

## Erste Hilfe – der Ernstfall – die wichtigsten Regeln

<b>1</b>	<p><b>2 Helfer bestimmen</b>, 1 x Unfallstelle absichern, 1 x 1ste Hilfe.</p> <p>Anweisungen geben, zB wer sich für Notruf bereitmachen soll.</p>
<b>2</b>	<p><b>Zustand des Verletzten feststellen</b>, Ansprechen: tut etwas weh ?, Verletzung erkennen, Atmung kontrollieren</p>
<b>3</b>	<p><b>Den Verletzten auf den Rücken legen</b>, ggf Brille, Helm abnehmen, Wärmedecke unter Verletzten legen und ihn warm einpacken</p>
<b>4</b>	<p><b>Notruf absetzen : 112</b> ruhig und sachlich melden :  <b>Wo</b> bin ich, <b>Was</b> ist passiert, <b>Welcher</b> Art sind die Verletzungen,  <b>Warten</b> auf Rückfrage .          Info an Verletzten weitergeben zu dessen Beruhigung</p>
<b>4</b>	<p><b>Seitenlage bei Bewußtlosigkeit:</b> vorderen Arm angewinkelt nach oben, hinteren Arm vor die Brust, Handfläche an die Wange, Oberschenkel anwinkeln und zu sich herüberziehen, im rechten Winkel zur Hüfte ausrichten, Hals nackenwärts beugen, Mund leicht öffnen, Atmung überprüfen . Am besten zu zweit durchführen.</p> <div style="text-align: center;"> </div>
<b>5</b>	<p><b>Wiederbelebung bei Atemstillstand -&gt; 30 : 2 &lt;-</b>          30 x Herzdruckmassage auf Brustkorbmitte und 2 x Atemspende im Wechsel, am besten zu zweit abwechselnd (ab 25 laut zählen bis 30, dann wechseln), zwischendurch Atmung kontrollieren, sonst weitermachen bis RTW eintrifft</p>

*auch wichtig: von Zeit zu Zeit die 1ste-Hilfe-Ausrüstung kontrollieren ( für kleinere Verletzungen ) !*