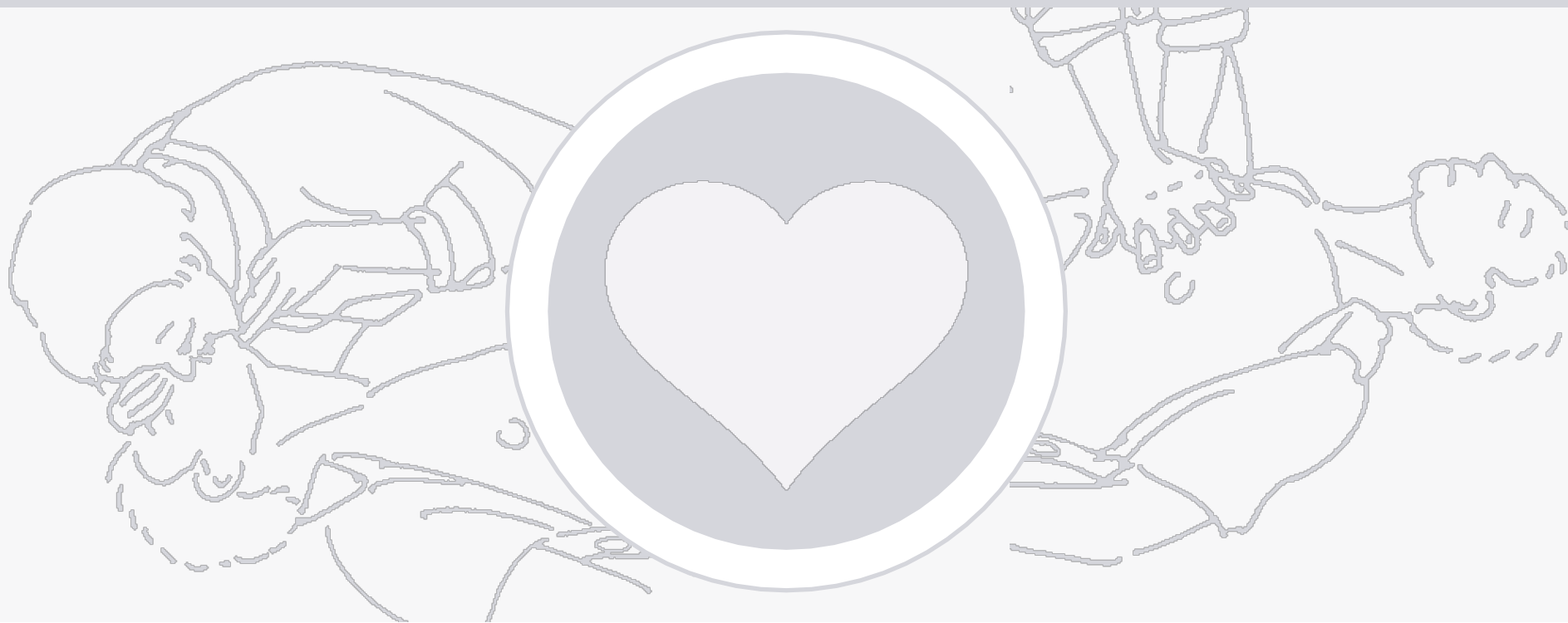


Herzensretter SILBER



**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.

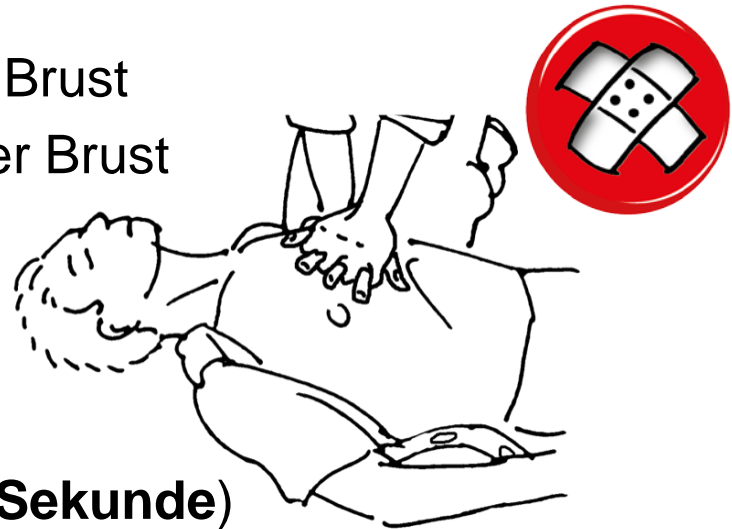


Prüfen – Notruf - Helfen

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

So drückst du auf die Brust:

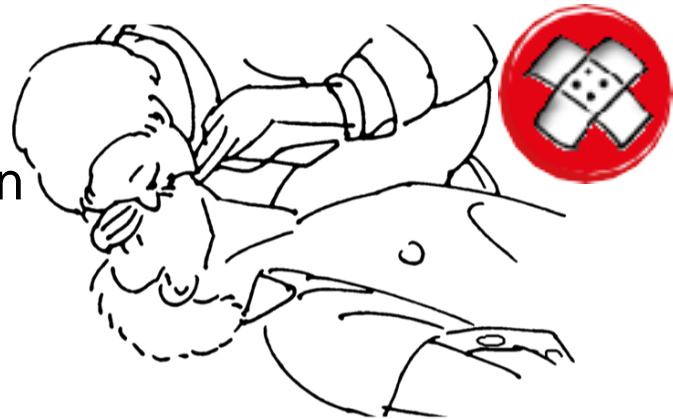
- Der Betroffene liegt mit dem Rücken auf einem festen Untergrund
- Knie dich neben ihn
- Entferne seine Kleidung an der Brust
- Lege eine Hand auf die Mitte der Brust
- Lege deine zweite Hand auf die erste Hand
- Strecke deine Arme.
Drücke (6 cm) tief und schnell
(**100-120/Min.**, also ca. **2x pro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

Es geht sogar noch besser ...

Das Wichtigste im Notfall ist: Zu helfen!

