



# Erste Hilfe-Management

## im Schulsport



### **Maßnahmen bei Unfällen & Notfällen**



# Inhalt

		Seite
<b>Handlungsschema HELD</b>		<b>2</b>
<b>Organisatorische Aspekte</b>		<b>3</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sachmittel</li> <li>• Rettungskette</li> <li>• Notruf</li> <li>• Sicherheit</li> <li>• Dokumentation</li> <li>• Prävention</li> </ul>		
<b>Psychologische Aspekte</b>		<b>4</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruhe</li> <li>• Kompetenz</li> <li>• Vertrauen</li> </ul>		
<b>Erste-Hilfe-Maßnahmen</b>	<b>Fallbeispiele</b>	<b>5</b>
<b>Kontrolle der Vitalfunktionen (HELD)</b>		<b>5</b>
<b>Bewusstseinsstörungen</b>		<b>5</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewusstlosigkeit</li> <li>• Gehirnerschütterung</li> <li>• Ohnmacht</li> <li>• Sonnenstich</li> <li>• Krampfanfall</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zusammenprall (Völkerball)</li> <li>2. Langes Stehen (Siegerehrung)</li> <li>3. Epileptischer Anfall (Barrenaufbau)</li> </ol>	
<b>Atemstörungen</b>		<b>9</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verschlucken</li> <li>• Insektenstich</li> <li>• Hyperventilation</li> <li>• Brustkorbverletzung</li> <li>• akuter Asthmaanfall</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Kaugummi verschluckt (Handball)</li> <li>5. Wespe in der Cola-Dose. (Sportfest - Bundesjugendspiele)</li> <li>6. Angst (Turnen an Geräten)</li> <li>7. Ellenbogencheck (Handball)</li> </ol>	
<b>Herz-Kreislauf-Notfälle</b>		<b>10</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlaganfall</li> <li>• Evtl. Herzerkrankungen</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>8. Hitzeerschöpfung (1000 m-Lauf)</li> </ol>	
<b>Wundversorgung</b>		<b>11</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundsätze</li> <li>• Verbandarten</li> <li>• Nasenbluten</li> <li>• Zahnverletzung</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>9. Schürfwunden (Wandkontakt bei Fangspielen)</li> <li>10. Kopfplatzwunde (Sturz von der Langbank)</li> <li>11. Nasenbluten (Ballspiel)</li> <li>12. Zahn abgebrochen (Turnen am Reck)</li> </ol>	
<b>Verletzungen der Knochen und des Bewegungsapparates</b>		<b>12</b>

# Handlungsschema bei jeder Hilfeleistung

<b>H</b>	<b>H</b> ilfe rufen/Notruf
<b>E</b>	<b>E</b> rmutigen / Trösten
<b>L</b>	<b>L</b> ebenswichtige Funktionen kontrollieren
<b>D</b>	<b>D</b> ecke unterlegen/zudecken

Organisatorische Aspekte		
<b>Sachmittel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kommunikationsmittel</li> <li>• Medizinisches Material</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Telefon, Handy</li> <li>➤ Verbandkasten C (DIN 13157)</li> <li>➤ Decke</li> <li>➤ Liege/ Krankentrage</li> <li>➤ Kältekompressen; Eiswürfel</li> </ul>
<b>Rettungskette</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ortskenntnisse</li> <li>• Notfallplan</li> <li>• Ablauforganisation</li> <li>• Transport</li> <li>• Notrufnummern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Anfahrt für Rettungsfahrzeuge</li> <li>➤ Lehrerkonferenz</li> <li>➤ Kollegen, Rektorat, Eltern</li> <li>➤ Transport</li> <li>➤ 110, 112</li> </ul>
<b>Notruf</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wer führt ihn aus?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ W-Fragen und Anweisungen der Rettungsleitstelle beachten</li> <li>➤ Schüler, Lehrkräfte, ... ?</li> </ul>
<b>Sicherheit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eigensicherung</li> <li>• Absichern der Unfallstelle</li> <li>• Aufsichtspflicht</li> </ul>	
<b>Dokumentation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elterninformation</li> <li>• Verbandbuch</li> <li>• Unfallanzeige</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Verbleib des Kindes mitteilen</li> <li>➤ ambulante Versorgung (KUVB)</li> <li>➤ Arzt</li> </ul>
<b>Prävention</b>	Eltern	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sportinfoabend: Sportkleidung, kein Schmuck, Lern- u. Leistungsstand der Schüler</li> <li>➤ Krankheiten, Medikamente? (ggf. Info-Weitergabe an Rettungsdienst)</li> </ul>
	Kollegen	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ausbildung in Erster Hilfe?</li> <li>➤ SchiLF (Kostenübernahme siehe KmBeK vom 14. Februar 2001, Nr. VI/8-S4402/44-612952)</li> <li>➤ Typische Verletzungsmuster?</li> <li>➤ Aufwärmtraining</li> <li>➤ Organisation von Betreuungssituationen</li> </ul>
	Schüler	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bewusstsein für Risiken schaffen (Spielregeln, Aufwärmtraining, kein Schmuck, kein Kaugummi)</li> <li>➤ Juniorhelfer, Schulsanitätsdienst</li> </ul>

