

## Was ist erste Hilfe?

Erste Hilfe bedeutet das Helfen durch medizinische Laien und überbrückt den wichtigen Zeitraum vor dem Eintreffen professioneller Hilfe (Arzt, Rettungsdienst). Dadurch kann Erste Hilfe menschliches Leben retten oder Gesundheitsschäden abwenden bzw. mildern.

Erste Hilfe muss von jedem geleistet werden. Sie umfasst medizinische, organisatorische und betreuende Maßnahmen mit einfachen Mitteln:

- **Medizinische** Maßnahmen sind beispielsweise die Erstversorgung von Wunden oder eine Herz-Lungen-Wiederbelebung.
- **Organisatorische** Maßnahmen sind das Absperren einer Gefahrenstelle und die Benachrichtigung des Rettungsdienstes.
- **Betreuende** Maßnahmen umfassen unter anderem die Kontrolle des Zustands des Verletzten sowie das Beruhigen und Mut machen.

## Wieso ist schnelle Erste Hilfe so wichtig?

Bei Notfällen ist schnelle Hilfe gefragt, denn je nach Schwere des Falls geht es um Minuten oder gar Sekunden! Zum Beispiel führt ein längeres Einwirken von Säuren zu stärkeren Verätzungen oder kann ein Blutverlust lebensbedrohlich werden. Wenn die Atmung und/oder der Kreislauf ausgesetzt haben, treten schon nach wenigen Minuten Hirnschäden auf!

Durch schnelle und angemessene Erste Hilfe können **Leben gerettet, Komplikationen verhindert** und die **Folgen einer Verletzung verringert** werden!

Ein **Beispiel** sind Augenverätzungen durch Säuren oder Laugen, die durch Spritzer von Bretzel-Lauge entstehen können. Hier ist das Augenlicht in höchster Gefahr und der Faktor Zeit von entscheidender Bedeutung! Die Lauge muss so schnell wie möglich durch eine Augenspülung – z.B. mittels einer Augendusche mit Wasser - aus dem Auge gewaschen werden. Die Schädigung des Gewebes ist abhängig von der Dauer der Einwirkung! Umso länger die Säure oder Lauge einwirken kann, umso größer werden die Gewebeschäden.

An dieser Stelle muss auch daran erinnert werden, dass das Tragen einer Schutzbrille, diesen Notfall verhindert hätte!

### Wie ist Erste Hilfe im Betrieb geregelt?

Aufgrund ihrer Tragweite spielt die Erste Hilfe auch in Unternehmen und Betrieben eine wichtige Rolle! Die Organisation der Ersten Hilfe gehört zu den Pflichten des Unternehmers. Er hat dafür zu sorgen, dass die nötigen Einrichtungen und Sachmittel sowie das erforderliche Personal zur Verfügung stehen, um Erste Hilfe leisten oder Rettung aus Gefahr ermöglichen zu können. So muss zum Beispiel immer eine ausreichende Zahl von Ersthelfern im Betrieb anwesend sein. Zudem ist es erforderlich, dass eine gut funktionierende Organisation der ersten Hilfe im Betrieb vorhanden ist. Das beinhaltet, dass jedem klar ist, an wen man sich im Notfall wenden kann.

### Woher weiß ich, an wen ich mich im Notfall wenden kann?

Jeder Mitarbeiter muss bei Tätigkeitsbeginn und danach einmal jährlich über die Erste-Hilfe-Einrichtungen sowie das richtige Verhalten bei Unfällen und akuten Erkrankungen unterwiesen werden. Dabei sollten beispielsweise folgende Fragen geklärt werden:

- Welche Mitarbeiter sind Ersthelfer?
- Wo und wie soll bei einem Unfall der Notruf abgesetzt werden?
- Wo befindet sich das Erste-Hilfe-Material?
- Was muss ich bei einem Arbeitsunfall tun?
- Wie und durch wen werden Erste-Hilfe-Maßnahmen dokumentiert?
- Gibt es besondere Gefahren und entsprechende Erste-Hilfe-Einrichtungen, wie beispielsweise eine Augendusche?

