



# Erste Hilfe Notruf 112

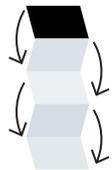
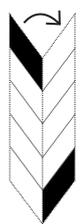
Nach diesen Informationen werden Sie gefragt:

- Wo** hat sich der Notfall ereignet?
- Was** ist passiert?
- Wie** viele Personen sind verletzt oder erkrankt?
- Welche** Verletzungen/Erkrankungen liegen vor?
- Warten** auf Rückfragen, nicht gleich auflegen!

www.ironbackbones.de

Faltplan ausschneiden, entlang der gepunkteten Linie falten und einstecken.

Faltplan



## Bewusstlose Person

Ansprechen, an den Schultern rütteln.  
Erfolgt keine Reaktion: LAUT um Hilfe rufen!  
Kopf der Person überstrecken, Atmung überprüfen: Ist ein Luftstrom zu spüren?  
Hebt und senkt sich der Brustkorb? Falls keine Atmung: siehe unten.



## Wiederbelebung

Handballen in der Mitte auf den Brustkorb legen, Ballen der anderen Hand darüber. Mit durchgestreckten Armen 100 bis 200 Mal pro Minute fünf bis sechs Zentimeter tief drücken.



Nach jedem Druckstoß den Brustkorb vollständig entlasten. Falls Sie es beherrschen: nach je 30 stößen zwei Atemspenden von Mund zu Mund oder Mund zur Nase geben, bis sich die Brust hebt. Wiederbelebung fortsetzen, bis Lebenszeichen feststellbar sind oder der Rettungsdienst eintrifft. Defibrillator nur nutzen wenn er sich in unmittelbarer Nähe befindet oder ein Mithelfer ihn holen kann.

## Stabile Seitenlage

Bei Bewusstlosen die noch atmen:  
Den Ihnen zugewandten Arm im rechten Winkel nach oben legen.  
Anderen Arm vor der Brust kreuzen, Handrücken an die Wange legen.



Auf die Seite rollen  
Das abgewandte Bein hochziehen, den Bewusstlosen an diesem Bein greifen und auf die Seite zu sich ziehen.



## Endposition

Kopf überstrecken, Mund leicht öffnen, Bein im rechten Winkel zur Hüfte. Die Hand unter die Wange so ausgerichtet, dass der Kopf überstreckt bleibt und das Gesicht nach unten zeigt.



## Schocklagerung

Bei Frieren, kalter Haut, Blässe, Verwirrtheit: Betroffenen beruhigen. Flach hinlegen, Bein hoch lagern, zudecken, Atmung prüfen. Nicht bei Luftnot oder Engegefühl in der Brust.



## Rettungsgriff

Arme unter den Achseln durchschieben und den Unterarm greifen (Daumen s. Abb.). Verunglückten auf einen Oberschenkel ziehen und an einen sicheren Ort schleppen.

