

Erste Hilfe *Anleitung*

Was tun im Falle eines Unfalls?

DEUTSCH



WERKSTEIN

Wichtiger Aushang zur Ersten Hilfe

1. Rettungsleitstelle (Notruf):

2. Ersthelfer:

3. Betriebssanitäter:

4. Erste-Hilfe-Material:

5. Sanitätsraum:

6. Ärzte für Erste Hilfe:

7. Krankenhäuser:

8. Ausbildung bei:

ERSTE HILFE ANLEITUNG:

Was tun im Falle eines Unfalls?

1	Grundsätzliches beim Auffinden von Verletzten	4
2	Lebensrettende Sofortmaßnahmen: Die wichtigsten Schritte zur Lebensrettung	5
	2.1 Bewusstlosigkeit	6
	2.2 Stabile Seitenlage	7
	2.3 Herzdruckmassage und Beatmung	8
	2.4 Druckverband und Wundversorgung	10
	2.5 Lagerungspositionen	11
3	Notfall Maßnahmen: Schwerwiegende Verletzungen oder Unfälle	12
	3.1 Schock	13
	3.2 Knochenbrüche	14
	3.3 Verätzungen	15
	3.4 Verbrennungen	16
	3.5 Unfälle durch Stromschlag	17
4	Dokumentation von Erste-Hilfe-Leistungen	19
5	Inhaltsliste	20
6	Anleitung in weiteren Sprachen	21

Grundsätzliches beim Auffinden von Verletzten

NOTRUF, DE

112

- 1 Eigene Sicherheit zuerst gewährleisten.
- 2 Ruhe bewahren.
- 3 Anschließend eine Unfallmeldung an die Rettungsdienste absetzen.



UNFALLMELDUNG:

-
- Wer?** Nennen Sie Ihren Namen.
- Wo?** Machen Sie genaue Angaben zum Unfallort.
- Was?** Beschreiben Sie die Unfallsituation.
- Wie viele Verletzte?** Geben Sie die Zahl der Verletzten an.
- Welche Verletzungen/
Erkrankungen?** Beschreiben Sie die Verletzungen/
Erkrankungen.
- Warten auf Rückfragen!** Legen Sie nicht auf, bevor Sie sicher sind,
dass alles verstanden wurde.
-



LEBENSRETTENDE SOFORTMASSNAHMEN:

*Die wichtigsten Schritte
zur Lebensrettung*

Bewusstlosigkeit



Überprüfen Sie sofort die **Vitalfunktionen**.
Neigen Sie dazu den Kopf zum Nacken hin und heben das Kinn an, um zu sehen, ob die Person normal atmet.



Überprüfen Sie, ob sich **Fremdkörper** im Mund des Betroffenen befinden, und entfernen Sie diese.



Falls keine normale Atmung festgestellt wird, muss sofort eine Reanimation eingeleitet und ein Notruf abgesetzt werden.

NORMALE ATMUNG?

Wenn die Atmung normal ist, bringen Sie den Verletzten in die stabile Seitenlage und setzen Sie einen Notruf ab!



Stabile Seitenlage

(siehe Abschnitt 2.2)



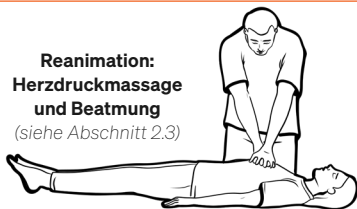
KEINE NORMALE ATMUNG?

Es besteht vermutlich ein Kreislaufstillstand. Leiten Sie sofort eine Reanimation ein und setzen Sie einen Notruf ab!



Reanimation: Herzdruckmassage und Beatmung

(siehe Abschnitt 2.3)



Stabile Seitenlage



1

Positionieren Sie zunächst den Bewusstlosen auf einer ebenen Fläche.



2

Greifen Sie den nahen Arm des Bewusstlosen und winkeln Sie diesen nach oben an. Die Handfläche zeigt nach oben.



3

Legen Sie die gegenüberliegende Hand mit der Handoberfläche unter die Ihnen zugewandte Wange und halten Sie sie dort fest.



4

Ziehen Sie nun mit Ihrer freien Hand das ferne Bein des Bewusstlosen zu sich, um den Körper zur Seite zu legen. Das Bein sollte im rechten Winkel zur Hüfte liegen.



5

Beugen Sie nun den Kopf nach hinten und öffnen Sie den Mund des Betroffenen, damit seine Atemwege frei sind.



6

Decken Sie den Betroffenen mit einer Rettungsdecke zu.

7 Überprüfen Sie ständig die Atmung des Bewusstlosen und stellen Sie sicher, dass sein Kopf in einer ausgeglichenen Stellung bleibt.



