

Leitfaden für Erste Hilfe und Unfallmeldungen



Stand 28.11.2024

Inhalt

1. Vorwort	4
2. Versicherungen	5
2.1 Sportversicherungen	5
2.2 Kfz-Zusatzversicherung	6
3. Leichte Verletzungen	7
3.1 Grafik	7
3.2 Kratzer und Schürfwunden	8
3.3 Nasenbluten	8
3.4 Verstauchungen und Prellungen	8
3.5 Asthmaanfall	9
3.6 Verschluckt	10
3.7 Verbrennungen	11
3.8 Erfrierung	11
3.9 Sonnenstich	12
4. Schlimmere Verletzungen	13
4.1 Grafik	13
4.2 Schock	14
4.2.1 Hypovolämischer Schock [= starker Blutverlust]	14
4.3 Blutungen	15
4.3.1 Normale Blutung	15
4.3.2 Amputation	18
4.3.3 Fremdkörper in der Wunde	19
4.3.4 Knochenbruch	22
4.4 Krampfanfall	23
4.5 Hitzeschlag	23
4.6 Herzinfarkt	24
4.7 Schlaganfall	24
5. Bewusstlosigkeit	25
5.1 Grafik	25
5.2 Erwachsene und Kinder	26
5.3 Babys	27

5.4 Stabile Seitenlage	28
5.4.1 Bei Erwachsenen bzw. ab Kindergartenalter	28
5.4.2 Bei Babys und sehr jungen Kindern	29
5.5 Herz-Lungen-Wiederbelebung	31
5.5.1 Bei Erwachsenen und größeren Kindern	31
5.5.2 Bei kleineren Kindern	32
5.5.3 Bei Babys	32

1. Vorwort

Dieser Leitfaden für Erste Hilfe und Unfallmeldungen bietet praktische Tipps für den Umgang mit verschiedenen Situationen. Da jede Notfallsituation individuell ist, können die beschriebenen Maßnahmen nicht immer genau so angewendet werden. Außerdem ersetzt dieser Leitfaden keinen Erste-Hilfe-Kurs, daher wird empfohlen, regelmäßig (im Idealfall ca. alle 2 Jahre) an einem Kurs teilzunehmen, um auf dem neuesten Stand zu bleiben.

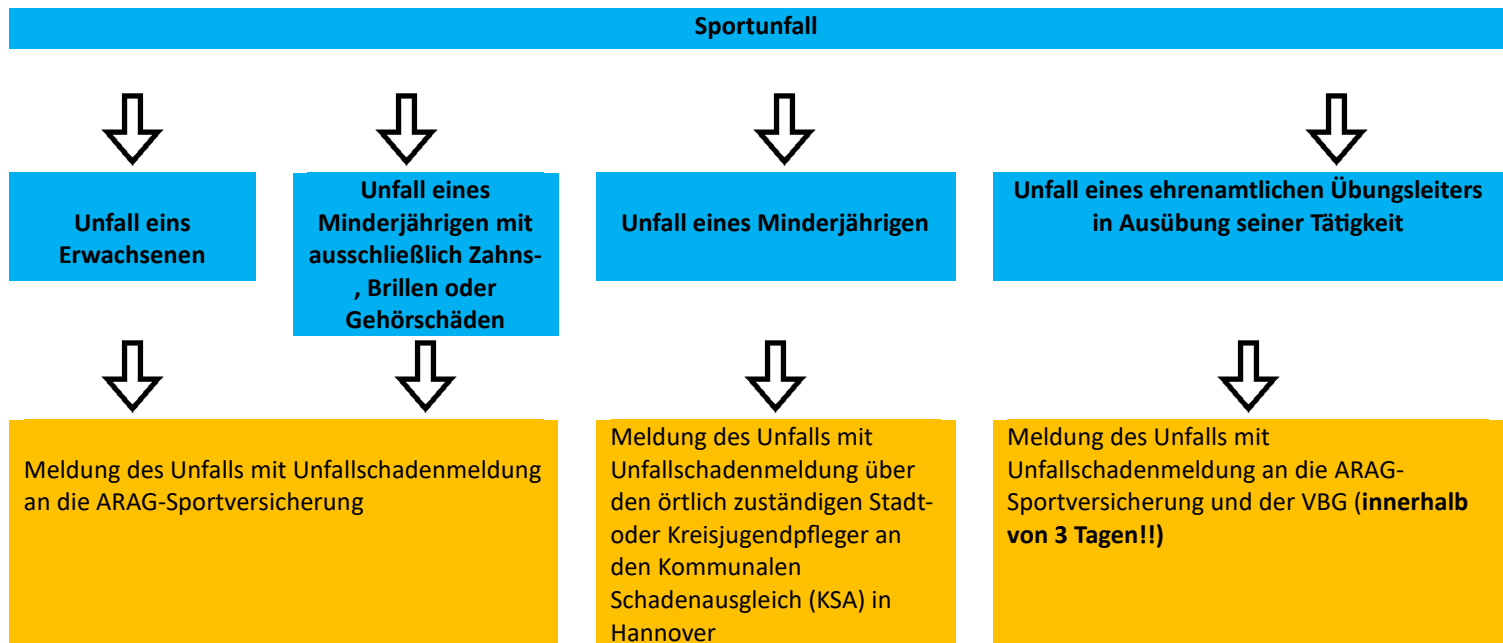
Generell ist es in jeder Situation besser, wenn man nicht allein ist, also falls andere Trainer/-innen, Eltern oder Erwachsene da sind diese ansprechen und um Mithilfe bitten, damit vielleicht einer auf die restlichen Kinder aufpassen kann, während sich die andere Person um das verletzte Kind kümmert.

Und bei stärkeren Verletzungen oder Unklarheiten die Eltern direkt informieren.

2. Versicherungen

2.1 Sportversicherungen

Bei sportlichen Aktivitäten im Verein ist man in den meisten Fällen zusätzlich versichert, dabei ist es wichtig, dass sich **immer** beim Verein gemeldet wird und zusätzlich die unten beschriebenen Schritte durchzuführen.



