

Erste Hilfe

1 Rechtliches

JP

Hilfeleistung ist nicht nur Ehrensache, sie ist auch rechtlich geregelt. Laut Artikel 128 des Schweizer Strafgesetzbuch ist jede Schweizerin und jeder Schweizer zur Hilfeleistung verpflichtet¹:

Art. 128¹4. Gefährdung des Lebens und der Gesundheit. / Unterlassung der Nothilfe

Unterlassung der Nothilfe

Wer einem Menschen, den er verletzt hat, oder einem Menschen, der in unmittelbarer Lebensgefahr schwebt, nicht hilft, obwohl es ihm den Umständen nach zugemutet werden könnte,

wer andere davon abhält, Nothilfe zu leisten, oder sie dabei behindert,

wird mit Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder Geldstrafe bestraft.

¹ Fassung gemäss Ziff. I des BG vom 23. Juni 1989, in Kraft seit 1. Jan. 1990 (AS **1989** 2449; BBl **1985** II 1009).

Notizen:

¹ Auszug aus dem Schweizerischen StGB Stand Juli 2020

JP/P 2 Vorgehen bei Unfällen

Das Vorgehen bei Unfällen unterscheidet sich von Situation zu Situation nur gering. Die nächsten Unterkapitel geben dir einen Überblick, was bei einem Unfall zu tun ist. Grundsätzlich sind die Unterkapitel geordnet, das heisst bei einem Unfall beginnst du bei 2.1 und arbeitest dich zu 2.5 vorwärts.

JP/P 2.1 Ampelschema

2.1.1 *Schauen – Situation überblicken*

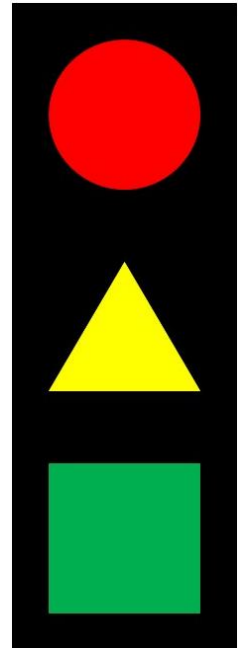
- Bleib ruhig!
- Was ist passiert?
- Wer und wie viele sind betroffen?

2.1.2 *Denken – Gefahren erkennen*

- Wo sind Gefahren?
- Wie kann ich diese beseitigen?
- Gibt es Hilfsmittel oder Helfende?
- Wie können diese eingesetzt werden?
- Wer macht was?

2.1.3 *Handeln – Richtig Helfen*

- Absichern der Unfallstelle
- Patienten aus der Gefahrenzone bergen
- Alarmieren
- Patienten betreuen (siehe 2.5 LSM) und überwachen
- Patienten vor Witterungseinflüssen schützen



2.2 Absicherung einer Unfallstelle

Die Sicherheit des Helfers hat die höchste Priorität. Sichere deshalb eine Unfallstelle immer ab. Auf Strassen kannst du die Unfallstelle mit weiteren Autos und mindestens mit den Pannendreiecks absichern. Stelle diese 50m - 100m vor der Unfallstelle auf.

Schicke unbeteiligte Leute, die nur schauen, unbedingt weg oder brauche sie für die Einweisung der Rettungskräfte.



2.3 Bergen

Das Ziel des Bergens ist es, eine gefährdete Person aus dem Gefahrenbereich zu holen und in einen sichereren Bereich zu bringen. Du selbst sollst dabei keinen Schaden nehmen. Achte deshalb, dass du dich nicht überlastest und halte den Rücken gerade. Schätze vor dem Bergen ab, ob bei einer Person eine hohe Wahrscheinlichkeit einer Wirbelsäulenverletzung besteht. In diesem Fall muss die Person so schonen wie möglich bewegt werden.

Tipp:

Übe die Bergungsgriffe zusammen mit anderen Pfadis! Übung macht den Meister.

P 2.3.1 Rautekgriff (Unterarmgriff)

Mit dem Rautekgriff kannst du eine Person alleine aus einer Gefahrenzone bergen.

Winkle dafür einen Unterarm der Person an und greife mit beiden Händen unter den Schultern hindurch den Unterarm. Anschliessend bewegst du dich rückwärts und ziehst die Person mit.

Wenn du noch Helfer vor Ort hast, kann eine Helferin die Beine tragen. Dann läuft ihr in Blickrichtung der zu bergenden Person.



2.3.2 *Gemsbock*

OP

Mit dem Gemsbockgriff kannst du eine Person durch unwegsames Gelände oder über weite Strecken tragen.



2.3.3 *Weitere Bergungsgriffe*

OP

Sesselgriff



Kleidergriff



2.4 Alarmierung

JP/P 2.4.1 Notfallnummern

Die wichtigsten Notfallnummern findest du hier:

Polizei	117	REGA	1414
Feuerwehr	118	Tox-Zentrum ²	145
Sanität	144	Europäischer Notruf	112

Pfadihelpline: 0800 22 36 39

Merk-Tipp:

Die Pfadihelpline wird vom Bad News Team betreut. Wenn du die Tastatur rechts mit der Telefonnummer vergleichst, stellst du fest, dass die Zahlen den Buchstaben «Bad New(s)» («schlechte Nachricht») entsprechen.

1	2 ABC	3 DEF
4 GHI	5 JKL	6 MNO
7 PQR	8 STU	9 WXYZ
*	0 +	#

JP 2.4.2 Richtig Alarmieren

Damit die von dir verständigten Fachkräfte Bescheid wissen, musst du einige Infos für sie bereithalten:

Wo ist der Notfallort?

Wie lautet ihre Rückrufnummer?

Was ist passiert?