112

Setzen Sie einen Notruf ab, bleiben Sie bei dem Betroffenen und beobachten Sie ständig die Atmung, bis medizinische Hilfe eintrifft.

Herzdruckmassage und Beatmung

Die Herzdruckmassage ist eine lebensrettende Maßnahme, die bei Herzstillstand eingesetzt wird.

→ BEI FEHLENDER ODER NICHT NORMALER ATMUNG



- 1 Stellen Sie sicher, dass die Atemwege frei und keine Fremdkörper vorhanden sind.
- 2 Legen Sie die Person mit dem Rücken auf den Boden und öffnen Sie ihren Mund.
- 3 Platzieren Sie eine Hand auf ihre Stirn und drücken Sie sanft ihren Kopf nach hinten, um ihre Atemwege zu öffnen.
- 4 Machen Sie die Brust des Betroffenen frei und platzieren Sie einen Handballen mittig auf die untere Hälfte des Brustbeins.
- 5 Setzen Sie den zweiten Handballen darüber und drücken Sie etwa 5 cm senkrecht nach unten auf die Brust.



Führen Sie die Herzdruckmassage 30 Mal mit einer Frequenz von 100–120 Mal pro Minute und anschließend 2 Atemstöße im Wechsel durch.

* Ist ein Defibrillator vorhanden (AED), nutzen Sie ihn und folgen Sie den Anweisungen des Geräts.

* Führen Sie dies so lange durch, bis die Atmung einsetzt oder Hilfe eintrifft.



MUND-ZU-MUND BEATMUNG

- 1 Halten Sie die Nase des Betroffenen zu. Nutzen Sie alternativ für die Mund-zu-Mund-Beatmung ein Beatmungstuch.
- 2 Atmen Sie tief ein und blasen Sie langsam und kräftig Luft in den Mund des Betroffenen, bis sich der Brustkorb sichtbar hebt.
- 3 Warten Sie ein paar Sekunden und lassen Sie den Brustkorb des Betroffenen wieder sinken.



MUND-ZU-NASE BEATMUNG

- 1 Halten Sie den Mund des Betroffenen zu.
- 2 Atmen Sie tief ein und blasen Sie langsam und kräftig Luft in die Nase des Betroffenen, bis sich der Brustkorb sichtbar hebt.
- 3 Warten Sie ein paar Sekunden und lassen Sie den Brustkorb des Betroffenen wieder sinken.



Weiter mit 30 Mal Herzdruckmassage und 2 Atemstößen, bis Atmung einsetzt oder Hilfe eintrifft.

Druckverband und Wundversorgung



SCHÜTZEN SIE SICH SELBST:
Ziehen Sie Einmalhandschuhe an!



BEI STARKEN BLUTUNGEN

1. Person hinlegen.
2. Umgehend ein sauberes Tuch auf die Wunde pressen und Notruf veranlassen.
3. Dann einen Druckverband mit zwei Verbandpäckchen anlegen:



Wundauflage des Verbandpäckchens auf die Wunde legen und mit zwei Lagen fixieren.



Das zweite Päckchen als Druckpolster über der Wunde straff kreisförmig fixieren, bis die Blutung stoppt.

BEI SONSTIGEN VERLETZUNGEN UND BLUTUNGEN

1. Person hinlegen.
2. Eine sterile Wundauflage nutzen, um die Wunde keimfrei zu versorgen.
3. Wundauflage beispielsweise mit Fixierbinden oder Heftpflaster befestigen.



Lagerungspositionen



SCHÜTZEN SIE DEN VERLETZTEN
vor Wärmeverlust, indem Sie ihn in
eine Rettungsdecke einwickeln.

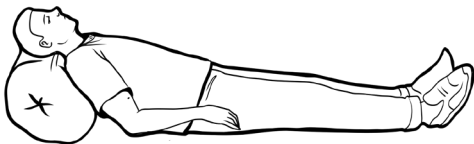
→ BEI VERLETZUNGEN IM BAUCHBEREICH:

Lagerung mit
angewinkelten
Beinen zur Entlastung
der Bauchdecke.



→ BEI HERZINFARKT ODER ATEMNOT (Person bei Bewusstsein):

Lagerung mit
erhöhtem
Oberkörper.





NOTFALL MASSNAHMEN:

*Schwerwiegende Verletzungen
oder Unfälle*

Schock

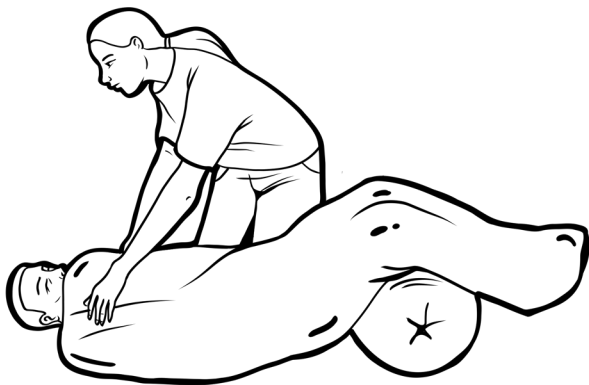
Mögliche Auslöser: Schmerzen, extreme psychische Belastung, Blutverlust.

