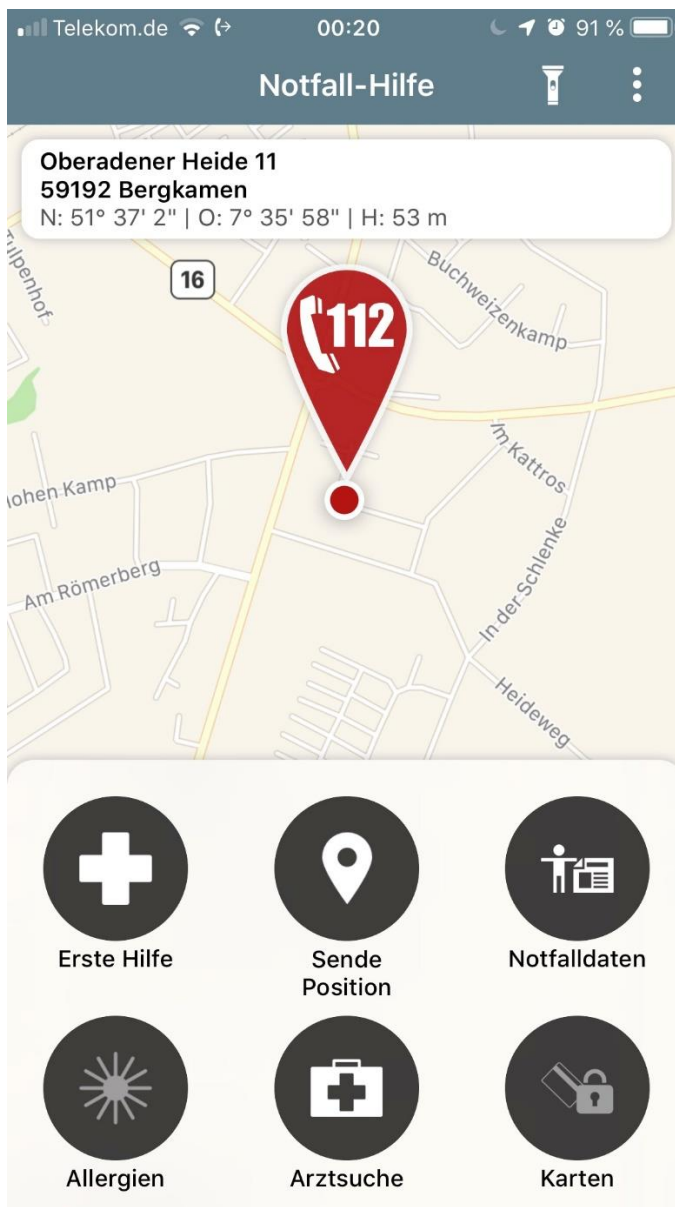


Erste Hilfe Kurs (SuS) – 02.02.2019

Wichtig!!!

Für den jeweilige Laufbetreuer ist es sehr wichtig ein Smartphone mitzunehmen (mit eingeschalteter GPS Funktion). Wenn wir mitten in der Pampa sind, können wir sonst KEINE Hilfe rufen. Bei einem Herzstillstand geht es um Minuten. Hilfreiche App: „Notfallhilfe“. Darüber kann dem Rettungsdienst sehr schnell die Position mitgeteilt werden (GPS Koordinaten).



Rettungskette

1. Unfallstelle sichern
2. Erste Hilfe – Sofortmaßnahmen (siehe auch weiter unten)
 - Keine Kontrolle des Pulses. Es dauert einfach zu lange und ist zu ungenau.
 - Anschauen, Ansprechen, Anfassen.
 - Nicht ansprechbar → Atmung kontrollieren (10 sec.), mit dem Ohr am Mund.
 - Atmung nicht vorhanden → Herz Lungen Wiederbelebung + **Notruf absetzen**
 - Atmung vorhanden → Sonstige Sofortmaßnahmen (siehe weiter unten) + Notruf absetzen
3. **Notruf absetzen**
 - Wo, Was, Wieviel, Welche, Warten
4. Weitere „Erste Hilfe“
 - Immer eine Rettungsdecke bereitstellen. Der Boden ist kalt, auch im Sommer. Decke unter die Person!
5. Maßnahmen des eintreffenden Fachpersonals

Herz Lungen Wiederbelebung (HLW)