Angaben zum Patienten oder zur Situation

Folge den Anweisungen, die dir per Telefon gegeben werden. Die Mitarbeitenden der Einsatzleitzentrale werden, wenn möglich, am Telefon bleiben, bis die Fachkräfte bei dir eintreffen.

² Das Tox-Zentrum hilft dir bei Vergiftungen weiter. Behalte dafür folgende Information bereit: Was wurde eingenommen, wieviel und wann.

Damit dich die Rettungskräfte auch finden, ist es gut, wenn ihnen jemand den Weg weist. Dafür kannst du auch gut ein paar Gaffer abkommandieren.

Beispiele eines Notrufs findest du in der App.

2.4.3 Notzeichen

P

Mit Notzeichen kannst du auf dich aufmerksam machen, wenn du nicht über ein Handy verfügst. Notzeichen dürfen niemals missbraucht werden!

Allgemeines Notzeichen: S.O.S. (... / --- / ...)

Im Wasser (Schwimmen): Mit der flachen Hand auf das Wasser schlagen

In den Bergen: 6 gleiche Zeichen pro Minute durch Rufe, Pfiffe, Licht

Antwort: 3 gleiche Zeichen pro Minute

2.5 Notfallschema

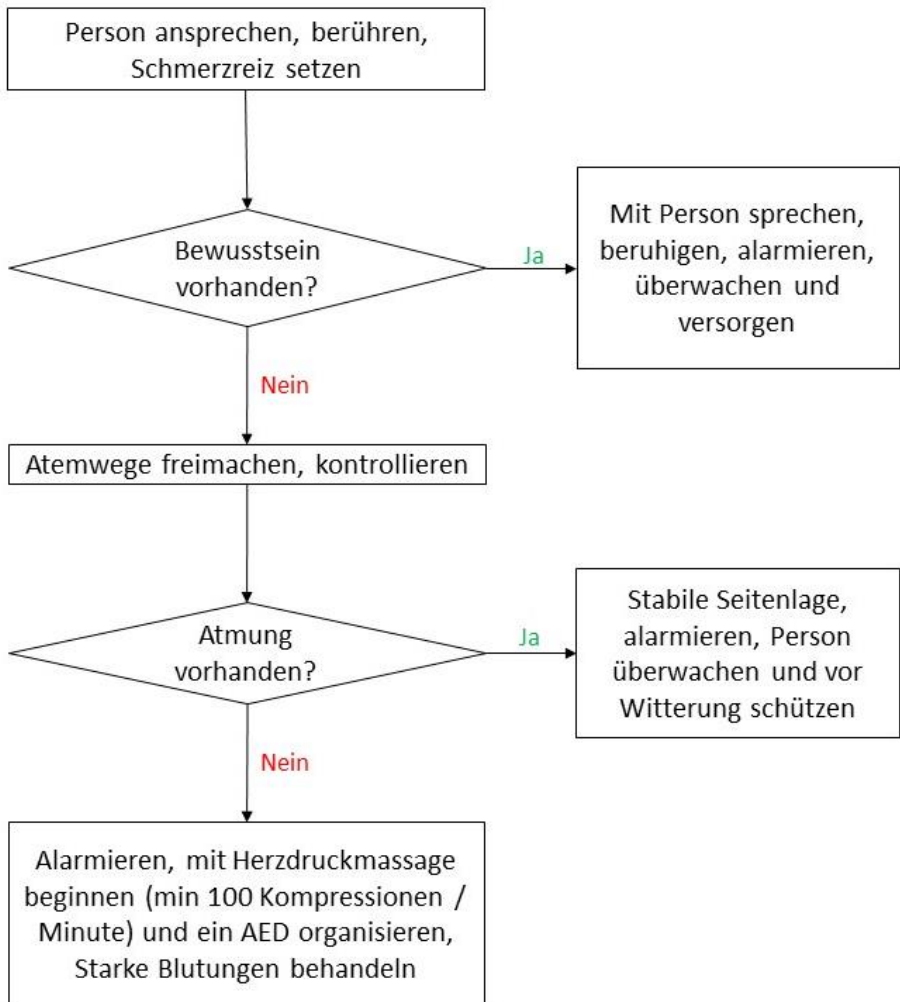
JP/P

Lebensrettende Sofortmassnahmen (LRSM)

Das ABCD-Schema steht für Airways (Atemwege), Breathing (Atmung), Circulation (Blutkreislauf), Defibrilation (Defibrillieren). Auf der nächsten Seite findest du eine Anleitung, wie du dieses Schema umsetzen sollst. Das Schema gilt vor allem für (vermeintlich) bewusstlose Personen, ansonsten bist du schnell aus dem Schema draussen.

Sei dir aber jederzeit bewusst, dass dein gesunder Menschenverstand auch wichtig ist. Es bringt dir nichts, wenn du versuchst eine Person wiederzubeleben und diese dabei verblutet und stirbt, weil du vergessen hast eine stark blutende Wunde zu verbinden.

Ein guter Zeitpunkt für das Prüfen des Patienten auf weitere Verletzungen ist kurz vor der Herzmassage. Fällt dir etwas auf, kannst du z.B. eine andere Person bitten, die Wunde zu versorgen, während du den Patienten am Leben hältst.



2.5.1 Atmung prüfen

P

Es gibt verschiedene Arten, die Atmung zu überprüfen. Die einfachste besteht darin, zu schauen, ob sich der Brustkorb der Person hebt und senkt. Weitere Möglichkeiten bestehen darin, dass du mit dem Ohr oder dem Handrücken zur Nase der Person gehst und die ausströmende, warme Luft zu spüren versuchst.