Was muss ich beachten?
Innerhalb von max. 6 Wochen bei der TvD Geschäftsstelle melden:
- Tel.: 04443/50705010
Mail: geschaeftsstelle@tv-dinklage.de

Besonderheiten:
Erstbehandelnder Arzt muss darüber informiert werden, dass es sich um einen VBG-Unfall handelt. VBG tritt an Stelle der Krankenversicherung und übernimmt die Heilbehandlungskosten.

Bitte beachte: ARAG und KSA übernehmen keine Heilbehandlungskosten. Es handelt sich im Wesentlichen um eine Invaliditätsversicherung. Heilbehandlungskosten werden auch bei einem Sportunfall mit der zuständigen Krankenkasse abgerechnet. Ausnahme: Zuzahlung bei Zahn-, Brillen-, und Hörgerätschäden.

Eine Eintragung im Spielbericht ersetzt keine Unfallmeldung!

Leistungen müssen aktiv vom Verletzten beantragt werden, dabei müssen die entsprechenden Fristen beachtet werden.

Der Verletzte soll ggf. den Unfall auch an die private Unfallversicherung melden.

Bewirkt ein Sportunfall eine wirtschaftliche Notlage, dann kann ein Beihilfeantrag gestellt werden. Nähere Auskünfte zum Beihilfeantrag und zu Versicherungsfragen bei einem Sportunfall erteilt: Frau Tönnies - E-Mail: stoennies@lsb-niedersachsen.de - Tel.: 0511 1268-140

2.2 Kfz-Zusatzversicherung

Wann ist man versichert?

Generell sind alle aktiven Sportler, Übungsleiter, Angestellte, (...) bei Fahrten für den Verein in Europa und allen Anliegerstaaten des Mittelmeers versichert, dabei ist es egal, ob es sich um Fahrten zum Training, Kursen, Wettkämpfen, versicherte Veranstaltungen, Festumzügen, Lehrgängen, (...) oder offizielle Repräsentationsaufgaben handelt. Wichtig ist, dass es sich jeweils um den direkten Weg zum Veranstaltungsort handelt, mit der Ausnahme von Umwegen zwecks einer Fahrgemeinschaft.

Hierbei ist ebenfalls wichtig, dass Unfälle direkt bei dem Verein gemeldet werden, hier können dann auch weitere Fragen geklärt werden: **Tel.: 04443/50705010** oder **Mail: geschaeftsstelle@tv-dinklage.de**

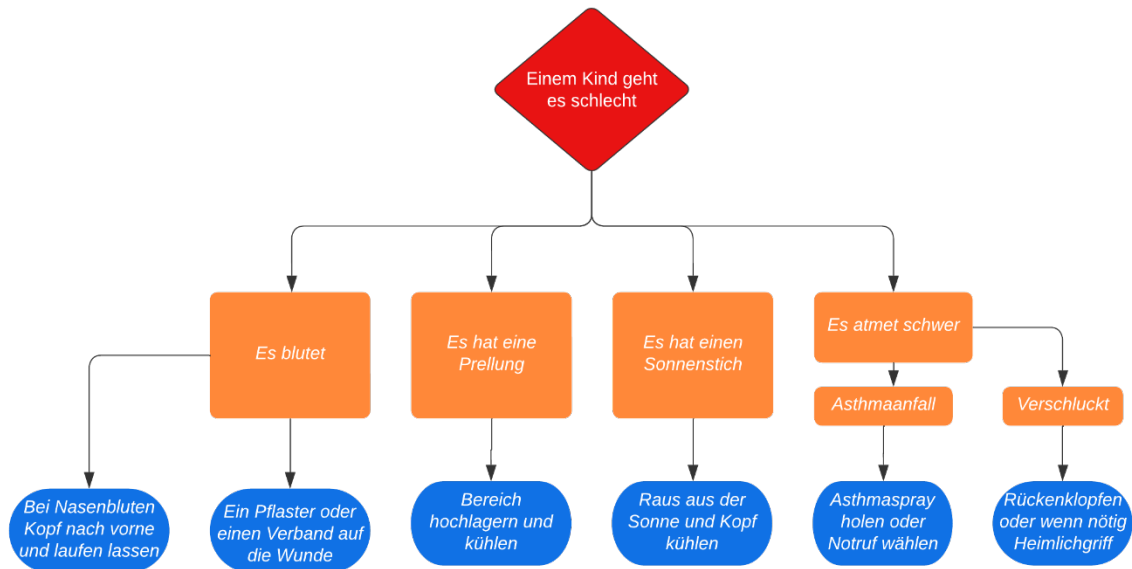
Wichtig zu wissen: Auch trotz der Kfz-Zusatzversicherung des Vereins wird zuerst die private Fahrzeugversicherung beansprucht, diese Selbstbeteiligung wird aber wieder voll erstattet. Und der Verlust des Schadenfreiheitsrabatts bei der eigenen Versicherung wird mit bis zu 300 Euro ersetzt.

Leistungen:

- Erstattung von Unfallschäden
- Verkehrs- Rechtsschutz
- Mitversicherung von Teilkaskoschäden
 - o Brand, Explosion, Diebstahl, Sturm, Hagel, Blitzschlag, Zusammenstoß mit Haarwild, Marderbiss
- Erstattung von Mietwagenkosten
 - o Bis zu 25 Euro bei max. 7 Tagen
- Fahrzeugrücktransport
- Verschrottung des Kfz bei Totalschaden
- Insassen-Unfallversicherung
- Pannen- und Unfallhilfe
 - o Bis 100 Euro

3. Leichte Verletzungen

3.1 Grafik



3.2 Kratzer und Schürfwunden

Wie sollte man helfen:

- Pflaster auf kleine Wunden
- Bei größeren Wunden kann eine sterile Wundkomresse mit leichtem Verband verwendet werden

Was man vermeiden sollte (wegen Infektionsgefahr):

- Wunde zu desinfizieren (tötet sonst auch heile Zellen ab)
- Wunde auszuwaschen (kann den Dreck auch tiefer in die Wunde bringen)

3.3 Nasenbluten

Wie sollte man helfen:

- Kopf nach vorne beugen
- Kühlen Gegenstand (z.B. eine Kältekomresse oder ein nasses Tuch) in den Nacken legen

Falls es nicht aufhört und...

