ERSTE HILFE – KURZ & WICHTIG

Merkblatt für Übungsleiter:Innen des Sportverein Esting e.V.

■ **IM NOTFALL** **Sichern → Prüfen → Helfen → 112 → Überwachen → Dokumentieren**

1. NOTFALL – ERSTE SCHRITTE

• Ruhe bewahren und Situation sichern.
• Verletzten ansprechen; Bewusstsein und Atmung prüfen.
• Bei schweren Verletzungen oder Lebensgefahr: **112**.
• Eine Person übernimmt den Notruf, eine weitere betreut den Verletzten.
• Bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes beim Verletzten bleiben und Zustand beobachten.

Beim Notruf: Wo? Was ist passiert? Wie viele Betroffene? Welche Verletzungen/Symptome?

2. SCHÜRF-/KLEINERE WUNDEN

• Handschuhe anziehen bzw. Hände reinigen.
• Blutung mit sauberem Verbandmaterial stoppen.
• Wunde vorsichtig mit Wasser oder steriler Kochsalzlösung reinigen.
• Wunde mit sterilem Pflaster/Verband abdecken.
• Bei Kindern beruhigen, kindgerecht erklären und ggf. Eltern informieren.

Ärztlich abklären bei starker Blutung, tiefen/großflächigen oder stark verschmutzten Wunden bzw. Entzündungszeichen.

3. VERDACHT AUF KNOCHENBRUCH

• **112** bei schweren Verletzungen bzw. kompliziertem/offenem Bruch.
• Verletzten ruhig halten und die verletzte Stelle nicht unnötig bewegen.
• Offenen Bruch sauber abdecken.
• **Knochen niemals selbst einrichten.**
• Körpertemperatur erhalten.

4. BEWUSSTLOSIGKEIT / HERZSTILLSTAND

• Bewusstsein prüfen → Atmung prüfen.
• Keine normale Atmung: **112 + sofort Wiederbelebung beginnen.**
• AED holen lassen und einsetzen, sobald verfügbar.
• Bewusstlos, aber normale Atmung: Atemwege sichern und überwachen; stabile Seitenlage, sofern keine Verletzung dagegenspricht.

5. HITZESCHLAG / HITZEERSCHÖPFUNG

• Bei Verwirrtheit, Krampfanfällen, sehr hoher Körpertemperatur, heißer Haut oder Bewusstlosigkeit: **112**.
• Person in den Schatten bringen und Kleidung lockern.
• Sofort mit Kühlung beginnen.
• Ansprechbare Person kann kleine Mengen trinken.
• Bei Bewusstlosigkeit nichts zu trinken geben.

6. SCHWINDEL / OHNMACHT

• Person hinlegen; Beine leicht hochlagern, sofern keine Verletzung dagegenspricht.
• Enge Kleidung lockern.
• Bewusstsein und Atmung kontrollieren.
• Bei längerer Bewusstlosigkeit, Brustschmerzen oder wiederholter Ohnmacht: **112 / medizinische Abklärung**.
• Beim Wiedererlangen des Bewusstseins langsam aufsetzen.

7. KOPFSTOSS / GEHIRNERSCHÜTTERUNG

• **Training/Spiel sofort unterbrechen.**
• Auf Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Verwirrtheit und Bewusstseinsveränderungen achten.
• Bei schwerer Kopfverletzung oder Bewusstlosigkeit: **112**.
• Bei Verdacht auf Nacken-/Wirbelsäulenverletzung Kopf und Hals möglichst ruhig halten.
• Keine Rückkehr ins Training/Spiel bei bestehenden Beschwerden bzw. ohne medizinische Freigabe.

8. NACH DEM UNFALL

• Unfallhergang, Zeitpunkt und Ort dokumentieren.
• Verletzte Person und ggf. Zeugen erfassen.
• Getroffene Erste-Hilfe-Maßnahmen dokumentieren.
• Bei Kindern/Jugendlichen Eltern/Erziehungsberechtigte informieren.
• Intern klären, wer die Unfallmeldung übernimmt.

■ **VEREINSINTERNE NOTFALL-INFORMATION**

Nottelefon: Das Nottelefon im Regieraum kann bei Notfällen benutzt werden.
AED & Oxylator: außen am Fitness unterhalb des Infoscreens.
Erste-Hilfe-Kästen: Stüberl · Regieraum · Fitnessstudio · Lehrerumkleide im Schwaigfeld · Freisportanlage.

■ **RETTUNGSDIENST**

Anfahrt Fußball/Tennis: Schloßstraße → Jägersteig → bis zum Ende durchfahren.

Wichtig: Dieses Merkblatt ersetzt keine Erste-Hilfe-Ausbildung. Im Zweifel frühzeitig 112 verständigen und den Anweisungen der Leitstelle folgen.

■ **HITZESCHUTZKONZEPT**

Tipps für ÜL

Tipps für Sportler