2.5.2 Stabile Seitenlage

JP

Entferne allfällige Gegenstände aus den Hosentaschen der Person, löse enge Kleidungsstücke um den Hals und ziehe die Brille ab. Liegt die Person auf dem Rücken, so kannst du sie an Hüfte und Schulter zu dir drehen. Anschliessend legst du Arme und das Bein richtig hin. Zum Schluss legst du den Kopf in den Nacken und öffnest den Mund der Person.

Schütze die Person vor Witterungseinflüssen wie Nässe, Kälte und Hitze.

Nutze dafür eine Rettungsdecke oder Lege sie bei einem kalten Boden auf eine Jacke.

Achtung: Drehe die Person immer zu dir und zwar so, dass sie nicht wegrollen kann. Achte darauf, dass der Kopf die tiefste Stelle des Körpers ist. Ansonsten könnte die Person an ihrem eigenen Erbrochenen ersticken.

Wichtig: Bewege Personen mit Verdacht auf Rückenverletzungen so schonend wie möglich! Muss ein Patient bewegt werden, so wende die Mehrhelfermethode an. Schaue dazu in die App.



P2.5.3 Defibrillator (AED)

AED steht für *Automatischer Externer Defibrillator*. Diese Geräte schicken einen Stromstoss durch das Herz, was die Chance erhöht, dass dieses wieder koordiniert schlagen kann. Damit verkürzt sich die Zeit, während der die Herzdruckmassage durchgeführt werden muss. Die Anwendung ist einfach, da der AED dir sagt, was du tun musst. Schreibe dir auf, wo du welche findest:

3 Verletzungen und Unfälle

Viele Verletzungen lassen sich verhindern. Schau dazu auch die Prävention an. Dennoch passieren ab und zu kleinere Unfälle. In diesem Kapitel lernst du, wie du richtig auf Verletzungen reagierst und wie du diese richtig behandelst. Grundsätzlich gilt auch hier: bleib ruhig und beruhige auch die verletzte Person.

Verletzungen sind teilweise keine schönen Anblicke. Schütze jüngere Pfadis und die Privatsphäre des Patienten, indem du die Pfadis wegschickst oder mit Aufgaben betreust.

3.1 Arterielle Blutung

OP

Ursachen: Äussere Verletzung der Arterie

Anzeichen: Ausströmendes oder spritzendes Blut im Takt des Pulses

Massnahmen: Lagere den Patienten flache und halte das verletzte Körperteil nach oben. Beachte den Selbstschutz und ziehe, wenn möglich, Handschuhe an. Mit den Fingern kannst du die Arterie abdrücken und den Blutfluss minimieren.
Lege anschliessend einen Druckverband über der Wunde an. (Falls dies nicht geht, musst du das Blut abbinden und zwar näher am Herzen als die Verletzung ist.)
Der Patient muss zum Arzt oder in ein Spital gebracht werden.

3.2 Kleine Wunden

JP

Ursachen: Verletzung der Haut und Blutgefässen

Anzeichen: Leichte Blutung

Massnahmen: Reinige die Wundumgebung. Desinfiziere die Wunde sorgfältig und verbinde sie, mit einem Pflaster oder Gaze. Wenn die Wundränder auseinanderklaffen, kannst du Wundverschlussstreifen nutzen. Achte auf einen sauberen Umgang.

Sollte die Blutung nicht stoppen oder ein Funktionsverlust durch die Wunde auftreten (durchtrennte Sehnen, Nerven) und bei klaffenden Wunden musst du einen Arzt aufsuchen.

Wichtig: Falls du dich entscheidest, die Wunde von einem Arzt behandeln zu lassen: Schreibe dir auf, welches Schmerzmittel du dem Patienten gegeben hast!

JP 3.3 Nasenbluten

Ursachen: Vielfältig, z.B. Schlag auf die Nase

Anzeichen: Blut läuft aus der Nase

Massnahmen: Beuge den Kopf nach vorne (allfälliges Blut im Mundraum nicht schlucken, da es einen Brechreiz auslösen könnte). Drücke dir die Nasenflügel zusammen und warte, bis die Blutung aufhört. Sollte keine Besserung eintreten, musst du zum Arzt gehen.

OP 3.4 Bisswunden

Ursachen: Biss durch Hund oder anderes Tier

Anzeichen: Gebissabdruck

Massnahmen: Behandle die Wunde grundsätzlich wie eine normale Wunde, achte dabei auf deinen Selbstschutz. Spüle die Wunde aus und desinfiziere sie. Anschliessend verbindest du sie. Bei Bissen können Krankheiten wie eitrige Infekte, Tollwut oder Tetanus übertragen werden, deshalb mit Bisswunden immer zum Arzt.

OP 3.5 Stichwunden mit vorhandenem Verletzungsgerät

Ursachen: Gegenstand dringt in den Körper ein

Anzeichen: Meist kleine, aber tiefe Wunde, unter Umständen Gegenstand oder Fremdkörper (Metall, Glas, Holz, etc.) noch im Körper

Massnahmen: Lasse den Gegenstand in der Wunde, ausser er ist stark verdreht. Fixiere ihn und bringe die Person zum Arzt oder alarmiere den Rettungsdienst.

Auch wenn noch ein Teil des Verletzungsgeräts in der Wunde verbleibt, ist ein Arztbesuch zwingend. Decke die Wunde steril ab und suche einen Arzt auf.

3.6 Muskelkrampf

P

- Ursachen: Überbeanspruchung oder Mineralstoffmangel, z.B. Magnesiummangel
- Anzeichen: Schmerzen, stark kontrahierter Muskel
- Massnahmen: Beruhige die Person, massiere den verkrampften Muskel. Auch sorgfältiges Dehnen des betroffenen Muskels hilft.

