

ERSTE HILFE-CHECKLISTE

Für Berufskraftfahrer

Für die Rettung von Menschenleben und die Minimierung von Verletzungen ist es entscheidend zu wissen, wie in Unfallsituationen zu reagieren ist. Die IRU und die UICR haben diese Erste Hilfe-Checkliste entwickelt, um Berufskraftfahrer vorzubereiten, in Notfallsituationen richtig zu reagieren. Diese Checkliste wurde von der "Internationalen Föderation der Rotkreuz- und Rothalbmond-Gesellschaften (IFRK)" geprüft und genehmigt.

4 SCHRITTE IM NOTFALLEINSATZ

1. Einschätzung der Situation



Kurze Einschätzung der Lage am Unfallort. Vorsicht ist geboten, um nicht selber in den Unfall verwickelt zu werden. Falls bereits Hilfe am Unfallort eingetroffen ist, fahre weiter.

2. Schütze und sichere die Unfallstelle ab



Benutze deine mitgeführte Sicherheitsausrüstung, um die Stelle abzusichern. So können zusätzliche Unfälle verhindert und andere Verkehrsteilnehmer gewarnt werden, vorsichtig zu fahren.

3. Alarmiere die zuständigen Behörden



Rufe die entsprechende Notfallnummer an und informiere über die Gefahren vor Ort (Feuer, chemische Produkte) und die allgemeine Situation. Was ist passiert? Wo? Wie viele Verletzte gibt es? Bleibe ruhig und folge den Anweisungen.

* Allenfalls sind andere nationale Nummern zu benutzen

4. Hilfe leisten



Gehe auf die Verletzten zu und schätze das Ausmass ihrer Verletzungen ein. Übe alle notwendigen Tätigkeiten aus, um sie ruhig zu halten und ihre Verletzungen zu minimieren, bis professionelle Hilfe eintrifft.

STABILE SEITENLAGE



Ist die verletzte Person bewusstlos und atmet selbständig, sollte sie in die stabile Seitenlage gebracht werden:

- drehe sie vorsichtig und ohne ihr Verletzungen zuzufügen in die stabile Seitenlage.
- stelle sicher, dass ihr Gesicht nach

unten zeigt und ihr Mund geöffnet ist. Die stabile Seitenlage hält die Atemwege frei und schützt während der Bewusstlosigkeit vor Erstickengefahr.

Überwache die Atmung der verletzten Person in der stabilen Seitenlage bis professionelle Hilfe eintrifft.

HERZ-LUNGEN-REANIMATION

Ist die verletzte Person bewusstlos und atmet nicht mehr selbständig, führe folgende Schritte aus:



1) Neige den Kopf nach hinten, hebe vorsichtig das Kinn an und stelle sicher, dass die Atemwege frei sind.



2) Prüfe die Atmung während max. 10 Sekunden: Falls die verletzte Person nicht atmet, beginne mit der Wiederbelebung und frage nach einem automatischen externen Defibrillator.



3) Lege den Ballen einer Hand auf die Mitte der Brust der verletzten Person, den Ballen der anderen Hand darauf und positioniere dich direkt über dem Unfallopfer.



4) Drücke etwa 30-mal den Brustkasten 5 – 6 cm tief fest mit beiden Händen ein (mit einem Rhythmus von 2 Herzdruckmassagen/Sekunde) gefolgt von 2 Beatmungen.



5) Atme 2-mal in den Mund des Opfers. Der Brustkasten sollte dabei sichtbar steigen.



6) Wiederhole den Zyklus von 30 Herzdruckmassagen und 2 Beatmungen bis medizinisches Personal eintrifft oder die selbständige Atmung wieder einsetzt.

WUNDEN: BLUTUNG, VERBRENNUNGEN UND BISSE



Verwende bei Blutungen das Material aus der Fahrzeugapotheke, um Druck auf die Wunde auszuüben. Wenn möglich, verwende saubere Tücher oder Kompressen, um deine Hand zu schützen.



Lege den Körperteil mit der Wunde höher und übe gleichzeitig mit einem entsprechenden Verband Druck auf die Wunde aus.



Bei Verbrennungen muss die verbrannte Stelle mit Wasser (15-25°C) so schnell wie möglich gekühlt werden. Die Kühlung fortsetzen bis die Schmerzen nachlassen.



Bei Tierbissen oder anderen Wunden sollte die Verletzung mit sauberem Wasser ausgespült werden. Wende dich an medizinisches Personal, um Infektionen wie Tollwut oder Wundstarrkrampf (Tetanus) zu verhindern.

UNFALLVERHÜTUNG



Wenn du dich nicht wohl fühlst, solltest du nicht fahren. Halte am nächsten sicheren Ort an.

Rufe einen medizinischen Dienst an und folge den Empfehlungen für die Genesung.



Bevor du die Fahrt wieder aufnimmst,ruhe dich aus und erhole dich vollständig.