- ...dem Kind schwindelig wird
- ...die Haut sehr blass wird
- ...das Kind friert/ zittert
- ...das Kind verwirrt ist

, dann bitte direkt den Notruf wählen und zu dem Thema „Schock“ gehen und:

- Nur in diesem Fall versuchen die Blutung durch das Zudrücken der Nase oder ähnliches zu stoppen

3.4 Verstauchungen und Prellungen

Wie sollte man helfen:

- Verletzten Bereich kühlen
- Verletzten Bereich hochlagern, aber ansonsten wenig bewegen/ belasten
- Falls es sehr stark anschwellt die Eltern kontaktieren und ggf. ins Krankenhaus schicken

3.5 Asthmaanfall

Erkennungszeichen:

- Blaues Gesicht/ Lippen
- Panik
- Flache Atmung
- Ein pfeifendes Geräusch beim Atmen

Wie sollte man helfen:

- Das Asthaspray sofort holen, da nur dieses den Anfall beenden kann
 - o Ist keins verfügbar, sollte sofort der Notruf gewählt werden

Möglichkeiten wenn kein Asthaspray da ist (bis der Krankenwagen da ist):

- Fenster öffnen/ mit der Person nach draußen
- Kutschersitz:
 1. Person hinsetzen
 2. Beine Schulter-breit auseinander
 3. Ellenbogen sollen auf die Kniee gelegt werden



- Lippenbremse:
 1. Person soll die Lippen spitzen (wie bei einem Kuss)
 2. Einen Finger direkt an die Lippen (es soll fast keine Luft durch den Mund kommen)
 3. Person soll versuchen mit sehr viel Kraft auszuatmen



¹ Lungenliga, in: Leichter atmen dank «Kutschersitz» und «Torwartstellung» [
<https://www.lungenliga.ch/blog/leichter-atmen-dank-kutschersitz-und-torwartstellung>]

² Das Bild wurde von einer KI-generierten Quelle erstellt (OpenAI, 2024)

3.6 Verschluckt

Erkennungszeichen:

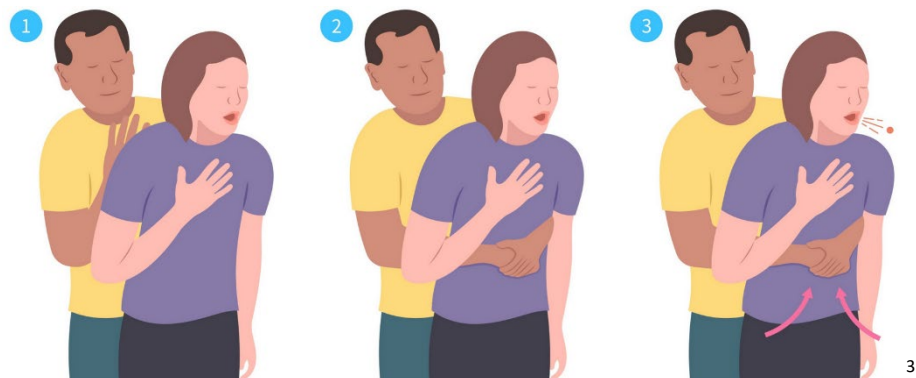
- Blaues Gesicht/ Lippen
- Panik
- Husten

Wie sollte man helfen:

- Person nach vorne legen und auf den Rücken kräftig klopfen (keine Scheu)

Falls es gar nicht hilft:

- Kleine Kinder mit den Magen aufs eigene Knie legen und weiter klopfen
- Bei größeren Kindern darf der Heimlich-Griff benutzt werden:
 1. Mit einer Hand eine Faust machen
 2. Diese flache Faust etwas tiefer als das Brustbein hinlegen
 3. Mit Kraft 5x drücken
 4. Danach wieder 5x auf den Rücken klopfen
 5. Alles so lange wiederholen bis entweder der Gegenstand rausfliegt oder die Person ohnmächtig wird



Bei Ohnmacht:

- 112 rufen und ganz normal die Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW) machen, der Kloß im Hals wird dabei tatsächlich ignoriert

Kurze Erklärung:

- durch die HLW wird der Kloß weiter in die Lunge reingedrückt und schlussendlich, wenn sich die Atemröhre aufteilt, muss der Kloß durch einen der beiden Bronchien. Dadurch ist dann die andere Bronchie wieder frei und das Kind/ die Person kann wieder atmen

³ Heimlich Griff, in: Medpertise [<https://www.medpertise.de/heimlich-griff/>]

3.7 Verbrennungen

Erkennungszeichen:

1. Verbrennungsgrad: Rötung, Schmerz
2. Verbrennungsgrad: Rötung, Schmerz, Blasenbildung (geplatzte Blasen sind schlimmer)
3. Verbrennungsgrad: Schwarzes und totes Gewebe, Gefühlslosigkeit der verbrannten Stelle

Wie sollte man helfen:

- Bei dem ersten und zweiten Grad kann noch erst vorsichtig gekühlt werden (lauwarmes Wasser)
- Verletztes Gewebe keimfrei abdecken (vorsichtig Verband + Kompresse)
- Wenn die Person brennen sollte die Person löschen, dabei mit dem Feuerlöscher nicht ins Gesicht sprühen bzw. mit der Löschdecke die Flammen ersticken
- Ab dem zweiten Grad von einem Arzt anschauen lassen
- Beim 3. Grad direkt den Krankenwagen rufen

3.8 Erfrierung

Erkennungszeichen:

1. Erfrierungsgrad: Rötung, Schmerz
2. Erfrierungsgrad: Rötung, Schmerz, Blasenbildung (geplatzte Blasen sind schlimmer)
3. Erfrierungsgrad: Blau-schwarzes und totes Gewebe, Gefühlslosigkeit der erfrorenen Stelle

Wie man helfen sollte:

- Bei dem ersten und zweiten Grad sollte ganz langsam das erfrorene Gewebe erwärmt werden (max. lauwarmes Wasser)
- Verletztes Gewebe keimfrei abdecken
- Ursache für die Erfrierung entfernen
- Ab dem zweiten Grad von einem Arzt anschauen lassen
- Beim 3. Grad direkt den Krankenwagen rufen

3.9 Sonnenstich

Erkennungszeichen

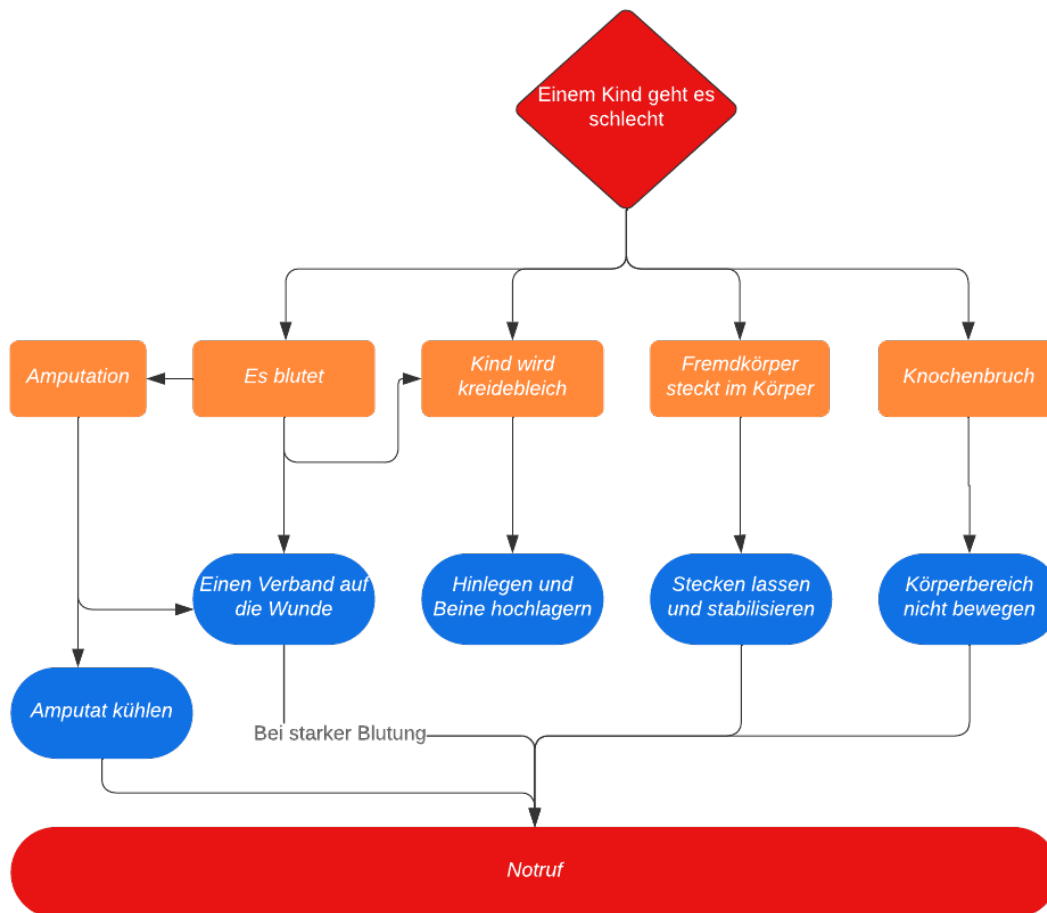
- Kopfschmerzen
- Roter Kopf
- Übelkeit, Erbrechen
- Schwindel
- Nackensteifheit

Wie sollte man helfen:

- Person in den Schatten bringen
- Die Stirn mit kühlen Tüchern kühlen
- Das Kind nicht aus den Augen lassen (Gefahr auf Bewusstlosigkeit)
 - o Aus diesem Grund, falls es nicht besser wird die Eltern informieren und lieber ins Krankenhaus

4. Schlimmere Verletzungen

4.1 Grafik



4.2 Schock

Es gibt 5 Arten von einem Schock:

- Hypovolämischer Schock [= starker Blutverlust]
- Allergischer Schock
- Neurogener Schock [= falsches senden von Nerven]
- Septischer Schock [= Blutvergiftung]
- Kardiogener Schock [= ähnlich wie ein Herzinfarkt]

Bei dem Arbeiten hier ist aber der hypovolämische Schock am wichtigsten, da ebendieser am wahrscheinlichsten auftritt.

4.2.1 Hypovolämischer Schock [= starker Blutverlust]

Erkennungszeichen:

- Stark blutende Wunde
- Blässe
- Frieren/ Zittern
- Verwirrung

Wie sollte man helfen:

- Person hinlegen
- Beine auf einem Stuhl oder ähnlich hohen Gegenstand hochlegen
 - o Am besten auf die Hacken
- Person in einer Rettungsdecke einwickeln
- Für die stark blutende Wunde siehe „Blutungen“



⁴ BGN Branchenwissen, in: 8 Schock [https://vorschriften.bgn-branchenwissen.de/daten/dguv/204_006/12.gif]

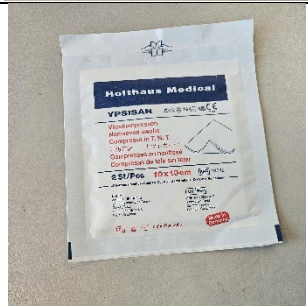
4.3 Blutungen

4.3.1 Normale Blutung

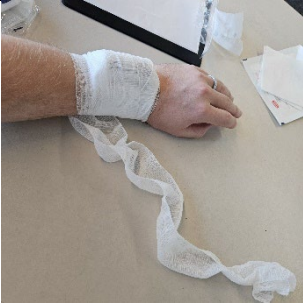
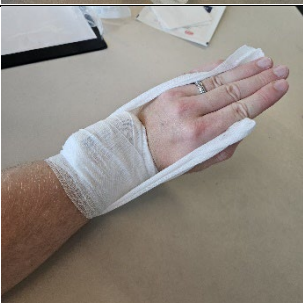
Wie sollte man helfen:

- Falls kein Druckverband gemacht werden kann, einfach nur, bis Schritt 4a gehen und danach mit den eigenen Händen ordentlich Druck auf die Kompresse ausüben, bis Einsatzkräfte eingetroffen sind/ ihr beim Krankenhaus seid

Druckverband:

1.				In unserem Beispiel bluten wir beim roten Punkt
2.a				Dafür benötigen wir zuallererst eine Wundkompresse
2.b				Diese wird geöffnet
3.a				Und auf die Wunde gelegt

3.b.1		Statt der Wundkomresse kann auch ein Verband mit Komresse integriert genommen werden
3.b.2		Dieser wird ebenfalls mit integrierter Komresse auf die Wunde gelegt
4.		Nun einen Verband nehmen und 2- 3x umwickeln
5.		Danach ein zweites Verbandspäckchen Ungeöffnet auf die Höhe der Wunde legen
6.		Und weiter mit dem Verband umwickeln - Wichtig ist, dass auch links und rechts vom geschlossenen Verbandspäckchen umwickelt, wird

7.		Für den Knoten sollte ungefähr so viel Verband übrigbleiben (ist natürlich je nach dicke des Körperteils unterschiedlich)
8.		Der Verband wird nun hier gegriffen und festgehalten
9.		Damit man entgegengesetzt der eigentlichen Wickelrichtung wickeln kann
10.		Dies sorgt dafür, dass man nun zwei Enden hat
11.		Und diese wie bei einem Schnürsenkel vom Schuh überkreuzen und ganz normal verknoten kann - Knoten sollte auf Höhe der Wunde sein für extra Druck

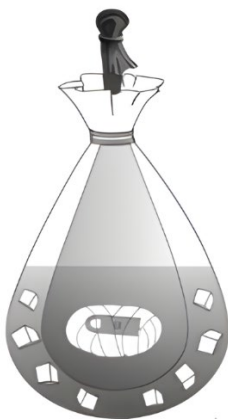
Zusatz:

- Es sollte noch getestet werden, ob die Hand noch mit ausreichend Blut versorgt wird, dafür:
 - o Es sollte auf den Fingernagel der Person gedrückt werden, dadurch wird dieser kurzzeitig weiß und danach direkt wieder rot -> es wurde also nicht zu stark verbunden
 - o Falls die Person Nagellack trägt, kann auch auf die Haut vor dem Nagel gedrückt werden, dabei funktioniert es nach dem gleichen Prinzip
- Sollte der Verband zu fest sein, diesen vorsichtig lockern, um die Blutzufuhr zu gewährleisten

4.3.2 Amputation

Wie sollte man helfen:

1. Erst einen Druckverband über den Stumpf machen (siehe „normale Blutung“)
 - o Ansonsten kann die Person verbluten
2. Das abgetrennte Körperteil vorsichtig in ein steriles Tuch wickeln
 - o Beispiele: Wundkompressen, Verband, ...
3. In eine Plastiktüte legen und diese verschließen
4. Zweite Plastiktüte nehmen und diese mit etwas Eis (oder andere kalte Gegenstände) und Wasser befüllen
5. Die erste Plastiktüte in die zweite reinpacken und am besten mit dem Knoten der ersten Plastiktüte den Knoten der 2. Machen
 - o Damit kein Wasser in die innere Plastiktüte kann



5

Ganz wichtig:

- Den abgetrennten Körperbereich NICHT abspülen oder ähnliches
- Schnell ins Krankenhaus/ 112 während des Verarztes schon anrufen

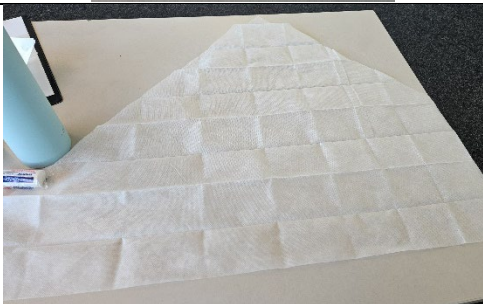
⁵ San erlangen, in: Praxisanleitung: Amputat versorgen [<https://www.san-erlangen.de/VirtuelleSanArena-Erlangen-Html4/html/Topic0d21b5fc90d24589bb85352200b9142b.html>]

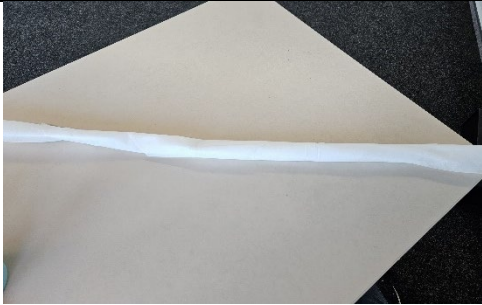
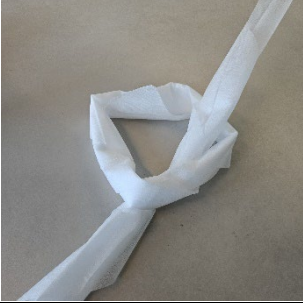
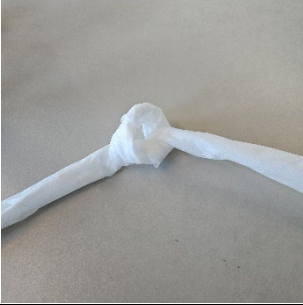
4.3.3 Fremdkörper in der Wunde

