

Deutsches Rotes Kreuz +



Jugendrotkreuz

UKB
Unfallkasse Berlin



Erste-Hilfe- Unterweisung an Grundschulen

Wir über uns

Das Berliner Jugendrotkreuz ist der eigenverantwortliche Kinder- und Jugendverband des Deutschen Roten Kreuzes, in dem alle Mitglieder gemeinsam entscheiden, was sie machen wollen. Jeder zwischen 6 und 27 Jahren kann mitmachen – freiwillig und kostenlos.

Wir treffen uns in den Stadtbezirken

- beim Erste-Hilfe-Üben,
- beim Tanzen,
- beim Basteln,
- zum Quatschen oder
- beim Sport.

Jugendliche

- treffen sich mit Menschen aus aller Welt,
- schminken Wunden, um realistische Erste Hilfe zu üben,
- nehmen als Sanitäterinnen und Sanitäter an Einsätzen teil,
- betreuen Menschen mit Behinderungen,
- begleiten Kinder und Jugendliche als Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter.

Deutsches Rotes Kreuz 



*Bei uns kannst
du fragen:*

Berliner Jugendrotkreuz

Bachestraße 11 · 12161 Berlin

Telefon (030) 600 300 1170

E-Mail: jrk@drk-berlin.de

Weitere Infos im Internet

→ www.jrk-berlin.de



Lieber Schüler, liebe Schülerin,

du hältst jetzt die Erste-Hilfe-Broschüre des Berliner Jugendrotkreuzes (JRK) in der Hand.

Eine Unterweiserin oder ein Unterweiser hat mit deiner Klasse bei einer Erste-Hilfe-Unterweisung die wichtigsten Bereiche der Ersten Hilfe besprochen und du hast auch viele praktische Tipps erhalten, wie du bei Notfällen aktiv werden kannst.

Unterstützt wird das JRK dabei von der Unfallkasse Berlin, bei der du als Schülerin und Schüler sowie Ersthelferin und Ersthelfer auch unfallversichert bist.

Du hast nun die Möglichkeit, über die dargestellten Verletzungen und Erkrankungen einschließlich der notwendigen Maßnahmen noch einmal nachzulesen und einiges Neues kennen zu lernen.

Mit den überreichten Verbandmaterialien kannst du die Verbände zu Hause bei den Eltern und Geschwistern noch einmal ausprobieren.

Aber Vorsicht! Der Druckverband muss nach dem Üben sofort wieder entfernt werden, damit sich das Blut nicht in der Hand staut!

Der Unfallkasse Berlin und dem Jugendrotkreuz liegt es besonders am Herzen, dass du dich traust, anderen zu helfen. Mit der richtigen Ersten Hilfe kannst du sogar Leben retten! Sieh nicht weg, wenn jemand in Not ist. Oft sind bereits der richtige Notruf und das Trösten wichtige Dinge, die du tun kannst.

Das klappt jetzt noch viel besser – wo du weißt, wie es geht!

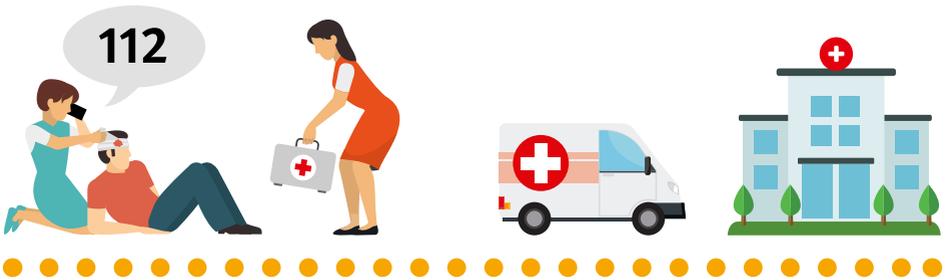
Bleib gesund – das wünschen dir das Berliner Jugendrotkreuz und die Unfallkasse Berlin.

