

# Erste Hilfe

Erste Hilfe  
muss immer wieder  
trainiert werden!

## Auffinden einer Person

### Grundsätze

- **RUHE** bewahren
- **UNFALLSTELLE** sichern
- **EIGENESICHERHEIT** beachten



Person ggf. aus dem  
Gefahrbereich retten

### Notruf

- **WO** geschah es?
- **WAS** geschah?
- **WIE** viele Verletzte?
- **WELCHE** Art von Verletzungen?
- **WARTEN** auf Rückfragen!



**Bewusstsein prüfen**  
laut ansprechen,  
anfassen, rütteln

nicht  
vorhanden

um  
Hilfe  
rufen

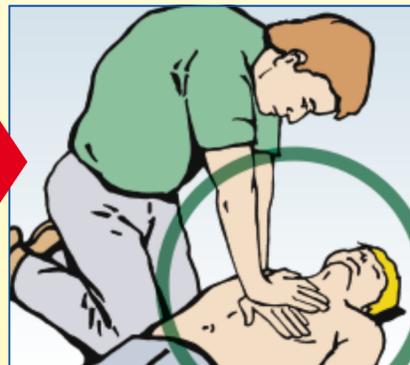


**Atmung prüfen**  
Atemwege freimachen,  
Kopf nackenwärts beugen,  
Kinn anheben, sehen /  
hören / fühlen

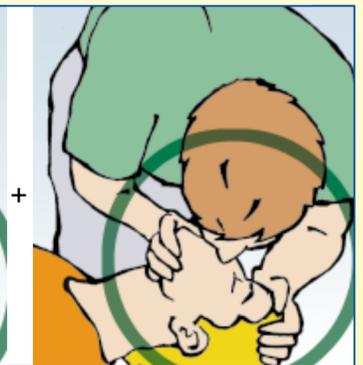
keine normale  
Atmung



Notruf



**30x Herzdruckmassage**  
Hände in Brustmitte  
Drucktiefe 4-5 cm  
Arbeitstempo 100/min



**2x Beatmung**  
1 sec lang Luft  
in Mund oder  
Nase einblasen

im Wechsel mit

vorhanden

normale  
Atmung



**Situationsgerecht  
helfen**  
z. B. Wunde versorgen



Notruf



**Stabile  
Seitenlage**

Bewusstsein und Atmung überwachen

Rettungsleitstelle (Notruf)
Ersthelfer
Betriebssanitäter
Erste-Hilfe-Material bei
Sanitätsraum
Ärzte für Erste Hilfe
Berufsgenossenschaftliche Durchgangsärzte
Berufsgenossenschaftlich zugelassene Krankenhäuser

**Lerne helfen – werde Ersthelfer** Info: [www.bg-qseh.de](http://www.bg-qseh.de)  
Meldung zur Ausbildung bei

