

Herzensretter GOLD



**DIE
JOHANNITER**



Aus Liebe zum Leben

Prüfen – Notruf - Helfen

Leben retten ist einfach, am wichtigsten ist, dass du im Notfall aktiv wirst!
Wenn eine Person bewusstlos zusammenbricht, gehst du so vor:

- Sprich den Betroffenen an und rüttel ihn leicht an der Schulter
- Prüfe die Atmung



Prüfen – Notruf - Helfen

Wenn du feststellst: Der Betroffene ist bewusstlos und atmet gar nicht oder nicht normal (sehr langsam oder schnappend), dann ...

... rufe die **112** an!

Oder beauftrage einen anderen Ersthelfer damit.



Prüfen – Notruf - Helfen

Starte sofort mit **der Herz-Lungen-Wiederbelebung!**

So drückst du auf die Brust:

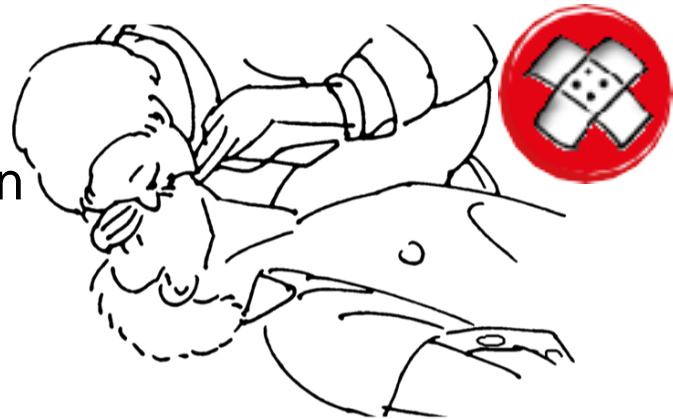
- Der Betroffene liegt mit dem Rücken auf einem festen Untergrund
- Knie dich neben ihn
- Entferne seine Kleidung an der Brust
- Lege eine Hand auf die Mitte der Brust
- Lege deine zweite Hand auf die erste Hand
- Strecke deine Arme.
Drücke (6 cm) tief und schnell
(**100-120/Min.**, also ca. **2x pro Sekunde**)



Prüfen – Notruf - Helfen

So beatmest du:

- Nach **30x drücken** wird **2x beatmet**
- Jeweils über den Mund beatmen
- Gelingt das Beatmen nicht, wird nach 2 Beatmungsversuchen trotzdem 30 mal gedrückt

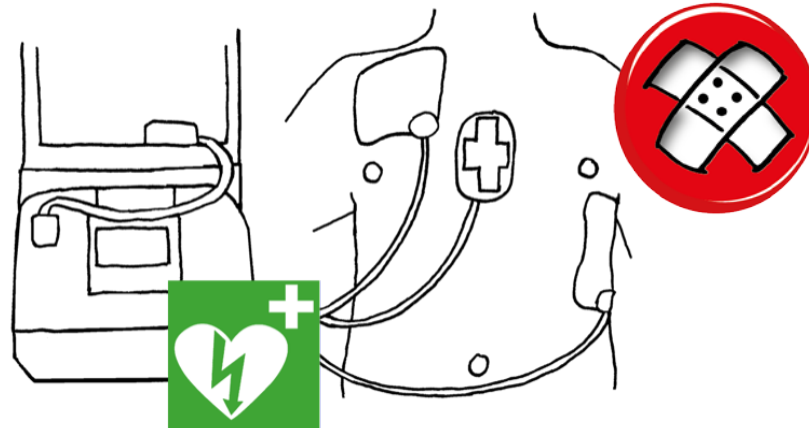


Drücke und beatme immer weiter, bis du vom Rettungsdienst abgelöst wirst. Wenn möglich löse dich mit einem zweiten Helfer ab.

Prüfen – Notruf - Helfen

Der Automatisierte Externe Defibrillator (AED)

- Schalte den Defibrillator an
- Der Defibrillator spricht dann zu dir
- Folge einfach seinen Sprachanweisungen
- Dabei unterbrichst du das „Drücken“ nur, wenn das Gerät dich dazu auffordert



Es geht sogar noch besser ...

Das Wichtigste im Notfall ist: Zu helfen!

Deshalb ist schon die Herz-Lungen-Wiederbelebung mit AED beim Kreislaufstillstand lebensrettend, wichtig und wertvoll.

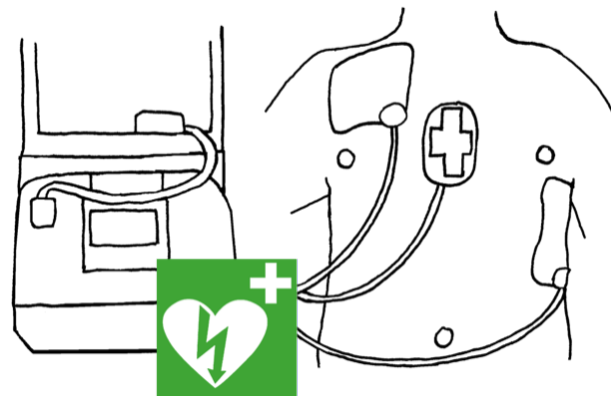
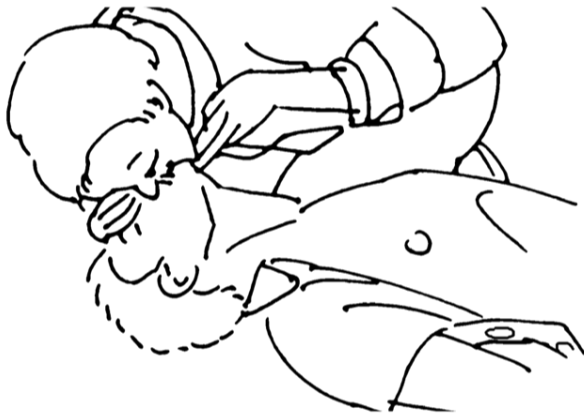
Aber der Mensch braucht auch in vielen anderen Alltagssituationen Erste Hilfe, wie z.B. bei Verletzungen.

Es geht sogar noch besser ...

Deshalb ...

... besuche uns doch einfach in einem unserer Erste Hilfe-Kurse.
In nur 9 x 45 Minuten trainierst du nicht nur diese komplette
Wiederbelebung, sondern auch viele andere für den Alltag wichtige
Erste Hilfe-Maßnahmen.

Infos unter: www.johanniter.de/kurse



**DIE
JOHANNITER**

Aus Liebe zum Leben