3.7 Sportverletzungen (Quetschung, Verstauchung, Zerrung)

P

- Ursachen: Einklemmen und Schläge, bzw. Überdehnung und Überbeanspruchung
- Anzeichen: Schmerzen, Blauverfärbung durch Bluterguss und Schwellung, evtl. äussere Blutung
- Massnahmen: Arbeite mit der PECH-Regel (Pause – Eis – Compression – Hochlagern), d.h. brauche das betroffene Körperteil nicht mehr und kühle. Lege danach einen elastischen Stützverband an.

3.8 Verrenkung

OP

- Ursachen: Gewaltsame Verschiebung eines Gelenkes oder Knochens
- Anzeichen: Schmerzen, Verformung, Schwellung, Bewegung des Gelenks nicht mehr möglich
- Massnahmen: Das Gelenk kühlen und fixieren, nie selber einrenken! Suche anschliessend einen Arzt auf.

3.9 Knochenbruch

OP

- Ursachen: Starke Krafteinwirkung auf den Knochen durch Sturz oder Überbeanspruchung
- Anzeichen: Schmerzen vor allem bei Berührung, Fehlstellung des gebrochenen Gliedes, Schwellung, Funktionsverlust, ev. hervorstehende Knochen

Massnahmen: Fixiere das Körperteil (bei einem offenen Bruch mit einem sterilen Wundverband) unter Zug und lagere es hoch. Versuche nie, den Bruch selbst zu korrigieren. Suche anschliessend einen Arzt auf.

P 3.10 Hirnerschütterung

Ursachen: Heftiger Aufprall mit oder Schlag auf den Kopf
Anzeichen: Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit mit Erbrechen, evtl. kurze Bewusstlosigkeit, Erinnerungsverlust und Schwindel
Massnahmen: Bei Verdacht auf eine Hirnerschütterung musst du immer zum Arzt. Es besteht die Gefahr einer (schlimmstenfalls tödlichen) Hirnblutung

P 3.11 Rückenverletzung

Ursachen: Sturz auf den Rücken oder über Kanten
Anzeichen: Schmerzen im Nacken und/oder Rücken, kribbeln oder Gefühlslosigkeit in Rumpf, Finger, Arme und Beine
Massnahmen: Den Patienten **nicht bewegen!** Alarmiere sofort den Rettungsdienst und melde den Verdacht auf Rückenverletzungen.
Ist die Person bewusstlos, haben die lebensrettenden Sofortmassnahmen Vorrang. Achte jedoch darauf, dass die Person nur mit grösster Sorgfalt (Mehrhelfer- methoden) bewegt wird, um die Wirbelsäule zu schonen.

OP 3.12 Innere Blutung

Ursachen: Schläge, Stürze
Anzeichen: Meistens keine äusseren Veränderungen sichtbar, evtl. Schwellung
Massnahmen: Alarmiere den Rettungsdienst. Durch den Blutverlust kann es zu einem Schock kommen oder die Person verblutet innerlich.

3.13 Amputation

OP

- Ursachen: Abtrennung eines Körperteils
- Anzeichen: Fehlendes Körperteil, Blutung
- Massnahmen: Blutung wie arterielle Blutung behandeln (Hochlagern, Fingerdruck, Druckverband oder abbinden). Nimm oder gib das abgetrennte Körperteil mit ins Spital, indem du es in einen Plastiksack legst und diesen wiederum in einen mit Eiswasser gefüllten Beutel gibst.

3.14 Fremdkörper im Auge

JP

- Ursachen: diverses
- Anzeichen: Schmerzen, Rötung des Auges, Tränen, Augenzwinkern
- Massnahmen: Spüle den Fremdkörper mit Wasser zur Nase hin? aus dem Auge heraus. Falls das nicht geht, sollst du einen Arzt aufsuchen.

3.15 Verbrennungen

JP

- Ursachen: Kontakt mit heissem Material oder heissen Flüssigkeiten, Einwirkung von Sonnenstrahlen, Feuer
- Anzeichen: 1. Grad: Rötung der Haut (z.B. Sonnenbrand)
2. Grad: Blasenbildung (und Rötung)
3. Grad: Verkohlung der Haut
- Massnahmen: Kühle die Verbrennung sofort mit fliessendem Wasser oder in einem grösseren Behälter mit sauberem, kaltem Wasser (kein Eis) während 15 Minuten. Dies verhindert eine weitere Ausbreitung der Verbrennung und lindert die Schmerzen.
- 1. Grad:** Trage nach dem Kühlen eine Salbe gegen Verbrennungen oder Essigsäure Tonerde auf.
- 2. Grad:** Desinfiziere die Stelle und decke sie steril ab. Stich die Blasen nicht auf, denn sie schützen die darunterliegende Haut.
- 3. Grad:** Decke die Stelle steril ab und suche einen Arzt auf.
- Ebenso zum Arzt sollst du, wenn du dich unwohl fühlst oder Fieber bekommst, wenn eine Verbrennung 2.

Grades grösser als zwei Handflächen ist, sich im Gesicht, an Gelenken oder Geschlechtsteilen befindet oder ringförmig um ein Körperteil ist.

OP 3.16 Vergiftungen

Bei Vergiftungen und Verätzungen hilft dir das Toxikologische Zentrum (Tox-Zentrum) 24 Stunden am Tag weiter. Dafür brauchst du Informationen wie: Wer ist betroffen, was wurde eingenommen, wann und wieviel. Kontaktiere immer bei Verdacht auf Vergiftung oder Verätzung das Tox-Zentrum.

3.16.1 Einnahme

- Ursachen: Einnahme einer giftigen Substanz
- Anzeichen: Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen, Bewusstlosigkeit
- Massnahmen: Wacher Patient: Gib ihm Wasser oder Tee zu trinken. Bring ihn nicht zum Erbrechen. Befolge die Anweisungen des Tox-Zentrums.

