



Diese Veröffentlichung „Leitfaden für Erste Hilfe und Sekundärversorgung für Menschen mit Behinderungen“ wurde im Rahmen des Projekts „Do Care (Disability Oriented First Aid and Secondary CARE)“ (I01049882 – Do Care – ERASMUS-SPORT-2021-SSCP) entwickelt.

Gefördert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.



www.docareproject.com



[docare.sport](https://www.instagram.com/docare.sport)



Co-funded by
the European Union



Ausbildung

Verbesserung der Ersten Hilfe und
Sekundärversorgung für Sportler
mit Behinderungen



Grundsätze der Ersten Hilfe



1 Priorisierung der
persönlichen
Sicherheit

Bevor Erste Hilfe geleistet wird, ist die Gewährleistung der persönlichen Sicherheit von größter Bedeutung. Untersuchen Sie den Unfallort auf mögliche Gefahren oder Gefahren und nähern Sie sich der verletzten oder kranken Person nur, wenn dies sicher möglich ist. Denken Sie daran, dass Sie anderen nicht helfen können, wenn Sie sich selbst einem Risiko aussetzen.



2 Beurteilung
der Situation

Beurteilen Sie schnell die Situation und den Zustand der verletzten oder erkrankten Person. Bestimmen Sie den Schweregrad der Situation und identifizieren Sie alle lebensbedrohlichen Zustände, die sofortige Aufmerksamkeit erfordern. Bleiben Sie ruhig und handeln Sie entsprechend.



3 Kontaktaufnahme mit dem Rettungsdienst



Rufen Sie in ernstesten Situationen umgehend professionelle medizinische Hilfe an oder bitten Sie jemanden in Ihrer Nähe, dies zu tun. Machen Sie deutliche Angaben zur Situation, Ihren Standort und alle spezifischen Informationen, die den Notfall Helfern helfen können.



4 Angemessene Pflege bieten

Airway
Breathing
Circulation

Befolgen Sie die Grundsätze der Ersten Hilfe, wie zum Beispiel den „ABC“-Ansatz (Airway, Breathing, Circulation), bei dem der Schwerpunkt auf der Gewährleistung freier Atemwege, der Beurteilung der Atmung und der Überprüfung des Pulses liegt. Kümmern Sie sich entsprechend dem Zustand des Patienten um die Pflege und wenden Sie bei Bedarf Techniken wie Herz-Lungen-Wiederbelebung, Wundversorgung oder Schienung an.

5 Bietet Sicherheit und Unterstützung



Neben der körperlichen Betreuung ist in Notfällen auch emotionale Unterstützung von entscheidender Bedeutung. Beruhigen Sie die verletzte oder kranke Person, indem Sie ihr Trost spenden und ihre Würde wahren. Seien Sie eine Quelle der Ruhe und des Trostes inmitten des Chaos.



6 Kontinuierliches Lernen und Üben



Erste-Hilfe-Fähigkeiten erfordern regelmäßiges Üben und Aktualisieren. Bleiben Sie über die neuesten Techniken, Richtlinien und Protokolle auf dem Laufenden. Nehmen Sie an Erste-Hilfe-Schulungen teil, frischen Sie Ihr Wissen auf und verbessern Sie Ihre Fähigkeiten, um sicherzustellen, dass Sie in jeder Situation effektiv reagieren können.