



# Erste Hilfe



## Grundsätze

**Ruhe** bewahren  
**Unfallstelle** sichern  
**Eigene Sicherheit** beachten



Person ggf. aus dem Gefahrenbereich retten

## Notruf



**Wo** ist der Notfall?  
**Warten** auf Fragen, zum Beispiel:  
**Was** ist geschehen?  
**Wie viele** Verletzte/Erkrankte?  
**Welche** Verletzungen/Erkrankungen?

**Bewusstsein prüfen**  
laut ansprechen,  
anfassen, rütteln

nicht vorhanden

um Hilfe rufen

**Atmung prüfen**  
Atemwege freimachen,  
Kopf nackenwärts beugen,  
Kinn anheben,  
sehen/hören/fühlen

keine normale Atmung

Notruf



AED\* holen lassen

**30 x Herzdruckmassage**  
Hände in Brustmitte  
Drucktiefe 5 – 6 cm  
Arbeitstempo 100 – 120/min

im Wechsel mit

**2 x Beatmung**  
1s lang Luft  
in Mund oder  
Nase einblasen

vorhanden

normale Atmung

**Situationsgerecht helfen**  
z.B. Wunde versorgen



Notruf

**Seitenlage**

**Bewusstsein und Atmung überwachen**

Rettungsleitstelle (Notruf):
Ersthelfer/Ersthelferin:
Betriebssanitäter/Betriebssanitäterin:
Erste-Hilfe-Material bei:
Erste-Hilfe-Raum:
Nächste erreichbare Ärzte/Ärztinnen:
Berufsgenossenschaftliche Durchgangsarzte/Durchgangsarztinnen:
Info: <a href="http://www.dguv.de/landesverbaende">www.dguv.de/landesverbaende</a> 
Nächstgelegenes Krankenhaus:

**Lerne helfen – werde Ersthelfer/Ersthelferin**

Info: [www.dguv.de/fb-ersthilfe](http://www.dguv.de/fb-ersthilfe) 

Meldung zur Ausbildung bei:

\* Sofern verfügbar – den Anweisungen des „Automatisierten Externen Defibrillators“ (AED) folgen.