3.16.2 Einatmen

- Ursachen: Einatmen von giftigen Gasen oder Dämpfen (z.B. in Silos)
- Anzeichen: Atemnot, Kopfschmerzen, Reizung der Schleimhäute, Husten, Übelkeit
- Massnahmen: Bringe den Patienten an die frische Luft, bringe dich selbst aber nicht in Gefahr (geschlossene Räume, Silos). Befolge die Anweisungen des Tox-Zentrums.

3.16.3 Verätzung

- Ursachen: Kontakt mit Laugen, Säuren oder Lösungsmitteln
- Anzeichen: Schleimhäute brennen, verfärbte Haut
- Massnahmen: Entferne benetzte Kleidung. Spüle die betroffene Stelle (Haut, Auge) sofort unter fliessendem Wasser. Suche danach einen Arzt auf.

3.17 Hitzeschlag / Sonnenstich

JP

- Ursachen: Hitzestauung im Körper durch warme Kleidung und wenig Flüssigkeitszufuhr
Sonnenstich: Die Hirnhäute wurden durch eine direkte Sonneneinstrahlung gereizt
Hitzeschlag: Versagen der körpereigenen Temperaturregulation (**Lebensgefahr!**)
- Anzeichen: Kopfschmerzen, Übelkeit, heisser und roter Kopf, Schwindel, Verwirrtheit, schnelle Atmung, bei Hitzeschlag: Fieber $>40^{\circ}\text{C}$
- Massnahmen: Kühle die Person so schnell wie möglich. Bringe sie in den Schatten und lasse sie absitzen, bzw. lege Bewusstlose in die stabile Seitenlage. Öffne die Kleider der Person und gib wachen Personen zu trinken.
Falls keine Temperatursenkung eintritt, gehe zum Arzt!

3.18 Kälteschäden

OP

- Ursachen: Auskühlung des Körpers (Unterkühlung) aufgrund mangelnder Bewegung, Kälte und Wind, Erschöpfung oder lokale Kälteeinwirkung (Erfrierung) durch z.B. Eis
- Anzeichen: Frieren, Zittern, Gänsehaut, schneller Puls, blaue Lippen, Finger oder Zehen, Prickeln, Gefühlslosigkeit (Warnzeichen)
Erfrierung: hart, blaue und weisse Flecken
- Massnahmen: Schütze Patienten vor weiteren Kälteeinflüssen (Rettungsdecke, nasse Kleidung wechseln)
Unterkühlung: Wärme den Patienten langsam auf. Wenn er bei Bewusstsein ist, gib ihm warme Getränke und massiere ihn leicht.
Achtung: Ist der Patient nicht bei Bewusstsein (stark unterkühlt), müssen alle Bewegungen des Patienten langsam erfolgen, damit kein kaltes Blut aus den Extremitäten ins Herz zurückfliesst. Es droht ein Herzstillstand.
Erfrierung: Erwärme die betroffenen Körperteile langsam, stich Blasen nicht auf und vermeide Verletzungen. Lege einen schützenden Verband an und suche einen Arzt auf.

Merke: Solange eine Person noch zittert, wehrt sich ihr Körper gegen die Kälte und es geht ihr noch relativ gut!

OP 3.19 Schock

- Ursachen: Z.B. grosser Blutverlust, grosser Flüssigkeitsverlust durch Durchfall, Erbrechen, übermässiges Schwitzen oder grossflächigen Verbrennungen, oder allergische Reaktion (anaphylaktischer Schock)
- Anzeichen: Schwacher und schneller Puls (>100 Schläge/Minute), Haut ist blass, kühl und feucht, beschleunigte, flache Atmung, Person teilnahmslos bis erregt
- Massnahmen: Beruhige die Person, lege sie flach hin mit hochgelagerten Beinen (Schocklage) und schütze sie vor Witterungseinflüssen. Alarmiere die Rettungskräfte. Gib der Person nichts zu trinken oder zu essen.

3.19.1 Schocklage

Das Ziel der Schocklage besteht darin, dass das Blut zu den überlebenswichtigen Organen und dem Hirn zurückfliesst.



3.20 Insektenstich

JP

- Ursachen: Stich eines Insekts
- Anzeichen: Rötung, Juckreiz, Schwellung, Schmerzen
- Massnahmen: Entferne allfällige Stacheln. Kühle die betroffene Stelle (evtl. Eis lutschen lassen bei Stichen im Mund oder Hals) und nutze eine Salbe wie z.B. Fenistil Gel.
Achtung: Bei einer Allergie auf Insektengift droht Lebensgefahr. Ebenso bei Stichen im Mund oder Hals. Suche deshalb in solchen Situationen einen Arzt auf. Bei bekannten Allergien, haben Allergiker oft auch ein Notfallset bei sich.

3.21 Zeckenstich

JP

- Ursachen: Stich einer Zecke
- Anzeichen: Zecke ist noch am Körper, kreisförmige Rötung um Stichstelle
- Massnahmen: Entferne die Zecke mit einer Zeckenzange oder einer Pinzette. Achte darauf, dass auch der Kopf entfernt ist. Desinfiziere anschliessend die Stichstelle und markiere sie.
Bei einer kreisrunden Rötung um die Stichstelle, grippe-ähnlichen Symptomen, Fieber, Kopfschmerzen, Lähmungen oder Glieder- und Gelenkschmerzen muss ein Arzt aufgesucht werden.

3.22 Elektrounfälle

P

Selbstschutz hat die höchste Priorität. Stelle deshalb immer **zuerst** den Strom ab, bevor du dich dem Patienten nährst. In einem Haus kannst du dafür die Sicherung abstellen, bei Leitungen draussen alarmierst du am besten die Rettungskräfte. Berge die verunfallte Person vorsichtig (damit du nicht auch einen Stromschlag bekommst) und beginnen mit den lebensrettenden Sofortmassnahmen. Alarmiere, wenn du es noch nicht getan hast, die Rettungskräfte.