<b>Psychologische Aspekte</b>		
<b>Ruhe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ausstrahlen</li>   <li>• Klasse versorgen</li>   <li>• Verletzten abschirmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Schrecken überwinden</li> <li>➤ mentales Situationstraining</li>   <li>➤ Kollegen</li> <li>➤ Beschäftigung (z.B. ruhige Spiele)</li> <li>➤ Klassensprecher</li>   <li>➤ Gespräch</li> <li>➤ Körper als „Schild“</li> <li>➤ Zonen festlegen</li> </ul>
<b>Kompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verhalten</li>   <li>• Maßnahmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ freundlich, ruhig, selbstsicher („Wir haben die Sache im Griff!“)</li> <li>➤ Sprache + Körpersprache</li> <li>➤ HELD-Schema</li> <li>➤ Fragen zum Befinden „Wo tut es weh?“</li> </ul>
<b>Vertrauen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geborgenheit</li>   <li>• nicht alleine lassen</li> <li>• Eltern informieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ vermitteln</li> <li>➤ Zuspruch, Ermutigung, Trösten, Erklären</li> <li>➤ Decke</li>   <li>➤ situationsabhängig</li> <li>➤ Liste mit Telefonnummern (situatives Handeln erforderlich)</li> </ul>

### Vitalfunktionen Erste Hilfe-Maßnahmen

<b>Kontrolle der Vitalfunktionen (HELD)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewusstsein</li>   <li>• Atmung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ansprechen, Anfassen, Rütteln</li>   <li>➤ freie Atemwege?</li> <li>➤ Hören, Sehen, Fühlen</li>   <li>➤ bei Atemstillstand → HLW</li> </ul>
---	---	--

### Bewusstseinsstörungen Erste Hilfe-Maßnahmen


<b>Bewusstlosigkeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erkennen</li>   <li>• Gefahren</li>   <li>• Maßnahmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ansprechen, Anfassen, Rütteln</li>   <li>➤ Atemstillstand</li> <li>➤ Anatmen von Fremdkörpern (z.B. Kaugummi!)</li> <li>➤ Zurückfallen der Zunge</li>   <li>➤ Kopf überstrecken</li> <li>➤ Atemkontrolle</li> <li>➤ stabile Seitenlage bei vorhandener Atmung</li> <li>➤ + fortlaufende Atemkontrolle</li> </ul>
-------------------------	---	---