Unsere Themen

	Wir über uns.....	2
	Vorwort.....	3
	Inhaltsverzeichnis.....	4
	Die Rettungskette.....	5
	Der Notruf.....	6
	Umgang mit Verletzten.....	7
	Verbandmaterialien.....	8
	Verbandpäckchen.....	9
	Starke Blutungen.....	10
	Knochenbrüche.....	11
	Bewusstlosigkeit.....	12
	Vergiftungen.....	14
	Nasenbluten, Insektenstiche.....	15
	Sicher im Sportunterricht.....	16
	Unfall melden.....	18
	Und zum Schluss.....	19

Die Rettungskette

Damit einer verletzten Person wirklich gut geholfen werden kann, benötigt man eine Kette von Maßnahmen, die so genannte Rettungskette:



1

Sofortmaßnahmen/ Notruf

Alles, was zum Überleben wichtig ist, z. B. dass die Unfallstelle sicher ist, dass starke Blutungen gestillt werden oder dass die bewusstlose Person in die stabile Seitenlage kommt. Hilfe herbeiholen, bei der Feuerwehr oder bei der Polizei anrufen.

2

Weitere Maßnahmen

Die verletzte Person weiter betreuen und Verletzungen versorgen, die nicht so schlimm sind.

3

Rettungs- dienst

Je nachdem, wie schwer die Verletzungen sind, gibt es verschiedene Möglichkeiten, die verletzte Person zu transportieren: mit dem Krankenwagen, dem Rettungswagen, dem Notarztwagen oder dem Rettungshubschrauber.

4

Krankenhaus

Im Krankenhaus wird die verletzte Person von Ärztinnen und Ärzten, Krankenschwestern und Pflegepersonal betreut.

Der Notruf

Damit die Feuerwehr/der Rettungswagen und bei Bedarf auch die Polizei kommt, muss der Notruf erfolgen.

Die **Feuerwehr** hat die Nummer:

Die **Polizei** hat die Nummer:

Inhalt des Notrufs

- **WO** ist es geschehen?
- **WAS** ist geschehen?
- **WIE VIELE** Verletzte?
- **WELCHE** Verletzungen?
- **WARTEN** auf Rückfragen!



Für den Notruf kann es auch wichtig sein, dass du deine eigene Adresse nennen kannst:

Name:

Straße:

Postleitzahl und Ort:

Telefon:

Umgang mit Verletzten

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie man zu einer Verletzung kommt.

Du kannst z. B.

- stürzen,
- dich stoßen,
- dich schneiden
- oder dich verbrühen.

Grundsätzlich gilt:

- **Wunden nicht berühren**
- **Fremdkörper nicht entfernen**
- **Wunden nicht auswaschen**

ABER: Brandwunden sollen mit Wasser gekühlt und Verätzungen gespült werden.

Alle Verletzungen werden mit einem Verband vor Schmutz und Krankheitserregern geschützt.



**Bei blutenden Wunden
musst du stets an zwei
Gefahren denken:**

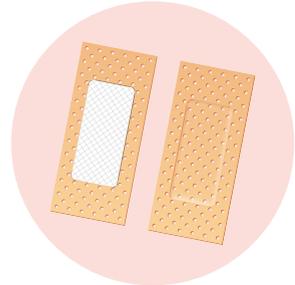
- Entzündungsgefahr
- Verblutungsgefahr

**Vergiss die
Betreuung der
verletzten Person
nicht!**

Verbandmaterialien

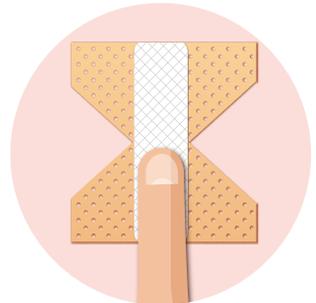
Pflaster

Kleine Wunden kannst du mit einem Pflaster schützen. Du entfernst erst die Schutzfolien, berührst die Wundauflage nicht und klebst dann das Pflaster vorsichtig auf die Wunde.



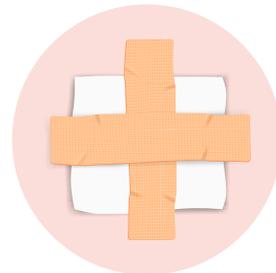
Fingerkuppenverband

Geübt hast du den Fingerkuppenverband: Ein mindestens fingerlanges Stück Pflaster abschneiden, mit der Schere Ecken aus den Klebestreifen schneiden und dann vorsichtig das Pflaster um den Finger kleben.



