

## Helfen ist Pflicht

Wenn jemand verunglückt, ist Erste Hilfe oberstes Gebot. Das ist nicht nur moralisch richtig, sondern gesetzlich vorgeschrieben. „Wer bei Unglücksfällen oder gemeiner Gefahr oder Not nicht Hilfe leistet, obwohl dies erforderlich und ihm den Umständen nach zuzumuten, insbesondere ohne erhebliche eigene Gefahr und ohne

Verletzung anderer wichtiger Pflichten möglich ist, wird mit Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr oder mit Geldstrafe bestraft.“ (Strafgesetzbuch, § 323c Unterlassene Hilfeleistung, [www.gesetze-im-internet.de/stgb/\\_323c.html](http://www.gesetze-im-internet.de/stgb/_323c.html)).



Foto: PHILIPS/medic assist

Erste Hilfe ist die Erstversorgung einer verletzten Person, bevor rettungsdienstliche oder ärztliche Hilfe zur Stelle ist. Bei vielen Menschen löst diese Vorstellung Angst und Unsicherheit aus. Kann ich das überhaupt? Was passiert, wenn ich Fehler mache oder mich vor allen blamiere? Was mache ich, wenn ein betrunkenen Mensch ohnmächtig in seinem Erbrochenen liegt? Wie schütze ich mich vor Schmutz und Ansteckung?

Wenn man bedenkt, dass Erste Hilfe in vielen Fällen nicht mehr bedeutet, als mit dem Opfer Kontakt aufzunehmen, ein Pflaster aufzukleben, einen Verband anzulegen oder professionelle Hilfe anzufordern, dann ist die Situation nicht mehr so furchterregend. Niemand muss bei Erste-Hilfe-Maßnahmen einen Arzt oder eine Ärztin ersetzen oder sich selbst in Gefahr begeben. Die Aufgaben bei der Ersten Hilfe beziehen sich nur auf die notwendige Erstversorgung einer verletzten Person bis der Rettungsdienst eintrifft. Dazu braucht man weder eine aufwändige Ausrüstung noch differenzierte Fachkenntnisse. Auch kann die Person, die Erste Hilfe leistet und dabei etwas falsch macht, nicht bestraft oder auf Schadenersatz verklagt werden.



Präsentationsmaterial, Seite 1

Bei Erste-Hilfe-Maßnahmen kommt es in der Regel darauf an, schnell zu helfen. Rumstehen und nichts tun kann bei lebensbedrohlichen Verletzungen, zum Beispiel einem Kreislaufzusammenbruch oder starkem Blutverlust, ernste Folgen haben. Mit jeder Minute Verzögerung verschlechtern sich die Überlebenschancen des verletzten Menschen. Erste Hilfe kann in den ersten drei bis fünf Minuten Leben retten. Danach sinken die Überlebenschancen rapide.



Präsentations-  
material, Seite 2

### Um was geht es konkret?

Erste Hilfe leisten heißt,

- gegebenenfalls die Unfallstelle sichern, zum Beispiel bei einem Verkehrsunfall das Warn-dreieck aufstellen
- lebensrettende Sofortmaßnahmen einleiten, zum Beispiel Bewusstsein der verletzten Person durch Ansprechen prüfen, sie aus der Gefahrenzone ziehen, Atem- und Puls-kontrolle, Druckverband, stabile Seitenlage, Herzdruckmassage, Beatmung
- die verletzte Person vor weiteren Schäden und Gefahren schützen, zum Beispiel mit einer Rettungsdecke zudecken
- möglichst gleichzeitig zu den lebensrettenden Sofortmaßnahmen durch eine zweite Person den Rettungsdienst alarmieren: Notruf 112
- Schmerzen durch sachgerechte Lagerung oder andere Hilfeleistungen lindern, zum Beispiel Wunden versorgen, Gliedmaßen ruhig stellen
- die verletzte Person beobachten, beruhigen, trösten



Foto: AdobeStock/Regine Schöttl

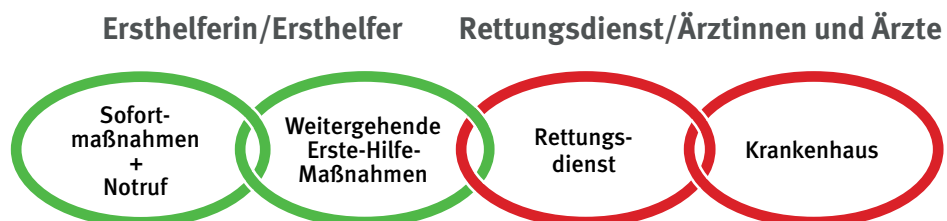
Auch das gehört zur Ersten Hilfe: Die Unfallstelle abzusichern.