<p><b>Gehirnerschütterung</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ursachen</li>   <li>• Erkennen</li>   <li>• Maßnahmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gewalteinwirkung auf den Kopf</li> <li>➤ Sturz auf den Kopf</li>   <li>➤ Kopfschmerzen</li> <li>➤ Übelkeit, evtl. Erbrechen</li> <li>➤ Erinnerungslücke?</li> <li>➤ Blässe</li> <li>➤ evtl. Bewusstlosigkeit</li>   <li>➤ stabile Seitenlage bei Bewusstlosigkeit</li> <li>➤ wenn Schüler bei Bewusstsein, Oberkörper erhöht lagern!</li> <li>➤ Beule kühlen</li>   <li><b>Notruf</b></li> <li>➤ bei Erinnerungslücke</li> <li>➤ Bewusstlosigkeit</li> <li>➤ bei schweren Anzeichen (starke Kopfschmerzen, Erbrechen, Kreislaufprobleme)</li> </ul>
<p><b>Ohnmacht</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ursachen</li>   <li>• Erkennen</li>   <li>• Gefahren</li>   <li>• Maßnahmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ langes Stehen</li> <li>➤ starke emotionale Reaktion (Freude, Leid, Schmerz)</li>   <li>➤ „mir wurde plötzlich schwarz vor den Augen“</li>   <li>➤ Verletzung durch unkontrolliertes Hinfallen</li>   <li>➤ hinlegen, ggf. Füße hoch lagern</li>   <li>➤ ggf. Versorgung der Sturzverletzung</li> </ul>



<p><b>Sonnenstich / Hitzschlag</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ursache</li>   <li>• Erkennen</li>     <li>• Maßnahmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ lange Sonneneinwirkung auf den Kopf</li> <li>➤ Reizung der Hirnhaut (Prophylaxe: Kopfbedeckung!)</li>   <li><b>Mögliche Symptome</b></li> <li>➤ Kopfschmerzen</li> <li>➤ Nackenschmerzen, -steifigkeit</li> <li>➤ Übelkeit, evtl. Erbrechen</li> <li>➤ heißer Kopf</li> <li>➤ u.U. Schüttelfrost</li> <li>➤ u.U. Bewusstlosigkeit</li>   <li>➤ Oberkörper erhöht lagern und kühlen</li> <li>➤ bei Bewusstlosigkeit stabile Seitenlage</li> <li>➤ bei klarem Bewusstsein: Flüssigkeit zuführen</li> <li>➤ in Schatten bringen</li>   <li><b>Notruf</b></li> <li>➤ bei schweren Symptomen</li> </ul>
<p><b>Ozon</b>  <i>Hitze und erhöhte Ozonwerte wirken kreislaufbelastend!</i>    <i>Körperliche Anstrengung vermeiden!</i>    <i>Vorbeugung:  Für Schatten sorgen, Wasser bereithalten und Tragen einer Kopfbedeckung, um Überhitzung der Schüler zu vermeiden!</i></p>	<p>Ozon ist eine besondere Form des Sauerstoffs (O<sub>3</sub>) und wird als Oxidations- und Bleichmittel eingesetzt. Ozon bildet sich überall dort, wo durch Energiezufuhr (Strahlung) Sauerstoffatome aus Sauerstoffmolekülen freigesetzt werden.</p> <p>Ozon entsteht unter Sonnenlicht auch aus Stickstoff- und Schwefeloxiden (Auto-, Industrieabgase).</p> <p>Ozon führt zu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reizung der Schleimhäute</li> <li>• Anschwellen der Schleimhäute</li> <li>• Verengung der Bronchien (Bronchospasmus)</li> <li>• erschwerte Atmung</li> <li>• Störung der O<sub>2</sub>-Versorgung</li> <li>• einem erhöhten Puls</li> </ul>	

<b>Krampfanfall</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ursachen</li> <li>• Erkennen</li> <li>• Gefahren</li> <li>• Maßnahmen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Epilepsie</li><li>➤ Unterzucker</li> <li>➤ plötzliches Hinstürzen/Umfallen</li><li>➤ Verkrampfung</li><li>➤ Krampf klingt meist nach 3-5 Minuten wieder ab</li> <li>➤ Verletzung durch zu Boden fallen</li><li>➤ wiederkehrender Anfall bei Epilepsie möglich</li> <li>➤ vor weiteren Verletzungen schützen</li><li>➤ Notruf</li></ul>
---------------------	---	--