- Vorsicht bei Hochspannungs- oder Bahnüberleitungen: Halte genügend Abstand ein (min. 10m).
- Berühre nie eine unter Strom stehende Person. Der Strom wird auch durch dich fließen.
Stattdessen kannst du sie mit einem nichtleitenden Gegenstand, z.B. einem hölzernen Besenstiel, von der Stromquelle wegschieben.
- Strom führt zu Muskelkrämpfen, Verbrennungen oder zum Funktionsausfall des Herzkreislaufsystems
- Bei Gewitter: Stelle dich nie unter einen einzelnen Baum, noch halte dich im und am Wasser auf. Wenn es keinen sicheren Unterstand in der Nähe hat, so lege alle metallenen Gegenstände weg von dir, stelle dich mit Schuhen auf die Isomatte, kauere hin und halte dir die Ohren zu (Blitze sind laut!).

P 3.23 Badeunfälle

Auch bei Badeunfällen gilt das Ampelschema. Begib dich nicht selbst in Gefahr! Beruhige die Person durch Zurufen und versuche zuerst ihr eine Schwimmhilfe zuzuwerfen oder ihr etwas zu reichen. Falls dies nicht geht, versuche zur Person zu waten oder rette die Person, wenn möglich mit einem Boot. Als letzte Option schwimmst du selbst zur Person. Vorsicht bei kaltem Wasser: Die Kräfte schwinden sehr viel schneller.

Ziehe, bevor du ins Wasser gehst, Schuhe, Jacke und Pulli (evtl. auch schwere Hosen) aus. Springe aus möglichst geringer Höhe mit leicht angewinkelten Beinen und lehne dich nach hinten.

Ein Ertrinkender könnte sich an dir festklammern, wenn du bei ihm bist. Dann musst du abtauchen und warten, bis die andere Person erschöpft ist. Erst wenn sich die Person beruhigt hat, kannst du sie mit einem Rettungsgriff an Land bringen. Dort beginnst du mit den lebensrettenden Sofortmassnahmen.

Die Rettungsgriffe sowie den richtigen Umgang mit Ertrinkenden kannst du von einem Rettungsschwimmer, bzw. von der SLRG lernen.

3.23.1 Baderegeln

Merke dir auch die sechs Baderegeln:

- Kinder nie alleine ans Wasser lassen
- Nie alkoholisiert oder unter Drogen ins Wasser. Nie mit vollem oder ganz leerem Magen ins Wasser.
- Nie überhitzt ins Wasser springen! – Der Körper braucht Anpassungszeit.
- Nicht in trübe oder unbekannte Gewässer springen! – Unbekanntes kann Gefahren bergen.
- Luftmatratzen und Schwimmhilfen gehören nicht ins tiefe Wasser! – Sie bieten keine Sicherheit.
- Lange Strecken nie alleine schwimmen! – Auch der besttrainierte Körper kann eine Schwäche erleiden.

< Baderegeln >

JP4 Verbände

In diesem Kapitel lernst du die Verbände kennen, die für eine Behandlung einiger Verletzungen aus dem vorherigen Kapitel gebraucht werden.

Es gibt verschiedene Arten von Verbänden. Deckverbände dienen dem Schutz vor Krankheitserregern, Dreck und weiteren Verletzungen durch Berührungen oder durch die Kleidung. Ein Druckverband hilft beim Stoppen einer Blutung durch starken, örtlichen Druck. Mit einem Stützverband können Körperteile fixiert und zur Ruhe gebracht werden.

Für Verbände sollten nur trockene und saubere (direkt auf der Wunde sterile) Materialien benutzt werden. Lege Verbände «herzwärts» (zum Herz hin) und rutschfest an, aber nicht zu eng (das Blut könnte abgeschnürt werden). Kontrolliere und erneuere Verbände regelmässig, mindestens einmal täglich. Verbände, die hauptsächlich stützen sollen, können durch nicht elastisches Tape (Klebeverband) ergänzt werden.

OP4.1 Druckverband

Den Druckverband brauchst du bei einer arteriellen Blutung. Achte auf deine Sicherheit und zieh dir Handschuhe an. Den Blutfluss kannst du durch Fingerdruck auf die herznahe Arterie verringern.

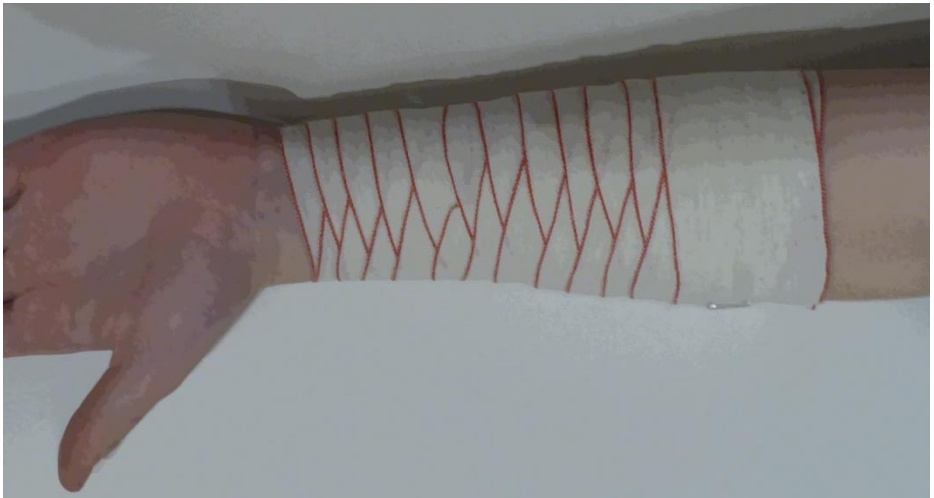
1. Lege eine sterile Kompresse auf die Wunde.
2. Mache mit der Binde einige satte Umläufe um das Körperteil-
3. Lege ein Druckpolster über die Wunde. Geeignete Druckpolster sind z.B. ein Päckchen Taschentücher oder eine kleingefaltete Krawatte. Brauche nie ein Handy als Druckpolster, dieses brauchst du noch um zu alarmieren.
4. Befestige das Druckpolster mit dem Verband, indem du diesen eng anlegst.
5. Falls die Blutung nicht stoppt, kannst du die Schritte drei und vier nochmals wiederholen oder einen Arm oder ein Bein kurzfristig auch abbinden. In diesem Falle unbedingt den Zeitpunkt notieren!