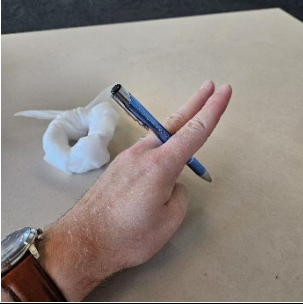
Wichtig:

- Gegenstand stecken lassen!!
 - o Ansonsten blutet es stärker und die Person wird weiter verletzt

Wie sollte man helfen:

1.		In unserem Beispiel steckt der Stift in der Hand
2.		Wir holen uns zuallererst ein Dreieckstuch
3.		Packen das aus
4.		Und falten dieses auseinander

5.		Danach rollen wir dieses auf der längsten Seite zusammen
6.		Überkreuzen beide Enden
7.		Und ziehen eine der Seiten durch den entstandenen Kreis
8.		Jetzt sollte dieser Kreis so großgezogen werden, dass das im Körper steckende Objekt gerade so in die Lücke unseres Kreises passt
9.		Die langen Enden sollten nun immer wieder durch die Öffnung gezogen werden, bis sie ungefähr so kurz sind wie auf dem Bild

10.		Die beiden Enden werden danach einfach verknotet Damit ist das Ringtuch fertig
11.		Nun gehen wir wieder zum Fremdkörper
12.		Legen das Ringtuch auf das Objekt
13.		Schnappen uns einen Verband (am besten ohne Wundkomresse drin)
14.		Und wickeln vorsichtig immer wieder um die Hand und das Objekt herum - Bitte nicht über das Objekt mit dem Verband gehen - Ebenfalls den Verband recht locker machen (ansonsten wird die Haut gegen das Objekt gedrückt -> weitere Verletzungen)

15.		So sollte es bis hierhin von unten aussehen Wie zu sehen ist wurde noch kein Knoten oder so gemacht
16.		Ende des Verbands einfach unter den restlichen Verband stecken

Besonderheiten:

- Wenn der Gegenstand durch ist, am besten an beiden Seiten jeweils ein Ringtuch befestigen

4.3.4 Knochenbruch

Erkennungszeichen:

- Unsichere Anzeichen
 - o Schmerz
 - o Schwellung
 - o Rötung
- Sichere Anzeichen
 - o Fehlstellung
 - o Sichtbarer Knochen
 - o Über-/ Unterbeweglichkeit

Wie sollte man bei Fehlstellung/ Über-/ Unterbeweglichkeit hilft:

- Körperbereich nicht bewegen
 - o Also jeden Bruch, der kein Armbruch ist, einfach auf dem Boden liegen lassen
 - Nur den Krankenwagen rufen
- Bei Armbrüchen kann eine Trageschleife gemacht werden
 - o Dreieckstuch aus dem Verbandskasten nehmen
 - o An der Linie falten
 - o An der Ecke einen Knoten machen
 - Kante bis Knoten sollte ungefähr Armlänge sein
 - o Arm in den Verband legen
 - o Die Enden über unterschiedliche Schultern
 - o Hinten am Nacken so verknoten, dass der Arm im Rechtenwinkel sitzt

Zu machen bei sichtbaren Knochen:

- Ebenfalls nicht bewegen und entlasten
- Siehe „Fremdkörper in der Wunde“

4.4 Krampfanfall

Erkennungszeichen:

- Die Person ist mit allen Muskeln unkontrollierbar am zucken

Wie sollte man helfen:

- Notruf
- Betroffenen vor weiteren Verletzungen schützen
 - o Gegenstände in näherer Umgebung entfernen
- Unbedingt auskrampfen lassen (Verletzungsrisiko für alle Beteiligten)
- Erst nach Anfall die Verletzungen verarzten
- In den meisten Fällen ist die Herz-Lungen-Wiederbelebung jedoch das wahrscheinlichste

Besonderheiten:

- Wenn die Person einen Epi-Pen verschrieben hat, kann dieser benutzt werden, hier sollte jedoch auf das eigene Verletzungsrisiko geachtet werden

4.5 Hitzeschlag

Erkennungszeichen:

- Rote, heiß und trockene Haut
- Bewusstseinsstörung
- Kreislaufzusammenbruch

Wie sollte man helfen:

- Kalte Tücher um die Waden wickeln
- Person in den Schatten legen

4.6 Herzinfarkt

Erkennungszeichen:

- Extrem starker Schmerz in der Brust
- Atemnot
- Panik

Wie man helfen sollte:

- Notruf
- Oberkörper hochlagern
 - o Der Oberkörper sollte über den Beinen sein
- Atemerleichterungen
 - o Fenster öffnen oder enge Kleidung entfernen
- Beruhigen

4.7 Schlaganfall

Erkennungszeichen:

- Starke Kopfschmerzen
- Halbseitige Lähmung
- Sprachstörungen

Es gibt hier auch den sogenannten Schlaganfalltest, um die Erkennungszeichen zu überprüfen:

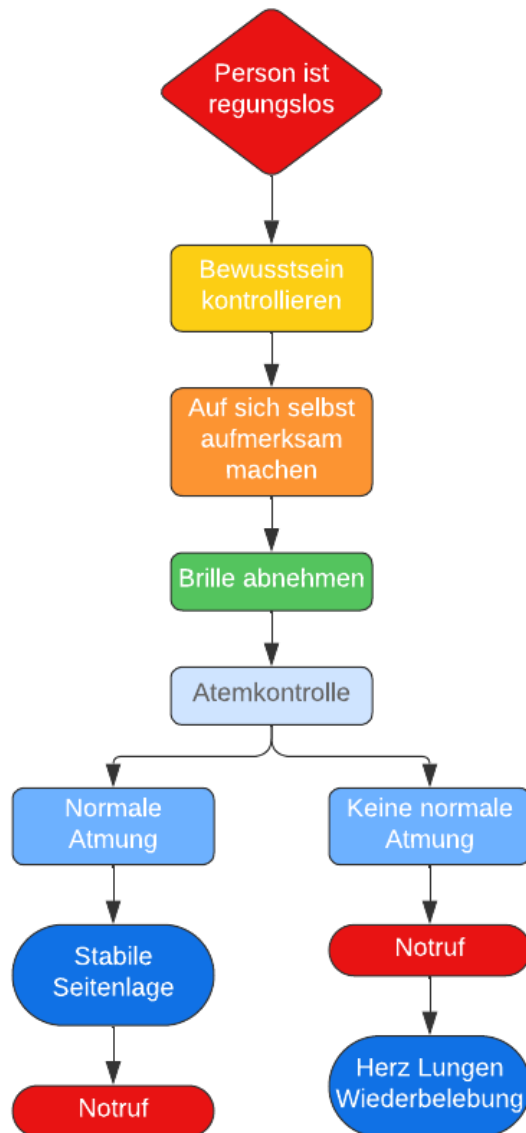
1. Person Lächeln lassen -> Ist das Gesicht gelähmt?
2. Person die Arme heben lassen -> Ist eine Körperseite gelähmt?
3. Person einen Satz nachsprechen lassen -> Gibt es Sprachstörungen jeglicher Art?