<b>Atemstörungen</b> <b>Erste Hilfe-Maßnahmen</b>		
<p><b>Verschlucken</b></p> <p><i>Achtung: Kein Kaugummi beim Sporttreiben!</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erkennen</li> <li>• Maßnahmen</li> </ul>	<p style="text-align: center;"> <b>IMMER:</b> <i>Atemkontrolle</i> <i>hören, sehen, fühlen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fremdkörper in den Atemwegen oder Atemnot</li> <li>➤ heftiger Husten</li> <li>➤ nach vorne beugen, evtl. auch übers Knie legen und mit der flachen Hand zwischen die Schulterblätter klopfen</li> <li>➤ bei Nichterfolg: Heimlich-Handgriff → unbedingt Notruf</li> </ul>
<p><b>Insektenstich</b></p> <p><i>Wichtig:</i> <i>Zur Verabreichung von Medikamenten durch Lehrkräfte siehe KMS IV.9 - 5 S 7363-4.008298 vom 26.04.2007</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erkennen</li> <li>• Maßnahmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ starke Schwellung bei heftiger allergischer Reaktion</li> <li>➤ ein oder mehrere Stiche?</li> <li>➤ Stich im Mund-/Rachenraum?</li> <li>➤ kühlen, Umschläge</li> <li>➤ Ruhe, Hinlegen + Oberkörper / Kopf erhöht lagern</li> <li>➤ Notruf bei allergischer Reaktion bei Atemnot</li> </ul>
<p><b>Brustkorbverletzung</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ursachen</li> <li>• Erkennen</li> <li>• Maßnahmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ stumpfe Verletzung</li> <li>➤ spitze Verletzung</li> <li>➤ Prellmarke (Rötung, blauer Fleck)</li> <li>➤ Wunde</li> <li>➤ Atemnot, Blässe</li> <li>➤ Oberkörper erhöht lagern</li> <li>➤ bei Atemnot: Notruf</li> <li>➤ Beruhigen und Betreuen</li> </ul>

<b>Akuter Asthmaanfall</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ursachen</li> <li>• Erkennen</li> <li>• Maßnahmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Allergie</li> <li>➤ Stress, Anstrengung</li> <li>➤ <b>Atemnot:</b></li> <li>➤ erschwerte Aus-Atmung</li> <li>➤ Aufsetzen und Abstützen der Arme</li> <li>➤ frische Luft zuleiten (Fenster aufmachen)</li> <li>➤ bei bekanntem Asthma: ggf. Unterstützung bei verordneter Medikamenteneinnahme</li> <li>➤ bei bekannter Allergie: Gabe der verordneten Medikamente</li> </ul>
----------------------------	---	---

### Herz-, Kreislauf-Notfälle Erste Hilfe-Maßnahmen

<b>Schlaganfall / Herzerkrankungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ursachen</li> <li>• Erkennen</li> <li>• Maßnahmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gefäßverschluss / Vorerkrankung</li> <li>➤ Schmerzen in der Brust (Herzgegend)</li> <li>➤ Sprachstörungen</li> <li>➤ Halbseitenlähmung</li> <li>➤ HELD</li> <li>➤ Lagerung situationsbezogen</li> </ul>
--	---	--

Wundversorgung Erste Hilfe-Maßnahmen		
<b>Grundsätze</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Eigenschutz (Einmalschutzhandschuhe)</li> <li>➤ Wunde nicht auswaschen</li> <li>➤ keine Desinfektion, Salben, Sprays usw.</li> <li>➤ Fremdkörper in der Wunde lassen (Ausnahme: Zecken zeitnah entfernen)</li> <li>➤ keimfreie Abdeckung</li> </ul>	
<b>Verbandmaterial</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Wundschnellverband (Pflaster) nur bei kleinen, oberflächlichen Verletzungen</li> <li>➤ Kompresse</li> <li>➤ Verbandpäckchen</li> <li>➤ Mullbinde</li> <li>➤ Verbandtuch</li> <li>➤ Dreiecktuch</li> </ul>	
<b>Verbandarten</b> <i>Vorbeugung: Kein Tragen von Schmuck (Uhren, Ringe, Ketten, Piercings, etc.)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ellenbogen-, Knieverband</li> <li>➤ Kopfverband Einriss, Durchtrennung der Knochenstruktur</li> <li>➤ Druckverband</li> <li>➤ Versorgung eines Amputats</li> </ul>	
<b>Nasenbluten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ursachen</li> <li>• Maßnahmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Schlag auf die Nase, Aufregung</li> <li>➤ ausgetrocknete Schleimhäute</li> <li>➤ Hinsetzen und Kopf nach vorne beugen</li> <li>➤ Nacken kühlen</li> </ul>