4.2 Kreuz- oder Ährenverband

Den Kreuzverband kannst du als Deck- oder Stützverband bei Armen oder Beinen brauchen, allerdings solltest du ihn nicht über Gelenke anbringen.

JP



P 4.3 Daumenverband

Der Daumenverband stützt den Daumen. Setz dafür eine schmale Binde (3–5cm) ein.



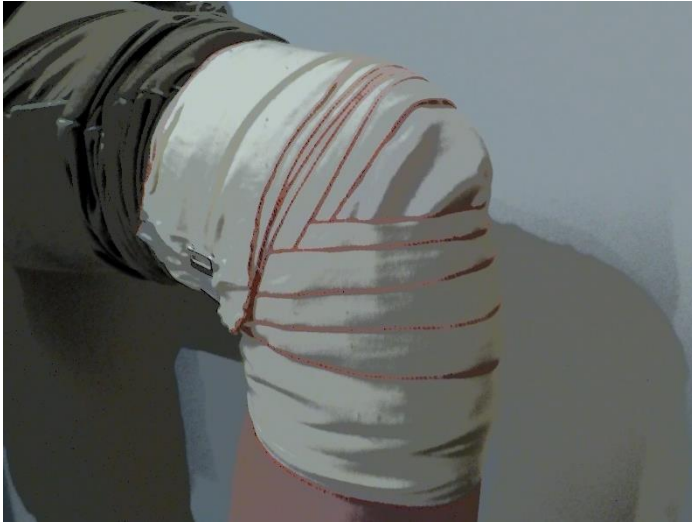
P 4.4 Fussverband

Stützt das Sprunggelenk z.B. nach Verstauchungen. Benutze eine breite Binde (5–8cm).



4.5 Ellbogen- oder Knieverband
Deck- oder Stützverband. Benutze eine breite Binde (5–8cm).

P



4.6 Krawatten- / Dreiecktuchverbände
4.6.1 *Armtragschlinge*

OP



OP 4.6.2 Deckverband für Hände und Füße



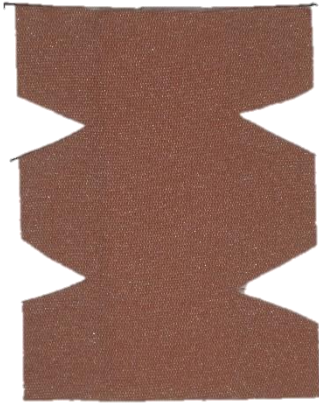
JP 4.6.3 Kopfverband



4.7 Pflaster

Pflaster oder Wundschnellverbände sind relativ einfach in der Handhabung. Damit sie gut halten, musst du die Wundumgebung säubern. Wenn du sie an gebogenen Körperstellen (Fingerspitzen, Ellbogen, Kinn, ...) anbringst, kannst du aus dem Pflaster einen Schmetterling schneiden.

Beachte: Pflaster sollten die Wunde nicht Luftdicht verschliessen.



JP/P 5 Umgang mit Patienten

Beim Umgang mit Patienten gibt es einige Dinge zu beachten. Denke immer daran, dass auch du einmal in einer Notsituation sein könntest und wie du willst, dass mit dir umgegangen wird.

Worauf du achten sollst:

- Gib bewusstlosen Personen niemals zu trinken oder zu essen.
- Steige nicht über Patienten. Einerseits ist das für die Patienten unangenehm, andererseits könntest du straucheln.
- Sprich mit den Patienten. Du weisst nicht, wie viel sie mitbekommen und wenn du sprichst, beruhigt das auch dich.
- Versuche die Patienten einerseits vor Witterungseinflüssen (Hitze, Kälte, Nässe, ...) zu schützen, andererseits auch vor Gaffern.

OP 5.1 Ärztliche Hilfe

Sei dir immer bewusst, dass auch du als Helfer oder Helferin Hilfe in Anspruch nehmen darfst und sollst. Ohne Medizinstudium und entsprechende Ausrüstung, kannst du nicht alle Notfälle im Lager behandeln.

Suche deshalb in folgenden Situationen professionelle Hilfe auf:

- | | |
|---------------------------------|---|
| - Wenn du dir nicht sicher bist | - Verdacht auf Verrenkungen, |
| - Bei lebensbedrohlichen | Knochenbrüche oder |
| Situationen | Bänderrisse |
| - Verdacht auf eine | - Vergiftungen |
| Hirnerschütterung | - Starke Ohrenschmerzen |
| - Bewusstlosigkeit | - Fremdkörper im Auge, der |
| - Grossen Wunden | sich nicht ausspülen lässt |
| - Biss- und Stichwunden | - Fieber ($>38^{\circ}\text{C}$) länger als 3 |
| - Grossflächigen | Tage |
| Verbrennungen, über | - Hohem Fieber ($>40^{\circ}\text{C}$) |
| Gelenken, im Gesicht oder an | - ... |
| den Geschlechtsteilen | |

6 Prävention

Viele Unfälle und Verletzungen lassen sich verhindern, wenn sorgfältig mit Material und Mensch umgegangen und auf die Umwelt eingegangen wird.

