



## CHECKLISTE

# ERSTE HILFE BEIM ERTRINKEN

- ▶ **Rettenngsgriff**  
Sie fassen dem Verunglückten rechts und links unter seinen Achseln hindurch, legen einen seiner Unterarme quer über seine Brust und greifen mit beiden Händen im Affengriff (der Daumen ist auf derselben Seite wie die übrigen vier Finger) den Unterarm.
- ▶ **Mund-zu-Mund-Beatmung**  
Atmet der Betroffene nicht mehr, sollten Sie am besten sofort, im Boot oder an Land, zuerst den Kopf überstrecken und das Kinn anheben, damit die Atemwege frei werden! Halten Sie die Nase zu und pusten Sie Luft in den geöffneten Mund. Bei der Beatmung muss der Kopf zurückgebeugt bleiben. Sobald der Betroffene wieder zu atmen beginnt, legen Sie ihn auf die Seite und überwachen Sie seine Körperfunktionen.
- ▶ **Herz-Lungen-Wiederbelebung**  
Sie ist die Kombination aus Herzdruckmassage und Beatmung. Der Rhythmus sollte folgendermaßen sein: 30 Mal Herzdruckmassage, dann 2 Mal eine Atemspende; die Wiederbelebung sollte solange durchgeführt werden, bis Atmung und Kreislauf des Betroffenen wieder selbstständig funktionieren oder ein Arzt/Rettungsdienst die weitere Versorgung übernimmt.
- ▶ **Herzdruck-Massage**  
Bei fehlenden Lebenszeichen, keiner oder schlechter Atmung und um die Blutzirkulation wieder in Gang zu bringen, legen Sie den Verunglückten auf den Boden oder auf eine feste Unterlage. Jede Minute zählt:
  - Knien Sie sich neben den Verletzten
  - Machen Sie die Brust des Verletzten frei
  - Drücken Sie mit Ihrem Handballen fest auf die Mitte des Brustkorbs
  - Halten Sie dabei die Arme gerade und Ihre Schultern senkrecht über den Brustkorb des Betroffenen
  - Drücken Sie das Brustbein heftig und schnell nach unten, etwa fünf bis sechs Zentimeter tief und zirka 100 bis 120 Mal pro Minute
  - Solange, bis professionelle Hilfe eintrifft
- ▶ **Bewusstlosigkeit**  
Ist der Verunglückte nicht mehr ansprechbar und offensichtlich bewusstlos, beugen Sie seinen Kopf zurück und legen Sie ihn in die stabile Seitenlage.
- ▶ **Unterkühlung**  
Sofort mit Decken oder trockener Kleidung einhüllen, wärmen und beobachten!
- ▶ **Schocklage (nicht bei Bewusstlosigkeit anwenden!)**  
Hat der Betroffene einen Schock erlitten, ist er bei Bewusstsein, hat oft eine blasse, kalte Haut, flachen, schnellen Puls, er friert und hat Schweiß auf der Stirn, oft ist er nervös, verwirrt, angsterfüllt oder apathisch. Legen Sie den Schockpatienten auf den Rücken, schieben Sie ihm etwas unter die Unterschenkel, so dass sie parallel zum Untergrund 20 bis 30 Zentimeter erhöht liegen. Bleiben Sie bei ihm.

## Wichtig!

- **Achten Sie immer zuerst auf Ihre eigene Sicherheit. Sichern Sie die Unfallstelle. Ein Retter, der selbst in Not gerät, ist für niemanden eine Hilfe.**
- **Machen Sie andere auf den Notfall aufmerksam.**
- **Informieren Sie in jedem Fall zuerst die Rettungsstelle, rufen Sie die Notrufnummer **112**. Die ersten wichtigen Angaben sind: Wo ist etwas passiert? Was ist passiert? Wie viele Verletzte gibt es? Welcher Art sind die Verletzungen?**