



Keine Angst vor Erster Hilfe!

Niemand wünscht es sich, aber jeder sollte darauf vorbereitet sein: ein Unfall. Die Zahl ist erschreckend: Über 400 000 Menschen wurden im vergangenen Jahr im Verkehr verletzt. Die Möglichkeit, einmal Erste Hilfe leisten zu müssen, ist also relativ groß. Grundsätzlich gilt: Bewahren Sie einen kühlen Kopf. Und dann?



Absichern der Unfallstelle

Rechts ranfahren, Warnblinkanlage einschalten, vorsichtig aus dem Fahrzeug aussteigen, zur Sicherheit vorher eine Warnweste (gelb oder orange) überziehen, auch wenn das Mitführen in privat genutzten Pkw in Deutschland nicht verpflichtend ist, sich möglichst schnell einen Überblick über die Unfallsituation verschaffen und die Unfallstelle absichern. Das Warndreieck sollte in mindestens 100 Meter Entfernung vom Unfallort aufgestellt werden, auf Autobahnen oder unübersichtlichen Strecken sogar noch weiter entfernt. Um kein unnötiges Risiko einzugehen ist es ratsam, sich stets hinter den Schutzplanken oder nur am Rand des Seitenstreifens zu bewegen. Selbst beim Herbeiwinken von Hilfe sollte ein direktes Betreten der Fahrbahn vermieden werden.

Jetzt sollte der Rettungsdienst über die Notrufnummer 112 verständigt werden. Falls kein Telefon zur Hand ist, kann hierfür auf Autobahnen eine der am Seitenrand installierten Notrufsäulen genutzt werden. Die schwarzen Pfeilmarkierungen auf den

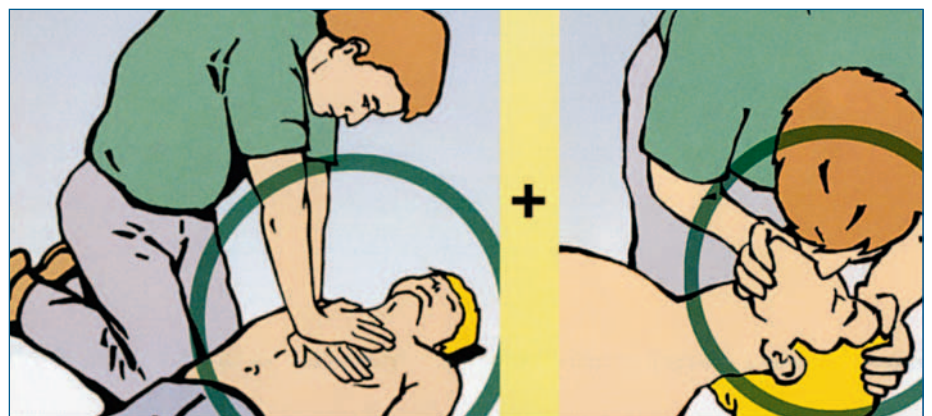
weißen Leitpfosten am Fahrbahnrand weisen dabei den Weg.

Versorgung der Verletzten

Der Unfallort ist gesichert und die Rettungskräfte sind auf dem Weg. Nun müssen Sie sich um die Opfer kümmern, und zwar

zuerst um die, die am schwersten verletzt sind.

Erste Priorität haben Bewusstlose. Zum Freihalten der Atemwege und damit zum Überleben müssen sie unmittelbar in die stabile Seitenlage gebracht werden. Sofern starke Blutungen erkennbar sind, müssen



30x Herzdruckmassage im Wechsel mit **2x Beatmung**
 Hände in Brustmitte
 Drucktiefe 4–5 cm
 Arbeitstempo 100/min
 1 sec lang Luft
 in Mund oder
 Nase einblasen

diese durch einen Druckverband gestillt werden. Zeigen Verletzte Zeichen eines Schocks, zum Beispiel fahle Blässe, kalten Schweiß im Gesicht und gleichzeitiges Frieren, dann müssen sie in die Schocklage gebracht werden, das heißt Kopf tief und Beine hoch.

Erste Hilfe rettet Leben

Ein Unfall passiert plötzlich und unerwartet. Doch vorbereiten können Sie sich trotzdem. Bringen Sie Ihre Erste-Hilfe-Kenntnis-

Die Rettungsleitstelle fragt die fünf W's ab:

- > Wo ist der Notfallort?
- > Was ist passiert?
- > Wie viele Verletzte gibt es?
- > Welche Art von Verletzung/Erkrankung liegt vor?
- > Warten auf Rückfragen

se wieder auf Vordermann, am Besten mit einem Auffrischkurs, der nur drei Stunden dauert und 20 Euro kostet. Noch besser: Werden Sie Ersthelfer in Ihrem Betrieb. Die Ausbildung ist intensiver und wird alle zwei Jahre aufgefrischt. Die Kosten dafür trägt Ihre Berufsgenossenschaft.

Überprüfen Sie Ihre vorgeschriebene Ausrüstung, also den Verbandkasten und das Warndreieck. Zusätzlich können Sie sich mit einer guten Taschenlampe, Warnkleidung, einem Feuerlöscher und einem Abschleppseil wappnen. Damit können Sie als Ersthelfer viel Gutes tun.

Mit Ihrer Ersten Hilfe können Sie den Verletzten möglicherweise sogar das Leben retten. Also haben Sie keine Angst, handeln Sie rasch, beherzt, notfalls auch energisch und beziehen Sie Herumstehende in die Rettungsaktion ein. ●

Weitere Informationen unter:
www.dvr.de



Anzeige