

# Erste Hilfe bei Outdoor-Aktivitäten



## Ampelschema Verhalten bei einem Notfall

	<b>Rot = Schauen</b>	<b>Situation überblicken</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was ist geschehen?</li> <li>• Wer ist beteiligt?</li> <li>• Wer ist betroffen?</li> <li>• Wie viele sind betroffen?</li> </ul>
	<b>Gelb = Denken</b>	<b>Gefahren erkennen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gefahr für Unfallopfer?</li> <li>• Gefahr für Helfende?</li> <li>• Gefahr für andere Personen?</li> </ul>
	<b>Grün = Handeln</b>	<b>Für Sicherheit sorgen Nothilfe leisten</b>
<b>Fachhilfe alarmieren</b>		<b>144 Sanitätsnotruf</b> <b>1414 Rega (Schweiz)</b>
<b>Reanimationsrichtlinien (BLS) und Schema des automatisierten externen Defibrillators (AED) anwenden</b>		

## Reanimationsrichtlinien (BLS) des Schweizerischen Rats für Reanimation (SRC) BLS + AED Erwachsene, Kinder und Säuglinge (ab 1 Monat)

Schnelle Umgebungskontrolle auf Sicherheit (v.a. bez. Intoxikationen und Strom)

Bewusstlose Person:  
fehlende oder abnormale Atmung?

Hilfe herbeirufen  
Alarmierung Tel. 144  
AED holen oder anfordern

30 Thoraxkompressionen (100–120/Min.) gefolgt von 2 Beatmungsstössen

AED trifft ein  
Gerät einschalten und den Anweisungen folgen

AED: Automatisierter Externer Defibrillator  
BLS: Basic Life Support (= Basismassnahmen der Reanimation)  
SRC: Swiss Resuscitation Council (= Schweizerischer Rat für Reanimation)

### Achten auf:

- Thoraxkompression **5–6 cm bzw. 1/3** Brustkorbdurchmesser bei Kindern
- **minimale** Unterbrechung
- Druckpunkt in der **Mitte** des Brustkorbs
- komplette **Entlastung**
- Beatmung: Thoraxbewegungen **sichtbar!**

### Quellen:

- Travers AH et al., 2015 International Consensus on Cardiopulmonary Resuscitation and Emergency Cardiovascular Care Science With Treatment Recommendations
- Maconochie IK et al., 2015 International Consensus on Cardiopulmonary Resuscitation and Emergency Cardiovascular Care Science with Treatment Recommendations

## Notsignale für Rettungshelikopter

**JA** Hilfe notwendig  
(Arme nicht bewegen)  
Y wie Yes



**NEIN** Keine Hilfe notwendig  
(Arme nicht bewegen)  
N wie No



## Wichtige Telefonnummern in Notfällen



Hausarzt	
Kinderarzt	
Spital	
Ärztlicher Notfalldienst	
Familie/Freunde	
Toxikologischer Informationsdienst	145

## Alarmieren

Sanitätsnotruf	144
Polizei	117
Feuerwehr	118
Rega (Schweiz)	1414
Rega (Ausland)	+41 333 333 333

## Inhalt der Alarmmeldung

- Wer ruft an?
- Was ist passiert?
- Wann ist es passiert?
- Wo (genaue Ortsangabe)?
- Wie viele Patienten?
- Weitere Gefahren?

