

TC NEKTON



ALPHA e.V.

Zurückliegende Aktivitäten

Oktober 2009:

23.-25. Vereinswochenende

Hemmoor,

Wetter, Stimmung, ☺

Sicht: ☹

und Teilnahme: ☹

Aktuelle Termine

November 2009:

**14. VDST-LVSA-
Ausbildertagung in
Stendal**

**21. KEGELN /
Weihnachtsfeier 2009,
18⁰⁰ Uhr Kegelbahn
Haferbreite,**
Turnschuhe nicht
vergessen,

**29. Adventstauchen
in Wischer
Treff 09⁰⁰Uhr**

Weitere Verabredungen in
telefonischer Absprache oder über
die Infoecke unserer Homepage .

**ACHTUNG neue Trainingszeiten !
Training montags im ALTOA:
20:00 – 22:00Uhr**

mittwochs in Wischer:

- von 18:00Uhr Füllen

(Bitte beachten: wer seine Flaschen
füllen lassen möchte, meldet sich bitte
vorher telefonisch bei Ralf oder Peter)

Spass



Wissenswertes zum Ablauf d. ersten Hilfe

1. Notfall erkennen

Erkennen einer Situation, in der anderen geholfen werden muss.
Achtung: Eigenschutz beachten, nicht sich selbst beim Helfen in Gefahr bringen, soll verhindern, dass man selbst (als Hilfeleistender) blindlings in Situationen hineinläuft, die eine Gefahr darstellen, oder sich unnötig einer erhöhten Gefährdung aussetzt.

Nur ein unverletzter Helfer kann helfen, ein geschädigter Helfer ist ein Hilfsbedürftiger mehr.

2. Verunfallten ansprechen

Ist er ansprechbar- reagiert er auf meine Ansprache?

3. Anfassen / Rütteln

Wenn nicht ansprechbar – anfassen leicht rütteln – erfolgt eine Reaktion? Nein: LAUT um **HILFE** rufen.

Ist Bewusstsein vorhanden, so wird situationsbedingt geholfen, ggf. auch ein Notruf abgesetzt.

4. Atmung prüfen

- Atmung vorhanden:

- stabile Seitenlage
- dann die Atmung nochmal kontrollieren !!!
- Notruf* absetzen, Verunfallten weiter beobachten

- nicht vorhanden

- Hilfe holen, Notruf*
- danach HLW 30/2

Zu diesem Punkt, Anstrich *Atmung nicht vorhanden* gibt es eine Ausnahme: Sie betrifft **Kinder und Ertrunkene**, hier wird zuerst 5 x beatmet (da O₂ im Blut fehlt), danach CRP für 1 min und dann

- Hilfe holen*



HLW: - Frequenz 100 x/min

- Drucktiefe 4...5 cm

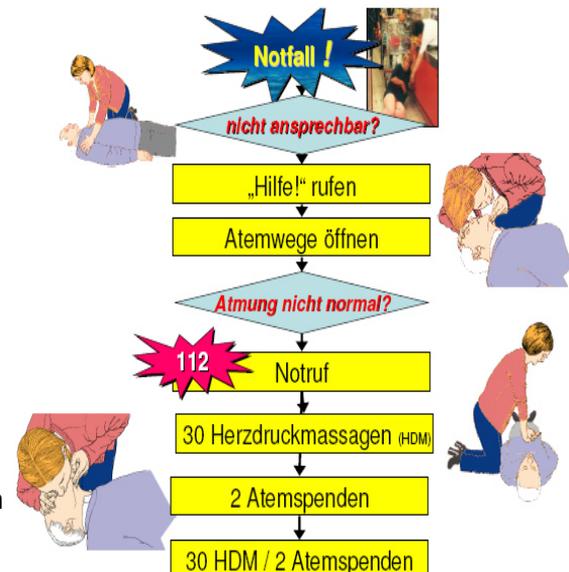
- 30 Druckmassagen

- 2 Beatmungen

Anmerk.: als alleiniger Helfer schafft man es, ca. 15 min HLW durchzuführen.

*Für die Meldung sind wichtig:

- Wer meldet;
 - Wo geschah es;
 - Was geschah;
 - Wie viele Verletzte;
 - Welche Art v. Verletzungen;
 - Warten auf Rückfragen
- Das Gespräch wird immer von der Rettungsleitstelle beendet.



CPR - **C**ardiopulmonary **R**esuscitation
(Kardiopulmonale Reanimation)

bezeichnet das Gleiche wie

HLW - **H**erz-**L**ungen-**W**iederbelebung