



Erste Hilfe

Wenn du einen Unfall beobachtest oder an einen Unfall herankommst, ist es deine Pflicht, zu helfen und zu alarmieren!

Das Schweizer Strafrechtsgesetzbuch sagt folgendes:

Wer einem verletzten Menschen in unmittelbarer Lebensgefahr nicht hilft, muss mit Gefängnis oder Busse rechnen. Und Gaffer, die den Rettern im Wege stehen, machen sich ebenfalls strafbar.

Nun musst du aber keine Angst haben, dass du etwas Falsch machen könntest. Retten und Helfen nach bestem Wissen führt für Laien (Nicht ausgebildete Sanitäter) in keinem Fall zu einem Problem mit dem Gericht.

Beim Alarmieren hingegen gibt es kein Wenn und Aber (im Zentrum steht immer die genaue Positionsangabe):

- **144** für die Rettungssanität
- **1414** für die Rega
- **117** für die Polizei
- **118** für die Feuerwehr
- **145** für Vergiftungsnotfälle (Tox-Zentrum)
- **112** Notruf ausserhalb der Schweiz

Unfall – Was tun?

Denke an eine Ampel und die verschiedenen Farben:



Schauen (Stop)	Denken (Überlegen)	Handeln (Los!)
<ul style="list-style-type: none">• Übersicht verschaffen• Anzahl Patienten	<ul style="list-style-type: none">• Gibt es weitere Gefahren für mich und die Patienten	<ul style="list-style-type: none">• Unfallplatz Absichern• Verletzte aus Gefahrenzone bringen• Alarmieren (lassen)



Wenn du bei einem Patient bist und keine andere Person dir zu Hilfe kommen kann und du dir nicht sicher bist, was mit dem Patienten los ist, rufe lieber einmal mehr die Sanität an. Die Notrufzentrale kann dir in einem solchen Fall sagen, was du tun kannst.

Falls du im Ausland oder in unwegsamem Gelände bist (Berge) kannst du auch über die Rega-App hilfe rufen.

- Das App übermittelt der Notrufzentrale der Rega deinen genauen Standort (Automatisch)
- Die Notrufnummer ist auch fürs Ausland gespeichert



Die 6 -W-Regel

Wer?	Name des Melders
Was?	Was ist passiert, ev.beteiligte Fahrzeuge
Wo?	Genauere Ortsangabe: Adresse, Hausnummer, Koordinaten
Wann?	Zeitpunkt des Unfalls
Wieviele?	Verletzte? Anzahl der Verletzten und deren Verletzungen
Weiteres?	Besondere Informationen wie <ul style="list-style-type: none"> - Zufahrt nicht möglich - Verletzter eingeklemmt - Kennziffer oder orangene Tafel an Last – und Tankwagen - Bei Helikopterrettung: Wetter und Landemöglichkeit?

Notsignale

Notsignale dürfen nur in Notfällen gebraucht werden. Jeder Missbrauch ist verboten!

SOS / ... - - - ... / HILFE

Alpine Notsignale

6 gleiche Zeichen in einer Minute (alle 10 Sekunden). Eine Minute Pause, dann wiederholen. Mit Licht, Ton, Flaggen, Pyro, leuchtende Kleider usw.

Antwort auf Notzeichen: 3 gleiche Zeichen pro Minute (alle 20 Sekunden)

Bei heranfliegendem Helikopter



Y für «Yes»

Ja, wir brauchen hilfe



N für «No»

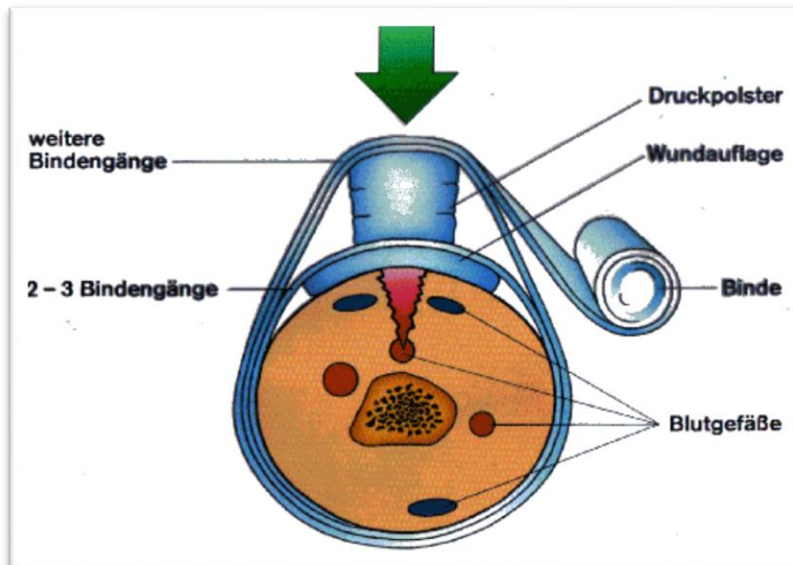
Nein, wir brauchen keine hilfe



Druckverband

Bei einer stark blutenden Wunde sollte so rasch wie möglich gehandelt werden. Der hohe Blutverlust, kann zum Schock führen. Der Druckverband hat zum Ziel, die Blutstillung zu sichern.