Präsentations-  
material, Seite 3

### Teamwork ist Trumpf

Jeder Mensch, der in einer Notsituation die Initiative ergreift und spontan hilft, wird Teil einer Rettungskette. Er trägt die Verantwortung für das Funktionieren der ersten beiden Glieder, indem er die verletzte Person sofort versorgt, per Notruf Hilfe anfordert und soweit möglich weitere Hilfe leistet. Das Miteinander der Helfenden sieht folgendermaßen aus:



Der Notruf 112 ist immer kostenlos, auch bei Nutzung öffentlicher Fernsprecher oder Mobiltelefone mit betriebsbereiter SIM-Karte

Dabei kommt es darauf an, dass alle Beteiligten optimal zusammenarbeiten, um den Erfolg der Hilfsmaßnahmen nicht zu gefährden. Wenn ein Helfer oder eine Helferin bereits beim Notruf aus Nervosität Verwirrung stiftet, schwächt das die ganze Rettungskette. Deshalb sollte jeder Mensch für die schnelle Übermittlung der wichtigsten Informationen das Schema der sogenannten fünf Ws im Kopf haben, die von der Rettungsleitstelle abgefragt werden.

- > **WO** ist der Unfallort?
- > **WAS** ist passiert?
- > **WIE VIELE** Verletzte oder Erkrankte?
- > **WELCHE** Art von Verletzung oder Erkrankung?
- > **WARTEN** auf Rückfragen!

**Wichtig:** Den Notruf erst beenden, wenn die Kontaktperson von der Rettungsstelle keine Fragen mehr hat. Immer eine Rückrufnummer angeben.



Wie Erste Hilfe im Betrieb von den Unfallversicherungsträgern im Einzelnen geregelt ist, lässt sich in der DGUV Vorschrift 1 „Grundsätze der Prävention“ nachlesen

### Notfall-Know-how im Betrieb

In den Betrieben der gewerblichen Wirtschaft ereignen sich pro Jahr zirka 900.000 meldepflichtige Arbeitsunfälle, darunter schätzungsweise ein bis zwei Prozent Notfälle. Grund genug, um am Arbeitsplatz die Erste-Hilfe-Organisation nicht dem Zufall zu überlassen. Die Verantwortung, dass im Notfall jede betroffene Person schnelle Hilfe erhält und entsprechend versorgt werden kann, trägt die Unternehmerin oder der Unternehmer. Sie oder er muss die Erste-Hilfe-Infrastruktur im Betrieb mit den entsprechenden personellen, materiellen und organisatorischen Maßnahmen sicherstellen.

Besonders wichtig ist die ausreichende personelle Versorgung mit qualifizierten betrieblichen Ersthelferinnen und -helfern. Je nach Anzahl der Beschäftigten muss im Betrieb ein Minimum an ausgebildeten Ersthelferinnen und -helfern zur Verfügung stehen. Die Aufgaben der Ersthelfenden entsprechen der Rettungskette. Wenn ein Kollege oder eine Kundin sich verletzt, gilt: Sofortmaßnahmen einleiten, Hilfe anfordern, akute Gefahr für Leib und Leben abwenden, Rettung vom Unfallort, Vorbereitung der ärztlichen Versorgung. Die Unternehmerin oder der Unternehmer kann dem Ersthelfenden obendrein die regelmäßige Überprüfung des Erste-Hilfe-Materials, der Meldeeinrichtungen und der Rettungsgeräte übertragen.



Foto: Dieter Glénik

Die Ausbildung zur Ersthelferin oder zum Ersthelfer lohnt sich. Danach ist man auf Notfälle gut vorbereitet.

Für Betriebe mit zwei bis 20 anwesenden Versicherten ist nur ein einsatzbereiter Ersthelfer oder eine Ersthelferin vorgeschrieben. Bei mehr als 20 anwesenden Versicherten kommt es auf die Art des Betriebes an. In Verwaltungs- und Handelsbetrieben müssen fünf Prozent als Ersthelfende ausgebildet sein, in sonstigen Betrieben zehn Prozent. In Unternehmen mit mehr als 1.500 Beschäftigten ist mindestens ein Betriebssanitäter beziehungsweise eine Betriebssanitäterin erforderlich. Dasselbe gilt für Baustellen mit mehr als 100 anwesenden Versicherten und Betriebe mit mehr als 250 Beschäftigten, wenn es Art, Schwere und Anzahl der möglichen Arbeitsunfälle angeraten sein lassen. Mehr dazu steht in der DGUV Information 204-022 „Erste Hilfe im Betrieb“ (<http://publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/759>).



Präsentationsmaterial, Seite 4

### Betriebliche Ersthelferinnen und Ersthelfer gesucht!

Die betriebliche Ausbildung zum Ersthelfer oder zur Ersthelferin lohnt sich. Bereits nach der Grundausbildung im Umfang von neuen Unterrichtseinheiten ist man auf Notfälle bestens vorbereitet und für viele Unfallsituationen auch außerhalb des Betriebs gut gerüstet. Das stärkt nicht nur die Selbstsicherheit. Die Kenntnisse lassen sich auch für den Erwerb des Führerscheins nutzen, denn nach § 19 Fahrerlaubnis-Verordnung ist für alle Führerscheinbewerberinnen und -bewerber eine neun Unterrichtseinheiten umfassende Schulung in Erster Hilfe erforderlich. Diese ist inhaltlich identisch mit der betrieblichen Erste-Hilfe-Ausbildung.