### Bei Helikopteralarmierung:

- Stromleitungen
- Seile
- Wetter am Unfallort

Erste Hilfe ...	... bei Schürfungen	... bei Blutungen	... bei Verstauchungen oder Prellungen	... bei Verbrennungen/ Verbrühungen	... bei Insektenstichen	... bei Zeckenbissen	... bei einem Herzinfarkt	... bei Hirnschlag	... bei Rückenverletzungen	... bei Knochenbrüchen	... bei Fussblasen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zum Selbstschutz vor Infektionen Schutzhandschuhe tragen.</li> </ul> <p><b>Lernen Sie Leben retten!</b>            Verschiedene Erste-Hilfe-Kurse finden Sie unter <a href="http://www.sirmed.ch">www.sirmed.ch</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wundumgebung reinigen.</li> <li>• Wunde reinigen und desinfizieren – mit Desinfektionstuch oder flüssigem Desinfektionsmittel (kein Puder, keine Salbe).</li> <li>• Sterile Kompresse (Schürfwundenpflaster), Verband oder Heftpflaster (nie Watte direkt auf Wunde).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Den blutenden Patienten flach hinlegen.</li> <li>• Verletzten Körperteil hochhalten.</li> <li>• Gegendruck ausüben: sterile Kompresse auf Wunde drücken und mit elastischer Binde fixieren.</li> <li>• Bei starken Blutungen Kompressionsverband anlegen. Arzt konsultieren oder alarmieren.</li> <li>• Wenn kein Verbandsmaterial da ist, improvisieren: für den Druckverband Stoffstücke und Hosengurt verwenden. Auch Steine oder Äste können hilfreich sein.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruhig stellen, hochlagern.</li> <li>• Gegen die Schmerzen und die Schwellung Kälte anwenden: z. B. Kühlbandage, kalte Kompressen oder Eisbeutel (nicht direkt auf die Haut legen) mit elastischem Verband locker fixieren.</li> <li>• Bei Blutergüssen auch Kälte anwenden, siehe Hinweise oben.</li> <li>• Bei schweren Fällen immer an innere Verletzungen, besonders im Bauchbereich, denken.</li> <li>• Im Zweifelsfall Arzt kontaktieren.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleine Körperareale während 15 bis 20 Minuten mit Wasser kühlen (kein Eis, kein Eiswasser). Achtung: speziell bei Kindern Unterkühlung vermeiden.</li> <li>• Mit Stoff/Tuch/Folie abdecken oder Brandwundenpflaster anbringen, um die empfindliche Stelle vor schmerzhaftem Luftstrom zu schützen.</li> <li>• Bei grossen Brandwunden Rettungsdienst alarmieren.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falls Stachel sichtbar, diesen vorsichtig mit Pinzette entfernen.</li> <li>• Bei Schwellung in der Mundhöhle oder bei Kreislauf- und/oder Bewusstseinsstörungen: sofort Arzt aufsuchen, nötigenfalls lebensrettende Sofortmassnahmen einleiten.</li> <li>• Wenn eine Allergie bekannt ist, das verordnete Notfallmedikament verabreichen.</li> <li>• Geschwollenen Körperteil kühlen (z. B. mit kühlendem Gel) und hochlagern.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zum Entfernen einer Zecke die Zeckenkarte oder eine Pinzette benutzen.</li> <li>• Stichstelle gut desinfizieren.</li> <li>• Hinweise der Zeckenliga befolgen: <a href="http://www.zeckenliga.ch">www.zeckenliga.ch</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rettungsdienst alarmieren.</li> <li>• Patienten mit angehobenem Oberkörper lagern, beruhigen.</li> <li>• Wenn Patient ohne Bewusstsein oder Atmung: Wiederbelebungsmaßnahmen ergreifen.</li> </ul> <p><b>Lernen Sie Leben retten!</b>            Z. B. bei Ihrem lokalen Samariterverein. Alle anerkannten Kurse und Adressen unter <a href="http://www.resuscitation.ch">www.resuscitation.ch</a>  <a href="http://www.sirmed.ch">www.sirmed.ch</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unverzüglich Rettungsdienst alarmieren (jede Minute zählt).</li> <li>• Kein Essen, keine Getränke und keine Medikamente verabreichen.</li> <li>• Bei Bewusstseins- oder Atemstörungen Patient in stabile Seitenlage bringen.</li> <li>• Bei fehlender Atmung Wiederbelebungsmaßnahmen durchführen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rettungsdienst alarmieren.</li> <li>• Patient soll ruhig liegen, keine Bewegungsversuche, Fragen nicht mit Kopfnicken beantworten lassen.</li> <li>• Bei Schmerzen in der Halswirbelsäule Kopf nicht bewegen.</li> <li>• Bei Bewusstlosigkeit <b>und</b> fehlender Atmung: Rückenlage und Beatmung.</li> <li>• Patienten vor Kälte schützen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruhig stellen/schienen/hochlagern. Verletzten Körperteil so wenig wie möglich bewegen. Knochen nicht in Normalstellung zurückbringen.</li> <li>• Bei offenem Bruch einen sterilen Wundverband anlegen.</li> <li>• Rettungsdienst alarmieren (Arzt konsultieren).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn sich während einer Tour eine geschlossene Blase bildet, ein Blasenpflaster anbringen.</li> <li>• Ist die Blase schon geplatzt, desinfizieren und steril abdecken bzw. Blasenpflaster anbringen.</li> </ul>