<b>Zahnverletzungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ursachen</li>   <li>• Maßnahme</li> </ul>	<p>Durch starken Schlag (meist sind die Schneidezähne betroffen)  <b>Gefahr:</b> der Zahnnerv kann absterben (auch Wochen später!)</p> <p>➤ Zahnbox</p>
-------------------------	--	---

### Verletzungen des Knochen- und Bewegungsapparates Erste Hilfe-Maßnahmen

<p><i>Achtung: Es gibt auch kombinierte Verletzungen, eine Unterscheidung ist vor Ort oftmals nicht möglich.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ursachen</li>   <li>• Erkennen</li>   <li>• Maßnahmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bänder und die Kapsel eines Gelenkes werden überdehnt</li> <li>➤ Gelenkkopf springt aus der Gelenkpfanne und verbleibt in dieser Position</li> <li>➤ Einriss, Durchtrennung der Knochenstruktur</li>   <li>➤ starke Schmerzen (Schockgefahr!)</li> <li>➤ Schwellung über dem Gelenk</li> <li>➤ Bluterguss</li> <li>➤ Schonhaltung</li> <li>➤ Fehlstellung</li> <li>➤ Evtl. offener Bruch</li>   <li>➤ Ruhigstellung in vorgefundener Position immer über die beiden benachbarten Gelenke hinweg</li> <li>➤ kein Einrenken</li> <li>➤ sterile Wundversorgung bei offenen Brüchen</li> <li>➤ kühlen (Schmerzlinderung, reduziertes Anschwellen), jedoch kein <u>direkter</u> Hautkontakt mit Eis oder Kältekomresse</li> </ul>
--	---	---

## ANLAGE

### Entwurf für eine formlose Mitteilung an die Eltern, dass in der Schule ihrem Kind ein „Unfall“ passiert ist, der beobachtet werden sollte.

Sehr geehrte Eltern,

bei Ihrem Kind ist heute während der Unterrichtszeit in der Schule ein Vorfall geschehen, der im Sinne der Ersten-Hilfe weiter beobachtet werden sollte:  
*z. B.: Er/Sie ist mit einem anderen Kind in der Pause mit dem Kopf zusammengestoßen.*

Bitte beobachten Sie Ihr Kind im Laufe des Nachmittags genau und lassen Sie es unter Umständen von einem Arzt untersuchen.  
Ich wäre Ihnen dankbar, wenn Sie mir, wenn nötig, genauere Informationen zukommen lassen würden.

Mit freundlichen Grüßen

- **Einträge für Sicherungskräfte (sollte neben dem Telefon angebracht werden)**

	Tel.-Nr.	Ort/Straße	Name	Zu erreichen, Klassenzimmer
Rettungsleitstelle				
Arztpraxis				
Durchgangsarzt				
Krankenhaus				
EH-Ausbilder der Schule				
Ersthelfer an der Schule				
Sicherheitsbeauftragter				
Sekretariat				
Hausmeister				
Schulleitung				

**Folgende Angaben sind für Notfallsituation gedacht und werden selbstverständlich vertraulich behandelt:**

Name (Schüler/Schülerin) \_\_\_\_\_

Telefonnummer/n, unter denen die Eltern im Notfall erreichbar sind:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Falls die Eltern nicht erreichbar sind, können wir uns an folgende Personen wenden:  
(Name und Tel.-Nr.) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Name/Tel.-Nr. des Hausarztes \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Auf folgende Erkrankungen oder Empfindlichkeiten/Allergien meines weise ich hin: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Unverträglichkeit von Medikamenten: \_\_\_\_\_

Mein Kind muss folgende Medikamente regelmäßig einnehmen (wann und wie oft täglich? Mengen?) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mein Kind ist gegen Wundstarrkrampf geimpft  ja  nein  
Wann erfolgte die letzte Impfung? \_\_\_\_\_

Mein Kind  kann schwimmen  
 kann nicht schwimmen

Gibt es sonst noch etwas, das ich zum Wohle des Kindes wissen sollte? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ich/wir bitte/n um ein vertrauliches Gespräch  ja  nein

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift eines Erziehungsberechtigten



**NOTIZEN:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