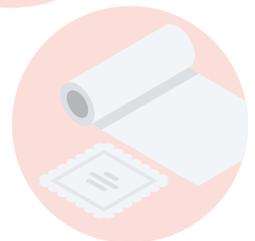
Die Wundauflage

Auf die Wunde kannst du auch eine Wundauflage legen, damit die Verletzung vor Schmutz und Krankheitserregern geschützt wird. Hier wird die Wundauflage mit Heftpflaster befestigt.



Die Mullbinde

Auch mit der Mullbinde kannst du die Wundauflage auf der Wunde festhalten. Aber du darfst nicht zu fest wickeln. Das Ende der Mullbinde dann entweder verknoten oder mit einem Stück Heftpflaster festkleben.



Verbandpäckchen

Eine Wundauflage mit Mullbinde, gut verpackt in Papier oder Folie, nennt man Verbandpäckchen.

Wenn die Wunde größer ist als die Wundauflage des Verbandpäckchens, kannst du zusätzlich auch noch eine Wundauflage danebenlegen, um die Wunde vollständig zu bedecken.

Ellenbogenverband

Zunächst bedeckst du die Wunde im Bereich des Ellenbogens vollständig mit der Wundauflage des Verbandpäckchens. Das **Ellenbogengelenk** sollte dabei **leicht angewinkelt** sein.

Dann wickelst du mit der Mullbinde, die an der Kompressen befestigt ist, um den Unterarm und den Oberarm. In der Ellenbeuge kreuzen sich dabei die Bindengänge wie bei einer Acht. Die Wundauflage sollte zum Schluss vollständig von der Mullbinde bedeckt sein. Und achte stets darauf, dass du nicht zu fest wickelst.

Knieverband

Den Knieverband kannst du die gleiche Art anlegen.



Verbandpäckchen

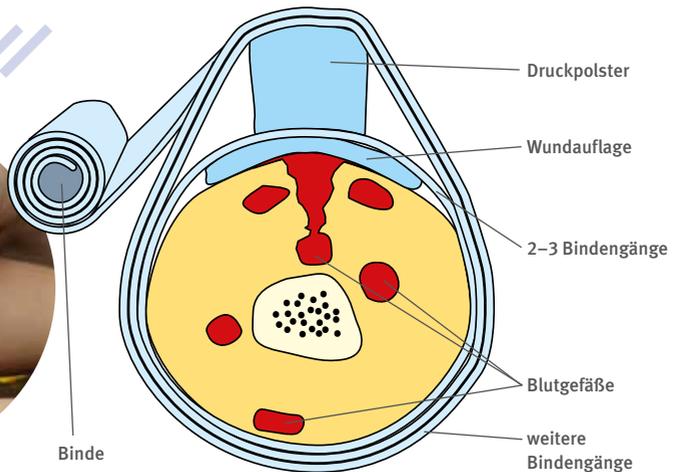


Starke Blutungen

Bei starken Blutungen besteht die Gefahr, dass die verletzte Person verblutet. Deshalb muss sofort der Blutverlust gestoppt werden.

Du kannst fast jede Blutung stoppen, wenn du Verbandmaterial direkt auf die Wunde presst. Sollte kein Verbandmaterial greifbar sein, so darfst du auch ein Handtuch oder Kleidungsstück nehmen. Dabei solltest du die verletzte Person immer hinlegen. Bei starken Blutungen am Arm musst du den Arm außerdem hochhalten.

Der Druckverband



Am Arm, am Bein und auch am Kopf kannst du eine starke Blutung mit dem Druckverband stoppen.

Zunächst bedeckst du die Wunde mit der Wundauflage, wickelst zwei- bis dreimal mit der Mullbinde herum, dann legst du ein Druckpolster in den Verband direkt über die Wunde und wickelst weiter. So ein Druckpolster könnte z. B. ein Verbandpäckchen sein.

Beim Druckverband wird durch das Druckpolster gezielt Druck auf die Wunde ausgeübt. Die Blutgefäße im Bereich der Wunde werden zusammengedrückt.

