

Erste-Hilfe-Kurs 2024

Erste-Hilfe darf kein „Nischenprodukt“ sein!



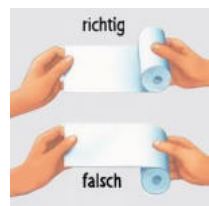
v.l.n.r. hinten: Dieter Markstahler, Günther Schuhbauer, Erika Ochs, Sebastian Kotnik, Leon Adler, Dominika Guth, Patrick Meier, Kurt Armbruster, Titus Römmler, Jonas Tran, Charlotte Hahne, Inken Zehner, Raphael Scheible, Simon Ferroni, Anne Stiegeler, Antonia Stübbe
v.l.n.r. Mitte: Katja Adler, Silke Becker, Michael Schöchlin kniend: Luzia Lehmann, Philipp Kaldewey, Vincent Stehlin

Auch in diesem Jahr organisierte der TuS Teningen für sein Trainer- und Helferteam, wieder einen Erste-Hilfe-Kurs, welcher bereits nach kurzer Zeit ausgebucht war. Zusammen mit Dieter Markstahler vom DRK Teningen, fand am zwei Samstagen im März (09.03.+23.03.2024), jeweils ein Ganztageskurs, mit insgesamt 21 Teilnehmern statt. Erfreulicherweise ist die Anzahl der öffentlichen und frei zugänglichen AED Geräten (**A**-für Automatisierter, **E**-für externer, **D**-für Defibrillator) in der Gemeinde gestiegen, welche rund um die Uhr und das ganze Jahr über für Jedermann verfügbar sind.



Die jährliche Auffrischung ist für das Trainer- und Helferteam des Tus wichtig, um im Notfall entsprechend eingreifen und Handeln zu können. Wo Sport gemacht wird, gibt es unweigerlich auch ab und an kleinere, wie auch größere Verletzungen. Um in genau solch einer Notfallsituation helfen zu können, ist es für das TuS-Vorstandsteam eine Selbstverständlichkeit und auch eine Herzenssache, eine regelmäßige Erste-Hilfe-Ausbildung dem Trainerteam anzubieten.

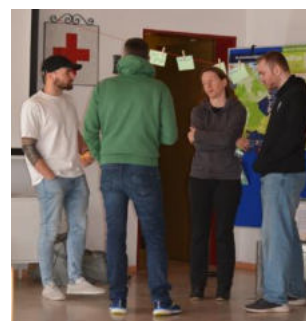
Es wurden verschiedene Situationen in kleinen Gruppen durchgespielt und entsprechend trainiert.



Wie muss ich die Rettungsdecke hinlegen?

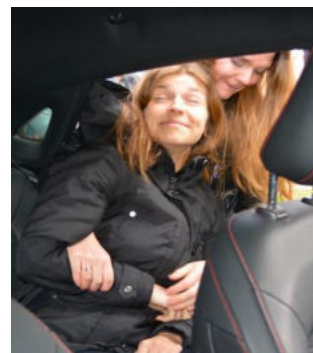
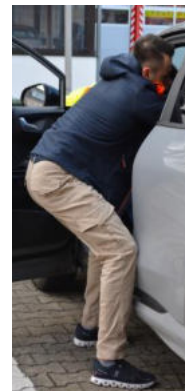
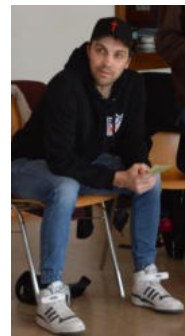
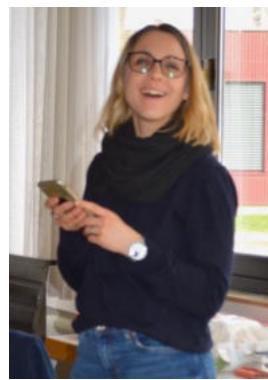
Silber oder Gold nach Außen = Es ist egal! 😊

Was ist passiert? Wo ist der Notfall? Wie viele Personen sind verletzt? Welche Beschwerden oder Verletzungen gibt es? Wie erkenne ich die Dringlichkeit einer Notfallsituation? Wie setze ich einen Notruf ab? Was kann ich als Ersthelfer tun? Nur wer in regelmäßigen Abständen ein Erste-Hilfe-Training absolviert, verliert die Scheu zu Helfen und ist für den Notfall gerüstet. Selbst wenn man sich nicht traut und Angst hat Erste-Hilfe zu leisten, ist das Absetzen des Notrufs unter 112 auch Erste-Hilfe und besser wie nichts zu tun und sich „aus dem Staub zu machen“. Man konnte deutlich erkennen, dass die Regelmäßigkeit eine gewisse Routine mit sich brachte und dass den Teilnehmern viele Handgriffe, Übungen oder z.B. auch Verbände gut von der Hand gingen. Alle Abteilungen im TuS Teningen verfügen über einen orangenen Notfallkoffer, welcher inzwischen zur Standardausrüstung einer jeden Abteilung gehört.