1. Als erstes solltest du - insofern möglich - den **betroffenen Körperteil** zunächst **hochlagern**, um die Blutung zu verringern.
2. Anschließend drückst du eine Komresse auf die Wunde und fixieren Sie mit zwei bis drei Umwicklungen mit einer (elastischen) Binde.
3. Jetzt musst du das **Druckpolster** möglichst genau auf die Komresse an der Stelle der offenen Wunde platzieren und es mit festen Umwicklungen der Binde fixieren.
4. Sorge dafür, dass die Binde und der Druckverband halten.



Das Druckpolster sollte aus weichem Material (Stoff) bestehen und möglichst hoch, schmal und von länglicher Form sein. Es kann sich z.B. um ein zusammengeballtes Taschentuch oder eine zweite, aufgerollte elastische Binde handeln. Das Stillen der Blutung ist wichtiger als die strikte Wahrung der Sterilität.

Achtung: dass das betroffene Körperteil darf nicht abgeschnürt werden! Der Druckverband soll zwar die Blutung durch starken Druck stoppen, aber dennoch eine ausreichende Blutzirkulation garantieren. Verfärbt sich das betreffende Körperteil nach dem Anlegen des Druckverbandes blau, dann muss der Verband gelockert werden, darf jedoch nicht abgenommen werden.

Erweist sich der erste Druckverband als ungenügend, so kann direkt über dem ersten ein zweiter Druckverband angelegt werden, um den Druck auf das verletzte Blutgefäß zu verstärken. Das zweite Druckpolster kann aus festem Material bestehen.

Achtung! Am Hals darf kein Druckverband angelegt werden, da hierdurch die Durchblutung zum Hirn und die Atmung stark beeinträchtigt wird. Bei Verletzungen am Hals muss ein Tuch oder ähnliches und per Hand auf die Wunde gedrückt werden, um die Blutung zu stoppen.



Hautverletzungen, Wundarten

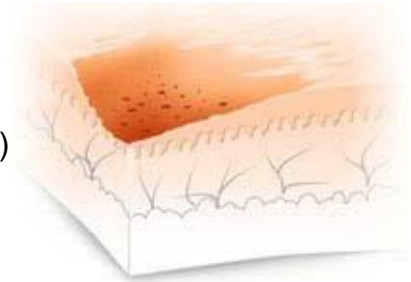
Die Haut ist, mit ihren ungefähr zwei Quadratmetern Fläche, das grösste Organ des Menschen. Hautverletzung sollen immer ernst genommen werden.

Schürfwunden

Symptome: Blutende und nässende Hautabschürfung Schmerzen, häufig verschmutzt

Erste Hilfe: Reinigung, Desinfektion, der Wunde angepasste Wundversorgung (ev Pflaster)

Wichtig: Jeder sollte auf seinen Tetanusschutz (Impfung) achten. Alle 10 Jahre auffrischen



Platz-, Quetsch- und Risswunden

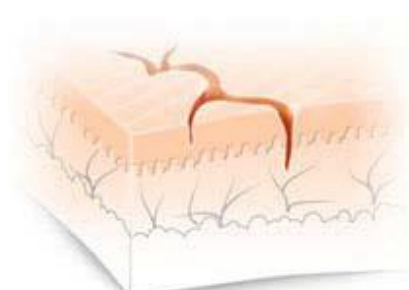
Symptome: offene, blutende Wunde mit unregelmässigen Wundrändern, Taschenbildung, Schmerzen, häufig verschmutzt Infektionsgefahr ist gross

Erste Hilfe: Reinigung, Desinfektion, der Wunde angepasste Wundversorgung, Infektionsschutz

Wann zum Arzt? Sofort nach der Erstversorgung



Risswunde



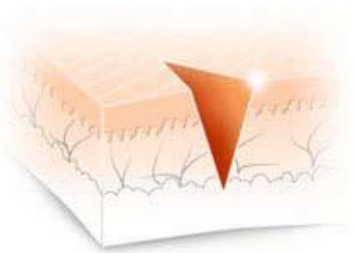
Quetschwunde



Schnittwunden

Symptome: Glatte, manchmal klaffende Wunden, die stark bluten. Mässige Schmerzen.