Knochenbrüche

Maßnahmen bei Knochenbrüchen

Wenn nach einem Sturz die verletzte Person Schmerzen hat und den Arm oder das Bein nicht mehr richtig bewegen kann, so musst du einen Knochenbruch vermuten.

Du solltest den Arm oder das Bein „ruhig stellen“, das heißt, vor weiteren Bewegungen (und Schmerzen) schützen.

Beinbrüche

Beinbrüche werden durch eine Umpolsterung an beiden Seiten des Beins ruhig gestellt.



Armbrüche

Die verletzte Person hält den verletzten Arm selbst in der Haltung, in der die Schmerzen am erträglichsten sind. Meistens werden dafür keine Hilfsmittel verwendet.



Bewusstlosigkeit

Wenn jemand nicht mehr ansprechbar ist und nicht reagiert, so ist er bewusstlos.

Zuerst kontrollierst du durch Hören, Fühlen und Sehen, ob die bewusstlose Person noch atmet. Gleichzeitig bringst du die Person in Rückenlage und drehst den Kopf nackenwärts.

Herz-Lungen-Wiederbelebung

Nachdem du festgestellt hast, dass die bewusstlose Person nicht mehr atmet, rufst du sofort die Feuerwehr an. Dann beginnst du die Herz-Lungen-Wiederbelebung:

Neben die Person knien und den Handballen deiner Hand ungefähr auf die Mitte ihres Brustkorbs legen.

Deine andere Hand über die erste legen, die Arme durchstrecken und den Brustkorb **30-mal** kräftig nach unten drücken.



Danach sofort den Kopf überstrecken, die Nase der Person zuhalten und **2-mal** kurz in den Mund pusten. Du kannst stattdessen auch den Mund zudrücken und in die Nase pusten.

Wichtig ist, dass die Person von dir den lebenswichtigen Sauerstoff bekommt.

Anschließend wechselst du wieder zum Brustkorb über, den du erneut **30-mal** nach unten drückst, um das Herz zu unterstützen.



Du hörst mit der Wiederbelebung erst auf, wenn die Notärztin oder der Notarzt es dir sagt oder die Person von allein wieder atmet.

Die bewusstlose Person mit vorhandener Atmung kommt in die **stabile Seitenlage**. Es besteht sonst die Gefahr, dass die bewusstlose Person an der eigenen Zunge, dem eigenen Speichel oder dem eigenen Blut erstickt.

Stabile Seitenlage

1



- Körnernahen Arm nach oben anwinkeln

2



- Andere Hand an Wange auf deiner Seite legen und festhalten

3



- Mit freier Hand Bein auf der anderen Seite aufstellen und bewusstlose Person zu dir ziehen

4



- Oberes Bein anwinkeln
- Kopf nach hinten strecken
- Obere Hand unter Kinn schieben

Denke an den Notruf
und kontrolliere
weiterhin die Atmung!

Vergiftungen

Es gibt viele Möglichkeiten, sich zu vergiften.

- **Über den Verdauungsweg** können verdorbene Speisen, Medikamente, Pilze oder Putzmittel aufgenommen werden.
- **Über die Haut** können manche Giftstoffe schon bei Berührung wirken. Solche gefährlichen Giftstoffe sind beispielsweise Schädlingsbekämpfungsmittel.
- **Über die Atemwege** können giftige Gase aufgenommen werden.

Grundsätzlich gilt:

- Hilfe herbeiholen – Notruf!
- Nicht zum Erbrechen bringen!
- Nichts zum Nachtrinken geben!

Jede Vergiftung ist anders. Deshalb ist es sinnvoll, sich Informationen über die Gefährlichkeit bestimmter Stoffe und die besonderen Maßnahmen bei Vergiftungen zu besorgen:

Giftnotruf: (030) 19 240

Du solltest dann möglichst folgende Fragen beantworten können:

- **Wer?** Wer ist vergiftet? (Alter und Gewicht)
- **Womit?** Welches Gift wurde genommen?
- **Wie viel?** Menge des aufgenommenen Giftstoffs (schätzen)
- **Wann?** Möglichst genaue Zeitangabe der Giftaufnahme
- **Welche?** Anzeichen – Zustand der betroffenen Person beschreiben
- **Was?** Was hast du bereits getan?