Es müssen in jedem Unternehmen Aushänge zur Ersten Hilfe an übersichtlichen Stellen ausgehängt oder den Mitarbeitern ausgehändigt werden. Auf den Aushängen müssen aktuelle Angaben über Notrufeinrichtungen, Personal der Ersten Hilfe, Arzt und Krankenhaus eingetragen sein. Hier findet man also die Information, an wen man sich wenden kann.



### Was ist ein „Betrieblicher Ersthelfer“?

Betriebliche Ersthelfer sind Mitarbeiter, die in Erster Hilfe ausgebildet sind. Dazu müssen sie einen ganztägigen Kurs absolvieren, der neun Unterrichtseinheiten umfasst. Diesen Kurs müssen sie alle zwei Jahre auffrischen. Um die Qualität der Ausbildung zu gewährleisten, dürfen die Kurse nur bei einer durch die Berufsgenossenschaft anerkannten Institution absolviert werden.

Die anfallenden Lehrgangsgebühren werden von der BGN für ihre Mitgliedsbetriebe übernommen, wenn die aktuell gültigen Anmelde- und Abrechnungsformalitäten eingehalten werden.

### Was ist die „Rettungskette“?

Die Rettungskette gibt an, welche Schritte zu unternehmen sind und in welcher Reihenfolge diese Schritte durchgeführt werden:

1. Sofortmaßnahmen
2. Notruf
3. Erste Hilfe
4. Rettungsdienst
5. Krankenhaus

### Was sind Sofortmaßnahmen?

Zu den „Sofortmaßnahmen“ bzw. „lebensrettenden Sofortmaßnahmen“ gehört unter anderem, eine Person falls nötig aus einem Gefahrenbereich zu retten und bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand eine Herz-Lungen-Wiederbelebung durchzuführen.

**Wichtig:** Wiederbelebensmaßnahmen müssen fortlaufend durch- und weitergeführt werden, bis professionelle Hilfe eintrifft und die Versorgung übernimmt!

### Worauf muss ich beim Notruf achten?

Das Wichtigste ist, die Notrufnummer zu kennen. In allen Ländern der Europäischen Union, also auch Deutschland, ist dies die 112.

Beim Notruf gelten die „Fünf W“:

- **Wo** ist es passiert?
- **Was** ist passiert?
- **Wie** viele Verletzte?
- **Welche** Art der Verletzung?
- **Warten** auf Rückfragen!

Über diese Ws sollte man sich möglichst im Klaren sein, wenn man den Notruf wählt, damit man möglichst gut Auskunft geben kann. Rückfragen sollten nach bestem Wissen und Gewissen beantwortet werden.

### Wieso ist schnelle und korrekte Wiederbelebung wichtig?

Bereits wenige Minuten nach dem Kreislaufstillstand - also wenn Herzschlag und Atmung ausgesetzt haben – beginnt aufgrund von Sauerstoffmangel der Zelltod in lebenswichtigen Organen. Zu den lebenswichtigen Organen, die vom Zelltod betroffen sind, gehört das Gehirn. Durch eine Wiederbelebung können Hirnschäden vermieden werden.

Durch eine Herz-Lungen-Wiederbelebung wird ein Minimalkreislauf in Gang gehalten und die Lunge mit Luft versorgt. Deswegen ist auch so wichtig, die Wiederbelebung so lange durchzuführen bis professionelle Hilfe eintrifft!

### Wie führe ich die Wiederbelebung richtig aus?

Alle Helfer - ob ausgebildet oder nicht - sollen bei Patienten mit Kreislaufstillstand sofort eine Wiederbelebung durchführen. Das heißt, den Patienten eine Herzdruckmassage zu geben und ihn zu beatmen. Die korrekte Durchführung einer Herz-Lungen-Massage, erlernt man am besten in entsprechenden **Kursen** in Kombination mit regelmäßigen Auffrischkursen.