Beim gemeinsamen Mittagessen konnten sich die Teilnehmer untereinander austauschen, um dann gut gestärkt in die Nachmittagsrunde zu starten. Am späten Nachmittag, nach einem kurzweiligen Tag, war der Kurs schon wieder zu Ende. Ein Dankeschön von allen an den TuS Teningen, für die gute Organisation des Kurses, an Dieter Markstahler, der dem Trainerteam diese Ausbildung ermöglicht hat, sowie an das TuS-Küchenteam für die gute Versorgung./ps





Der **Rautekgriff** dient dazu, eine Person schonend aus einem Fahrzeug zu retten, wenn diese nicht mehr selbständig aussteigen kann. Die Entscheidung, ob die verunglückte Person gerettet werden kann, muss der/die Ersthelfer:in selbst treffen – Selbstschutz vor Fremdschutz.



Einen Unterarm des Betroffenen vor seinen Bauch legen. Mit beiden Händen durch die Achselhöhlen des Betroffenen fahren und seinen Unterarm mit allen Fingern von oben fassen. Den Betroffenen vom Sitz auf die Oberschenkel ziehen. Den Betroffenen an einen sicheren Ort **retten**.

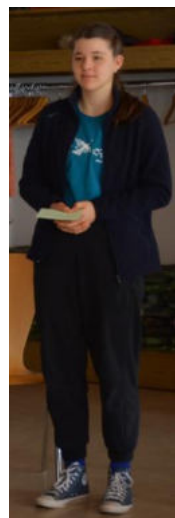


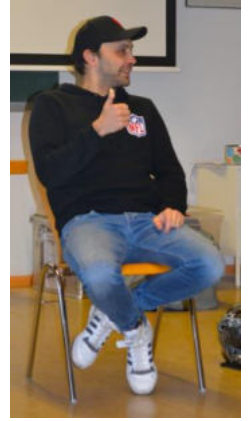
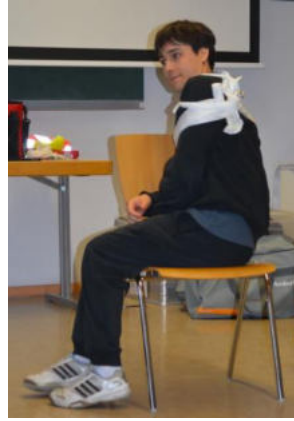
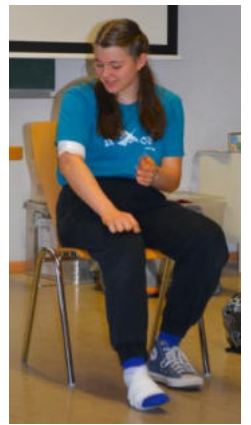
Rettung aus einem 5-türigen Auto (oben) ist theoretisch „noch“ einfach und durchaus möglich. Wie sieht es aber mit einem kleinen 3-türigen Auto aus ?? Es wurde probiert und versucht und wieder probiert - leider mussten die Helfer aufgeben!
Die verletzte Person war zu groß, zu lange Beine, der Kofferraum viel zu klein, das Schiebedach ebenfalls! In so einem Fall heißt es warten, bis der Rettungsdienst kommt!



Mittagspause ...

Kartoffelsuppe &
Wurstchen, Feldsalat,
Schokopudding, Kaffee &
Kuchen







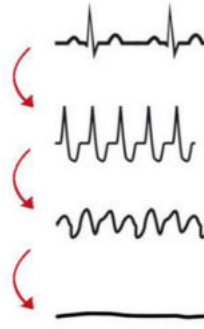
Kammerflimmern

Normaler Rhythmus

Defibrillation



Der plötzliche Herztod



Sinusrhythmus

Das Herz schlägt im richtigen Takt.