Nasenbluten Insektenstiche

Nasenbluten

Kinder bekommen leicht Nasenbluten. Manchmal fängt es sogar von alleine an. Bei Nasenbluten halte den **Kopf nach vorne** und **lege einen kalten Lappen in den Nacken**. Wenn die Blutung stark ist oder nach 10 Minuten nicht aufhört, muss ein **Notruf** erfolgen. Starker Blutverlust ist lebensbedrohlich – auch aus der Nase!



Insektenstiche

Zum Glück gibt es bei uns nur wenige Insekten, deren Stiche gefährlich sind. **Mückenstiche** jucken zwar, aber nach 1 bis 2 Tagen ist wieder alles vergessen. Unangenehm wird es, wenn eine **Biene** oder eine **Wespe** zugestochen hat. Diese Stiche solltest du **mit Wasser kühlen**. **Stiche im Mund oder am Hals** sind gefährlich, denn die betroffene Person könnte keine Luft mehr bekommen. Deshalb muss hier sofort der **Notruf** erfolgen. **Kühle und beruhige weiter, bis der Rettungswagen kommt.**

Manche Menschen reagieren auf Bienen- und Wespenstiche sofort mit heftigen Schwellungen und Atemnot. Die Ärztinnen und Ärzte sprechen dann von einer **Allergie**.

Auch in dieser Situation muss sofort der **Notruf** erfolgen.



Sicher im Sportunterricht

So kannst du Unfällen vorbeugen

- Trage beim Sport **keine Uhr, keine Ringe, Ketten, Ohrringe, Schlüsselbänder oder -ketten**. Du könntest damit an Geräten hängen bleiben und dich schlimm verletzen. Lange Haare solltest du zusammenbinden. Auch ein Zopf sollte hochgesteckt werden.
- Wer **Brillenträger** ist, sollte beim Sport eine spezielle Sportbrille tragen. Nur ein Fangband an deiner normalen Brille nützt nichts. Im Gegenteil: Du kannst damit an Geräten hängen bleiben und dich verletzen. Eine Sportbrille dagegen hat Sicherheitsgläser und ist robust, so dass sie bei einem Sturz nicht gleich kaputtgeht.
- **Gute Schuhe** mit rutschfesten Sohlen machen dich im Sport besonders stark. Denn sie geben deinen Füßen festen Halt, so dass du mit Sicherheit schneller laufen und weiter oder höher springen kannst. Vor allem aber schonen gute Sportschuhe deine Fußgelenke. Und wenn du beim Sport keine Schmerzen hast, macht er gleich noch mal so viel Spaß.





- **Sportkleidung** muss praktisch sein, bequem und vor allem sicher. Darum achte darauf, dass dein Sweatshirt, Sportanorak oder Kapuzenpulli keine Kordeln oder andere lange Bänder hat. Sie könnten sich in Sportgeräten verfangen und dich erdrosseln. Auch ein Schal ist gefährlich. Stecke ihn immer in deine Kleidung. Mit langen Schnürsenkeln kannst du nicht nur in Rolltreppen hängen bleiben. Auch an Sportgeräten können sich Schnürsenkel verfangen. Deshalb binde sie notfalls mit einem Doppelknoten kurz zusammen.
- **Fahrradhelme** sind ein guter Schutz bei Stürzen. Wer jedoch mit einem Helm auf dem Kopf in Klettermetzen turnt, kann sich beim Abrutschen verletzen, wenn sich der Helm in den Kletterseilen verfängt. Darum: Setze deinen Fahrradhelm ab, wenn du turnst.

Nach dem Sport solltest du deine verschwitzte Kleidung wechseln. Das ist nicht nur eine saubere Lösung, du schützt dich damit vor allem vor Erkältungen. Das gilt auch beim Schwimmunterricht. Denn nasse Schwimmkleidung und feuchte Haare sind eine Gefahr für deine Gesundheit. Deshalb immer gut abtrocknen und bei kalten Temperaturen eine Mütze aufsetzen, wenn du das Schwimmbad verlässt.

