundsätze

- Ruhe bewahren!
- Unfallstelle absichern
- Eigene Sicherheit beachten!!
- Notruf nicht vergessen!
- Ggf. aus Gefahrenbereich retten!

## Bewusstsein prüfen

- laut ansprechen
- anfassen



## situationsgerecht helfen

- angepasste Lagerung
- z.B. Blutung stillen
- z.B. Rettungsdecke verwenden
- weiterhin Atmung und Bewusstsein überwachen

keine  
Reaktion



## Atmung prüfen

- Atemwege freimachen
- Kopf nackenwärts beugen
- Kinn leicht anheben



## Stabile Seitenlage

- Person mit gestreckten Beinen in Rückenlage
- Helfer kniet seitlich neben Betroffenen
- nahen Arm angewinkelt nach oben legen
- fernen Arm über die Brust an Wange legen
- fernes Bein greifen, Oberschenkel beugen
- Person zu sich herüber ziehen
- Hals überstrecken, Mund tiefster Punkt
- weiterhin normale Atmung und Bewusstsein überwachen

keine  
normale Atmung



## Herz-Lungen-Wiederbelebung (beim Erwachsenen)

- ggf. AED-Gerät holen lassen
- sofortige Herzdruckmassage im Wechsel mit Atemspende **30:2**
- (Kinder: initial 5 Beatmungen ohne Überstrecken des Kopfes, dann 15:2)\*
- BIS der Rettungsdienst eintrifft, bzw. bis AED einsatzbereit ist oder
- BIS wieder normale Spontanatmung einsetzt
- 5-6 cm tief in der Mitte des Brustkorbs drücken und wieder entlasten
- Atemspende: Mund öffnen, Nase zuhalten, Kopf leicht überstrecken
- Geschwindigkeit wie Highway to Hell, Stayin Alive, Atemlos u.a. 100/min

\*Kinder werden von professionellen Helfern im Rhythmus 15:2 reanimiert,  
Erwachsene 30:2

Im Rahmen der Ersthilfe wurde der Algorithmus allerdings der Einfachheit  
wegen für alle Personen (also auch für Kinder) auf 30:2 festgelegt.

“Dieses Plakat dient als grobe Orientierung im Notfall. Es ersetzt keinen Erste-  
Hilfe-Kurs. Wenn ihr an euch selbst Symptome feststellt, ersetzt der Inhalt  
dieses Plakats auch keinen Arztbesuch. Die Autorin, sowie Vanlust übernimmt  
keine Gewähr für Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit und Qualität der  
Informationen. Solange kein Nachweis für ein vorsätzliches oder grob  
fahrlässiges Verhalten vorliegt, sind Haftungsansprüche gegen die Autorin/  
Vanlust, die durch Nutzung der dargestellten Informationen entstanden sind,  
ausgeschlossen.“