Wie man helfen sollte:

- Direkt der Notruf bei auch nur EINER gescheiterten Aufgabe des Schlaganfalltests
- Oberkörper hochlagern
 - o Der Oberkörper sollte über den Beinen sein
- Beruhigen

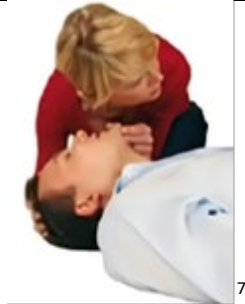
5. Bewusstlosigkeit

5.1 Grafik



5.2 Erwachsene und Kinder

Wie sollte man helfen:

1.		Bewusstseinskontrolle: - Anschauen - Ansprechen - Anfassen (an den Schultern vorsichtig schütteln)
2.		Auf sich aufmerksam machen -> damit evtl. Aufgaben verteilt werden können
3.		Person auf den Rücken drehen
4.		Falls die Person eine Brille trägt, diese abnehmen, um Verletzungen zu vermeiden
5.		Atemkontrolle: - Flache Hand auf die Stirn - Zwei Finger unters Kinn - Kopf der Person nach hinten überstrecken - Währenddessen nah an die Person gehen und den Atem hören/ spüren und sehen wie der Brustkorb sich bewegt
6.		Bei normaler Atmung zu Stabile Seitenlage Bei keiner normalen Atmung zu Herz-Lungen-Wiederbelebung

⁶ Auffinden einer Person, in: Deutsches Rotes Kreuz [<https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/auffinden-einer-person/>]

⁷ Ebd.

5.3 Babys

Wie sollte man helfen:

1.		Bewusstseinskontrolle - Bewegt es sich, sind die Bäckchen rosig, sind Atembewegungen zu sehen? - Wenn nein, dann ansprechen, schnipsen - Bei keinen Reaktionen vorsichtig bewegen und rütteln
2.		Wenn das Baby nicht reagiert, direkt um Hilfe rufen -> schnelles Handeln ist sehr wichtig - So viele Aufgaben wie möglich verteilen
3.		Falls es nicht auf dem Rücken liegt auf den Rücken legen
4.		Atemkontrolle: - Kopf in eine neutrale Position bringen -> ganz leicht nach hinten bewegen - Währenddessen wieder den eigenen Kopf nah an den des Babys bringen und: das Atmen hören/ spüren und die Bewegung des Brustkorbs sehen
5.		Bei normaler Atmung zu Stabile Seitenlage Bei keiner normalen Atmung zu Herz-Lungen-Wiederbelebung

⁸ Bewusstloser Säugling, in: Erste Hilfe Südtirol [<https://www.leben-retten.it/de/saeuglinge/bewusstloser-saeugling-999.html>]

5.4 Stabile Seitenlage

Falls die Bewusstlose Person am Atmen ist, sollte unbedingt die stabile Seitenlage gemacht werden, da sich die Person sonst an der eigenen Zunge oder an evtl. erbrochenen ersticken kann.

5.4.1 Bei Erwachsenen bzw. ab Kindergartenalter

Wie sollte man helfen (es wird angenommen die Person liegt bereits auf dem Rücken):

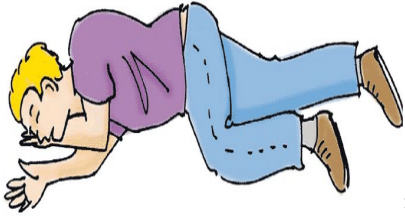
1.	 9	Neben die Person hocken und den näher liegenden Arm ungefähr in den rechten Winkel legen
2.	 10	Die zweite Hand von außen an die nähere Wange legen und festhalten -> sonst fällt die Hand wieder runter
3.	 11	Mit unserer anderen Hand gehen wir zum weiter entfernten Knie und stellen das auf
4.	 12	Damit wir dieses nun in unsere Richtung bewegen können

⁹ Ein bewusstloser Mensch – was tun? – Stabile Seitenlage, in: Schlaganfall Begleitung [<https://schlaganfallbegleitung.de/wissen/stabile-seitenlage>]

¹⁰ Ebd.

¹¹ Ebd.

¹² Ebd.

5.		Die Person sollte ungefähr so dann liegen
6.		Abschließend den Kopf leicht überstrecken, um die Atemwege dauerhaft freizuhalten
7.	 WO ist es passiert? WAS ist passiert? WIE VIELE Verletzte/ Betroffene? WELCHE Art von Verletzung? WARTEN auf Rückfragen	Notruf wählen
8.		Immer wieder die Atmung kontrollieren, weil die auch aus anderen Gründen aussetzen, könnte

Besonderheiten:

- Es ist zwar zu 99% egal auf welche Seite man eine Person dreht, aber es gibt bei Schwangeren eine Ausnahme, diese sollten immer auf links gedreht werden
- Kann auch präventiv genutzt werden

5.4.2 Bei Babys und sehr jungen Kindern

Wie sollte man helfen (es wird angenommen die Person liegt bereits auf dem Rücken):

Möglichkeit 1 - Fliegerposition:

1.		Kind liegt auf dem Boden
2.		Kind vorsichtig hochheben

¹³ Ebd.