Erste Hilfe: Stark blutende oder tiefe Wunden (klaffend) gehören in ärztliche Behandlung. Kleinere Wunden: Reinigung, Desinfektion, der Wunde angepasste Wundversorgung, Infektionsschutz

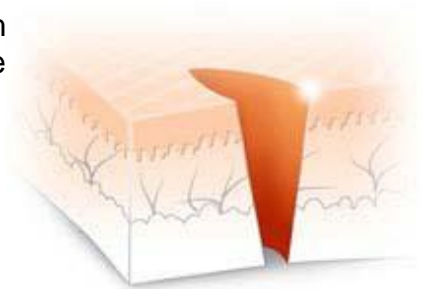


Ist die Wunde klaffend, muss sie genäht werden, vorallem Lippen, Gesicht und überall dort, wo viel Bewegung herrscht, z.B. Gelenke Hände etc. Zeit hat man dazu höchstens 6 Stunden.

Stichwunden

Symptome: Glatte, tiefe Wunden. Nach aussen geringe Blutung. Die Gefahr der inneren Blutung, je nach Ort der Verletzung, ist hoch. Grosse Infektionsgefahr.

Erste Hilfe: Gegenstände in der Wunde lassen und abpolstern. Wunde steril abdecken, dann zum Arzt.



Wann zum Arzt? Unklarem Tetanusschutz, tiefen Wunden Stichwunden mit dreckigen (z.B. rostigen) Gegenständen.

Blasen

Symptome: Gerötete, leicht erhobene Hautstelle bis hin zu flüssigkeitsgefüllten Hohlräumen. Leichte, bei aufgeplatzten Blasen auch heftige Schmerzen in der Bewegung.

Erste Hilfe: Intakte Blasen werden in der Regel nicht geöffnet. Störende Blasen dürfen mit sterilem Material geöffnet werden. Faltenfreie Abdeckung durch Pflaster. Geplatzte Blasen gut spülen, steril abdecken.

Wichtig: Gut sitzendes Schuhwerk und Strümpfe sind die beste Vorbeugung gegen Blasen. Besonders empfindliche Hautstellen zusätzlich abkleben.

Wann zum Arzt? Bei entzündeten und grossflächigen, flüssigkeitsgefüllten Blasen



Was tun bei welchem Problem?

Prellungen, Verstauchungen (z.B. Misstritt)

Hier hilft dir die abkürzung «PECH»

Pause

Eis (oder kühlende Salbe)

Compression (Stützverband)

Hochlagern

Evtl. Arzt aufsuchen.



Knochenbruch

Erste Hilfe: ruhig stellen, kühlen, Arzt oder Spital aufsuchen
Beim behelfsmässigen Schienen zwei Gelenke mitschienen

Ausrenkung

Erste Hilfe: Ruhigstellen, nur vom Arzt einrenken lassen

Verbrennungen

Erste Hilfe: sofort kühlen (mind. 20 Minuten in kühles Wasser halten), bei grösseren Verbrennungen und ab 2. Grad einen Arzt aufsuchen. Wenn die Verbrennung grösser als 5 Handflächen ist oder über Gelenke geht, den Notruf holen.

Starkstrom

Nie zu nahe an den Verunfallten treten, warten bis Strom abgeschaltet ist

Sonnenstich, Hitzeschlag

Symptome: Schwindel, Kopfwahl, Übelkeit,

Erste Hilfe: Patient an den Schatten bringen und allgemein kühlen, Oberkörper hoch lagern, kühle Getränke geben, evt. Arzt

Schock (durch Blutverlust)

Symptome: Puls über 100/min, kalter Schweiß, blasse Haut

Erste Hilfe: Patient flach lagern, Beine nach Möglichkeit anheben. Keine Getränke geben!

Zecken

Erste Hilfe: Zügig mit Zeckenzange oder Pinzette komplett entfernen, desinfizieren und Bissstelle markieren (Filzstift). Wichtig erst nach Entfernung desinfizieren und kein ÖL oder solches vor dem entfernen verwenden.

Wann

zum Arzt? bei Hautreaktionen oder Grippe-symptomen



Erste Hilfe



Hirnerschütterung

Symptome: Kopfweg, Schwindel, Übelkeit, Erinnerungslücken, ...

Erste Hilfe: Verschaffe dem Patienten Ruhe! Lege den Patienten hin und gib ihm etwas zu trinken.

Wann

zum Arzt? Falls Symptome stark sind oder bei Erbrechen

Weitere Situationen und hilfreiche Tipps findest du im Technix!



Situationen zum Überlegen

Überlege dir, wie du in den folgenden, verschiedenen Situationen handeln würdest. Denke dabei an die Ampel und auch die 6-W-Regeln.