Unfall melden

Melde einen Schulunfall im Schulsekretariat!

Jetzt, wo du so viel über die Erste Hilfe gelernt hast, solltest du bereits mit kleineren Verletzungen gut umgehen können.

Wusstest du schon, dass viele Unfälle auch in der Schule passieren? So kommt es zum Beispiel im Sportunterricht oder auf dem Schulweg immer wieder zu Unfällen. Mal ist es ein gebrochener Finger beim Basketballspiel, ein verstauchter Knöchel während des Wandertages oder ein Sturz mit dem Fahrrad auf dem Weg nach Hause. Leider ist niemand vor solchen Unglücken gefeit.

Neben den notwendigen Erste-Hilfe-Maßnahmen solltest du wissen, dass du in solchen Fällen bei der Unfallkasse Berlin versichert bist. Damit die Unfallkasse dir helfen kann, ist es wichtig, dass du in der Schule meldest, wenn du einen Schulunfall hattest. Dann kann die Unfallkasse Berlin alle geeigneten Mittel einsetzen, um deine Gesundheit wiederherzustellen. Sage also unbedingt im Schulsekretariat und auch der Ärztin oder dem behandelnden Arzt Bescheid.

Folgende Angaben solltest du machen:

- Tag, Uhrzeit und Ort des Unfalls (Wo ist es geschehen?)
- Unfallhergang (kurz beschreiben, was geschehen ist und wie viele Verletzte es gibt)
- Art der Verletzung
- Auf Rückfragen warten *(Siehe auch Seite 6)*

Also merken: Jeder Unfall – in der Schule oder auf dem Schulweg – muss unbedingt im Schulsekretariat gemeldet werden. Außerdem solltest du die behandelnde Ärztin oder den behandelnden Arzt darüber informieren.

Besser ist es natürlich, dir passiert erst gar nichts.

Übrigens: Die gesetzliche Schülerunfallversicherung gilt nicht für Freizeitunfälle.

Und zum Schluss

Noch einige Sätze zum Schluss:

- Die Erste-Hilfe-Unterweisung beim Berliner Jugendrotkreuz war für dich der Einstieg ins Thema Erste Hilfe.
- Mit dieser Erste-Hilfe-Fibel kannst du dich an das Gehörte erinnern und weiter üben.

**Aber denke bitte daran:
Erste Hilfe ersetzt nicht die
ärztliche Behandlung!**

Alle, die noch mehr zum Thema Erste Hilfe wissen möchten, können in den Jugendrotkreuz-Kindergruppen mitmachen; denn uns gibt es in vielen Berliner Stadtteilen. Oder ihr bittet ab der 5. Klasse eure Lehrkraft, einen Schulsanitätsdienst als Arbeitsgemeinschaft (AG) mit Hilfe des Berliner Jugendrotkreuzes aufzubauen.

Impressum:

Unfallkasse Berlin · Culemeyerstraße 2 · 12277 Berlin · www.unfallkasse-berlin.de · praevention@unfallkasse-berlin.de
Verantwortlich: Wolfgang Atzler (Geschäftsführer)

Diese Broschüre ist ein Teil des Projekts mit dem Berliner Jugendrotkreuz.
Berliner Jugendrotkreuz: Bachestraße 11 · 12161 Berlin · Telefon 030 600300-1171 · www.jrk-berlin.de

Realisation: Gathmann Michaelis und Freunde, Essen · gmf-design.de

Texte und Ideen: Bayerisches Jugendrotkreuz, Christian Homann, Julien Kelch Fotos

Bildnachweis: ©shutterstock.com/akf ffm (Titel)/Photographee.eu (3)/Dragon Images (9 o.)/Billion Photos (9 m.)/Africa Studio (9 u.)/Horst Bingemer (10)/Kzenon (12)/corbac40 (13)
©freepik.com (5, 6, 7, 8, 11, 15, 16, 17)



UKB

Unfallkasse Berlin

Culemeyerstraße 2

12277 Berlin

Tel.: 030 7624-0

Fax: 030 7624-1109

unfallkasse@unfallkasse-berlin.de

www.unfallkasse-berlin.de