6.1 Personen

- Überanstrengung dich nicht
- Schau, dass du regelmässig Nahrung und Flüssigkeit zu dir nimmst
- Achte auch auf andere Teilnehmende und deren Verfassung.

6.2 Material

- Verwende nur ganzes Material.
Bei Kernmantelseilen sollte der Kern und der Mantel intakt sein. An gedrehten Seilen sollten alle Fasern ganz sein. Bei Werkzeugen muss der Stiel fest im Kopf sein.
- Lass Material nicht herumliegen.
Einerseits geht das Material schneller kaputt, vor allem ist es eine Stolperfalle.
- Verwende immer genügend (mindestens ein unabhängiges) Seile zur Sicherung von Lagerbauten.
- Baue nur, wenn du dir deiner Handlungen sicher bist.
- Brauche Werkzeuge nur wofür sie gedacht sind.
- Lass nie Chemikalien (z.B. von der Batik) offen oder in nicht angeschriebenen Behältern herumstehen.

6.3 Draussen unterwegs

- Schütze dich vor der Sonne und beuge Sonnenstich/Hitzeschlag vor.
- Beobachte das Wetter regelmässig.
- Trink genug und passe deine Kleidung der Witterung an.
- Wenn du lange Hosen trägst, können Zecken und andere Insekten weniger gut an dein Bein gelangen. Als Erweiterung dienen Anti-Insektensprays oder Kokosfett (Zecken mögen dessen Geruch nicht).
- Wanderschuhe, Sonnen- und Regenschutz gehören zu jeder Wanderung.
- Wenn du auf der Strasse gehen musst: Kleine Gruppen in einer Kolonne links, grosse Gruppen dagegen in einer Kolonne rechts.

Achte auf die Sichtbarkeit: In der Nacht wird der Schluss mit einem roten Licht gesichert.

6.4 Wasser

- Trinke kein Wasser aus Bächen oder Flüssen, koche Wasser ab um Keime abzutöten.
- Bei jeder Aktivität am Wasser muss ein ausgebildeter Rettungsschwimmer dabei sein.
- Beachte die Baderegeln
- Gletscherwanderungen sind verboten.

OP7 Weiteres

Informationen zu den Lager- und Gruppenapotheken, zur Krankenpflege und zur Hygiene findest du in der App.

Inhalt

Erste Hilfe	2
1 Rechtliches	2
2 Vorgehen bei Unfällen	3
2.1 Ampelschema.....	3
2.1.1 Schauen – Situation überblicken.....	3
2.1.2 Denken – Gefahren erkennen.....	3
2.1.3 Handeln – Richtig Helfen.....	3
2.2 Absicherung einer Unfallstelle	4
2.3 Bergen	4
2.3.1 Rautekgriff (Unterarmgriff).....	5
2.3.2 Gemsbock.....	6
2.3.3 Weitere Bergungsriffe	6
2.4 Alarmierung.....	7
2.4.1 Notfallnummern.....	7
2.4.2 Richtig Alarmieren.....	7
2.4.3 Notzeichen	8
2.5 Notfallschema Lebensrettende Sofortmassnahmen (LRSM).....	8
2.5.1 Atmung prüfen.....	10
2.5.2 Stabile Seitenlage	10
2.5.3 Defibrillator (AED)	11
3 Verletzungen und Unfälle	12
3.1 Arterielle Blutung.....	12
3.2 Kleine Wunden.....	12
3.3 Nasenbluten	13

3.4	Bisswunden	13
3.5	Stichwunden	13
3.6	Muskelkrampf	14
3.7	Sportverletzungen (Quetschung, Verstauchung, Zerrung)	14
3.8	Verrenkung.....	14
3.9	Knochenbruch	14
3.10	Hirnerschütterung.....	15
3.11	Rückenverletzung.....	15
3.12	Innere Blutung.....	15
3.13	Amputation	16
3.14	Fremdkörper im Auge	16
3.15	Verbrennungen	16
3.16	Vergiftungen	17
3.16.1	Einnahme	17
3.16.2	Einatmen	17
3.16.3	Verätzung	17
3.17	Hitzeschlag / Sonnenstich	18
3.18	Kälteschäden	18
3.19	Schock	19
3.20	Insektenstich	20
3.21	Zeckenstich.....	20
3.22	Elektrounfälle	20
3.23	Badeunfälle	21
4	Verbände.....	23
4.1	Druckverband.....	23

4.2	Kreuz- oder Ährenverband.....	24
4.3	Daumenverband	25
4.4	Fussverband	25
4.5	Ellbogen- oder Knieverband.....	26
4.6	Krawatten- / Dreiecktuchverbände	26
4.6.1	Armtragschlinge	26
4.6.2	Deckverband für Hände und Füße	27
4.6.3	Kopfverband.....	27
4.7	Pflaster	28
5	Umgang mit Patienten	29
5.1	Ärztliche Hilfe	29
6	Prävention.....	30
6.1	Personen	30
6.2	Material.....	30
6.3	Draussen unterwegs	30
6.4	Wasser.....	31
7	Weiteres.....	31

Benutzte Quellen

- Pfaditechnik Korps Glockenhof
- Technix
- <https://www.toxinfo.ch/im-notfall-telefon-145>
- Modul See Broschüre
- https://www.stadt-zuerich.ch/pd/de/index/schutz_u_rettung_zuerich/einsatzkoordinati on/ELZ/notruf0.html
- <https://www.slr.ch/de/praevention/3x6-regeln.html>
- <https://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/19370083/index.html>
- Leben retten und medizinische Selbsthilfe, Uli Eiden
-

JP/P/OP Zeichen für den Rand

