

TIPPS FÜR ERSTE HILFE



AUFFINDEN EINER PERSON

01



Ruhe bewahren,
Person ggf. außer Gefahr bringen

Person ansprechen

- | | s. Seite |
|--|--------------------------|
| → Wenn ansprechbar:
Symptome besprechen und versorgen
ggf. Notruf – europaweit: 112 | → 2
→ 3 |
| → Nicht ansprechbar:
Notruf – europaweit: 112 | → 3 |
| Atmung und Lebenszeichen prüfen | → 5 |
| → Atmung vorhanden:
stabile Seitenlage | → 6 |
| → Keine normale Atmung/kein Puls:
Herz-Lungen-Wiederbelebung | → 7
→ 8 |

UMGANG MIT ANSPRECHBAREN PERSONEN

02

- **Ruhig bleiben**,
Überblick über die Situation verschaffen
- Auf **Eigensicherung** achten
(Signalweste o. Ä.)
- Ggf. **Notruf** – europaweit: 112 ▶ 3
- Auf Augenhöhe mit betroffener Person gehen, **Blickkontakt** herstellen
- **Vorsichtig Körperkontakt** herstellen,
z. B. Hand halten oder Hand auf Schulter legen
- Sich der betroffenen Person vorstellen,
über alle Schritte **informieren**,
ggf. Einverständnis geben lassen
- Weitere Anwesende um **Mithilfe** bitten
- **Frischluftezufuhr** gewährleisten,
Fenster öffnen,
einengende Kleidung lockern
- Verlust von **Körperwärme** verhindern,
z. B. durch Kleidung, (Rettungs-)Decke o. Ä.
- Bei eintretender **Bewusstlosigkeit**:
Notruf – europaweit: 112 ▶ 3
▶ 5

Rettungskette



Sofortmaßnahmen
und **Notruf**



Erste
Hilfe



Rettungs-
dienst



Kranken-
haus

Die 5 W des Notrufs

Wo ist es passiert?

Was ist passiert?

Wie viele Verletzte?

Welche Art von Verletzungen?

Warten auf Rückfragen

Bei schwer zugänglichem oder unübersichtlichem Gelände: Rettungsdienst an der Straße empfangen und einweisen lassen

WAS SOLLTE MIT IN RETTUNGSWAGEN UND KRANKENHAUS?

04

- Liste eingenommener** Medikamente, Substanzen, Alkohol etc.
- Wichtige **Medikamente**
- Informationen** über Allergien, Vorerkrankungen etc. (siehe Teilnehmer*innenblatt)
- Krankenversicherungskarte/** Versicherungsschein
- Personalausweis**, Reisepass o. Ä.
- Impfpass**
- Bei Krankenhausaufenthalten: frische Kleidung, Beschäftigungsmöglichkeiten, Bargeld

Wichtig:

Schnelle Hilfe ist wichtiger als eine vollständige Krankenhaustasche!

Es müssen Teamer*innen bei der Gruppe bleiben!

UMGANG MIT BEWUSSTLOSEN PERSONEN

05

Nicht ansprechbar? Reagiert nicht auf Rütteln?

Wichtig: Kleinkinder dürfen nicht geschüttelt werden!

Notruf – europaweit 112!

▶ 3

Atemwege freimachen

Kopf/Hals überstrecken



Atmung prüfen

▶ **Atmung normal:** in stabile Seitenlage bringen

▶ 6

▶ **Atmung nicht normal:** Herz-Lungen-
Wiederbelebung

▶ 7

▶ 8

Unterkühlung verhindern

Ggf. nasse Kleidung entfernen

Bewusstlose Person zudecken,
nachdem sie versorgt wurde

Auf dem Boden liegender Person
Rettungsdecke vorsichtig unterschieben

Person Wärme zuführen

Ggf. warme, gesüßte Getränke geben



Den Dir nahe liegenden Arm
der auf dem Rücken liegenden
Person nach oben anwinkeln



Den zweiten Arm über den
Brustkorb führen, die Hand
mit der Handfläche nach oben
zwischen Wange und Armbeuge
positionieren



Das ferne Bein anwinkeln und zu
Dir herüberziehen, ...