ventrikuläre Tachykardie

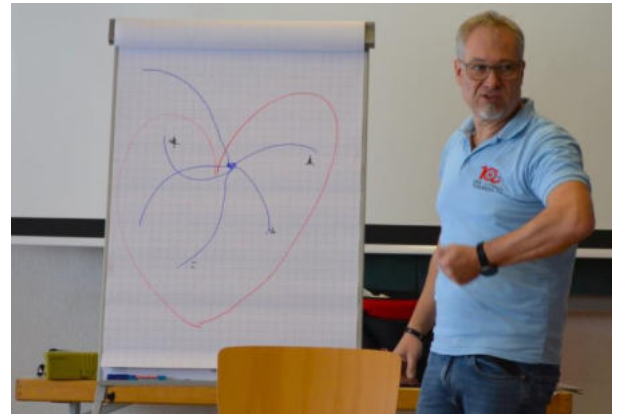
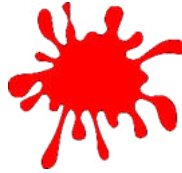
Das Herz schlägt viel zu schnell.

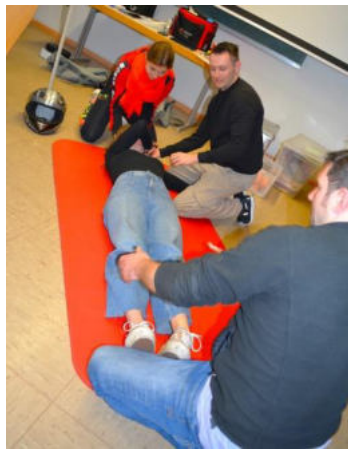
Kammerflimmern

Die Kontraktionen sind unkoordiniert und die Pumpleistung versagt.

Asystolie

Vollständiges Aussetzen der mechanischen und elektrischen Herzaktion.





Herzinfarkt: Jede Sekunde zählt
Was Ersthelfer tun sollten, bis der Notarzt eintrifft

- ➔ sofort 112 wählen
- ➔ Patienten mit erhöhtem Oberkörper lagern
- ➔ enge Kleidung lockern
- ➔ Patienten beruhigen
- ➔ für frische Luft und Ruhe sorgen
- ➔ zweiten Helfer holen

Quelle / Grafik: Techniker Krankenkasse





JEDER SCHLAGANFALL IST EIN NOTFALL! 112!

Einen Schlaganfall erkennen mit dem FAST-Test

			
FACE	ARMS	SPEECH	TIME
Gesicht Ist das Lächeln einseitig? Lähmung?	Arme Beide Arme heben – ist eine Seite schwächer?	Sprechen Sprechen ist unklar oder nicht möglich?	Zeit Sofort den Notarzt verständigen

Der Begriff Schlaganfall bezeichnet einen "schlagartig" auftretenden Ausfall von Gehirnfunktionen. Schlaganfall ist der Oberbegriff für die akute Schädigung von Hirnarealen, die entweder infolge eines Gefäßverschlusses (Hirninfrakt, ischämischer Infarkt) oder durch eine Hirnblutung (hämorrhagischer Infarkt) entsteht.

Üben und erkennen was ein Notfall ist. Mitten in der Runde treten plötzlich 2 Notfälle auf. Erkennen alle den Notfall? Was ist passiert? Wer kann helfen und wie?



JEDER Herzinfarkt IST EIN NOTFALL! 112!

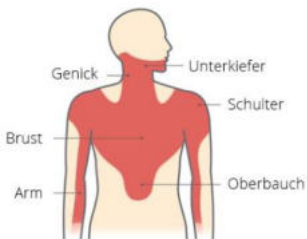
Symptome eines Herzinfarkts bei Frauen

- Übelkeit/ Erbrechen
- ungewohnte Müdigkeit
- Rückenschmerzen
- Schmerzen im Oberbauch
- Schmerzen in beiden Armen
- Schweißausbrüche
- Schmerzen im Hals oder Kiefer
- verminderte Belastbarkeit



Beim Herzinfarkt handelt es sich um eine lebensbedrohliche Erkrankung, bei der es durch den Verschluss einer oder mehrerer Herzkranzarterien zu einer anhaltenden Minderversorgung des Herzmuskels mit Blut kommt. Ohne rasche und wirksame Hilfe stirbt infolgedessen der nicht mehr durchblutete Teil des Herzmuskels ab.

Anzeichen eines Herzinfarkts



- ausstrahlender Schmerz
- Engegefühl, Druck
- Kalter Schweiß
- Blasse Hautfarbe
- Angst, Atemnot
- Übelkeit, Erbrechen