- Der Hirntod beginnt bereits ab 7 Minuten. Schnelles Handeln bei Herzstillstand ist erforderlich.
- Harten Untergrund wählen
- Oberkörper frei machen, auch bei Frauen! Wenn vorhanden → Defibrillator anschließen. Die heutigen Geräte sagen einem, was man tun soll.
- Druckpunkt zwischen den Brustwarzen
- 30 mal drücken, 2* beatmen (Helfer dazu holen!)
- Druckfrequenz 2* pro Minute
- Bis der Arzt kommt!
- Nach zwei Minuten Atemkontrolle. Sollte eine spontane Atmung einsetzen → stabile Seitenlage.
-

Psychische Betreuung (wichtig)

- Auf Augenhöhe
- Zuschauer wegschicken oder mit Aufgaben betreuen
- Verletzen abschirmen (keine Fotos ...)

Notfälle (Sonstiges Sofortmaßnahmen)

Aspiration (Verschlucken)

Erkennen

- Luftnot
- Husten
- Bläuliche Lippen

Maßnahmen

1. Husten
2. Zwischen den Schultern klopfen
3. „Heimlich“ Handgriff
4. Notruf absetzen

Gehirnerschütterung

Erkennen

- Schwindel
- Gedächtnislücken
- Kopfschmerzen
- Übelkeit bis hin zum Erbrechen
- Die Symptome einer Gehirnerschütterung können erst 10 Minuten später auftreten.

Maßnahmen

- flach auf dem Rücken lagern, Oberkörper dabei leicht erhöht
- bei Bewusstseinsstörungen → stabile Seitenlage

Schlaganfall

SALZ Regel

Erkennen

- Auffälligkeiten der **S**prache, der **A**rme, **L**ähmung, der **Z**unge.

Maßnahmen

- **S**prechen, **B**eruhigen, **A**nfassen, **L**agerung (Sitzen, Kopf hoch), **Z**ügig 112

Epilepsie (Krampfanfall)

Maßnahmen

- Selbstverletzungen der Person vermeiden (Kopf).
- Nicht in den Mundraum eingreifen
- Eventuell Zeit der Anfälle dokumentieren

Herzinfarkt

Erkennen

- linker Arm schmerzt
- Atmen fällt schwer, Engegefühl
- Übelkeit
- Frieren

Maßnahmen

- Notruf absetzen 112
- Beruhigen
- Setzen
- Frische Luft
- Wärmedecke

Allergischer Schock

Maßnahmen

- Schocklage
- Kühlen
- Notruf 112

Asthmaanfall

Erkennen

- Pfeifende Atemgeräusche
- Husten
- Blaue Lippen (Sauerstoff Unterversorgung)

Maßnahmen

- Notfallspray. Mit den Läufern vorab klären. Das MUSS der Läufer dabeihaben.
- Aufrechte Sitzhaltung
- Lippenbremse (erhöht den Druck in der Lunge)
- Kutscherhaltung (Arme nach vorne, etwas vorbeugen)

Verbrennungen

Erkennen

- Erster Grad → Rot
- Zweiter Grad → Blasenbildung
- Dritter Grad → Ablösung der Haut, Schwarz

Maßnahmen

- Löschdecke oder hin und her rollen (kein Feuerlöscher)
- Schocklage
- Notruf 112
- Lauwarmes Wasser

Nasenbluten

Maßnahmen

- Kopf nach vorne beugen
- Kaltes Tuch in den Nacken

Vergiftungen

Maßnahmen

- Vergiftungszentrale informieren
- KEIN Erbrechen, keine Milch oder ähnliches
- 030/19240
- 0228/19240

Schlimmer Bruch

Maßnahmen

- Notruf absetzen 112
- Verletzungen am Rücken → nicht bewegen
- Rettungsdecke (Wärmen)

Blutungen

Maßnahmen

- **Druckverband** anlegen (Verbandspäckchen mit steriler Wundauflage)
- Druckverband nicht am Hals anlegen
- Stelle der Blutung hoch lagern (ansonsten Schocklage)

Fremdkörper in Wunden

Maßnahmen

- Notruf absetzen
- Stecken lassen, ggf. fixieren, leicht verbinden

Weitere Tipps

- In Österreich muss pro Person eine Warnweste im Auto sein, sonst wird ein Bußgeld erhoben. Die Warnwesten müssen auch in Kindergröße mitgeführt werden.
- Bei Motorradfahren IMMER den Helm abnehmen.