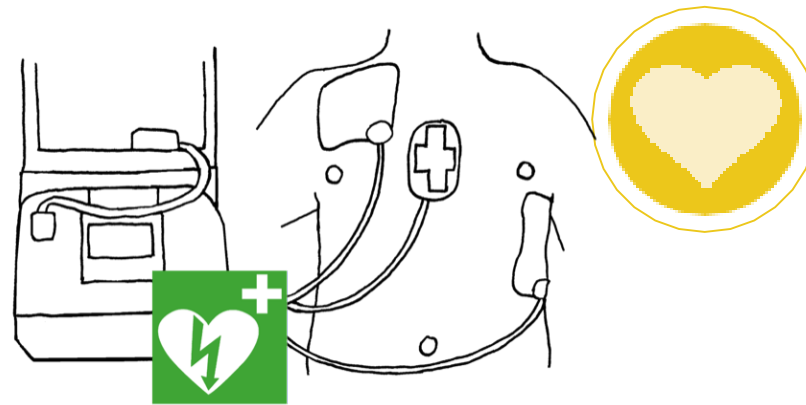
Deshalb ist schon die Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW) beim Kreislaufstillstand lebensrettend, wichtig und wertvoll.

Zusätzliche Unterstützung bei der HLW kann ein Automatischer Externer Defibrillator (AED) sein.

Deshalb gibt es eine erweiterte Version der HLW, bei der nicht nur gedrückt und beatmet wird, sondern auch der Einsatz eines AED trainiert wird. Das ist der Herzensretter Gold.

Infos unter: www.johanniter.de/kurse

Deshalb besuche doch einfach ein Aufbautraining (Gold) und trainiere diese erweiterte Wiederbelebung.



Außerdem bieten die Johanniter

- viele weiterführende Angebote wie z. B.
- Lebensretter (Erste Hilfe-Kurs)
- Schulsanitätsdienste