Zum Ersthelfer oder zur Ersthelferin kann jede Person bestellt werden, die über die erforderliche Ausbildung verfügt sowie ausreichend psychisch und physisch belastbar ist. Die Ausbildung zur oder zum Ersthelfenden umfasst neun Unterrichtseinheiten. Anbieter entsprechender Lehrgänge sind unter anderem die dazu ermächtigten Hilfsorganisationen Arbeiter-Samariter-Bund Deutschland (ASB), Deutsches Rotes Kreuz (DRK), Johanniter-Unfall-Hilfe, Deutsche-Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) oder die Malteser. Betriebliche Ersthelfende müssen ihr Erste-Hilfe-Know-how regelmäßig auffrischen. Das ist vorgeschrieben.

Die entsprechenden Kurse dauern ebenfalls neun Unterrichtseinheiten und müssen alle zwei Jahre im sogenannten Erste-Hilfe-Training wiederholt werden. Die Kosten für die Erste-Hilfe-Aus- und Fortbildung übernimmt der Unfallversicherungsträger. Übrigens: Als betriebliche Ersthelfende können nur Beschäftigte benannt werden, die entsprechend ausgebildet sind. Personen, die im Rahmen des Erwerbs des Führerscheins eine Schulung in Erster Hilfe absolviert haben, können als Ersthelfende im Betrieb eingesetzt werden, falls die Schulung nicht länger als zwei Jahre zurückliegt und die Schulung von einer von den Unfallversicherungsträgern hierzu ermächtigten Ausbildungsstelle durchgeführt worden ist. Wer betriebliche Ersthelferin oder betrieblicher Ersthelfer werden möchte, informiert darüber seine Vorgesetzten. Für die Zeit der Schulung wird man in der Regel von der Arbeit freigestellt.

#### Verbandkasten und Co.

Für den Notfall muss in jedem Betrieb die materielle Erste-Hilfe-Ausstattung stimmen. Dazu zählen

- **Meldeeinrichtungen**, um die Rettungskette in Gang setzen zu können, zum Beispiel Telefone mit Angabe der Notrufnummern
- **Erste-Hilfe-Materialien**, vor allem gut zugängliche Betriebsverbandskästen mit genügend aktualisiertem Verbandmaterial, gegebenenfalls Rettungsgeräte, Krankentrage
- je nach Betriebsgröße **Erste-Hilfe-Räume** inklusive Untersuchungsliegen, medizinischem Gerät und Betriebsverbandkasten



Foto: Katja Berghäuser

Diese Ersthelferin überprüft in regelmäßigen Abständen das Erste-Hilfe-Material.

Erste Hilfe im Betrieb funktioniert nur dann optimal, wenn im Notfall alles reibungslos läuft. Das erfordert eine Reihe organisatorischer Maßnahmen, zum Beispiel

- eine Einteilung von **Ersthelferinnen und -helfern** über die gesamte Arbeitszeit
- eine deutlich sichtbare **Kennzeichnung von Erste-Hilfe-Einrichtungen**, und zwar europaweit einheitlich mit weißem Symbol auf grünem Grund
- regelmäßige **Unterweisung der Beschäftigten** über das richtige Verhalten im Notfall
- **Information der Beschäftigten** über die wichtigsten Erste-Hilfe-Maßnahmen an geeigneten Stellen gut sichtbar und für alle zugänglich auf dem Plakat „Erste Hilfe“ (DGUV Information 204-001, <http://publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/760>) der Unfallversicherungsträger. Hier sind unter anderem die betrieblichen Ersthelfenden namentlich aufgeführt
- **Dokumentation** aller Erste-Hilfe-Leistungen zum Beispiel in einem Verbandbuch. Das ist wichtig als Nachweis eines Arbeitsunfalls bei möglichen Spätfolgen von Verletzungen
- regelmäßige **Alarmübungen**

## Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Erste Hilfe, Februar 2025

**Herausgegeben von:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V. (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin, Chefredaktion: Kathrin Baltscheit (V.i.S.d.P.), DGUV, Berlin

**Redaktion:** Melanie Dreher, Pascal Schmidt, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, [www.universum.de](http://www.universum.de)

**E-Mail Redaktion:** [info@dguv-lug.de](mailto:info@dguv-lug.de)

**Text:** Gabriele Mosbach, Potsdam



Präsentationsmaterial, Seite 5



Präsentationsmaterial, Seite 6



Präsentationsmaterial, Seite 7



Internet-hinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Präsentationsmaterial



Video



Didaktisch-methodischer Hinweis



Lehrmaterialien