Besonders wichtig ist, dass die Herzdruckmassagen qualitativ hochwertig ausgeführt werden: Es sollen bei Erwachsenen eine Drucktiefe von mindestens 5 cm und eine Druckfrequenz von mindestens 100 Herzdruckmassagen/min erzielt werden. Nach jeder Herzdruck-Massage ist der Brustkorb vollständig zu entlasten. Geschulte Helfer sollen auch Beatmungen im Verhältnis von 30 Herzdruckmassagen zu 2 Beatmungen durchführen.

## Wo bekomme ich weitere Informationen darüber, wie ich Erste Hilfe leiste?

Am besten ist es natürlich, entsprechende Kurse zu besuchen, um auf Notfälle vorbereitet zu sein. Es gibt aber auch verschiedene Broschüren und Informationshefte der verschiedenen Rettungsdienste und der Berufsgenossenschaften.

Ein Beispiel dafür ist die Informationsschrift „Anleitung zur Ersten Hilfe“ (DGUV Information 204-006; früher: BGI/GUV-I 503). Hier finden sich übersichtlich dargestellt die wichtigsten Informationen. Dabei ist zu beachten, dass diese Informationen nur eine Auffrischung bereits vorhandener Kenntnisse liefern können. Sie können keinesfalls einen Kurs ersetzen!



Link bzw. QR-Code zur „Anleitung zur ersten Hilfe“ (DGUV Information 204-006):

<https://medienshop.bgn.de/index.php/default/anleitung-zur-ersten-hilfe.html>

## Was ist das Durchgangsarztverfahren?

Unfallverletzte sind nach Arbeitsunfällen/Wegeunfällen einem Durchgangsarzt vorzustellen, wenn

- die Unfallverletzung über den Unfalltag hinaus zur Arbeitsunfähigkeit führt,  
oder
- die notwendige ärztliche Behandlung voraussichtlich über eine Woche andauert,  
oder
- Heil- und Hilfsmittel zu verordnen sind,  
oder
- es sich um eine Wiedererkrankung aufgrund von Unfallfolgen handelt.

Der Durchgangsarzt entscheidet, ob eine allgemeine Heilbehandlung beim Hausarzt durchgeführt wird oder wegen Art oder Schwere der Verletzung eine besondere Heilbehandlung erforderlich ist, die er dann regelmäßig selbst durchführt. In Fällen der allgemeinen (hausärztlichen) Behandlung überwacht er den Heilverlauf.

## Wie finde ich einen Durchgangsarzt?

Durchgangsärzte sollten auf den aushängenden Erste-Hilfe-Plakaten eingetragen sein.

Den zuständigen Durchgangsarzt kann man über <https://diva-online.dguv.de/diva-online/> suchen (alternativ: QR-Code).



## Welchen Zeichen sollte ich besondere Aufmerksamkeit schenken?

Wichtige Hinweisschilder, auf die man immer achten sollte, sind die folgenden:

Erste Hilfe:



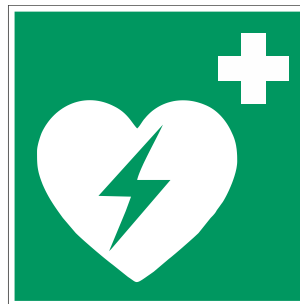
Notruftelefon:



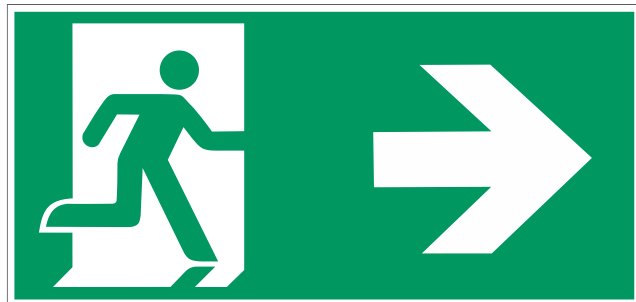
Augenspüleinrichtung:



Automatisierter Externer  
Defibrillator (AED):



Rettungsweg/Notausgang mit  
Richtungspfeil nach rechts:



### Was ist bei kleineren Verletzungen zu tun?

Kleinere Verletzungen, wie beispielsweise eine oberflächliche Schnittverletzung, können zumeist vor Ort ausreichend versorgt werden. Dazu entnimmt man dem Erste-Hilfe-Kasten die notwendigen Materialien. Die entnommenen Materialien müssen selbstverständlich später wieder ergänzt werden, sodass immer ausreichend Erste-Hilfe-Material zur Verfügung steht.

