

Impressum:

Stadtverwaltung Trier
Projekt Knotenpunkte für Grundbildung - Transfer
Domfreihof 1c
54290 Trier

grundbildung.trier.de
Oktober 2022

Autorin: Annelie Cremer-Freis

CC by Projekt Knotenpunkte für Grundbildung Transfer



Dieses Material ist veröffentlicht unter der Lizenz 4.0 und erlaubt es Dritten, ein Werk zu verbreiten, zu remixen, zu verbessern und darauf aufzubauen, auch kommerziell, solange der Urheber des Originals genannt wird und die auf seinem Werk basierenden neuen Werke unter denselben Bedingungen veröffentlicht werden.

Ausgenommen von der Lizenz sind alle zitierten Textpassagen sowie alle Abbildungen, Fotos und Grafiken.



Weitere Materialien finden Sie auf
unserer Homepage: grundbildung.trier.de



GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Dieses Vorhaben wird mit Mitteln des Bundesministerium für Bildung und Forschung unter dem Förderkennzeichen W1501LWT gefördert.

Was tun bei einem Notfall?



Situation

Jede und jeder von uns kann einmal in die Situation kommen, dass ein Notfall eintritt: Im Straßenverkehr, zuhause oder auf der Arbeit.

1

Was ist zu tun?
Erstellt gemeinsam eine Liste.

2

Wart Ihr persönlich schon einmal in einer solchen Situation?
Berichtet Euch gegenseitig, wenn Ihr das möchtet.

Ergänzt Eure Liste mit Tipps und Hinweisen.



Bildquelle: © iStock.com/CHROMORANGE

Hinweis:

1

- Notruf tätigen 112.
- Erste-Hilfe leisten → Stabile Seitenlage oder Wiederbelebung

Die 5 W's beim Anruf des Notrufs 112

1. **Wo:** Name und genaue Adresse sagen
2. **Was** ist passiert: Beschreibe den Unfall.
3. **Wie viele** Verletzte: Anzahl der Verletzten angeben. Bei Kindern auch immer das Alter nennen.
4. **Welche** Verletzung: Beschreibe die Verletzung, Schwere der Verletzung, Körperteil etc.
5. **Warte** auf Rückfragen: Beende nicht zu schnell das Gespräch. Die Rettungsleitstelle sagt Dir, ob sie alle Informationen hat.

Quelle:

https://www.kindersicherheit.de/fileadmin/user_upload/Sicherheitstipps/Erste_Hilfe/Broschuere_Erste_Hilfe.pdf; Autorin: Dr. Stefanie Märzheuser, 2008, Seite 12

Die stabile Seitenlage



Du bist gefragt:

Du findest Dein Kind bewusstlos auf dem Boden in der Küche, es atmet ruhig.

Deine Tante stürzt auf der Treppe und ist nach dem Sturz nicht ansprechbar.

Dein Sohn im Teenager-Alter liegt morgens im Bett mit einer Alkoholfahne und reagiert auch nach mehrmaligem Wachrütteln nicht.

Als Erstes rufst Du den Notdienst 112. Jetzt kümmerst Du Dich weiter:

1

Wer kennt von Euch die stabile Seitenlage? Beschreibt Euch gegenseitig das Vorgehen.

Nehmt ggf. die Info auf der Rückseite zur Hilfe.

2

Wann hast Du zuletzt einen Erste-Hilfe-Kurs besucht? Weißt Du, wo man einen solchen Kurs belegen kann?



Bildquelle: © iStock.com/CHROMORANGE

Hilfe:

1

Folgt den
einzelnen
Schritten:

1



2



3



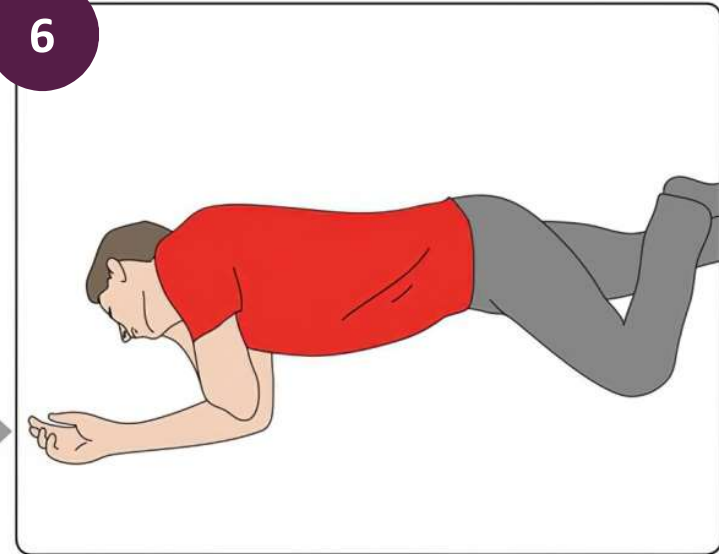
4



5



6



© Johanniter-Unfall-Hilfe

Quelle: www.johanniter.de/kurse/erste-hilfe-service/erste-hilfe-wissen/stabile-seitenlage/
[abgerufen am 15.08.2020]; Bildquelle: © Johanniter

Wann rufe ich welche Notfallnummer?



Folgende Situationen

Es ist Mittwochnachmittag. Du fühlst Dich völlig schlapp und bekommst Fieber. Was tust Du?

Dienstagmorgen: Du hast extreme Bauchschmerzen und Dein Bauch fühlt sich hart an. Was tust Du?



Es ist mitten in der Nacht: Du kannst Dich nicht mehr bewegen, Du hast einen Hexenschuss. Was tust Du?

1

Beratet gemeinsam, was Ihr bei den oben stehenden Situationen tun würdet.

2

Lest auch die Hinweise auf der Rückseite und gleicht Eure Einschätzungen und Erfahrungen mit den Informationen ab.

Gut, zu wissen:

Den Notruf mit der Nummer 112
wählst Du in folgenden Situationen:

- Anzeichen für einen Herzinfarkt (Brustschmerz, Atemnot, kalter Schweiß)
- Anzeichen für einen Schlaganfall (Seh- und Sprachstörungen, Lähmungserscheinungen)
- Unfälle mit schweren Verletzungen/hohem Blutverlust
- Ohnmacht/Bewusstlosigkeit
- Allergischer Schock (starke Schwellungen, Atemnot)
- Starke Schmerzen
- Schwere Verbrennungen
- Asthmaanfall

Den **ärztlichen Bereitschaftsdienst** unter der **Nummer 116 117** kannst Du bei dringenden, aber nicht lebensbedrohlichen Situationen anrufen. Immer dann, wenn man ärztliche Hilfe außerhalb der regulären Sprechzeiten braucht. Und zwar, bei:

- Erkältungskrankheiten
- Grippale Infekte mit Fieber und Schmerzen
- Infektionen von Hals, Nase und Ohren (HNO)
- Magen-Darm-Infekte mit Brechdurchfall
- Migräne
- Hexenschuss

Quellen: (02.02.2022)

<https://www.malteser.de/aware/hilfreich/notrufnummern-in-deutschland-das-musst-du-wissen.html#c400479>

<https://www.116117.de/de/haeufige-fragen.php>

Erste Hilfe – Was tun?



Folgende Situationen

Ein Kind ist von der Schaukel gestürzt. Es hat starke Schmerzen.

Du siehst einen Menschen regungslos und ohne Bewusstsein auf dem Boden liegen.



Eine Jugendliche bricht im Einkaufszentrum zusammen und ist bewusstlos. Sie atmet stabil.

1

Beratet gemeinsam, was Ihr bei den oben stehenden Situationen tun würdet.

2

Lest auch die Hinweise auf der Rückseite und gleicht Eure Einschätzungen und Erfahrungen mit den Informationen ab.

3

Haltet die wichtigsten Informationen in Stichworten fest.

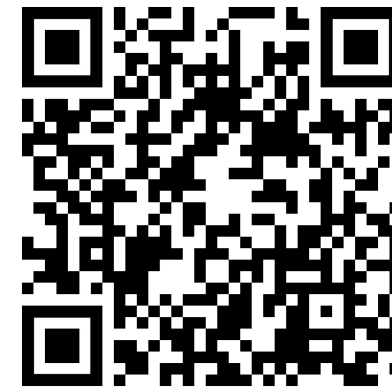
Gut, zu wissen:

Den Notruf mit der Nummer 112
wählst Du in folgenden Situationen:

- Anzeichen für einen Herzinfarkt (Brustschmerz, Atemnot, kalter Schweiß)
- Anzeichen für einen Schlaganfall (Seh- und Sprachstörungen, Lähmungserscheinungen)
- Unfälle mit schweren Verletzungen/ hohem Blutverlust
- Ohnmacht/Bewusstlosigkeit
- Allergischer Schock (starke Schwellungen, Atemnot)
- Starke Schmerzen
- Schwere Verbrennungen
- Asthmaanfall

Die stabile Seitenlage:

- Die stabile Seitenlage wendet man bei bewusstlosen Menschen an, die stabil atmen.
- Man kontrolliert die Atmung in regelmäßigen, kurzen Abständen.
- Man schützt die bewusstlose Person vor dem Auskühlen mit einer Decke.