ANZEICHEN:

- Kalte, blasse Haut
- Schweiß auf der Stirn
- Frieren und Zittern
- Schwacher Puls

MASSNAHMEN

1. Für Ruhe sorgen.
2. Mit Rettungsdecke zudecken.
3. Blutung stillen (falls vorhanden).
4. In Schocklagerung bringen: die Beine erhöht lagern.
5. Bewusstsein und Atmung ständig kontrollieren.



112

Notruf wählen und Betroffenen bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes gut betreuen.

Knochenbrüche

ANZEICHEN:

- Oft starke Schmerzen
- Schwellungen und Blutergüsse
- Einnehmen einer Schonhaltung
- Funktionsverlust des betroffenen Körperteils
- Eingeschränkte Beweglichkeit oder abnorme Lage

MASSNAHMEN:

1. Ruhigstellung in vorgefundener Position.
2. Keine Bewegung an der Bruchstelle.
3. Bei Verdacht auf Wirbelsäulenverletzungen Lage (wenn möglich) nicht verändern.
4. Offene Wunden keimfrei mit Verbandsmaterial abdecken.
5. Gelenke kühlen



112

Sofort medizinische
Behandlung suchen.

Verätzungen

ANZEICHEN:

- Hautverfärbungen, zum Beispiel weißliche oder graue Flecken
- Schmerzen an der betroffenen Stelle
- Schwellungen oder Blasenbildung
- Zerstörung oder Auflösung von Gewebe
- Brennen oder Jucken



WICHTIG:

- **Schnell handeln und erste Hilfe leisten.**
- **Auf Selbstschutz durch Schutzhandschuhe und Mundschutz achten.**
- **Notruf verständigen.**
- **Kein Erbrechen herbeiführen.**

MASSNAHMEN:

Haut

1. Verätzte Kleidung ausziehen.
2. Haut mit viel Wasser abspülen.
3. Wunden keimfrei versorgen.

Augen

1. Ausgiebig mit viel Wasser spülen.
2. Feste Stoffe mechanisch entfernen. Wenn nötig mit einem feuchten Tuch.
3. Sterilen Schutzverband anlegen.

Bei Verschlucken

1. Mund mehrmals gründlich ausspülen.
2. Wasser in kleinen Schlucken verabreichen.

Verbrennungen



- 1 Person sofort ablöschen!**



- 2** Heiße Kleidung sofort entfernen.



- 3** Betroffene Stellen mit fließendem Wasser kühlen, bis Schmerzen nachlassen.



- 4** Keimfreie Bedeckung von Wunden mit Brandwundverband.



- 5** Betroffenen vor Wärmeverlust schützen (Rettungsdecke).

Unfälle durch Stromschlag



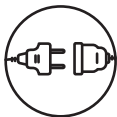
SCHÜTZEN SIE SICH SELBST

Vor einer Rettung muss sichergestellt sein, dass keine elektrische Spannung mehr besteht!

ANZEICHEN:

- Bewusstlosigkeit oder Benommenheit
- Atem- und Herzstillstand
- Verbrennungen an den Ein- und Austrittsstellen des Stroms
- Muskelkrämpfe oder Lähmungen
- Brandgeruch oder Brandspuren

MASSNAHMEN:



Bei Niederspannungen bis maximal 1000 Volt:

1. Stromquelle unterbrechen, in dem Sie zum Beispiel das Gerät ausschalten oder den Stromstecker ziehen.
2. Per Notruf „Elektronfall“ melden.

Bei Hochspannungen über 1000 Volt und unbekanntem Stromspannungen:

1. Selbstschutz beachten: 5 m Abstand zum Opfer halten.
2. Per Notruf „Elektronfall“ melden.
3. Falls möglich, Stromquelle unterbrechen und die betroffene Person vom Strom trennen.

Wenn es nicht möglich ist, die Stromquelle abzuschalten, sollte der Versuch unternommen werden, die betroffene Person vom Stromkreis zu trennen, ohne selbst einen Stromschlag zu bekommen. Zum Beispiel kann dazu ein isolierter Gegenstand wie ein Holzstab oder ein Kunststoffrohr benutzt werden.