... bis der Körper sanft auf die
Seite gedreht wird

**Kopf zur freien Atmung leicht
überstrecken**

HERZ-LUNGEN-WIEDERBELEBUNG HERZDRUCKMASSAGE

07

Wichtig: Für Kleinkinder gelten besondere Wiederbelebensmaßnahmen!

Atmung prüfen – keine normale Atmung

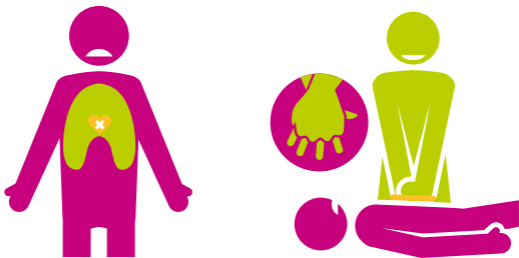
Brustkorb **freimachen**

Handballen übereinander auf die **Mitte des Brustkorbs** setzen

Mit gestreckten Armen und durch Gewichtsverlagerung des Oberkörpers 30 x kräftig drücken, Frequenz ca. 100 x pro Minute
Richtiger „Heart“-Beat: „Stayin' Alive“ der Bee Gees

Merken:

30 x Herzdruckmassage, 2 x Beatmung
Bis zum Eintreffen des Rettungswagens
Ggf. mit Anderen abwechseln



100/MIN: „STAYIN' ALIVE“

HERZ-LUNGEN-WIEDERBELEBUNG BEATMUNG

08

Wichtig: Für Kleinkinder gelten besondere Wiederbelebensmaßnahmen!

Atmung prüfen – keine normale Atmung

Kopf überstrecken, Nase mit einer Hand verschließen, mit anderer Hand Kopf stabilisieren

Einatmen, geöffneten Mund auf Mund setzen, Atemluft kräftig **in Mund blasen**
Alternativ: Mund verschließen und über Nase beatmen

Ausatmung über Brustkorb **beobachten**






















Merken:

30 x Herzdruckmassage, 2 x Beatmung
Bis zum Eintreffen des Rettungswagens
Ggf. mit Anderen abwechseln



JUGENDSCHUTZGESETZ IN DEUTSCHLAND

09

	< 14	14-16	16-18
Aufenthalt in Gaststätten			bis 24 Uhr
Aufenthalt in Bars, Nachtclubs oder anderen Vergnügungsstätten			
Anwesenheit bei öffentlichen Tanzveranstaltungen (Disco, Partys, Vereinsfeste)			bis 24 Uhr
Anwesenheit bei Tanzveranstaltungen anerkannter Träger der Jugendhilfe oder bei künstlerischer Betätigung oder zur Brauchtumpflege	bis 22 Uhr	bis 24 Uhr	bis 24 Uhr
Anwesenheit in öffentlichen Spielhallen , Teilnahme an Spielen mit Gewinnmöglichkeit			
Aufenthalt an jugendgefährdenden Orten			
Abgabe/Verzehr von Branntwein, branntweinhaltigen Getränken oder Speisen			
Abgabe/Verzehr alkoholischer Getränke, z. B. Wein, Bier o. Ä.			✓
Abgabe von Tabak/ Rauchen in der Öffentlichkeit			
Besuch öffentlicher Filmveranstaltungen mit der entsprechenden Freigabekennzeichnung (ab 6 Jahren, ab 12 Jahren, ...)	bis 20 Uhr	bis 22 Uhr	bis 24 Uhr



mit **sorgeberechtigter**
Person (Eltern etc.)



mit **erziehungsberechtigter**
Person (Teamer*innen etc.)

JUGENDSCHUTZ UND ALKOHOL IM AUSLAND

10















Im Zweifelsfall gelten die gesetzlichen deutschen Regeln. Wendet beim Umgang mit Alkohol die im Reiseland geltenden Gesetze nur an, wenn dort strengere Regelungen zum Jugendschutz gelten als in Deutschland.