Quellen: (02.02.2022) <https://www.malteser.de/aware/hilfreich/notrufnummern-in-deutschland-das-musst-du-wissen.html#c400479>
https://www.youtube.com/watch?v=pf_a2tUy-y4
(Erklärvideo des Deutschen Roten Kreuzes)

Erste Hilfe – Wiederbelebung



Folgende Situationen

Du kommst mit dem Mofa an eine Unfallstelle. Dort siehst Du eine Person bewusstlos auf dem Boden liegen.

In der Werkhalle kippt ein Kollege um und hält sich die linke Brust. Er ist sofort bewusstlos und auch der Puls am Hals ist nicht mehr zu fühlen.



Auf der Kirmes bricht eine junge Frau zusammen, sie erbricht. Dann ist sie bewusstlos.

1

Beratet, was Ihr bei den oben stehenden Situationen tun würdet.

2

Lest Euch die Informationen auf der Rückseite der Karte durch und schaut Euch das Video aufmerksam an. Dieses findet Ihr über den QR-Code. Notiert Euch die wichtigsten Informationen.

Gut, zu wissen:

**Bevor Du Erste Hilfe leistest rufe den Notdienst unter der Nummer 112!
Oder Du bittest eine andere Person, den Notruf anzurufen.
Dann erst wirst Du aktiv.**

Achte auch auf Deinen Eigenschutz. Niemand sollte sich selbst in Gefahr bringen.
Wenn Du zum Beispiel nicht schwimmen kannst, solltest Du nicht ins Wasser springen, um eine ertrinkende Person retten zu wollen.
Du rufst sofort den Notdienst an!

Video zur Wiederbelebung →

Rhythmus bei der Wiederbelebung
30 mal Druck auf die Brust.
2 mal Beatmung.



Quellen: (abgerufen am 22.05.2022)

https://www.youtube.com/watch?v=pf_a2tUy-y4

(Erklärvideo des Deutschen Roten Kreuzes)

<https://www.onmeda.de/therapie/erste-hilfe/selbstschutz-id201707/>

Erste Hilfe – Songs, die Leben retten



Info

Was haben Musiksongs mit Erster Hilfe zu tun?

Wenn Du auf einen Menschen triffst, der bewusstlos ist und nicht mehr atmet, solltest Du Erste Hilfe leisten!

Dabei ist bei der Wiederbelebung die Herzdruckmassage in einem ganz bestimmten Rhythmus umzusetzen:

Nämlich 100 bis 120 Mal pro Minute. Damit rettetest Du Leben!



Quelle: https://www.n-joy.de/leben/Erste-Hilfe-Diese-Songs-koennen-Leben-retten_erstehilfe308.html Autorin: Eva Köhler (abgerufen am 23.06.2022)

1 Höre Dir die Musiksongs über die QR-Codes auf der Rückseite der Karte an: Das ist der Rhythmus 100 bis 120 Schläge in der Minute.

2 Hast Du schon einmal einen Erste-Hilfe-Kurs besucht?
Wie lange liegt dieser zurück?

Rhythmus für die Wiederbelebung: 100 bis 120 Mal pro Minute

Bee Gees „Stayin Alive“



Helene Fischer
„Atemlos durch die Nacht“



ACDC
„Highway to hell“



Animierter Film zur
Wiederbelebung:



Quellen: (22.05.2022)

https://www.youtube.com/watch?v=l_izvAbhExY Musikvideo Bee Gees: „Stayin Alive“

<https://www.youtube.com/watch?v=haECT-SerHk> Musikvideo Helene Fischer: „Atemlos durch die Nacht“

<https://www.youtube.com/watch?v=l482T0yNkeo> Musikvideo ACDC: „Highway to hell“

<https://www.youtube.com/watch?v=yD1HbdjgloQ> Wie funktioniert Erste Hilfe? Badische Zeitung