4. Hilfe von Rettungskraft anfordern.



**ERSTE-HILFE-MASSNAHMEN BEI JEDEM ELEKTROUNFALL:
(erst nach unterbrochenem Stromfluss anzuwenden)**



- 1** Kontrolle des Bewusstseins und der Atmung. Bewusstlosen in stabile Seitenlage bringen und Atemwege frei halten.
- 2** Bei Atem- und Herzstillstand sofortige Wiederbelebungsmaßnahmen durchführen mit Herzdruckmassage und Beatmung.
- 3** Verletzungen und Verbrennungen behandeln.
- 4** Betroffene Person bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes gut beobachten und stabilisieren.



Dokumentation von Erste-Hilfe-Leistungen

Die Dokumentation von Erste-Hilfe-Leistungen sollte mindestens fünf Jahre aufbewahrt werden und nachstehende Angaben enthalten.



BERICHT ÜBER DEN UNFALLVERLAUF

1. Name der verletzten Person _____
2. Datum und Uhrzeit _____
3. Abteilung und Arbeitsbereich _____
4. Name des Zeugen _____
5. Art und Ausmaß der Verletzung _____
6. Art und Ausmaß der Krankheit _____
7. Ablauf _____



ERSTE HILFE MASSNAHMEN

1. Name des Ersthelfers _____
2. Datum und Uhrzeit _____
3. Art und Weise der Maßnahme _____
4. Erste-Hilfe-Material verwendet/entnommen _____

Inhaltsliste des Erste Hilfe Kasten

NACH DIN13157



6 x
Fingerkuppen-
verband

6 x
Finger-
verband

6 x
Pflasterstrip
1,9 x 7,2 cm

12 x
Pflasterstrip
2,5 x 7,2 cm



1x Heftpflasterspule



2x Elastische
Fixierbinde, FB 6



12x Wundschnellverband



2x Elastische
Fixierbinde, FB 8



1x Verbandpäckchen, K



3x Verbandpäckchen, M



2x Dreiecktuch



1x Verbandpäckchen, G



1x Schere



1x Verbandtuch



2x Folienbeutel für Amputate



3x Sterile Wundkomresse



5x Vliesstofftuch



2x Augenkomresse



1x Einmalhandschuhe



1x Kälte-Sofortkomresse



4x Reinigungstuch



1x Rettungsdecke
gold/silber



2x Gesichtsmaske



1x Erste Hilfe Broschüre
inkl. Inhaltsliste

Dieser Inhalt soll die Erste Hilfe am Unfallort fachgerecht ermöglichen und ist bestimmt für Verwaltungs und Handelsbetriebe bis 50 Personen, Herstellungs- und Verarbeitungsbetriebe bis 20 Personen, Baustellen bis 10 Personen.

Weitere Sprachen

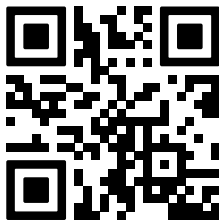
Als PDF Download

Scannen Sie den QR Code und laden Sie die Anleitung in der gewünschten Sprache herunter.

Scan the QR code and download the instruction manual in the desired language.

VERFÜGBARE SPRACHEN / AVAILABLE LANGUAGES:

EN, FR, ES, IT, NL, SE, PL



Über Uns

Ihre Sicherheit. Unsere Mission.

Seit unserer Gründung im Jahr 2016 ist es unser höchstes Bestreben, Ihr Sicherheitspartner zu sein. Bei Werkstein sind wir stolz darauf, aus dem Herzen Unterfrankens, Bayern, herauszuwirken und dabei stets höchste Standards einzuhalten.

Unser Anliegen ist es, Ihnen die Sicherheit zu geben, die Sie benötigen, um in jeder Situation handeln zu können. Deshalb haben wir uns der Schaffung erstklassiger Erste-Hilfe-Lösungen verschrieben. Unser umfassendes Sortiment an Erste-Hilfe-Koffern und Nachfüllsets ist das Ergebnis unserer Leidenschaft für Qualität, Präzision und moderne Bedürfnisse.

Dank unserer Innovation und unserem Engagement für exzellenten Service sind wir heute ein vertrauenswürdiger Partner für Arbeitsstätten in ganz Deutschland und darüber hinaus. Jedes Produkt, das wir entwickeln, zielt darauf ab, Leben zu schützen und sicherer zu machen.

Als Teil der Werkstein-Familie können Sie auf uns zählen, um Ihnen den besten Service und die höchste Qualität zu bieten. Gemeinsam arbeiten wir daran, Ihre Sicherheit zu gewährleisten und einen gesicherten Arbeitsplatz zu schaffen.

Bei Werkstein sind Sie nicht nur Kunde, sondern Teil einer Gemeinschaft, die sich für Sicherheit einsetzt. Wir sind stolz darauf, Sie auf Ihrer Reise zur Sicherheit begleiten zu dürfen. Willkommen bei Werkstein.

WERKSTEIN