¹⁴ Ebd.

3.		Kind auf den Unterarm legen, sodass der Kopf tiefer liegt als der Bauch
4.		Kopf des Kindes leicht nach hinten strecken
5.		Immer wieder schauen, ob das Kind atmet
6.	 112 WO ist es passiert? WAS ist passiert? WIE VIELE Verletzte/ Betroffene? WELCHE Art von Verletzung? WARTEN auf Rückfragen	Notruf wählen

Möglichkeit 2 - Fliegerposition:

1.		Baby auf den Bauch legen, Arme und Beine sehen ungefähr wie ein 'X' aus
2.		Kopf zu Seite bewegen
3.		Popo wird angehoben, wobei die Beine diesen stützen
4.		Kopf leicht überstrecken, also Hinterkopf zum Nacken bewegen

5.		Immer wieder schauen, ob das Kind atmet
6.	 WO ist es passiert? WAS ist passiert? WIE VIELE Verletzte/ Betroffene? WELCHE Art von Verletzung? WARTEN auf Rückfragen	Notruf wählen

5.5 Herz-Lungen-Wiederbelebung

Falls eine bewusste Person nicht mehr atmet, muss die Herz-Lungen-Wiederbelebung gemacht werden, besonders wichtig ist aber, dass ERST der Notruf gewählt werden sollte. Grund dafür ist, dass die Herz-Lungen-Wiederbelebung sehr anstrengend ist und sobald diese angefangen wurde auch, bis Ablösung der Notärzte durchgezogen werden muss.

5.5.1 Bei Erwachsenen und größeren Kindern

Wie sollte man helfen (es wird angenommen die Person liegt bereits auf dem Rücken):

1.	 WO ist es passiert? WAS ist passiert? WIE VIELE Verletzte/ Betroffene? WELCHE Art von Verletzung? WARTEN auf Rückfragen	Notruf wählen
2.		Oberkörper der Person frei machen: - T-Shirts weg - Aber auch BHs sollten hier aus dem Weg
3.		Handballen zwischen die Brustwarzen einer gedachten Männerbrust/ auf das untere Brustbein legen und die zweite Hand darüber platzieren
4.		Mit viel Kraft 30x drücken - 5-6cm tief - Rhythmus von 100-120 die Minute

¹⁵ Notruf absetzen, Wie setzt man einen Notruf ab?, in: Feuerwehr Einhausen (<https://www.feuerwehr-einhausen.de/notruf/>)

¹⁶ Die Herz-Lungen-Wiederbelebung, in: Dr. Bartusch & Dr. Linhuber
Ihre Hausärzte in Germering (<https://www.germering-hausaerzte.de/cpr>)

5.	 17	Kopf wie bei der Atemkontrolle überstrecken
6.	 18	Mit unserem Mund den Mund der anderen Person umschließen
7.		2x kräftig beatmen
8.		Danach ab dem Drücken wieder alles wiederholen
9.		Im Idealfall nach 5 Zyklen mit einer anderen Person tauschen und erst aufhören, wenn der Notarzt es sagt

5.5.2 Bei kleineren Kindern

Wie sollte man helfen (es wird angenommen die Person liegt bereits auf dem Rücken):

- Erst in den Mund schauen, ob da ein Objekt ist
- Tatsächlich wird die Herz-Lungen-Wiederbelebung identisch gemacht, lediglich die Kraft wird hier reduziert, indem nur ein Arm beim Drücken verwendet wird
- Falls nicht genug Kraft vorhanden ist, um mit einem Arm zu drücken, sollten auch hier beide Arme benutzt werden

5.5.3 Bei Babys

Wie sollte man helfen (es wird angenommen die Person liegt bereits auf dem Rücken):

1.		In den Mund schauen, ob da ein Objekt ist
2.		Falls ein Objekt da ist das vorsichtig rausnehmen Falls keins zusehen ist, NICHT rumstochern, ansonsten könnte es tiefer runter gehen

¹⁷ Ebd.

¹⁸ Ebd.

3.	 19	Kopf leicht nach hinten bewegen
4.	 20	Nase und Mund gleichzeitig umschließen und 5x beatmen Dabei sollte die Menge ungefähr ein Shot- Glas betragen
5.	 21	Notruf wählen
6.		Brustkorb entkleiden
7.	 22	Unter den Brustwarzen/ auf dem Brustbein 2 Finger legen
8.		30x drücken - 1/3 des Körpers tief drücken - 100-120x pro Minute

¹⁹ Wiederbelebung bei Baby und Kleinkind, in: Windel Magazine (<https://www.windeln.ch/magazin/kleinkind/erste-hilfe/wiederbelebung-bei-baby-und-kleinkind.html>)

²⁰ Ebd.

²¹ Notruf absetzen, Wie setzt man einen Notruf ab?, in: Feuerwehr Einhausen (<https://www.feuerwehr-einhausen.de/notruf/>)

²² Wiederbelebung bei Baby und Kleinkind, in: Windel Magazine (<https://www.windeln.ch/magazin/kleinkind/erste-hilfe/wiederbelebung-bei-baby-und-kleinkind.html>)

9.	 23	Kopf wieder leicht nach hinten machen
10.	 24	Mund und Nase gleichzeitig umschließen und 2x beatmen
11.		Danach den Zyklus bei dem Drücken wieder beginnen und erst aufhören, wenn der Notarzt da ist

Zusatzinfo:

Falls bei Babys oder auch kleineren Kindern vergessen wurde, wie die Herz-Lungen-Wiederbelebung funktioniert sollte diese genauso wie bei Erwachsenen gemacht werden.

²³ Wiederbelebung bei Baby und Kleinkind, in: Windel Magazine (
<https://www.windeln.ch/magazin/kleinkind/erste-hilfe/wiederbelebung-bei-baby-und-kleinkind.html>)

²⁴ Ebd.