	< 16	16–18	18+
Belgien	⊘	⊙ keine Spirituosen	
Bulgarien	⊘	⊘	
Dänemark	⊘	⊙ nur Wein & Bier	⊘ Sonderregelungen für Spirituosen
Estland	⊘	⊘	
Finnland	⊘	⊘	⊘ Sonderregelungen bis 20 Jahre
Frankreich	⊘	⊘ bis 3 % Alc. mit Eltern	
Großbritannien	⊘	⊘	
Griechenland	⊘	⊘	
Irland	⊘ zuhause mit Eltern erlaubt	⊘ zuhause mit Eltern erlaubt	
Italien	⊘	⊘	
Kroatien	⊘	⊘	
Lettland	⊘	⊘	
Litauen	⊘	⊘	⊘ Verbot bis 21
Luxemburg	⊘	frei verkäuflich	
Malta	⊘	frei verkäuflich	
Niederlande	⊘	⊘	
Österreich	⊘	⊙ keine Branntweinhaltenen Getränke (inkl. Alcopops)	
Polen	⊘	⊘	
Portugal	⊘	kein Verbot	
Rumänien	⊘	⊘	
Slowakei	⊘	⊘	
Slowenien	⊘	⊘	
Spanien	⊘	⊘	
Tschechien	⊘	⊘	
Ungarn	⊘	⊘	
Zypern	⊘	⊘ Konsum ab 17 Jahren erlaubt	

⊘ ähnliche Verbote wie D

⊘ strengere Gesetzeslage als in D

STRASSENVERKEHR

	Tempolimit Orte, Landstraße, Autobahn	Alkohollimit für Fahr- anfänger*innen/ sonstige Fahrer*innen	Drogen
Deutschland	50 100 130	0,0 ‰ / 0,5 ‰	
Frankreich	50 80 110 50 bei schlechter Sicht	0,2 ‰ / 0,5 ‰	
Großbritannien	48 96 112 Angaben in mph beachten!	0,5 ‰ 0,8 außerhalb Schottlands	
Polen	50 90 120 Wohnstraßen 20 km/h!	0,2 ‰	
Tschechien	50 90 110 max. 80 km/h bei Bebauung	0,0 ‰	
Slowakei	50 90 130	0,0 ‰	
Italien	50 90 130	0,0 ‰ / 0,5 ‰	
Österreich	50 100 130	0,1 ‰ / 0,5 ‰	
Kroatien	50 90 130	0,0 ‰ / 0,5 ‰	
Spanien	50 70 100 Mit Anhänger weniger!	0,3 ‰ / 0,5 ‰	
Dänemark	50 80 130	0,5 ‰	
Schweden	50 70 110	0,2 ‰	
Finnland	50 80 XX Nach Beschilderung	0,22 ‰	
Norwegen	50 80 100	0,2 ‰	

- 0,2 ‰** Nachlassen der Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit, Enthemmung und steigende Risikobereitschaft
- 0,5 ‰** erste Koordinationsschwierigkeiten und eingeschränktes Sehen, abnehmendes Verantwortungsbewusstsein, Euphorie
- 0,8 ‰** weiter sinkende Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit, eingengtes Blickfeld, Gleichgewichtsstörungen, Selbstüberschätzung
- 1,0–2,0 ‰** Orientierungsschwierigkeiten, starke Gleichgewichtsstörungen, Übelkeit, starke Stimmungsschwankungen
- > 2,0 ‰** Alkoholvergiftung, Erbrechen, Bewusstlosigkeit bis zum Koma, Gefahr von Atemstillstand und Unterkühlung

Geschäftsstelle

Telefon

E-Mail

Notfallnr.

Team

Name

Telefon

Name

Telefon

Name

Telefon

Name

Telefon

Name

Telefon

Unterkunft

Telefon

E-Mail

Notfallnr.

Team

Name

Telefon

Name

Telefon

Name

Telefon

Name

Telefon

Name

Telefon



**Kinder- und Jugendring
Sachsen-Anhalt e.V.**

Kinder- und Jugendring Sachsen-Anhalt e. V.
(Hrsg.)

V. i. S. d. P.: Fabian Pfister, Vorsitzender

Schleiufer 14

39104 Magdeburg

Tel: 0391 535394 80

Fax: 0391 5979538

E-Mail: info@kjr-lsa.de

www.kjr-lsa.de

Gefördert im Rahmen der Präventionskampagne
„Bier? Sorry. Erst ab 16!“ des Deutschen Brauer-Bundes e. V.