Außerdem muss jede Verletzung dokumentiert werden! Dazu trägt man alle erforderlichen Informationen ins sogenannte Verbandbuch ein. Dies dient der eigenen Absicherung! Denn falls Spätfolgen auftreten, kann nachgewiesen werden, dass es sich um einen Arbeitsunfall handelte.

## Was ist das „Verbandbuch“?

In das Verbandbuch müssen alle geleisteten Erste-Hilfe-Maßnahmen eingetragen werden. Das Verbandbuch muss aufgrund der Dokumentationspflicht für fünf Jahre aufbewahrt werden. Nur durch diese Dokumentation können Spätfolgen, die auf eine kleine Verletzung zurückgehen, als Arbeitsunfall anerkannt und über die Berufsgenossenschaft entschädigt werden.

## Was hat es mit der Unfallanzeige auf sich?

Alle Arbeitsunfälle – einschließlich Wegeunfälle – , die eine Arbeitsunfähigkeit von mehr als drei Tagen nach sich ziehen oder den Tod eines Versicherten zur Folge haben, müssen innerhalb von drei Tagen der zuständigen BGN-Bezirksverwaltung angezeigt, also gemeldet werden.

Außerdem sind tödliche Unfälle und Ereignisse, bei denen mehr als drei Personen gesundheitlich geschädigt werden, unverzüglich der Berufsgenossenschaft mitzuteilen! Bei schweren Unfällen muss zudem die Gewerbeaufsicht und bei tödlichen Unfällen auch die Polizei benachrichtigt werden.

## Wer ist für eine Unfallanzeige zuständig?

Die Unfallanzeige muss vom Unternehmer oder einem dazu Bevollmächtigten ausgefüllt und an die BGN geschickt werden. Dazu müssen der Unternehmer oder der Bevollmächtigte natürlich über den Unfall informiert werden.



## Lernmaterialien

### Legekarten „Rettungskette“

Suche die zur Rettungskette gehörenden Karten heraus und lege sie in die richtige Reihenfolge.

## Lernmaterialien

### Lösung: Legekarten „Rettungskette“

1. Sofortmaßnahmen
2. Notruf
3. Erste Hilfe
4. Rettungsdienst
5. Krankenhaus

## Beispiel-Fragen

1. Wieso ist schnelle Erste Hilfe so wichtig?
2. Muss ich Erste Hilfe leisten?
3. Was ist ein betrieblicher Ersthelfer?
4. Woher soll ich wissen, wie die Erste Hilfe in meinem Betrieb organisiert ist?

## Muster-Lösungen

### 1. Wieso ist schnelle Erste Hilfe so wichtig?

Bei Notfällen ist schnelle Hilfe gefragt, denn je nach Schwere des Falls geht es um Minuten oder gar Sekunden! Zum Beispiel führt ein längeres Einwirken von Säuren zu stärkeren Gewebeschäden oder kann ein Blutverlust lebensbedrohlich werden. Bei einem Kreislaufstillstand treten schon nach wenigen Minuten Hirnschäden auf!

Durch schnelle und angemessene Erste Hilfe können also Leben gerettet, Komplikationen verhindert und die Folgen einer Verletzung verringert werden!

### 2. Muss ich Erste Hilfe leisten?

Erste Hilfe kann und muss grundsätzlich von jedem geleistet werden!

### 3. Was ist ein betrieblicher Ersthelfer?

Betriebliche Ersthelfer sind Mitarbeiter, die in Erster Hilfe ausgebildet sind.

### 4. Woher soll ich wissen, wie die Erste Hilfe in meinem Betrieb organisiert ist?

Der Unternehmer ist verpflichtet, alle Mitarbeiter bei ihrem Tätigkeitsbeginn entsprechend zu unterweisen. Diese Unterweisung ist jährlich zu wiederholen. Außerdem sollten an gut einsichtigen Stellen die entsprechenden Plakate aushängen.