Am See

Monika macht mit ihrem kleinen Bruder einen Spaziergang am nahe gelegenen See. Monika trifft ihre Freundin Lea. Die Mädchen plaudern miteinander. Unterdessen ist Jan auf den Steg gelaufen. Plötzlich verliert er sein Gleichgewicht und fällt ins Wasser. Schwimmen kann der kleine Junge noch nicht. Schreiend versucht er sich über Wasser zu halten. Als Monika ihren Bruder aus dem Wasser holt, reagiert dieser kaum mehr.

Rollerblade

Julia und Boris fahren mit ihren Rollerblades auf der autofreien Strasse. Sie haben einen Parcours bestimmt. Als Boris die Rampe hinunterfahren will, verliert er das Gleichgewicht und stürzt. Seine Knie sind aufgeschlagen und auch seine Hände bluten stark. Zum Glück hat der Junge einen Helm getragen.

Schnitzen

Die Jungschärler Timo und Marco wollen Pfeile für die selbstgebastelten Indianerbogen schnitzen. Sie sitzen auf dem Baumstamm und haben ihre neuen Taschenmesser dabei. Während sie miteinander plaudern, rutscht Timo mit seinem Messer aus. Die Klinge bohrt sich tief in seine rechte Hand. Timo blutet stark. Er wird blass, ihm ist schwindlig.

Am Waldrand

An einem Samstagnachmittag gehen Nadine, Claudia und Sonja in die Jungschi. Die drei Mädchen klettern behende einen knorrigen alten Baum hoch. Plötzlich gibt der Ast unter Claudias Füßen nach und das Mädchen stürzt mit einem dumpfen Aufprall zu Boden. Dort bleibt sie reglos liegen.

Pfila

Drei Jungs gehen zusammen mit der Jungschi ins Pfila. Dort machen die drei alleine ein Feuer. Weil es nicht richtig brennen will, giesst Lukas Benzin in die Flammen. Eine Stichflamme schießt hoch und erwischt Lukas Arm. Schreiend versucht der Junge wegzurennen.

Der Zusammenprall

In der Jungschi spielen einige Kinder Fangen. Als Simon Laura fast erwischt, rennt das Mädchen mit voller Wucht gegen einen Baum. Laura fällt zu Boden, hält sich jammernd die Hand an die Stirn und murmelt wirre Sätze. Die Beule am Kopf schwillt an und wird blau.

Velorennen

Auf dem Heimweg von der Jungschi machen Alex und Michael ein Wettrennen mit ihren Fahrrädern. Alex will seinen Freund überholen. Er streift Michaels Velo mit seinem Pedal. Michael stürzt mitten auf der Strasse. Beim Aufprall hat Michael gespürt das er den Lenker mit voller Wucht in den Bauch gerammt bekommen hat.



Achtung: Diese Antworten zeigen eine Möglichkeit auf und sind nicht abschliessend! Sie sind keine Standardverfahren bei Unfällen! Jeder Unfall muss einzeln nach dem Ampelschema analysiert und behandelt werden.

Mögliche Antworten zu «Situationen zum Überlegen»

Vorgehen nach Ampelschema

1. Ruhe bewahren und die Situation abschätzen.
2. Die Unfallstelle absichern (Eigenschutz!).
3. Mit der verletzten Person sprechen, sie trösten ...
4. Den Notruf alarmieren. Die Nummer lautet:
5. Den Verletzten weiter beruhigen und trösten.
6. Auf das Sanitätsauto warten und sorgen, dass dem Verletzten nicht kalt ist.

Am See

Eventuell Bewusstlosenlagerung, Alarmieren

Rollerblade

Wunden säubern, Desinfektion, Wundversorgung (Pflaster) oder Verband → Kontrolle wegen Infektion

Schnitzen

- Schocklagerung, Körperteil Hochlagern,
→ Wenn Klinge in der Hand steckt: drinn lassen, Verbinden, zum Arzt
→ Wenn Klinge nicht in der Hand steckt: Desinfektion, Wundversorgung

Am Waldrand

- Bewusstlosenlagerung mit Nackenstütze, Alarmieren
→ Es ist Grundsätzlich besser jemand in die Bewusstlosenlagerung zu bringen, dafür ev Lähmung durch folgeverletzung hervorzurufen, wie ihn ev an der eigenen Zunge ersticken zu lassen (Tod)

Pfila

Feuer löschen, kühlen, je nach grösse der Verbrennung zum Arzt

Der Zusammenprall

Verdacht auf Hirnerschütterung, Wenn die Verwirrtheit anhält oder Schwindel/ Erbrechen dazu kommt zum Arzt.

Velorennen

Verdacht auf Innere blutung durch den Velolenker → Zum Arzt